



« Notre vie n'est pas derrière nous, ni
avant, ni maintenant, elle est dedans »

Jacques Prévert



Comité du journal

L'APRFAE à l'Intersyndicale des femmes



L'APRFAE en continuité



Cabane à sucre - avril 2017

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

mot de la présidente

Les inondations de mai dernier annoncent des jours sombres pour l'avenir!

Les inondations de mai dernier ont créé tout un émoi dans l'ensemble du Québec! Les dégâts étant loin d'être réparés, le sujet demeure d'actualité.

Les territoires habités par plusieurs de nos membres ont été durement touchés: Gatineau, Laval, Montréal, Rigaud, Boisbriand, etc. Je désire témoigner toute ma compassion aux personnes qui ont vécu ces événements de près et subi un stress immense durant ces longues journées, sans compter les nombreuses pertes matérielles, très lourdes dans certains cas.

Ayant probablement encore en mémoire la tempête du 14 mars dernier (autoroute 13), on a vu cette fois ministres, et premiers ministres s'agiter rapidement multipliant leurs interventions publiques et leurs visites sur les lieux sinistrés. Mis à part quelques tiraillements sur la facturation de l'armée, la collaboration semble avoir été au rendez-vous!

Depuis plusieurs années, lorsque survient une catastrophe naturelle d'envergure, on entend souvent ce témoignage: « Je n'ai jamais vu ça... ». De grands sinistres imprévus et imprévisibles se produisent de plus en plus à la grandeur du Québec (et même ailleurs). Épargnée cette fois-ci, une région, une municipalité pourrait devenir une zone sinistrée à la prochaine catastrophe!

On ne peut plus conclure à la négligence citoyenne ni aux caprices de Dame Nature. Tous les paliers de gouvernement doivent agir et prendre en compte les avis des experts dans toutes leurs décisions politiques et économiques en visant réellement un développement durable. Toutes ces tragédies naturelles démontrent que notre planète s'épuise et qu'il est urgent d'agir!

Je profite quand même de ce dernier numéro de la saison, pour souhaiter à toutes et à tous, d'agréables vacances en espérant que le beau temps sera au rendez-vous!

Nicole Frascadore



tous azimuts

L'APRFAE en continuité

Oui, bien sûr, mais tout en poursuivant son évolution. Plus de membres, des comités en expansion, une nouvelle coordonnatrice et des locaux tout neufs et plus spacieux : l'APRFAE continue à rayonner.

Vous pourrez le constater au travers des pages de ce numéro du journal : le comité de la condition des femmes a organisé un atelier-causerie en mars, le comité d'action sociopolitique a participé à plusieurs mouvements de mobilisation, le comité des arts visuels a mis sur pied deux ateliers photos et le comité des activités n'a pas chômé non plus : cabane à sucre, déjeuner à Montréal, visite à Saint-Henri et activité nationale en Outaouais, sans oublier les comités régionaux de Haute-Yamaska et d'Outaouais qui organisent leurs propres animations.

Cependant les membres du comité journal *L'Après FAE* ont besoin de sang neuf, nous sommes à la recherche d'auteurs et d'auteurs pour les prochains numéros. Une nouvelle rubrique à suggérer? Un texte qui s'inscrit dans l'une de celles déjà existantes? L'envie d'écrire sur un sujet sans trop connaître les sections actuelles? Toutes les options seront reçues avec grand plaisir par l'équipe.

N'hésitez pas à nous rejoindre pour nous faire part de vos idées ou de vos intentions par courriel à retraites@aprfae.ca; un membre du comité vous contactera.

Sur ce, bonne lecture!

Lucie Jobin

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

40 ans de solidarité 40 ans de lutte pour l'égalité

Le 28 avril dernier, nous, le comité des femmes ainsi que deux membres du conseil d'administration, avons participé à l'événement soulignant le 40^e anniversaire de l'Intersyndicale des femmes. Créée en 1977, la mise en place se voulait en continuité avec le comité inter centrales (CEQ, CSN, FTQ) qui avait été établi initialement pour assurer l'organisation de la Journée internationale des femmes du 8 mars.

L'Intersyndicale des femmes est aujourd'hui la seule coalition qui, quatre décennies plus tard, existe toujours. Les luttes des femmes se sont organisées autour d'un principe qui fait encore l'unanimité : le droit des femmes à une égalité réelle. Au fil des années, plusieurs revendications ont pris racine dans la société : il suffit de nommer les congés de maternité, de paternité et parental, les services de garde éducatifs, la conciliation famille-travail-études, l'équité salariale, l'équité en emploi, la mise en place de mesures d'accès à l'égalité, le retrait préventif pour la femme enceinte ou qui allaite, le harcèlement sexuel ou psychologique, le Régime québécois d'assurance parentale, etc.

Les comités de condition des femmes des grandes centrales syndicales ont collaboré depuis tout ce temps avec le mouvement des femmes pour entreprendre et soutenir d'importantes luttes sociales : particulièrement le droit à l'avortement, la lutte contre la violence conjugale. Tous ces organismes forment le Collectif du 8 mars, qui coordonne la Marche mondiale des femmes tous les cinq ans.

L'animatrice de cette journée, Ariane Émond, est une journaliste indépendante. Elle a collaboré à plusieurs médias dont *La vie en Rose*.

Trois panélistes ayant oeuvré au sein de l'Intersyndicale ont traité de leur expérience : Rosette Côté a participé, entre autres, à l'écriture de la loi sur l'équité salariale; Danièle Marchand a fait carrière dans la fonction publique québécoise et nous a sensibilisées aux enjeux à la condition féminine et à la conciliation famille-travail; et

enfin, Monique Voisine féministe syndicaliste engagée et militante, toujours impliquée dans la région de Québec.

En après-midi, Lise Gervais, de Relais-femmes entre plusieurs groupes, nous a présenté le concept de l'analyse différenciée selon les sexes qui devrait être utilisé par les divers paliers de gouvernement au moment de l'élaboration des lois et politiques sociales et économiques; et Carla Sandoval Carrilo, formatrice au *Monde selon les femmes*, a traité de la budgétisation sensible au genre : une stratégie, utilisée dans différents pays, indispensable pour permettre à l'égalité entre les sexes d'avancer.

Comme spectacle de fermeture, Katherine Levac, humoriste, nous a bien fait rire tout en nous décrivant la situation des femmes.

Le comité de la condition des femmes

Réduction de la pauvreté

Le 20 avril dernier, de nombreux organismes du quartier Villieray-St-Michel-Parc Extension ont été invités à une consultation publique concernant la réduction de la pauvreté à travers le Canada. Le gouvernement fédéral recherche des solutions pour améliorer le bien-être des Canadiens et Canadiennes. Il est question non pas d'élimination de la pauvreté mais de réduction! Savez-vous que 62 % des gens de Villieray font des efforts considérables pour payer leur loyer? Comment font-ils alors pour se nourrir convenablement? Qu'en est-il de la pauvreté autour de vous? Informez-vous, vous pourriez avoir des surprises.

De nombreuses solutions ont été abordées dont : une véritable politique du logement social, la sécurité alimentaire pour tous et toutes, le salaire minimum à 15\$/h, la reconnaissance des diplômes et des formations. L'évasion fiscale et l'abolition des paradis fiscaux ont été également mentionnées.

Diane Brunet-Ducharme



L'APRFAE marche aux côtés de la FAE

Le 6 avril à Québec, l'APRFAE a participé à la marche de 8 km organisée par la FAE qui clôturait la semaine d'actions intitulée « L'experte ou l'expert dans la classe, c'est le prof. ». Nous étions là, devant les bureaux de Sébastien Proulx et devant le parlement, pour rappeler au ministre de l'Éducation que sa future politique de réussite éducative ne peut s'écrire sans les profs, les premiers experts de la pédagogie. L'ambiance était bien dynamique et plutôt chaleureuse malgré le temps hivernal.

Siham Abou Nasr et Badiâa Sekfali

L'APRFAE était là!

Votre comité sociopolitique de l'APRFAE continue de s'engager dans des actions pour qu'advienne la justice sociale. Pour ce faire, nous soutenons dans sa démarche les mobilisations de la Coalition Main rouge. Cette année, nous étions là pour dénoncer l'évasion fiscale. En effet, mardi matin le 21 février, la Coalition Main rouge, le regroupement des syndicats, des groupes communautaires, des associations étudiantes et des groupes de femmes ont bloqué temporairement l'accès à l'édifice abritant les bureaux de ces compagnies sur le boulevard René-Lévesque, à Montréal. Cette matinée de perturbation s'est déroulée dans l'ordre sous la surveillance de la police. Nous étions également présentes au rassemblement tenu le 3 avril devant les bureaux du premier ministre Justin Trudeau.

Siham Abou Nasr et Badiâa Sekfali

nous étions là pour vous - suite à la page 5

j'ai aimé...

Expositions

Musée McCord *Mode Expo 67, jusqu'au 1^{er} octobre*

Musée Stewart *Rêver le monde, jusqu'au 8 octobre*

Cette année, nous fêtons les 50 ans de la plus grande exposition universelle de tous les temps, celle de Montréal. Concrétisée en moins de cinq ans, elle a attiré la participation de 62 pays et accueilli le nombre considérable de 50 millions de visites en 180 jours.

Mettre en valeur les réalisations technologiques et industrielles du Canada, qui fêtait alors le centenaire de la Confédération, était le but premier de l'événement. On y a construit 90 pavillons, dont 11 thématiques.

Vous rappelez-vous cet épisode de l'histoire de Montréal et du plaisir que vous avez ressenti en le vivant personnellement? Je vous présente mon témoignage dans ce court texte encadré.



Eh bien! Pour couvrir les multiples aspects de cette grandiose aventure, deux musées proposent chacun une exposition spécifique.

Le Musée McCord, rue Sherbrooke, exhibe les différents costumes des hôtes des pavillons, créés par des designers québécois, ainsi que des vêtements griffés des années 60. Les amateurs de mode sont particulièrement bien servis.

Il y a 50 ans

Expo 67
Que de souvenirs en tête
Quelle incroyable fête
Je vivais mes 18 printemps
La vie s'ouvrait devant moi
Montréal s'ouvrait au monde
Les différents pays formaient une ronde
Pour créer bras tendus *Terre des hommes*
Invitation à un grand banquet
Où s'étaient d'incroyables mets
Soulignant la culture de chacun des pays
Différents goûts différents bouquets
Pour cet événement
Des îles sont créées dans le Saint-Laurent
Le métro voit le jour
Les architectes brillent par leur créativité
Les couturiers rivalisent d'ingéniosité
Court laps de temps
Pour recevoir des millions de visiteurs
Leur faire connaître notre terroir
En plus de nos réalisations à reconnaître
Expo 67
Une découverte extraordinaire
Lieu magique qui a peuplé mon imaginaire
Ouvrant mes yeux sur ailleurs
En lien avec les peuples de la terre

Huguette Desrosiers Grignon



Hôtesse du Kaléidoscope durant l'Expo 67
Source: Bibliothèque et Archives Canada



Le musée Stewart, île Sainte-Hélène, nous convie à revivre l'atmosphère qui régnait sur les îles de l'Expo en présentant des documents d'époque. Avez-vous conservé votre passeport où vous pouviez collectionner les estampes des différents pavillons?

Vous aurez le sourire aux lèvres en revoyant l'architecture de ceux-ci, dont celui des États-Unis dans lequel pénétrait le minirail. Ce moyen de transport innovateur qui permettait de magnifiques perspectives du site.

De plus, grâce à la réalité virtuelle, il est possible de revivre l'expérience du *Labyrinthe*, la coqueluche des pavillons à l'époque. Par ailleurs, des films nous présentent les personnalités et les chefs d'État en visite. C'est à cette occasion que le général de Gaulle, lors de son historique discours du haut du balcon de l'hôtel de ville de Montréal, a lancé haut et fort : « Vive le Québec libre! »

Avez-vous gardé des souvenirs de l'expo : sous-verres, disque 45 tours de la chanson thème *Un jour, un jour* de Stéphane Venne, boîte de conserve d'air du site? Trois collectionneurs ont été invités à exposer les leurs : une variété de capsules de bouteilles de bière Dow illustrées de photos des pavillons, différentes catégories de passeports, un casse-tête reconstituant l'ensemble du site, etc.

Somme toute, dans le cadre des festivités du 375^e anniversaire de Montréal, prennent place ces deux expositions à ne pas manquer! Pour bien en profiter, il est préférable d'avoir suffisamment de temps à votre disposition. Je vous les recommande fortement pour de belles sorties estivales.

Huguette Desrosiers Grignon

nous étions là pour vous - suite de la page 3

Atelier-causerie sur les femmes et le vieillissement

Le 22 mars dernier, le comité de la condition des femmes accueillait une vingtaine de membres ayant répondu à l'invitation de participer à un atelier-causerie sur les femmes et le vieillissement.



Lise Gratton, Jocelyne Dupuis,
Marie-Paule Bélec, Martine Roberge,
Danielle Paquette

Femmes de grande expérience, Mesdames Diane Richard et Lise Gratton représentaient le Centre de femmes La Marie-Debout. Une installation de tout le matériel a été fait : photos, dessins, phrases, peinture, etc. Les participantes ont été invitées à visualiser toute cette mise en place, dont certaines œuvres provenaient d'expériences précédentes vécues dans différents milieux en province. D'abord, chacune s'est présentée en disant quelques mots sur son ressenti ou ses vibrations.

Après la pause et la lecture de phrases de Marie-Iris Légaré sur la perception de l'âge, nous étions invitées à l'étape de la création, chacune pouvant traduire par quelques mots sa réalisation. À la fin de l'atelier, le visionnement : *La grande conversation sur l'âge* nous a été présenté.

Les commentaires des participantes sur le déroulement de l'après-midi ont traduit un haut niveau de satisfaction. Pour remercier nos deux animatrices de leur grande générosité et du temps consacré à la préparation et à l'animation (offert bénévolement), l'APRFAE a fait l'acquisition de la vidéo et d'un livre produits par le centre La Marie-Debout. Un don de 200 \$ leur a également été remis par l'association, puisque ce Centre de femmes ne reçoit aucune subvention.

Marie-Paule Bélec

par Monts et par Vaux

375^e anniversaire de Montréal, quoi faire ?

Le 375^e de Montréal, nous aspirons tous à en faire partie. Les médias en parlent abondamment, mais parfois, certains événements sont déjà passés avant qu'on ait su même qu'ils avaient lieu. Pour vous aider à rester à l'affût, voici donc une courte liste de quelques activités qui peuvent rejoindre vos goûts :

À la page 4, Huguette Desrosiers Grignon vous parle du 50^e anniversaire de l'Expo 67 à Montréal, commémoré au **Musée McCord** avec *La Mode Expo 67*, jusqu'au 1^{er} octobre et au **Musée Stewart**, qui vous fera revivre l'atmosphère de *Terre des Hommes*, jusqu'au 8 octobre.

Amateurs de photographie, de peinture, de danse, de littérature ou de musique, tous les samedis jusqu'en septembre, dans Rosemont-Petite-Patrie, **Page blanche** vous invite à venir vous exprimer, en partageant un moment de réflexion avec une vingtaine d'artistes.

La Balade pour la Paix pour sa part, se veut un musée à ciel ouvert jusqu'au 29 octobre. Il s'agit d'une exposition, d'un kilomètre de long, de 67 œuvres véhiculant un message de paix sur la rue Sherbrooke. Celle-ci s'étend du Musée des beaux-arts jusqu'au Musée McCord.

Vous pouvez aussi vous laisser charmer par **Rues de Montréal, festival de la BD**, qui dure jusqu'au 26 octobre :

13 auteurs de BD vous raconteront à travers leurs œuvres l'histoire de 13 lieux de Rosemont - Petite-Patrie et du Plateau Mont-Royal. Et ce, au parc Baldwin.

Une bande dessinée grand format, à partir d'août jusqu'en décembre, pourra être lue dans l'arrondissement du Plateau Mont-Royal. 12 cases géantes de 3,5m x 5m de *Paul à Montréal*, du dessinateur Michel Rabagliati seront réparties selon un parcours narratif et interactif.

Les Premiers Vendredis, c'est la cuisine de rue de Montréal jusqu'au mois d'octobre. Il y aura plus de 50 « food trucks » sur l'esplanade, au Parc olympique. C'est aussi de la musique en direct, du vin, de la bière et des activités pour toute la famille.

Vous rêvez de tourner un film ? **L'usine de films amateurs** du cinéaste français Michel Gondy s'installera à l'arrondissement du Sud-Ouest, du 1^{er} septembre au 15 octobre. Un studio de cinéma sera mis à la disposition de ceux qui veulent écrire et tourner un film.

Et pour finir, quoi de mieux que de se bercer avec des chansons d'œuvres inédites qui ont été composées pour rendre hommage à notre regretté **Leonard Cohen**. L'exposition sera présentée au Musée d'art contemporain, du 9 novembre 2017 au 1^{er} avril 2018.

Marie-Rose Bascaron

Sources :

http://ville.montreal.qc.ca/portal/page?_pageid=5798,142140972&_dad=portal&_schema=PORTAL
<http://www.375mtl.com/programmation/mode-expo-67-339/>
<http://www.racrpp.org/page-blanche-375-temps-darret/>
<http://www.375mtl.com/programmation/la-balade-pour-la-paix-un-musee-a-ciel-ouvert-40/>
<http://www.375mtl.com/programmation/rues-de-montreal-168/>
<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/779316/paul-montreal-bd-geante-rabagliati-375-anniversaire>
<http://www.375mtl.com/programmation/les-premiers-vendredis-terrasse-du-375e-631/>
<http://www.375mtl.com/programmation/lusine-de-films-amateurs-de-michel-gondry-138/>

virage vert... virage vers...

La résistance citoyenne s'élargit, s'unifie, s'organise, s'intensifie

Depuis 2010, les citoyens et citoyennes du Québec réagissent à l'invasion des compagnies gazières et pétrolières. Plusieurs actions ont été menées : les campagnes *Vous n'entrerez pas!*, *Coulez pas chez nous!* Les mémoires, les présences à des consultations publiques, les manifestations, etc. La mobilisation citoyenne a freiné le développement de projets jusqu'en 2014. Maintenant, le gouvernement Couillard déroule le tapis rouge devant cette industrie tout en se défendant de le faire. Tout d'abord, le Règlement sur le prélèvement des eaux et leur protection (RPEP), adopté en août 2014, empêche les municipalités d'imposer des distances raisonnables entre les puits de forage et les sources d'eau potable. Ensuite, la Loi sur les hydrocarbures du 10 décembre 2016 instaure des droits scandaleux : droit à la fracturation, droit à l'expropriation, retrait des compétences municipales pour protéger l'eau potable, etc. Les exploitants détiennent au Québec des permis de recherche de pétrole et de gaz naturel couvrant 56 000 km², soit l'équivalent à la moitié de la surface habitée de la province. Ces territoires «*claimés*» longent la vallée du Saint-Laurent entre la frontière ontarienne et Québec, soit la zone la plus densément peuplée de la province; ils rejoignent le Bas-Saint-Laurent, la Gaspésie, l'île d'Anticosti et quelques portions de la Mauricie et du Saguenay, sans oublier le golfe du Saint-Laurent. Finalement, le projet de loi 102 révisant la Loi sur la qualité de l'environnement, présentement à l'étude, ambitionne entre autres de faciliter la réalisation de projets pilotes¹ en permettant au ministre de délivrer des autorisations «*à certaines conditions*».

TransCanada envisage la mise en fonction de l'Oléoduc Énergie Est. Celui-ci doit transporter chaque jour 1,1 million de barils de pétrole en traversant notamment le territoire du Québec sur une distance de 625 kilomètres. Il doit franchir, au Québec, plus de 860 cours d'eau², dont plusieurs rivières qui servent de source d'eau potable. Il empiètera aussi sur plusieurs terrains privés, puisque



Photo prise le 23 avril 2017 sur le quai Saint-Angèle à Bécancour pour célébrer le Jour de la Terre et lancer l'opération *Vous Ne Passerez PAS!*

Crédit de la photo Richard Chartier

plus de 2 000 propriétaires terriens sont concernés par le tracé de la pétrolière.

Après de nombreuses manifestations et un sondage SOM³ où la population du Québec dit NON à ces projets d'hydrocarbures, les gouvernements en place font tout de même fi du principe de l'acceptabilité sociale. Le 23 avril dernier, pour souligner le Jour de la Terre, le Regroupement vigilance hydrocarbures



Québec (RVHQ) a lancé l'opération *Vous Ne Passerez Pas!*⁴ pour dire NON aux énergies fossiles et OUI à un monde durable. Nous voulons que le Québec et le Canada tournent la page sur les énergies du passé, sources de gaz à effet de serre et de dérèglements climatiques.

Cette obstruction citoyenne affirme qu'il est légitime, pour la population, de défendre son eau potable, son milieu de vie, les écosystèmes du territoire qu'elle occupe et le climat de la planète. Elle fournit aux citoyennes et aux citoyens des outils pour élargir, afficher et organiser la résistance aux projets pétroliers et gaziers. Entre l'industrie des énergies fossiles et le territoire du Québec, elle dresse un mur social tissé serré que nul projet indésirable ne saura percer. Quoi faire?

Je participe :

Je signe le pacte de résistance citoyenne

Je rejoins un groupe citoyen

Je m'initie à la résistance citoyenne

Je suis avec vous

- Je rejoins la résistance
- J'affiche ma résistance
- Je fais un don

Odette Sarrazin
collaboration spéciale

Note de la rédaction : Odette Sarrazin est la coordonnatrice de la région Nord du **Regroupement vigilance hydrocarbures Québec** (RVHQ). Pour de plus amples renseignements sur le RVHQ : 450 835-9201 ou odettesarrazin@hotmail.com

¹ <http://www.ledevoir.com/environnement/actualites-sur-l-environnement/491411/gaz-de-schiste-une-entreprise-veut-lancer-un-projet-pilote-d-exploitation-au-quebec>

² <http://www.ledevoir.com/environnement/actualites-sur-l-environnement/465098/energie-est-les-risques-pour-les-cours-d-eau-sont-minimes-dit-transcanada>

³ <https://www.rvhq.ca/communiqu%C3%A9-projet-de-loi-106-les-23-des-quebecois-ne-veulent-pas-d-exploitation-des-hydrocarbures-au-quebec/>

⁴ <https://vousnepasserezpas.quebec/>



Carmen Neault
devant son oeuvre

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.

La petite femme aux grandes idées

Elle n'a peut-être pas une grande taille, mais les idées bouillonnent dans la tête de Carmen Neault, notre membre enseignante du design intérieur et artiste-peintre-bricoleuse créative, à la retraite? Quelle retraite?

MRB : Carmen, présente-toi.

CN : Je suis née à Trois-Rivières. Mon côté créatif vient de mes deux parents. De ma mère, j'ai hérité l'aspect artistique et de mon père, le technique. J'ai toujours aimé les arts. Ils ont cultivé ce goût pour l'esthétique en nous promenant le dimanche et en nous faisant visiter des maisons modèles. J'avais une attirance certaine pour l'architecture, cependant, il ne fallait pas faire de vague et suivre le chemin tracé à l'avance pour les filles et les garçons.

Le dessin et le sens de la mesure coulent dans mes veines depuis mon enfance; la famille de ma mère était dans la construction; la famille de mon père, dans l'enseignement; cependant, lui était dans la construction.

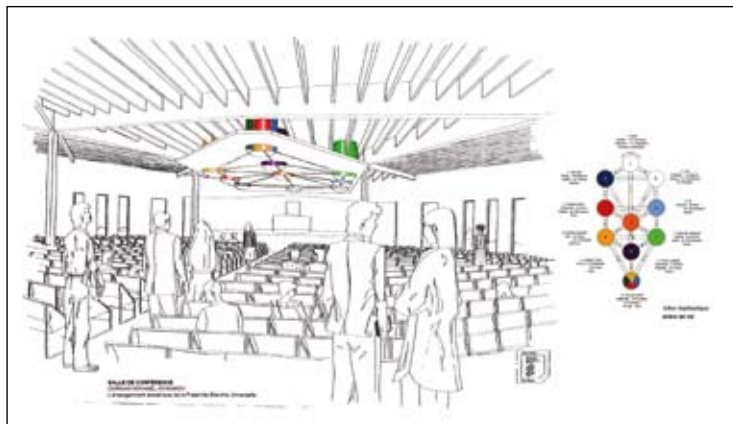
MRB : Parle-nous de ton cursus de vie qui t'amène à être si active aujourd'hui, alors que tu es à la retraite.

CN : J'ai eu beaucoup à me battre pour me tailler une place dans un milieu qui ne tolérait pas les femmes en design intérieur. Tout d'abord, au niveau universitaire, les filles n'étaient pas bien acceptées en architecture et j'ai été refusée au début. L'argument que l'on me donnait : « il n'y a pas d'avenir dans les arts ». J'étais décidée et je me suis battue. Finalement, j'ai été acceptée. J'ai adoré l'expérience de toucher à la matière : poterie, métal, bois, tissus, matériaux recyclables, etc. J'étais dans mon élément.

J'ai travaillé dans un bureau d'architectes où nous étions une femme (moi) et vingt-

huit hommes. Ensuite, je me suis dirigée vers l'enseignement au cégep. J'y ai oeuvré pendant 14 ans. Ce fut encore très difficile comme expérience dans ce milieu, certains profs se battaient à coups de batte de baseball, pour intimider les femmes. J'ai quitté ce milieu pour le design intérieur et suis revenue à l'enseignement.

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



Design d'une salle de conférence réalisé par Carmen Neault

CN : Aujourd'hui, j'ai le plaisir de faire ce que je n'ai pas eu le temps d'accomplir durant toutes ces années. Je fais de l'aquarelle, de l'acrylique et du design graphique. Je dessine des cuisines et des salles de bain. Entre autres, je participe à des cours et je me suis inscrite à celui du peintre Jean-Pierre Neveu à Coaticook, cet été.

Je fais partie du comité arts visuels après avoir suivi un cours en photographie à l'APRFAE l'an passé. J'ai participé à l'exposition des membres l'automne dernier. Ça me motive.

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

CN : Ce dont je m'enorgueillis le plus, c'est d'avoir pu enseigner au cégep alors que les étudiants se demandaient si j'allais pouvoir leur montrer le dessin technique, moi, femme, petite de taille. L'un d'eux, entre autres, m'a dit : « Penses-tu être capable de m'enseigner ça, toé ? » Aujourd'hui, il est prof lui-même.

Une autre fierté, c'est d'avoir réalisé le souhait de cette dame de 84 ans qui rêvait d'avoir une cuisine à son goût. J'ai aussi conçu une salle de conférence ésotérique, du genre « perdue dans la nature », et j'ai travaillé avec le nombre d'or (ϕ), qui évoque les proportions idéales, comme Léonard de Vinci l'a fait. J'ai mis en application ces rapports : faux plafonds, tubes, puits de lumière, bulles, arbre ésotérique... Ce fut un plaisir de laisser aller mon imagination.

D'autre part, je travaille beaucoup avec la matière recyclable; avec du vieux, je fais du neuf.

Quelle vie remplie et passionnante, Carmen! Merci pour cette belle interview. Gare à celui qui se plaint sans n'avoir jamais rien fait! Comme dirait Boileau : « Cent fois sur le métier remettez votre ouvrage », si vous voulez obtenir ce à quoi vous aspirez.

Marie-Rose Bascaron

actualités à l'APRFAE

Manifestation en appui aux enseignantes et aux enseignants de la FAE!

Toujours aussi combative et militante, la FAE et ses syndicats affiliés, décidaient en avril dernier de faire pression sur le ministre de l'Éducation afin qu'il s'active dans la publication de la nouvelle Politique éducative au Québec promise pour le printemps, mais surtout, qu'il se rappelle que « les enseignantes et les enseignants sont les Experts dans la classe! ».

Ayant participé aux consultations régionales et nationale sur l'avenir de la réussite éducative au Québec, en déposant et soutenant plusieurs mémoires, les syndicats et la FAE ont souhaité rappeler au ministre les grands enjeux de l'éducation au Québec et suggéré les moyens à mettre en œuvre pour atteindre des niveaux de réussite nettement améliorés.

Au cours de la semaine du 3 au 7 avril, chaque milieu devait organiser sa propre manifestation d'appui pour aboutir à un événement national d'envergure à Québec devant le bureau du ministre, mais aussi devant l'Assemblée nationale. Un événement réussi auquel participaient plusieurs membres de l'APRFAE.

En guise d'appui à la démarche, mais surtout en support aux revendications des enseignantes et des enseignants toujours en quête d'une réelle autonomie professionnelle et de services aux élèves en difficulté, les membres de l'APRFAE réunis à la cabane à sucre le 5 avril der-



nier ont publiquement adressé ce mot au ministre de l'Éducation : « *Plus d'équité et de considération pour les profs qui sont les expertes et les experts dans la classe* », signé *Les profs à la retraite!* Notre message a été diffusé abondamment sur plusieurs tribunes, et la FAE ainsi que plusieurs syndicats nous ont remerciés de notre appui!

Nicole Frascadore

Bonification du Régime des rentes du Québec

En 1966, le Québec se détachait du Régime de pension du Canada (RPC) pour créer le sien : le Régime des rentes du Québec (RRQ), sensiblement modelé sur le RPC.

Depuis plusieurs années, la décroissance démographique, le vieillissement de la population et l'augmentation de l'espérance de vie imposent une révision des deux régimes. Ces facteurs accroissent la pression sur ceux-ci, de sorte que leur capitalisation est incertaine à moyen terme. Au surplus, pour la majorité des travailleuses et travailleurs, l'épargne personnelle est insuffisante. On compte donc sur la pension de la Sécurité de la vieillesse et le supplément de revenu garanti, la rente du RRQ et la rente d'un régime privé pour joindre les deux bouts.

Au printemps 2016, le gouvernement Trudeau réunit les provinces pour étudier un projet de bonification du RPC. Le 21 juin 2016, celles-ci s'entendent sur un projet de bonifications du RPC à l'exception du Québec qui préfère améliorer son propre régime. L'accord prévoit une hausse de la cotisation, mais également, des prestations qui relèvera le taux de la rente de 25 à 33 %. Celle-ci devrait s'appliquer en janvier 2019.

Pourquoi Québec n'adhère-t-il pas au RPC?

Trois grands motifs justifient ce choix : le poids de l'augmentation de la cotisation pour les employeurs, la charge de la hausse de la cotisation pour les plus démunis et l'importance des coûts pour les employés et les employeurs du Québec.

En fait, Québec aurait souhaité que le fédéral modifie son projet en retirant la première tranche de 27 400 \$/année de la cotisation et en augmentant le *Supplément de revenu garanti* pour les plus démunis. Les hausses de la contribution toucheraient donc davantage la classe moyenne. Cette position répond aux attentes des employeurs de PME où se retrouve une très forte proportion des travailleurs à faible revenu. Il s'agit, on s'en doute, d'un lobby très actif!

Québec va donc de l'avant et annonce une consultation en commission parlementaire qui durera deux semaines, puis une consultation populaire en ligne. Critiqué de toute part pour la manière et le contenu de cette opération, il semble bien que la tendance veuille que le RRQ soit harmonisé avec le RPC afin d'éviter que les Québécoises et les Québécois soient durement pénalisés si on applique la thèse Leitão. Lorsqu'on compare les deux régimes, il se trouve que la cotisation au RRQ ne serait pas augmentée de façon significative, mais la prestation non plus, de sorte que les prestataires du RRQ seraient privés d'au moins 2 000 \$ par année puisque le taux de la rente appliquée équivaut en réalité à 27,7 % du revenu.

Il est utile de préciser que le projet ne touche pas les personnes déjà à la retraite. Comme le dossier est assez complexe et suppose des explications détaillées, nous avons déposé une version beaucoup plus documentée sur notre site. Vous la trouverez à cette adresse : <http://aprfae.com/wp-content/uploads/2017/06/bonification-du-RRQ-et-du-RPC.pdf>

En guise de conclusion, le projet de loi québécois est annoncé pour l'automne 2017; son adoption prévue pour 2018 afin qu'il trouve son application, au même moment que le RPC, en janvier 2019. Il reste à espérer que la campagne électorale québécoise de l'automne 2018 fera changer les points de vue et les positions du parti libéral!

Nicole Frascadore

Chronique sur le site Internet de l'APRFAE

Cette chronique a pour but de faire connaître le nouveau site de l'APRFAE en présentant les éléments qui le composent. Dans les prochaines parutions de L'Après FAE vous pourrez découvrir différents aspects de celui-ci. Nous vous invitons à consulter les informations résumées ici en le visitant au www.aprfae.ca.

Le nouveau site Internet a été conçu pour donner des renseignements pertinents aux membres actuels et futurs de l'APRFAE. Les deux éléments recherchés lors de sa construction furent : simplicité et sobriété. Ces objectifs nous semblent atteints puisqu'il est très accessible et que l'on trouve ce que l'on y cherche! Les couleurs de base sont celles du logo de l'APRFAE qui sont également celles de la FAE. Les photos de sa bannière illustrent les différents volets de la vie de l'Association : assemblée générale, activité sociale, manifestation et activité de fin d'année.

Dans cette chronique, nous présentons quelques icônes situées sur la page d'accueil et servant d'accès rapide à des informations du site Internet.

Les accès rapides sur la page d'accueil



<http://aprfae.ca/adhesion/>

Ce lien permet d'avoir les informations nécessaires à devenir membre de l'APRFAE. Il fournit les formulaires d'adhésion pour les deux catégories de membres : régulier ou associé. Notez que l'accès rapide **Adhère** conduit à la même page que l'onglet **ADHÉSION**.



Rabais <http://aprfae.ca/avantages-et-rabais/>

Ce lien donne accès à la liste des différents rabais disponibles aux adhérents de l'APRFAE sur présentation de la carte de membre. Ces réductions de prix sont destinées, à tous les membres partout au Québec, ou aux membres des régions de la Haute-Yamaska et de l'Outaouais. Elles sont classées selon différentes catégories : assurances, divertissement, magasinage, restaurants, voyages, banques, santé, services. De nouveaux rabais s'ajoutent périodiquement à cette liste. Vous avez donc avantage à visiter cette page régulièrement.



Pour nous joindre

<http://aprfae.ca/pour-nous-joindre/>

Ce lien fournit les coordonnées de l'APRFAE (adresse, numéros de téléphone et de fax). Un espace est prévu pour écrire et envoyer un court message. On y trouve également une carte géographique indiquant où est situé l'APRFAE. En cliquant sur l'onglet [Agrandir le plan](#) de la carte, vous accédez au site de Google Maps et vous pouvez chercher l'itinéraire pour vous rendre à nos locaux.



<http://aprfae.ca/activites/>

Cette page présente les informations sur les activités nationales et régionales de l'APRFAE. En cliquant sur un lien, le détail de celle-ci s'affiche dans un document en format pdf ou mène au calendrier des événements à venir situé sur la page d'accueil. Cela permet d'avoir accès rapidement aux coordonnées de l'activité : date, heure, lieu et coût.



Album photo <http://aprfae.ca/image-2/>

Ce lien donne accès à l'album photo des activités de l'année, classées par nom et par date. Une fois l'année terminée, elles sont placées en archives sous l'onglet Publications/Nos archives/Photos et vidéos et sont classées par années dans un format vidéo YouTube.

Nouveaux locaux de l'APRFAE

Le plan d'action de l'APRFAE pour 2016-2017 prévoit la relocalisation du siège social de l'Association. Après discussions avec la FAE, il a été convenu que l'APRFAE ne serait pas déplacée, mais qu'elle aménagerait plutôt le bureau contigu à celui qu'elle occupe présentement.

Le secrétariat et le bureau de la coordonnatrice demeurent au même endroit soit le local 100. La pièce contiguë accueille les bureaux du comité exécutif, et trois espaces : une salle de rencontre multimédia, une autre de rangement et une entrée pouvant servir de lieu où s'entretenir. La salle de rencontre multimédia de l'APRFAE sera équipée d'un projecteur et d'un écran de télévision permettant de tenir des entretiens par visioconférence ou via Skype. Cette salle sera pleinement fonctionnelle d'ici le 30 juin 2017.

Ce nouvel aménagement octroyé à l'APRFAE sera utile à ce que les rencontres des comités, du comité exécutif et du conseil d'administration se tiennent dans ses propres locaux. De plus, afin de faciliter l'accès aux bureaux de l'APRFAE, une sonnette sera installée dans le hall d'entrée de l'édifice et communiquera directement avec le secrétariat de l'APRFAE. Autre nouveauté : avec l'arrivée de notre coordonnatrice, il est désormais possible d'assurer une permanence 5 jours/semaine au bureau de l'Association.

En terminant, nous désirons remercier la FAE de nous avoir prêté ces nouveaux locaux ainsi que plusieurs meubles, facilitant de cette manière notre installation à des coûts raisonnables. Ce réaménagement du siège social de l'APRFAE, en plus d'offrir plus d'espace, permettra une plus grande autonomie de fonctionnement.

Nicole Frascadore

Atelier de formation en photographie

APPAREILS COMPACTS

19 avril 2017

Professeur : Gaétan Villandré, photographe

Professeur et responsable du Centre des Arts et des Activités culturelles de l'Université de Montréal

J'ai acheté ma caméra parce que je voulais photographier des fleurs de très près et des paysages panoramiques. Avec un cours comme celui-ci, il devient facile de savoir si on a acheté le bon appareil et surtout de l'ajuster adéquatement en fonction de l'utilisation désirée.

La toute première question à se poser est de se demander quel genre de photo on veut prendre. Des PORTRAITS ou des PAYSAGES? La limite du capteur sera différente. En général, les cellulaires sont ajustés en usine selon l'utilisation la plus populaire avec traitement pour la couleur afin d'obtenir le selfie idéal...

Cependant, selon le style de l'image désirée, le réglage sera différent. Par exemple, les photos sont-elles prises à l'intérieur ou à l'extérieur? De plus, bien d'autres variables peuvent être considérées.

Monsieur Villandré a examiné et vérifié les paramètres de chacun des appareils photo du groupe d'étudiants que nous formions et nous a aidés à les comprendre.

Chers lecteurs, posez-vous la question : qui parmi vous a déjà pris le temps de lire **toutes** les instructions de son appareil photo? En ce qui me concerne, j'utilisais ma caméra numérique sans trop

comprendre son fonctionnement. Les résultats décevants et la peur de détraquer complètement l'appareil se sont envolés grâce à ses judicieuses recommandations.

Ainsi, chacun de nous avons touché du doigt les limites et avantages d'une caméra compacte. Les paramètres et les réglages sont semblables d'un appareil à un autre, mais chaque compagnie a ses pictogrammes propres. Le manuel d'instruction est le meilleur guide qui soit.

Depuis, je suis plus audacieuse, je fouille dans le menu de mon appareil photo et je n'hésite pas à modifier les paramètres, le réglage de l'exposition, le flash, à considérer l'avantage de l'utilisation des fichiers RAW plutôt que les JPEG, à tenir compte de la balance des blancs, de la perspective, de la règle des tiers et à employer la vidéo.

Aujourd'hui, j'utilise mon appareil avec plus d'intelligence grâce à ses propositions de prise de vue : mettre des obliques, un horizon droit, tenir compte de l'intention du sujet à photographier, etc.

Merci, Monsieur Villandré, de nous avoir communiqué votre savoir et votre passion.

Carmen Neault
Comité des arts visuels

Le lavis, la plume et l'encre

Comme vous vous en doutez, le lavis a pour maîtres les Chinois et les Japonais depuis des siècles. L'encre de Chine et l'encre de sépia sont les médiums de base pour pratiquer cet art. Elles se diluent avec de l'eau. On les trouve dans les magasins de matériel d'artistes. La monochromie du lavis reste son attrait principal.

Nous utilisons le même papier que celui de l'aquarelle, et sa densité doit être supérieure à 200 grammes. Celui-ci peut être travaillé sec ou humide. Humide, il permet de réaliser des effets plus vaporeux alors que sec, les contours du dessin restent plus précis et la touche d'encre se cerne d'un trait foncé. Il est important de fixer le papier à une planche avec du papier collant avant de le passer sous l'eau du robinet.

On utilise les mêmes pinceaux que l'aquarelle, c'est-à-dire en poil de martre. Pour intensifier les contours ou

certaines textures, on emploie une plume de métal et une plume d'oie. Rembrandt s'en servait déjà. Le lavis se travaille en transparence. Certains préconisent une seule couche d'encre alors que les nouvelles techniques, qui ont recours à des stylos, superposent des couches pour obtenir des valeurs plus ou moins sombres en les laissant sécher entre chacune.

Je termine par un rappel. Le Comité arts visuels lançait l'automne dernier lors de l'assemblée générale, *l'Annuaire de lieux d'arts visuels sur le territoire de l'APRFAE*⁽¹⁾. Les musées et les galeries permettent de nous ressourcer, de nous ouvrir sur le monde. Cet annuaire peut se consulter pour organiser des journées culturelles ou encore de petits voyages à travers les époques; bref, à nous accorder du temps de qualité.

Manon Labelle
Responsable du Comité arts visuels



(1) <http://aprfae.com/wp-content/uploads/2017/06/ANNUAIRE-DES-ARTS-VISUELS.pdf>

activités passées et à venir

Cabane à sucre

Je m'adresse à celles et à ceux d'entre vous qui ne nous ont pas encore accompagnés à la cabane à sucre *Famille Éthier*.

Cette sortie est l'occasion rêvée pour connaître des collègues de l'Association. C'est aussi une belle façon de se rappeler des souvenirs d'enfance ou d'adolescence à l'époque où des familles nombreuses se réunissaient pour faire la fête.

Pour la troisième fois, nous avons choisi de retourner chez la Famille Éthier. C'est une cabane à sucre ouverte seulement deux mois par année, la nourriture y est excellente : les recettes traditionnelles sont exquises et au-delà de nos attentes ; on y sert la meilleure soupe aux pois du Québec, les omelettes sont spectaculaires ; j'insiste ici sur les grands-pères au sirop qui sont plus que délicieux.

C'est le propriétaire lui-même qui nous a servi la tire sur la neige.

De plus, tous les membres du personnel sont affables et bien organisés. Que nous parlions de la réservation ou de l'accueil, les consignes sont claires, les horaires sont respectés et le tout se fait dans la bonne humeur.

Encore cette année, la sortie à la cabane à sucre qui a réuni cinquante personnes fut



L'omelette de Famille Éthier

un moment de pur bonheur. Les sourires sur les photos nous le prouvent bien.

Thérèse Hamel
Comité des activités

Au cœur de Saint-Henri et de *Bonheur d'occasion*

Comme invitée, j'ai pu participer à la dernière activité régionale (BLMMV) organisée par l'Association, qui a de nouveau utilisé les services de M. Yvan Drouin, président et fondateur de Tours Kaléidoscope.

Quarante-quatre personnes ont démontré de l'intérêt pour cette sortie. La visite avait lieu une fois le matin et une fois en après-midi.

L'activité était suivie ou précédée d'un dîner à saveur portugaise au restaurant 3734 Saint-Henri, rue Notre-Dame O. Pendant le repas, les membres ont pu se retrouver tous ensemble, échanger et renouer des liens. La nourriture délicieuse et le service chaleureux concordaient à ce que l'atmosphère soit à la fête. Le soleil était enfin au rendez-vous !

La découverte du quartier Saint-Henri se faisait au travers des yeux de la romancière Gabrielle Roy et des personnages de son roman *Bonheur d'occasion*, publié en 1947. Nous avons marché dans les rues visitant

les lieux où Florence Lacasse, Jean et Emmanuel avaient vécu un triangle amoureux sur fond de vie urbaine et à l'approche de la conscription.

Premier arrêt : le « Quinze Cents », maintenant un Dollarama, où Jean, jeune

homme ambitieux au caractère ombrageux, rencontrait Florence qui y était serveuse et le Cinéma Cartier (aujourd'hui fermé) où il lui a donné un rendez-vous manqué. Après nous avons continué rue Saint-Ambroise vers la petite chambre, collée sur les voies ferrées, où habitait Jean. Ensuite nous avons vu le logement de la famille Lacasse sur la rue Beaudoin où la mère, Rose-Anna, grâce à l'aide du salaire de Florence, tenait à bout de bras sa famille tandis qu'Azarius, le père de Florence, réduit au chômage forcé, se livrait à des discours enflammés au restaurant *Les Deux Records*. Et puis nous avons marché jusqu'au parc Sir-George-Étienne-Cartier (anciennement, le village des Tanneries et qui, par la suite, transformé en un abattoir, fut démoli vers 1906) pour y admirer sa fontaine à deux étages et la belle maison de briques rouges où vivait la famille d'Emmanuel Létourneau.



La fontaine à deux étages du parc Sir-George-Étienne-Cartier

Durant notre visite, nous avons aussi pu découvrir le parc du Premier-Chemin-de-Fer (1877), l'Église Saint-Zotique, l'édifice Georges-Vanier (1904) rue du Couvent, les anciennes usines de textiles situées le long du canal Lachine, aujourd'hui transformées en condos lofts.

Notre excursion s'est terminée devant la maison du docteur, rue du Couvent, où Rose-Anna (mère de Florence), voyant décliner la santé de son petit Daniel, se présenta en implorant son aide et finalement, l'Église Saint-Zotique devenue un lieu d'encans d'œuvres d'art.

Il y en aurait encore beaucoup à dire, mais nous préférons, comme les membres ayant participé à l'activité, vous laisser découvrir le Saint-Henri des années 40 au travers des pages du roman *Bonheur d'occasion* ou le visionnement du film éponyme de Claude Fournier (1984).

Andrée Jobin
Collaboration spéciale

New York, New York, New York !

Nous étions 49 personnes à New York la longue fin de semaine du 19 mai. Il a fait beau sauf la dernière journée où il a plu, mais cela ne nous a pas dérangés puisque l'on avait choisi, pour la plupart d'entre nous, une activité d'intérieur : le magasinage chez Macy's. Il a même fait chaud la journée de notre arrivée ; New York nous a reçus avec un 30°C.

En 4 jours, nous avons découvert, arpenté, exploré New York de long en large. Nos pieds peuvent témoigner du nombre de kilomètres parcourus. Ils peuvent vous dire que la longueur de l'île de Manhattan est de 21 km, même si on ne les a pas tous ratissés, par 1 km et quelques de large par endroits. *Times Square* nous a beaucoup vus, *Central Park* aussi. *Ground Zero* nous a émus par sa simplicité ; sa fontaine qui ramène son eau à la terre nous inspirait le recueillement.

Quelques voyageurs ont assisté à des spectacles comme *Cats* ou *Chicago* et même à une partie de baseball au stade *Citifield*. D'autres ont emprunté des

Citi Bikes (Bixi) et ont roulé dans New York. D'autres encore, ont profité de la fête de la bouffe dans la 9^e Avenue, qui était piétonnière pour l'occasion. Je pense que chacun a su trouver l'activité qui l'inspirait.

Le groupe a fait preuve d'une ponctualité sans pareil. Bravo ! Il faut le faire ; surtout quand on est une cinquantaine de personnes.

Marie-Rose Bascaron

BÉNÉLUX au printemps 2018

Après le voyage à New York qui vient d'avoir lieu, le comité des activités se penche déjà sur la prochaine destination, le BÉNÉLUX (BÉ = Belgique, NÉ = Nederland ou Pays-Bas et LUX = Luxembourg). Pourquoi ces lieux ? Pour les fleurs au printemps, le fromage, la bière, le chocolat, la nature qui renaît

dans son vert pâle unique à cette région, ses canaux, sa dentelle, son histoire, son art et le relief enchanteur du Luxembourg. Nous vous fournirons plus de détails au prochain numéro du journal, en octobre.



Le voyage s'étendra sur 14, 15 ou 16 jours entre le 20 avril et le 20 mai. La finalisation du projet est encore en négociation. Le groupe sera constitué de 20 personnes environ.

Le comité des activités

CALENDRIER PROVISOIRE* DES **activités** ANNÉE 2017-2018

<http://aprfae.com/activites/>

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Mercredi 18 octobre	Visite de vignobles, région Haute-Yamaska	X		Martine Roberge Pierre Dion
Mercredi 15 novembre	Assemblée générale annuelle	X		
Semaine du 4 décembre	ITHQ Montréal		BLLMV	Thérèse Hamel
Mercredi 23 janvier	Petit déjeuner <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Danielle Tremblay
Jeudi 12 avril	Cabane à sucre <i>Famille Éthier</i>	X		Marie-Rose Bascaron
Fin avril - début mai	Voyage au BÉNÉLUX	X		Marie-Rose Bascaron
Début mai	Dîner à Montréal		BLLMV	Pierre Dion
6 ou 7 juin	Visite à confirmer dans la région de Montréal	X		Jean-Pierre Julien

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, le tout sujet à confirmation avec les organismes.

Pierre Dion, retraites@aprfae.ca

juin 2017

chronique santé

Musique, tu nous apaises...

« Il y a de la musique dans le soupir du roseau; il y a de la musique dans le bouillonnement du ruisseau, il y a de la musique en toutes choses, si les hommes pouvaient l'entendre. » L'entendre et la transmettre, oui. À cette citation de Lord Byron, on peut ajouter qu'il y a de la musique au fond du cœur de personnes qui jadis parlaient, riaient et charmaient leur entourage. Cette musique s'est tue au grand désespoir des proches qui assistent impuissants à une dégradation partielle ou totale des facultés cognitives d'un être cher. Dans un article paru dans *Le Devoir* du mardi 18 avril dernier, la journaliste Caroline Montpetit parle « du pouvoir magique de la musique sur les aînés »*. Clarinette, guitare et contrebasse, sans tambour ni trompette donc, le *Early Jazz Band* fait la tournée des CHSLD. Invités par la Société pour les arts en milieu de santé (SAMS), c'est entre les murs d'un de ces centres que la journaliste a pu voir les trois musiciens du groupe à l'œuvre.

De toutes les réactions observées chez les aînés lors de ce mini concert, la plus touchante est racontée par l'un des musiciens du trio à propos d'une dame qui n'avait pas parlé depuis des années et qui s'est mise à chanter. Il a ajouté : « Sa fille et son accompagnatrice pleuraient. » Moment sublime, magique même ! C'est à croire qu'il y a dans le cerveau un espace inviolable, un sanctuaire où la musique est l'unique clé pour y accéder. Comme le dit Oscar Wilde : « La musique met



l'âme en harmonie avec tout ce qui existe. » Elle ne guérit pas, certes, mais elle étale généreusement un baume sur des souffrances parfois insupportables et... c'est déjà beaucoup.

De plus, de nombreuses recherches démontrent que les personnes âgées retirent plusieurs bénéfices d'une participation à différentes activités musicales. L'apprentissage de la musique peut avoir un impact positif notamment sur leur qualité de vie, leurs fonctions cognitives, psychomotrices et sur leur état de santé physique et mentale. Écouter de la musique, chanter ou encore jouer d'un instrument sont des activités qui contribuent à assurer le bien-être des aînés, à rendre le vieillissement positif en améliorant leur qualité de vie et en favorisant la croissance personnelle. Elle apparaît nécessaire à leur accomplissement, même à un âge avancé, en les soutenant notamment dans leurs deuils. Par ailleurs, elle semble satisfaire certains besoins dont le celui de compétence, d'autonomie et d'appartenance. En avant la musique... !

Charles Sajous
en collaboration avec Lucie Jobin

Source :

* Creech, A., Hallam, S., McQueen, H., Varvarigou, M., 2013. "The Power of Music in the Lives of Older Adults", *Research Studies in Music Education*. Wikipédia.



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.

nouvelles des régions

Haute-Yamaska

Nouvelles de la Haute-Yamaska

Des personnes tellement intéressantes remplies de projets !

Jeudi, 30 mars, nous sommes allées bruncher à la cabane à sucre *Bernard* de Granby pour «faire différent». Carole Robichaud qui revenait de la Thaïlande et du Cambodge s'est présentée avec sa copine Manon. Ces deux voyageuses se trouvaient en Égypte avec Marie-Rose et moi : ç'a été un plaisir de les revoir! Malgré notre petit nombre, la qualité des sujets discutés a rempli tout l'espace. Il est surprenant comme ces rencontres amicales nous apportent beaucoup d'information. Anise Bourassa se cherchait des endroits pour faire du bénévolat, Carole lui suggère *SOS Dépannage* et moi, *SERY*, un organisme qui accueille les immigrants à Granby. Monique Benoit est arrivée «rien que sur une patte» après avoir donné un cours de danse folklorique dans une école primaire. La veille, elle rencontrait les gens de la maison *Carpe Diem* de Trois-Rivières, qui reçoit une clientèle souffrant de la maladie d'Alzheimer. De son propre aveu, Monique a dû se servir de sa créativité pour provoquer des réactions. Ce sont surtout les chansons anciennes qui ont illuminé leur journée. Martine Roberge se prépare à partir pour la Grèce et Danielle Bombardier souhaite suivre des cours de photographie. Elle est vraiment surprenante! Quant à moi, mes soirées et fins de semaine sont occupées par les nombreuses répétitions de mes *Harmonies*, mais j'ai trouvé du temps pour assister à une conférence donnée par l'*Association des devenus sourds et des malentendants du Québec*.

Je ne connais pas grand-chose sur ce sujet, mais j'ai appris beaucoup. Je vous invite à aller sur leur site : www.admsmq.org qui, entre autres, donne la liste des établissements culturels qui sont équipés d'un système d'aide à l'audition. À présent, plus de raison de se priver de concerts. Chercher le logo de la petite oreille bleue.

À bon entendeur... salut!



Priscille Lafontaine

Notre dernier déjeuner

C'est avec plaisir que les membres de la section Haute-Yamaska se sont réunis pour le déjeuner d'avril au restaurant *Dame Tartine*, de Bromont. Comme d'habitude, voyages et activités diverses ont alimenté les conversations. Nous avons également convenu d'essayer d'organiser un pique-nique au cours de l'été.

Martine Roberge



Outaouais

Nouvelles de l'Outaouais

Le 10 mai dernier, des membres se réunissaient pour une soirée gastronomique au restaurant-école *La Table des Trois-Vallées*. Rencontre toujours aussi agréable, celle-ci nous incite à exprimer notre admiration : bravo à nos apprentis cuisiniers et hôteliers!

En collaboration avec la FADOQ-Outaouais, un atelier sur le pickleball, offert par la Fédération québécoise de pickleball, s'est tenu au centre sportif de Gatineau le 18 mai. Trente-deux participants ont pu se familiariser à cette occasion avec cette activité qui gagne en popularité dans diverses villes du Québec, en particulier chez les 50 ans et plus. Ce sport s'apparente à un croisement entre le tennis, le badminton et le tennis de table. Pour en savoir un peu plus voir www.pickleballquebec.com.

Afin de favoriser la pratique de ce sport pendant la période estivale, la ville de Gatineau aménagera des terrains extérieurs au *parc Raymond-Madore*. Si vous désirez en savoir davantage, vous pouvez communiquer avec Francine Tremblay : 819 663-9187 jpf_tremblay@hotmail.com



Le comité régional est fin prêt à recevoir les membres pour la sortie de fin d'année qui aura lieu le 7 juin prochain : visite guidée au Musée de la Guerre, tour guidé de la capitale du Canada et souper au restaurant *Rest'O'Bord Le Pirate* aux abords de la rivière des Outaouais.

Les membres de l'Outaouais sont également attendus pour le BBQ annuel qui aura lieu le jeudi 15 juin.

En terminant, le comité régional APRFAE-OUTAOUAIS sympathise et tient à souhaiter bonne chance à tous ceux et celles qui ont été affectés de près ou de loin par les inondations du mois de mai dernier. Nos pensées les accompagnent, nous sommes de tout cœur avec les sinistrés.

On souhaite malgré tout un bel été à tous!

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

babillard

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

Notre nouveau recueil de textes, intitulé **HORIZON**, sera bientôt disponible.

L'atelier d'écriture **AREQ-ARSSMI** est fier de vous proposer des textes issus de la plume de ses retraités. Pour vous le procurer, rejoindre hgrignon @bell.net ou 514 338-3710.

Harmonie de Granby

Dimanche 2 juillet, 14 h, parc Davignon, Cowansville.

Dimanche 9 juillet, 11 h, parc Victoria, Granby.

La Fanfare 1864

Dimanche 16 juillet, 13 h, kiosque à musique, parc Dreamland, North Hatley.

Vous êtes les bienvenus.

Priscille Lafontaine

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

coin-détente

Tectonic

adapté par Huguette Desrosiers Grignon

Pour jouer à ce jeu

Complétez la grille avec les chiffres manquants dans chaque zone entourée de gras, sachant que :

- 1 Une zone de deux cases contient deux chiffres 1 et 2, une zone de trois cases les chiffres 1, 2, 3, etc.

EXEMPLE

1		2
4		
		2

- 2 Un chiffre placé dans une case ne peut se retrouver dans aucune des cases qui l'entourent (en diagonale y compris).

Pour commencer : repérer, s'il y en a, les zones à une case : elles contiennent uniquement le chiffre 1.

SOLUTION DE L'EXEMPLE :

1	3	2
4	5	1
1	3	2

Référence :

Jeu vacances 2016 no 34
Solution du jeu page 16

1		4	
2		3	
3			5
			1

NUMÉROS À CONSERVER :

APRFAE 514 666-6969

Ass. La Capitale (contrat 3992)
..... 1 866 612-3473

Ass. La Capitale (contrat 1275)
..... 1 844 928-7307

Caisse d'économie de l'éducation...
. 514-351-7295 ou 1 877 442-3382

Retraite Québec (CARRA)
..... 514 873-2433
..... 1 800 368-9883
.....ou 1 800 463-5185

RAMQ 514 864-3411
.....ou 1 800 561-9749

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 2016-2017

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

Jocelyne Dupuis
administratrice à l'action sociopolitique

Bernard Gendron
administrateur au site Web

Lise Gervais
administratrice à L'Après FAE

Comité des finances :
Michel Paquette,
Suzanne Desaulniers,
Michel Dounavis, William Fayad

Comité des statuts :
Jacques Dupont,
Guy Dauphinais, Paul Desaulniers, Martine Roberge

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 :
Jocelyne Dupuis,
Diane Brunet, Badiâa Sekfali, Siham Abou Nasr

Comité activités :
Pierre Dion,
Marie-Rose Bascaron, Lise Gervais, Thérèse Hamel, Jean-Pierre Julien, Danielle Tremblay

Comité des arts visuels :
Nicole Frascadore,
Manon Labelle, Carmen Neault, Gilles Therrien

Comité journal :
Lise Gervais,
Marie-Rose Bascaron, Claude Belcourt, Huguette Desrosiers Grignon, Lucie Jobin, Charles Sajous

Comité du recrutement :
Michel Paquette,
Rita Duguay, Pauline McDermott, Jocelyne Séguin, Robert Tibi, Danielle Tremblay
Comité régional Outaouais :
Jacques Dupont, Bernard Gendron, Suzanne Lapointe, Pierre Martel, Diane Ross, Francine Tremblay

Comité régional Haute-Yamaska :
Martine Roberge, Lisette Beaulieu, Danielle Paquette

Dossier Web :
Bernard Gendron,
Nicole Frascadore, Danielle Turgeon



Période de création lors de l'atelier-causerie



En Outaouais, souper à l'école hôtelière La Table des Trois-Vallées



En Haute-Yamaska, déjeuner mensuel des membres



Au coeur de St-Henri et de Bonheur d'occasion



La nouvelle salle de réunion du Conseil d'administration et des comités de l'APRFAE



À New York, visite au Musée

1	4	1	2
5	2	5	3
4	3	1	2
1	2	5	4
3	4	3	1

Solution du jeu