

L'APRFAE vous attend...



Sortie dans le Vieux-Sainte-Rose



Sortie dans la Capitale nationale

*«Le bonheur c'est le temps que dure
la surprise d'avoir cessé d'avoir mal»*

Réjean Ducharme, L'Hiver de force

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 à 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

Une autre saison, une autre année... une continuité!

Les magnifiques paysages colorés d'automne s'estompent à grands traits pour céder le pas à l'hiver qui se glissera tout doucement dans notre réalité! Après un été démoralisant du point de vue climatique, dans la plupart des régions du Québec, un automne tardif, et engagé à nous réconcilier avec le premier, on peut se demander à la lumière des conditions politiques, ce que nous réserve la suite. Les destinations soleil ont diminué en grand nombre depuis quelque temps, désastres climatiques et tensions mondiales aidant.

Mais malgré tous ces bouleversements, heureux ou inquiétants, les membres du conseil d'administration et des comités de l'APRFAE se sont mis à la besogne depuis belle lurette pour préparer une autre année remplie de projets emballants.

Le Conseil d'administration s'est en effet réuni durant deux jours consécutifs en août afin de rédiger son bilan de l'année 2016-2017, et de préparer le budget et le plan d'action pour l'année 2017-2018, qui prévoit plusieurs changements dans notre fonctionnement. Tout cela sera soumis à l'assemblée générale du 15 novembre prochain.

Lors de cette assemblée, sous l'initiative du comité des arts visuels, nous pourrions visiter l'exposition annuelle d'oeuvres d'artistes de l'APRFAE.

L'APRFAE a également procédé à l'embauche d'une nouvelle coordonnatrice en septembre dernier. Nous désirons donc souhaiter la bienvenue à Marie-Hélène Bernard qui occupe son poste depuis le 16 octobre dernier.

Signalons aussi que l'Association s'est donné une signature graphique, créée et produite par Danielle Turgeon, avec la collaboration des membres du conseil d'administration.

Les nombreux comités n'ont pas chômé non plus. Dans leur champ d'intérêt respectif, ils nous ont concocté un plan annuel d'activités diversifiées qui, encore une fois, sauront nous faire découvrir des inédits, nous permettre d'apprendre des nouveautés et nous émerveiller. De plus, en collaboration avec l'Agence Voyages Cap Évasion, l'APRFAE offre une occasion de voyage magnifique au printemps prochain proposant un itinéraire exclusif au BENELUX. Plusieurs informations sont déjà incluses dans le présent numéro. Les détails de chacune de ces activités seront communiqués aux membres par l'APRFAE-EXPRESS, via notre site web ou notre profil Facebook! À suivre...



tous azimuts

De la nouveauté!

Dans cette vingtième parution du journal de l'Association, *L'Après FAE*, nous avons voulu en modifier un peu la facture en l'aérant pour laisser plus de place aux auteures et auteurs, mettre plus d'insistance sur les textes et non sur les titres et assurer une lecture plus facile des différents articles.

Dans ce numéro, vous remarquerez des collaborations spéciales de deux membres associés, Jacques Grignon pour *J'ai aimé...* et Jean-Pierre Tremblay nous raconte la sortie nationale en Outaouais de juin dernier. L'équipe du journal est heureuse de pouvoir compter sur ces nouvelles collaborations ponctuelles. N'hésitez pas si vous êtes intéressés à rédiger des articles pour les prochains numéros, vous n'avez qu'à contacter l'équipe.

Bienvenue à nos deux nouvelles correctrices Danielle Bériault et Dorothee Larochelle et merci pour ce travail essentiel à la production de notre journal.

La prochaine saison sera passablement chargée avec la tenue de l'assemblée générale, du vernissage des artistes de l'APRFAE, des actions menées par la Coalition Main Rouge (Viser la justice sociale, thème retenu et proposé par le comité d'action sociopolitique de l'APRFAE), des conférences offertes par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal; le Comité des activités en profite pour vous inviter aux différentes sorties à Montréal et dans les régions sans oublier le voyage au Benelux.

Vous êtes toutes et tous bienvenus, on vous y ATTEND...

N'oubliez pas la définition du bonheur selon feu Réjean Ducharme (citée en page couverture).

Lucie Jobin



Signature graphique de l'APRFAE

nous étions là pour vous



Le 30 août dernier, Siham Abou-Nasr et Badiâa Sekfali étaient déjà de retour pour représenter l'APRFAE à l'Assemblée générale de la Coalition Main rouge. Un des points à l'ordre du jour était l'adoption du plan de la campagne « Viser la justice sociale, récupérer notre trésor collectif ».

Nous sommes fières de vous dire que suite à une consultation auprès des organisations membres de la coalition, le thème de la justice sociale a été proposé par notre comité sociopolitique et qu'il a fait son bout de chemin.

Pourquoi viser la justice sociale?

Parce que le Québec continue de s'enrichir et que les inégalités sociales persistent. Parce que des milliers de personnes se tournent vers les banques alimentaires quand nous vivons dans une société d'abondance et de surplus budgétaires. Parce que le Club des petits déjeuners serait inutile si les parents pouvaient subvenir aux besoins de leurs enfants en ayant un revenu annuel décent. Parce que la maladie et la détresse psychologique dues à la malnutrition et à l'anxiété seraient moins présentes dans les familles en difficulté. Parce que la situation financière de nombreuses personnes âgées pourrait leur permettre de vivre dignement...

Après des années de politiques d'austérité, le gouvernement Couillard a annoncé un surplus budgétaire de 4,5G\$ en 2017. Ses coupures dans les programmes sociaux, en santé et en éducation combinées à l'augmentation des tarifs et à la privatisation des services publics ont fait en sorte que le gouvernement a engrangé des économies sur le dos des plus démunis, et il se pète les bretelles en disant : « Nous avons sauvé le Québec du désastre financier. » - Philippe Couillard

Quelle ironie! À douze mois des élections pendant lesquels il va saupoudrer

des millions là où ce sera le plus profitable pour faire élire ses candidats et candidates. Ne soyons pas dupes, défendons notre filet social pour les générations présentes et futures. Récupérons notre trésor collectif!

La Coalition organise une manifestation nationale, le samedi 28 octobre à 13 h. Le lieu du rassemblement est à confirmer. Venez rejoindre l'APRFAE. Pour mieux connaître la Coalition, vous pouvez consulter leur site : nonauxhaussees.org

Jocelyne Dupuis, responsable du comité

Condition des femmes, des luttes à poursuivre

Le comité de la condition des femmes, qui avait assisté en avril dernier à la rencontre de l'Intersyndicale des femmes a pris connaissance d'un document rédigé pour cette occasion et a décidé de présenter dans ce numéro deux sujets qui lui semblent importants pour la lutte des femmes encore aujourd'hui.

Les rapports sociaux de sexe : beaucoup reste à faire

En 1994, l'Intersyndicale des femmes a envoyé une pétition contre la diffusion d'une publicité sexiste, qui remettait en cause la place des femmes sur le marché du travail.

Dix ans plus tard, elle présentait un mémoire pour que soit établie une politique véritable de l'égalité, et faisait des recommandations pour lutter contre les préjugés sexistes et sexuels. Or, aucune commission parlementaire n'a vérifié l'application de l'ADS (analyse différenciée selon les sexes).

En 2006, devant un retour du discours masculiniste, l'Intersyndicale des femmes a organisé un atelier de formation sur les sites Web antiféministes et a soutenu la production d'un document pour répondre aux antiféministes (Paroles féministes, controns le ressac!), ce qui a débouché, en 2015, sur la publication du manuel de résistance féministe.

De nouveau, en 2016, l'Intersyndicale a présenté un mémoire : Ensemble pour l'égalité entre les femmes et les hommes, dans lequel elle demande que le gouvernement condamne publiquement les attaques à l'intégrité des femmes, qu'il mène une campagne promotionnelle pour sensibiliser le public sur les conséquences qu'ont les stéréotypes sexistes sur les rapports sociaux de sexe, qu'il intègre des cours sur les rapports sociaux de sexes lors de la formation des maîtres, qu'il offre une formation à tous les décideurs de l'état (gestionnaires, députés, ministres, professionnels) sur les préjugés, les rôles sociaux de santé, sur le harcèlement et les autres formes de violence, et qu'il développe des outils de formation destinés au personnel en éducation.

Martine Roberge

Plaidoyer pour les femmes en politique

Un pas en avant, deux en arrière ou... encore du chemin à parcourir

Dès 1983 l'Intersyndicale remet en question la représentation femmes, hommes à l'Assemblée nationale.

- 1985 l'Intersyndicale revendique la modification de l'article 1 du projet de loi en vue d'assurer l'égalité femmes, hommes à l'Assemblée nationale.
- 2002 l'Intersyndicale réfléchit à la nécessité d'assurer des mesures d'égalité des sexes en représentation politique.
- 2004 Dépôt du mémoire : Vers un nouveau contrat social pour l'égalité.
- 2005 Mémoire dans le cadre de la réforme du mode de scrutin.
- 2007 Les femmes représentent à peine le quart de la députation québécoise. L'Intersyndicale est signataire du mémoire *L'égalité c'est normal!*
- 2016 Recommandations pour un mode de scrutin proportionnel assurant une juste représentation des femmes et des minorités.

Les femmes se présentent davantage en politique, mais il faut également les élire. Ça prend des femmes inspirantes pour en inspirer d'autres et l'Intersyndicale veille à apporter son soutien à ce défi de longue date.

Danielle Paquette

j'ai aimé...

J'aime Montréal

Montréal est une magnifique ville, agréable à parcourir, idéalement à pied. Pour ce faire, il existe des organismes qui se spécialisent dans la visite de certains quartiers comme *Kaléidoscope* ou *Guidatour*. Il est aussi très facile de le faire par soi-même. À cet effet, l'excellent livre de Claire Bouchard, *300 raisons d'aimer Montréal*, paru cette année aux Éditions de l'Homme, bien structuré par quartier et comportant des cartes pratiques de chaque secteur de l'île, constitue un excellent outil permettant de découvrir les attractions phares, mais aussi les secrets bien gardés, les restaurants et les boutiques originales.

Si on recherche une évasion loin des bruits de la métropole, le splendide parc du Mont-Royal offre de vastes espaces boisés et de ses belvédères on découvre des vues imprenables sur la ville et le fleuve. Si on opte pour les promenades en bordure de l'eau, de nombreux parcs tels le parc Jean-Drapeau, dans Ville-Marie, le parc des Rapides à LaSalle ou encore le parc-nature de l'Île-de-la-Visitation à Ahuntsic le permettent.

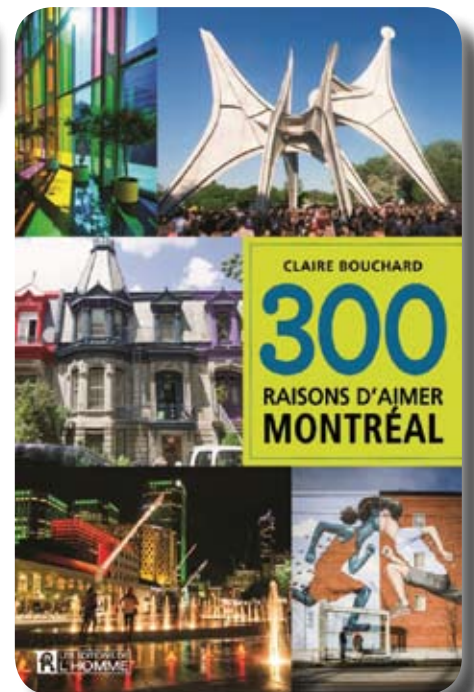
Par contre, les balades dans les différents quartiers nous font apprécier

l'architecture, l'histoire et les particularités parfois insolites de la ville.

Ainsi, le Vieux-Montréal dévoile son passé depuis ses origines grâce aux vestiges du fort Ville-Marie, exposés tout récemment au musée Pointe-à-Callière, en passant par les nombreux bâtiments du XIX^e siècle qui parsèment le secteur. Connaissiez-vous, par exemple, la rue Sainte-Hélène, abondamment utilisée pour les tournages de films d'époque ?

En progressant vers le nord, en haut de la côte Sherbrooke, nous découvrons le Plateau Mont-Royal. Ici, c'est une belle collection de maisons victoriennes qui s'offre aux regards, en particulier dans le secteur du Carré-Saint-Louis et des rues avoisinantes, Laval, de Bullion, Gilford, etc. Un peu plus au nord se cache la rue Demers, véritable rue champêtre, inaccessible aux automobiles. Plusieurs murales dignes d'intérêt sont également à découvrir.

Plus à l'ouest, les quartiers situés le long du canal Lachine, fortement revitalisés ces dernières années, permettent de belles trouvailles. La piste cyclable, à proximité du canal, offre de belles perspectives sur



le passé industriel de ce secteur et les tout nouveaux complexes de condos.

Un autre aspect recherché de Montréal est sa gastronomie. On y trouve de tout. Les cafés et bistrots de quartier, la cuisine ethnique, la cuisine de rue et ses *food trucks* ainsi que les restaurants primés internationalement. À cet effet, remonter la rue Saint-Laurent permet de voyager du quartier chinois vers le secteur portugais jusqu'à la petite Italie et finalement côtoyer, plus au nord, un secteur asiatique.

Montréal célèbre admirablement la culture. Elle se démocratise par les nombreux festivals qui se succèdent toute l'année permettant des sorties variées et souvent gratuites. Mentionnons les Francolies, le Festival international de jazz de Montréal, le festival Juste pour rire, le festival Nuits d'Afrique pour n'en citer que quelques-uns.

En somme, le livre de Claire Bouchard constitue une référence de choix afin d'explorer la métropole et les trésors de ses quartiers. Ainsi vous pourrez faire de multiples virées à Montréal, en bonne compagnie, sur l'ensemble de l'année et ainsi l'apprécier au fil des saisons.

Jacques Grignon
Collaboration spéciale



par Monts et par Vaux

Et voici le BENELUX tant attendu !

Après l'étude de 4 voyages proposés par différentes agences, enfin, nous avons mis au monde ce magnifique voyage au BENELUX ! De quel pays s'agit-il ? Il s'agit de 3 pays : la Belgique, le Nederland (Pays-Bas) et le Luxembourg qui ont uni leurs monarchies à la Seconde Guerre mondiale pour protéger leur économie.

Ceci dit, que voit-on au Benelux ?

Des fleurs : Tulipes, jacinthes, narcisses, etc., surtout aux Pays-Bas, mais aussi en Belgique.

De la bière : La Belgique, à elle seule, produit plus de 1100 bières.

Du fromage : A-t-on besoin de faire l'apologie des fromages hollandais ? Les fromages belges ne donnent pas leur place. Un bon Maredsous à pâte dure est excellent avec sa bière d'ailleurs.

Du chocolat : Léonidas, Neuhaus, Marcolini, Galler, Côte-d'Or vous feront saliver.

La nature : À part les Ardennes et la Zélande, le Luxembourg offre des paysages époustouffants avec ses grands ponts à différents niveaux, ses arbres luxuriants, ses belvédères, etc.

L'art : Van Gogh, ça vous dit quelque chose ? Vermeer ? Magritte ? Rubens ? Rembrandt ? Et bien d'autres.

L'Histoire : H majuscule pour les musées, les châteaux, les villages, les événements, et j'en passe.

Bref, tout ceci fait partie de notre voyage puisque le titre comporte tous ces éléments : Fleurs, bières, fromage, chocolat, nature et Histoire.

Du 9 au 26 avril, nous nous envolerons sur les ailes d'Air Canada, pour 16 nuits : Gand (1), Bruges, Bruxelles (5), Bouillon (1), Luxembourg (2), Bastogne, Liège (2), Spa, Maastricht, Amsterdam (4), Rotterdam (1).

Pourquoi avoir choisi ces dates ? Ce sera le printemps, tout de suite après

Pâques, les fleurs brillent de leurs mille feux et 3 événements nous ont attirés : les Serres royales de Laeken, à Bruxelles, ouvrent leurs portes 2 semaines par année au grand public, et l'argent prélevé va à des œuvres caritatives de Belgique ; aux Pays-Bas, le Corso fleuri se veut un défilé unique au monde de 20 chars allégoriques en fleurs ; et en fin, toujours aux Pays-Bas, le Keukenhof qui sera dans sa haute saison de floraison. Vous verrez des champs à perte de vue de tulipes, de jacinthes et d'autres fleurs aux couleurs vives.



Le parc de Keukenhof

Les hôtels sont de 3☆ et 4☆. Il y en a un qui est de 2☆. À Bruxelles, nous en avons choisi un au centre-ville, hôtel Ibis Sainte-Catherine, près de la Grand-Place et de ses belles terrasses.

Nous visiterons quelques brasseries en Belgique et dégusterons leurs bières et fromages. Nous irons nous reposer à Spa pour nous baigner dans les eaux thermales ou nous faire donner des massages.

Avec ce voyage audacieux, nous vous en mettrons plein la vue. Vous connaîtrez à fond la Belgique comme personne ne vous l'a montrée encore, les Pays-Bas avec leurs villages et leur sauvetage des eaux ainsi que le Luxembourg avec ses casemates et surtout, surtout, son magasinage.

Le coût s'élève à 5 091 \$¹ en occupation double, moins un « Réservez-tôt »² de 100 \$/personne, moins un 50 \$ pour les membres et membres associés. Pour l'occupation simple, comptez 803 \$ de plus.

Pour plus d'informations, consultez le programme complet, qui se trouve sur le site de l'APRFAE à l'adresse suivante : <http://aprfae.com/voyage-au-benelux/>.

Marie-Rose Bascaron

¹ Si 20 personnes

² Réservez-tôt : jusqu'au 22 novembre

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.

virage vert... virage vers...

Le parc Frédéric-Back, un projet environnemental d'envergure

En août dernier, la Ville de Montréal inaugurait le Parc Frédéric-Back en hommage au regretté artiste peintre, illustrateur, muraliste et réalisateur de films d'animation de renommée internationale, gagnant de 2 Oscars pour « L'homme qui plantait des arbres » et « Crac ». Les membres demeurant à Montréal et les autres, familiers avec la ville, se souviennent certainement de l'ancienne carrière Miron, cet immense dépotoir dans le quartier Saint-Michel; c'est ce lieu qui désormais porte le nom de Frédéric-Back. Situé au cœur du complexe environnemental de Saint-Michel, il constitue un des plus ambitieux projets de réhabilitation environnementale jamais entrepris en milieu urbain au Canada et probablement en Amérique du Nord.

Le processus de revitalisation du parc a commencé en juillet 2015, et aujourd'hui, en 2017, 2 secteurs ont été aménagés : le Boisé Est et le Parvis Papineau comprenant 48 hectares accessibles. Pour les avoir parcourus, je vous assure que c'est une

métamorphose complète : des sentiers bien aménagés, plusieurs aires de pique-nique et des œuvres d'art publiques, des belvédères, dont un à 360 degrés offrant une perspective sur le centre-ville, le Mont-Royal et le Stade olympique. Quelle vue magnifique!



Puits de captation

En 1984, la carrière Miron a été transformée en site d'enfouissement. Jusqu'en 1998, des déchets putrescibles y étaient enfouis, et des déchets solides ont continué à y être enfouis jusqu'en 2008. Cette zone est la source de toutes les complications du projet. Ces déchets putrescibles produisent, à fortes concentrations, des biogaz qui peuvent causer des problèmes de santé. En plus, ils produisent du lixiviat, du « jus de poubelle » si vous préférez (ouach!), qui pourrait contaminer les sols environnants. Cette partie a été recouverte de plusieurs couches de sol et on y a installé 255 puits de captation avec un réseau de tuyaux



Lise Gervais devant l'entrée

pour retenir les biogaz. Ces biogaz sont utilisés pour fabriquer de l'électricité. Lors de ce procédé, de la vapeur et de l'eau chaude sont produites; l'eau chaude est acheminée vers les bâtiments de la TOHU et du Cirque du Soleil pour aider au chauffage de ceux-ci. Cette section est recouverte par une couche protectrice dans le sol, qui ne doit en aucun cas être percée. Ainsi, aucun arbre n'y sera planté : les racines viendraient traverser cette couche. Cette région forme une plaine.

Le parc sera terminé en 2023. Il couvrira un territoire de 192 hectares. Il comprendra un lac, une plaine, une forêt. Neuf parcours thématiques sont prévus pour éduquer la population sur le parc et l'environnement. Des projets d'art public seront exposés et changés aux 2 ans.

Ce site fait honneur à Frédéric Back; déjà le parcours est magnifique. Pour y avoir marché des dizaines de fois avant son aménagement (le site a été fermé presque 2 ans), je vous assure que déjà la métamorphose est spectaculaire. J'ose à peine imaginer la vue changeante pendant les 4 saisons. Si vous voulez le parcourir, vous pouvez stationner sur la 2^e avenue, qui longe le Cirque du Soleil et la rue Jarry. Bon parcours!

Lise Gervais
responsable du comité du journal



Un sentier



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.

William Fayad : dans les chiffres à vie !

Dans une atmosphère de calme, j'ai interviewé William Fayad. Quel gentleman ! Il a un ton posé et nous vouvoie encore, alors que nous nous connaissons depuis 6 ans.

MRB : William, présente-toi.

WF : Je suis d'origine libanaise. J'ai quitté le Liban à la suite de la guerre en 1976. Je suis arrivé au Canada comme touriste en espérant que la guerre finisse au Liban et que j'y retourne. Ce ne fut pas le cas.

MRB : Raconte-nous ton parcours.

WF : Tout jeune, je démontrais déjà des aptitudes en mathématiques. Mes profs me désignaient pour aider les plus faibles en

classe. Durant les vacances scolaires, je rassemblais mes nièces et mes neveux à qui je donnais des cours de math et j'avais beaucoup de plaisir à les renforcer. Les parents ont commencé à me payer et c'est ainsi que j'ai entrepris de donner des cours durant mes étés.

J'ai quitté seul le Liban, cependant j'avais deux frères et une soeur en Ontario. Vu que la situation ne s'améliorait pas au Liban, j'ai fait mes démarches pour demeurer au Canada. Il a fallu que je sorte de l'Ontario pour le faire. Je suis venu à Montréal, ville que j'ai beaucoup aimée. J'ai fait mes études à l'université et j'ai obtenu un bac en math. À 29 ans, j'ai eu beaucoup de difficulté à trouver un emploi dans l'enseignement. Alors, je suis parti pour le Cameroun où un de mes oncles demeurait. J'ai travaillé dans son entreprise avec mon cousin. Quelques mois plus tard, je revenais à Montréal.

J'ai fait de la suppléance par-ci, par-là. En 1986, l'avènement de la loi 101 a créé une grande ouverture au niveau des emplois et j'ai pu ainsi obtenir ma permanence. Je me suis marié avec une Québécoise et j'ai eu 2 beaux enfants.

MRB : Parle-nous de tes bons coups.

WF : J'en ai eu plusieurs. Tout d'abord, mon fils et ma fille ont fait de brillantes études et j'en suis fier. Par ailleurs, ma femme et moi avons investi dans l'immobilier.

D'autre part, j'ai enseigné à quelques classes d'accueil et c'était gratifiant de voir que ces gens qui arrivaient sans connaître un mot de français, nécessaire pour comprendre

les math, et qui saisissaient les subtilités de la langue pour résoudre les problèmes mathématiques, à la fin. C'est moi qui le leur avais appris. C'est du concret. Et ça me faisait plaisir.

Le rapport que j'avais avec mes élèves m'a toujours fait du bien. Cependant, la relation avec la direction était moins facile. J'étais estomaqué par le calcul des minutes et des secondes de présence, alors que les profs, nous donnions plus que ce qui nous était demandé. La direction n'en tenait pas compte. C'est la raison pour laquelle je me suis investi syndicalement. Et du syndicat, j'ai fait le saut en politique.

MRB : Justement, parle-nous de ton intérêt pour la politique.

WF : Je me suis intéressé au Bloc Québécois, car les pensées socialistes de ce parti correspondent à mes valeurs. Je suis content qu'un peuple se batte pour sa réalité. Le Québec est vraiment différent du reste du Canada. Je suis actuellement président du comté de Saint-Laurent et j'ai posé ma candidature aux dernières élections. C'est une richesse que d'écouter les gens et comprendre leurs idées.

MRB : À part la politique, que fais-tu d'autre ?

WF : La politique à elle seule est une occupation. Nous avons des réunions de l'exécutif une fois par mois. Sinon, toujours dans les chiffres, je suis dans le comité des finances à l'APRFAE. Notre loisir préféré, à ma femme et moi, ce sont les voyages.

Les exploits de William se comptent par centaines même s'il dit qu'il n'a pas réussi à tout faire ce qu'il voulait faire, mais le calcul du temps n'est pas fini pour lui, non plus. On dirait même que c'est un début !

Merci, William !

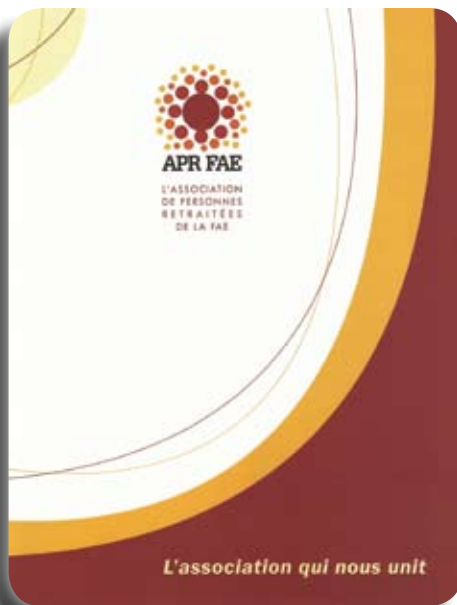
Marie-Rose Bascaron



William et Danielle, son épouse, en Australie

actualités à l'APRFAE

La campagne de recrutement de nouveaux membres se poursuit!



La campagne de recrutement pour l'année 2017 se poursuit jusqu'au 15 janvier 2018. Nous sommes actuellement en période active avec l'opération *Blitz*. Nous nous joignons à plusieurs activités ou nous participons à l'envoi postal fait par des syndicats locaux soulignant le départ à la retraite de leurs membres. Nous y joignons nos informations.

Lorsque cela est possible, nous adressons une lettre personnalisée et nous y joignons le dépliant de l'Association ainsi qu'un formulaire d'adhésion. Les résultats du *Blitz* sont à venir, nous vous tiendrons au courant.

En date du 11 septembre 2017, nous avons 940 membres réguliers et 62 membres associés actifs pour un total de 1 002 membres.

Encore une fois cette année, nous sollicitons votre participation à notre campagne de recrutement en invitant vos anciennes et anciens collègues de travail à adhérer à l'APRFAE. Pour les informer, vous pouvez les inviter à se rendre sur notre site internet au www.aprfae.ca ou communiquer avec nous directement par téléphone ou par courriel.

Bonne campagne de recrutement!

Michel Paquette
responsable du dossier recrutement



Séminaire de planification de la retraite - octobre 2013



Séminaires de planification de la retraite 2017-2018

L'APRFAE va tenir cette année un minimum de 7 séminaires de planification de la retraite pour les futures personnes retraitées des syndicats de la FAE qui sont à moins 3 ans de leur prise de retraite. Ces séminaires se donneront aux dates et endroits suivants : les 21 et 22 octobre (aux bureaux du Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais à Gatineau); les 28 et 29 octobre (aux bureaux du Syndicat de l'enseignement de la région de Laval à Laval); les 3 et 4 novembre (aux bureaux de la FAE); les 17 et 18 novembre (aux bureaux du Syndicat de l'enseignement des Basses-Laurentides à Boisbriand); les 24 et 25 novembre (au Verger Champêtre à Granby); les 1^{er} et 2 décembre (aux bureaux de la FAE à Montréal) et les 8 et 9 décembre (aux bureaux du Syndicat de l'enseignement de l'Ouest de Montréal à Lachine).

Tous ces séminaires se tiennent les vendredis (de 18 h à 21 h) et les samedis (de 8 h 30 à 16 h). Les personnes intéressées doivent s'inscrire en passant par leur syndicat respectif qui, lui, transmettra les noms au secrétariat de l'APRFAE.

Jacques Dupont
responsable du dossier retraite

Assemblée générale annuelle de l'APRFAE

Les membres de l'APRFAE sont invités
à participer à leur assemblée générale annuelle.

Mercredi 15 novembre 2017

Centre de congrès Palace, 1717, boul. Le Corbusier, Laval H7S 2K7

accueil à 9 h 30 - début de l'assemblée générale à 10 h

lunch gracieusement offert à 12 h

Nous vous demandons de vous inscrire dès que possible,
par courriel : retraites@aprfae.ca,
par téléphone : 514 666-6969 ou
par télécopieur : 514 666-6770.

Les membres artistes de l'APRFAE exposeront leurs œuvres de 12 h à 18 h 30 et vous
rencontreront lors du vernissage débutant à 16 h 30 dans la verrière du Palace.

Soyez au rendez-vous !

CONCOURS VOYAGE DE RÊVE AVEC LA CAPITALE

EXCLUSIF AUX MEMBRES

Participez en nous demandant une soumission
ou en nous laissant vos dates de renouvellement

partenaires.lacapitale.com/aprfae 1 844 928-7307

À GAGNER

CRÉDIT-VOYAGE
DE 5 000 \$¹



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 partenaires.lacapitale.com/aprfae. Le concours se déroule du 1^{er} janvier au 31 décembre 2017. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

arts visuels

Dessine-moi... une retraite

Le dessin permet d'exprimer ses émotions, de capter les personnages et la nature ou tout simplement se présente comme l'étape préparatoire à la peinture, l'aquarelle ou la sculpture.

Pour dessiner, nous utilisons le crayon, le fusain, la sanguine, la plume, le pastel et la pierre noire.

Le crayon ou graphite se compose d'argile et de graphite. Il reste le médium préféré pour les esquisses. On trouve en magasin les crayons B (bold), H (hard) et

HB. On gradue les mines de 1 à 10, c'est-à-dire du plus tendre au plus dur. On trace nos dessins sur du papier lisse ou à grains, du bristol, du papier à esquisses ou sur tout support convenant au médium à utiliser, même sur du bois.

Le fusain s'achète en bâton ou en crayon, à l'unité ou en boîte, noir ou de couleur. Le fusain en bâton n'est que du charbon de bois, et on y ajoute de l'argile pour faire un crayon. On s'en sert pour les esquisses, les croquis,



Crayons B, H, HB...

pour des œuvres complètes aussi. On l'utilise sur n'importe quel papier, mais il est nécessaire de l'estomper quand c'est une esquisse. Pour ce, on prend des cotons-tiges ou un chamois. On peut aussi le gommer. Pour le tailler, prenez un papier sablé et frottez votre tige. Le fusain se travaille en nuances et



Fusain

ombrages, par masse. Le désavantage du fusain est qu'il est volatil et noircit votre environnement. Pour conserver votre œuvre, il faut utiliser un fixatif en aérosol, car cela s'efface facilement.

Suite au prochain numéro...

Manon Labelle
Responsable du Comité arts visuels

L'exposition d'art 2017

Le Comité des arts visuels vous invite à son exposition du 15 novembre prochain entre 12 h et 18 h 30 au Centre de congrès Palace, 1717, boul. Le Corbusier à Laval. Les membres artistes de l'APRFAE exposeront leurs œuvres et vous rencontreront lors du vernissage débutant à 16 h 30 dans la verrière du Palace. Soyez au rendez-vous !

Manon Labelle
Responsable du Comité arts visuels

Les artistes de l'APRFAE présentent leur

Exposition annuelle

15 novembre 2017 - 12 h à 18 h 30

Vernissage : 16 h 30



Poney craitif, aquarelle de Carmen Neault

Suzanne Boisvert
Francine Bouchard
Serge Goyette
Manon Labelle
Francine Lavoie
Gérard Lehoux
Hélène Martel
Carmen Neault
Lorraine Séguin
Gilles Therrien
Danielle Turgeon

Centre de congrès Palace

1717, boulevard Le Corbusier, Laval H7S 2K7



activités passées et à venir

Sortie dans la région de la Capitale nationale

Le 7 juin dernier, quelque 50 membres ont accepté l'invitation de l'APRFAE-Outaouais à venir visiter certains attraits de la Capitale nationale. Après le dîner au centre commercial les Promenades Gatineau, le groupe a pris la direction du Musée canadien de la guerre. Une visite guidée sur les « 100 ans de Vimy » a fait revivre aux participants une page d'histoire ayant impliqué plusieurs Canadiens. Le groupe, par la suite, a pu profiter d'une période libre pour découvrir toute la richesse historique du lieu.



Bernard Gendron, l'animateur historique discute avec les membres

À la sortie du musée, « notre historien attitré » de l'APRFAE-Outaouais, Bernard Gendron, a pris le rôle d'animateur et a guidé l'autocar dans les rues de la magnifique ville d'Ottawa. Après avoir cir-

culé devant le Parlement du Canada, le célèbre Château Laurier, l'imposante ambassade des États-Unis, le Musée des beaux-arts, la résidence du premier ministre, un arrêt était prévu à Rideau

Hall, résidence du Gouverneur général. Le temps étant des plus cléments, nos visiteurs en ont profité pour se délier



Devant le Musée canadien de la guerre

les jambes en arpentant les sentiers du domaine.

Au retour de Rideau Hall, un arrêt au belvédère du parc de Rockliffe a offert un merveilleux coup d'oeil sur la rivière des Outaouais et la ville de Gatineau. Un dernier arrêt aux chutes Rideau a mis un point final à la visite avec, comme toile de fond, le majestueux parc de la Gatineau.

Après ces bons moments, un succulent souper nous attendait sur une terrasse aux abords de la rivière. Vers les 20 h, nos invités ont pris la route du retour après une journée bien remplie et pleine de belles images en tête.

Jean-Pierre Tremblay
fier membre associé
Collaboration spéciale

La Relève gourmande : activité nationale ou locale ?



Un avant-goût : quelques mignardises en dessert

Comme il n'y a que 3 activités nationales par année à l'APRFAE : l'activité de la rentrée en octobre, la cabane à sucre et la sortie de fin d'année, l'activité de Noël devient alors une activité locale. C'est ainsi qu'au comité des activités nous avons décidé d'aller à l'ITHQ, qu'on appelle si joliment le restaurant de *La Relève gourmande*, le jeudi 7 décembre 2017. Les places étant limitées à 45 personnes, si la demande est trop forte, nous réserverons aussi des places pour le vendredi 8 décembre. Une lettre détaillée suivra en temps et lieu. Réservez la date à votre agenda.

Le comité des activités

Je craque pour mon Coco !

Quand nous aimons quelque chose, nous y retournons. Alors, retenez la date du mardi 23 janvier 2018, pour « bruncher » au *Coco Gallo*, à Montréal. Bienvenue aux personnes qui veulent venir à cette activité du BLLMV. Les détails suivront par courriel ou par lettre.

Le comité des activités



Déjeuner au Coco Gallo en 2015

Prochain grand voyage : le BENELUX

Chaque année, le comité des activités se penche sur un voyage continental ou intercontinental, en alternance. Au comité des activités, nous étudions alors 3 voyages d'agences qui offrent la destination. Nous soumettons au Conseil d'administration les



Le Corso fleuri, 20 chars allégoriques sur 150 km, aux Pays-Bas



3 propositions et il fait sa recommandation. Cette année, il s'agit d'un voyage au Benelux, pour le mois d'avril. Qu'est le Benelux? Voir les détails en page 5, *Par Monts et par Vaux*.

Le comité des activités

CALENDRIER DES **activités** ANNÉE 2017-2018

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

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Jeudi 19 octobre	Visite d'une cidrerie (<i>Milton</i>) et une argousseraie (<i>Quénébro</i>), région Haute-Yamaska	X		Martine Roberge Pierre Dion
Mercredi 15 novembre	Assemblée générale annuelle	X		
Jeudi 7 décembre et, si forte demande, vendredi 8 décembre	Dîner à l'ITHQ Montréal		BLLMV	Thérèse Hamel
Mercredi 13 décembre, 18 h	Souper de Noël		Outaouais	Bernard Gendron
Mercredi 23 janvier	Petit déjeuner <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Danielle Tremblay
Mercredi 4 avril	Cabane à sucre <i>Famille Éthier</i>	X		Marie-Rose Bascaron
9 au 26 avril	Voyage au BENELUX	X		Marie-Rose Bascaron
Mercredi 9 mai, 18 h	Souper <i>Table des Trois Vallées</i>		Outaouais	Bernard Gendron
Début mai	Dîner à Montréal		BLLMV	Pierre Dion
Mercredi 6 juin ou jeudi 7 juin	À définir	X		Jean-Pierre Julien
Mardi 12 juin	Randonnée en bicyclette et BBQ Souper 17 h et AGA		Outaouais	Bernard Gendron

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

chronique santé

En santé, s'informer et participer : L'Institut universitaire de gériatrie de Montréal vous en donne les moyens

Participez gratuitement à des activités pour vous aider à maintenir votre cerveau en santé. Nous recrutons des personnes âgées de 60 ans et plus pour participer à une étude sur l'amélioration de la santé cognitive. Différents cours sont offerts combinés à des activités de loisirs. Cette étude, dirigée par Sylvie Belleville, Ph. D., s'étend sur 4 mois pendant lesquels vous recevrez 1 à 2 sessions d'entraînement par semaine au Centre de recherche de l'IUGM (voir adresse ci-dessous). Celle-ci fait partie d'une étude pancanadienne sur le vieillissement, supervisée par le Consortium canadien en neurodégénérescence associée au vieillissement (<http://ccna-ccnv.ca>). Pour information, contactez Aline Moussard au 514 340-3540, poste 3431 ou à projets.mémoire@gmail.com.

Centre AvantÂge

Institut universitaire de gériatrie de Montréal du CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

4545, chemin Queen-Mary

Montréal (Québec) H3W 1W5

Téléphone : 514 340-2800, poste 3139

Courriel : avantage@criugm.qc.ca



Résumé des conférences

9 novembre – 14 h :

Joies et défis d'être proche aidant

(Durée : 60 minutes)

Patrice Roy, journaliste et chef d'antenne à ICI Radio-Canada, ambassadeur pour la Société de la sclérose latérale amyotrophique (SLA) du Québec et **Annie-Soleil Proteau**, animatrice à TVA.

Nous sommes de plus en plus nombreux à accompagner un proche en fin de vie. Cette expérience apporte joie et difficultés et il arrive de se sentir isolés ou impuissants. Dans le cadre de la Semaine nationale des proches aidants, ils partageront avec nous quelques beaux moments, mais aussi les défis qu'ils ont dû surmonter.

23 novembre – 14 h :

La vieillesse - Strictement réservé aux personnes âgées... et à celles, qui un jour, le deviendront !

(Durée : 60 minutes)

Ivan Rochette, auteur, membre du CA et bénévole pour le Centre de bénévolat Sarpad et membre du comité consultatif de l'OVS.

La vieillesse... comment la retarder, bien la gérer et savoir l'accepter. Ivan Rochette, bénévole de 82 ans actif depuis plus de quinze ans dans Côte-des-Neiges et Outremont a accumulé suffisamment de vécu et d'expérience pour nous parler concrètement de ces 3 aspects du vieillissement. Assaisonnée d'un peu d'humour, sa conférence devrait nous fournir quelques pistes de réflexion devant l'inéluctable.

14 décembre – 14 h :

Améliorer sa santé grâce au yoga

Annie Courtecuisse, professeure certifiée de Hatha Yoga adapté aux Aînés, auteure du livre « Yoga pour soi, soulager la douleur chronique » et le **D^r Eric Sauvageau**, spécialiste en médecine de famille, CISSS de la Montérégie-Est et professeur de yoga vous attendent.

Trop vieux pour faire du yoga ? Pas du tout ! Le yoga peut même vous aider à améliorer votre qualité de vie, à condition d'adapter sa pratique.

11 janvier – 13 h 30 :

Cinéma et conférence-débat autour du film L'érotisme et le vieil âge

(Durée : 90 minutes)

Il règne dans nos sociétés un puissant tabou en ce qui concerne la sexualité des aînés. Comme si l'intérêt pour la chose ne pouvait trouver justification que dans la jeunesse, à l'âge de la procréation. La projection sera suivie d'une discussion.

Conférences disponibles sur YouTube

Visionnez les conférences du Centre AvantÂge disponibles sur la chaîne YouTube de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. (Sauf celles en collaboration avec les Belles Soirées.)

13 février – 13 h 30 à 15 h

Danser pour mieux vieillir

(Durée : 90 minutes)

La danse, une activité frivole ? Pas pour le **D^r Louis Bherer**, Ph. D., neuropsychologue, chercheur au CRIUGM et au Centre de recherche de l'Institut de cardiologie de Montréal, professeur titulaire au Département de médecine de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. Selon lui, la danse peut en fait constituer un entraînement complet, unissant des aspects physiques et psychologiques. Il nous présentera les résultats de ses recherches sur la danse-thérapie, réalisées en collaboration avec les Grands Ballets Canadiens de Montréal. Conférence présentée en collaboration avec notre partenaire Les Belles Soirées, inscriptions et paiement en ligne au : www.bellesoires.umontreal.ca. Tarifs : Régulier : 25 \$; 60 ans et + : 21 \$; Étudiants : 15 \$.

Lucie Jobin

nouvelles des régions

Haute-Yamaska

En Haute-Yamaska, nous avons commencé l'année avec une activité spéciale soulignant la Journée internationale de la paix : nous avons en effet participé à la 4^e édition de la Marche pour la paix, le 17 septembre.

Il faut dire que la ville de Granby, désignée ville d'accueil depuis 1996, est riche de ses citoyennes et citoyens issus de 119 nationalités, dont de nombreux réfugiés provenant de zones de conflits.

L'APRFAE, qui partage les valeurs véhiculées par les citoyennes et citoyens bénévoles (initier et encourager une culture de la paix au quotidien, en exprimant concrètement notre solidarité lors d'événements locaux), s'est donc impliquée concrètement en participant à cette Marche pour la paix.

Après la marche, nous avons pris part à un spectacle chanté en 7 langues différentes (anglais, français, espagnol, portugais, arabe, swahili et serbe). Chaque participante et participant s'est efforcé de chanter, sur l'air de la chanson Imagine de John Lennon, dans au moins une autre langue que sa langue maternelle, en symbole d'ouverture à l'autre.

Notre premier déjeuner de septembre s'est déroulé au *Bistro Forik*, à Granby. Ce fut une rencontre sous le signe de l'échange et de la planification d'activités futures.

Nous profitons de cette rubrique pour remercier les personnes présentes de leur participation et pour inviter celles et ceux qui le désirent à se joindre à nous lors de cette rencontre mensuelle.

Martine Roberge



De gauche à droite :

Danielle Paquette, Lisette Beaulieu, Danielle Bombardier,
Ruth Robitaille, Gail Sheppard, Isabelle Massé,
Anise Bourassa-Lamy, Martine Roberge, Hélène Goasdoué,
Priscille Lafontaine, Serge Lavertu, Sylvie Flibotte et Monique Benoit

Outaouais

Le 7 juin, c'est avec plaisir que le comité régional APRFAE-OUTAOUAIS accueillait les membres des autres régions, pour la sortie nationale de fin d'année. Le soleil et la chaleur étaient au rendez-vous, après les pluies diluviennes du printemps, pour rendre cette journée des plus agréables. Au programme, visite au *Musée de la Guerre*, tour guidé en autobus de la capitale du Canada et souper aux abords de la rivière des Outaouais.

Le 31 juillet, des terrains extérieurs de pickleball ont été aménagés au parc Raymond-Madore, secteur Templeton de la ville de Gatineau. Grâce à un groupe de bénévoles (25) une plage horaire du lundi au jeudi a été élaborée afin de favoriser la pratique de ce sport pendant la période estivale. Merci à Johanne Tremblay et Suzanne Lapointe qui ont accepté d'animer un des blocs horaires !

Le 13 juin, notre BBQ annuel s'est déroulé sous un ciel radieux. Du nouveau en matinée, une quinzaine de nos membres ont participé à une randonnée à vélo, sous la responsabilité de Guy St-Pierre, membre et administrateur au sein de l'organisme *Vélo-services* de la ville de Gatineau. La patrouille à vélo a comme rôle d'assurer un soutien technique (crevaisson, etc.) et de premiers soins en plus d'informer les randonneurs sur les divers attraits touristiques de notre région. C'est donc en toute sécurité que nos membres ont pu pédaler sur une



Randonnée à vélo

piste cyclable le long de la rivière des Outaouais. À mi-chemin, nous avons fait une halte pour prendre un p'tit café au *Pub British*, un des endroits historiques et touristiques dans le secteur Aylmer. Merci à l'équipe des patrouilleurs !

Une nouvelle saison débute avec son lot habituel d'activités. On vous invite à y participer. Voir le site web de l'APRFAE.

Bon automne 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.

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

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

coin-détente

Sudoku

adapté par Huguette Desrosiers Grignon

Consignes:

Pour compléter la grille 9 x 9 d'un jeu, utiliser tous les chiffres 1 à 9 par colonne, par rangée et par grille 3 x 3. Chacun de ces chiffres apparaît une seule fois par colonne, par rangée et par grille 3 x 3.

	6		4			5		3
1			5		9			
				8				9
9	7						4	
		4		2		8		
	8						3	1
5				7				
			8		2			4
8		3			4		5	

Jeu 1 facile

6				2				5
			6		1	7		
					5		8	
	4		8			1	6	
5								9
	7	1			4		5	
	9		7					
		5	4		6			
8				9				3

Jeu 2 moyen

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,
Thérèse Hamel, Jean-Pierre Julien, Danielle Tremblay

Comité des arts visuels :
Nicole Frascadore,
Manon Labelle, Véronik Lebeau, 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

Solution du jeu 1

4	5	1	7	6	9	8	2	3
7	9	8	2	5	8	1	6	4
8	2	6	1	4	9	7	5	3
1	8	4	5	7	6	2	8	9
5	6	8	9	2	7	1	4	3
9	7	2	8	1	5	4	6	3
6	1	9	8	2	7	5	4	3
2	7	4	6	9	5	8	1	3
8	5	7	1	4	6	9	2	3

Solution du jeu 2

8	4	7	2	6	5	9	1	3
1	6	8	9	5	7	2	4	3
9	2	5	8	1	4	6	7	3
8	5	9	7	2	1	4	6	3
6	7	2	8	1	9	5	4	3
4	9	1	6	5	8	7	2	3
2	8	9	5	7	6	2	4	1
7	8	4	1	8	9	6	5	2
5	1	6	4	2	8	7	9	3



Visite au Musée canadien de la guerre à Ottawa suivi d'un repas au Rest'O'Bord Le Pirate



Pause bien méritée suite à la randonnée en vélo des membres de l'APRFAE de la région de l'Outaouais



Les membres du conseil d'administration de la région de l'Outaouais lors de leur assemblée générale



Le comité exécutif de l'APRFAE s'est joint aux membres de l'Outaouais pour leur BBQ annuel

L'association qui nous unit

L'ASSOCIATION
DE PERSONNES
RETRAITÉES
DE LA FAE



N'hésitez pas à nous faire parvenir des articles, des annonces : concerts, expositions, conférences, voyages, etc. Nous nous ferons un plaisir de vous publier.



Le journal de l'APRFAE
Infographie :
Danielle Turgeon

APRFAE
8550, boul. Pie-IX, bureau 100
Montréal (Québec) H1Z 4G2

Téléphone : 514 666-6969
Télécopieur : 514 666-6770
Courriel : retraites@aprfae.ca

www.aprfae.ca

