

« La musique donne une âme à nos coeurs et des ailes à la pensée. »

Platon



La FAE en tournée de négociation

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



Séminaire de planification de la retraite - Québec



L'association qui nous unit

ASSOCIATION
DE PERSONNES
RETRAITÉES
DE LA FAE

mot de la présidente

Un gouvernement qui maîtrise l'art de l'improvisation !

Le premier ministre Legault affirmait, lors de la dernière campagne électorale, que l'éducation serait la priorité du gouvernement et que c'est par l'éducation qu'il entendait relever les défis des prochaines années. « ENFIN, ce sera notre tour ! » nous disions-nous.

Or, depuis son entrée au pouvoir, le gouvernement annonce toutes sortes de mesures ou de projets de loi qui, plutôt que de corriger les problèmes réels et démontrés depuis de nombreuses années, donnent l'impression de régler de faux problèmes et même d'en créer de nouveaux.

Pensons aux maternelles quatre ans, à la diminution des places en CPE, à l'imposition unilatérale des deux récréations quotidiennes, à l'interdiction des signes religieux pour le corps enseignant, etc. Les contrecoups se sont rapidement manifestés : pénurie de locaux et de professeurs dans tout le réseau, embauche d'éducatrices en CPE pour occuper des postes d'enseignantes et d'enseignants au préscolaire, chamboulement des horaires des écoles afin de répondre à l'exigence des deux pauses quotidiennes en plus des impondérables du transport scolaire !

Récemment, le ministre de l'Éducation déposait le projet de loi 40 qui, sous le couvert de revoir les structures et la gouvernance scolaires, introduit surnoisement des mesures qui réduisent encore davantage l'autonomie des professeurs au profit des directions d'école. Quant aux structures scolaires, l'approche Roberge est identique à celle de Barrette pour la santé : centralisation des pouvoirs aux mains du ministre, disparition de toute démocratie scolaire et augmentation des pouvoirs des cadres scolaires, particulièrement ceux de la direction générale des centres



de services. Selon plusieurs analystes, ces mesures apporteront très peu d'économies et n'auront aucun effet sur la réussite des élèves. Quels sont les vrais objectifs du ministre ?

Ce gouvernement démontre, au fur et à mesure, qu'il n'a aucune vision, à moyen ou à long terme, des besoins et des ressources nécessaires pour redresser l'école publique et lui permettre de remplir sa mission. Sa seule préoccupation est de réaliser très rapidement ses promesses électorales. Son approche improvisée, peu documentée, où l'urgence d'agir l'emporte sur la pertinence et la justesse des changements, l'amène de plus en plus à reculer, à corriger et à cafouiller ! Ouf !

Les enseignantes et les enseignants devront encore une fois défendre leur autonomie professionnelle et leur expertise pédagogique. Nous devons les soutenir dans cette lutte qui, ultimement, vise à éviter davantage la détérioration de l'école publique !

Lorsqu'on invoque une priorité d'agir en éducation, c'est pour régler les problèmes et redonner toute son importance à l'école publique. Mais on doit ici interroger la compétence de ce gouvernement en la matière !

Lorsque ce gouvernement annoncera une priorité dans son plan d'action, nous serons dorénavant méfiants !

Nicole Frascadore

tous azimuts

Voici votre numéro de L'Après FAE de l'automne 2019 volume 9 numéro 3, en novembre ; il paraît un peu plus tardivement que les autres années mais, ne vous en faites pas, vous y trouverez des nouveautés.

Vous l'avez sans doute remarqué : nous avons eu un automne assez chargé et les membres de l'Association ont été tout aussi occupés.

Vous trouverez donc dans ce numéro différents articles qui font état de nombreuses activités menées depuis septembre. Vous remarquerez aussi de nouvelles collaborations.

Manifestations, rencontres et déjeuners se sont multipliés dans plusieurs régions. Notre Association ne cesse de croître. Bravo ! Nos actions dénotent aussi un rapprochement plus étroit avec les réalités actuelles : projet de loi 40, grève pour le climat et négociation du secteur public. Toujours dans l'action !

Les comités de l'APRFAE vous présentent aussi différentes activités qui se dérouleront au cours de l'année ainsi que des analyses sur divers sujets. Lisez *Mythes et réalités* en page 3 et deux coups de cœur en page 4 ; n'hésitez pas à découvrir M. Fernand Dansereau, un homme passionné de cinéma, en page 7.

De plus, notre coordonnatrice Marie-Hélène Bernard tente de démystifier le nouveau *Guide alimentaire canadien* en page 13, tout en tentant de nous mettre l'eau à la bouche.

En page 14, vous remarquerez un nouveau collaborateur de la région de Québec qui nous relate une première rencontre. Celle-ci jettera les bases d'un nouveau groupe qui s'est joint à l'Association l'hiver dernier. Nous souhaitons la bienvenue à toutes et à tous !

Un bon accueil aussi à Camille Cordeau, comme correctrice et collaboratrice du Comité du journal.

Sur ce, bonne lecture !

Lucie Jobin
coordonnatrice de L'Après FAE

nous étions là pour vous

Échec aux paradis fiscaux

L'équipe d'ATTAC Québec s'est présentée en ce matin du 10 octobre à 7 h 30 à l'Agence du Revenu du Canada. Cette mobilisation avait été organisée par le groupe citoyen Échec aux paradis fiscaux. D'autres groupes citoyens et syndicaux étaient présents dont la FAE et l'APRFAE.

L'objectif de cette manifestation était de rappeler à l'Agence du Revenu du Canada que les grosses compagnies qui investissent dans les paradis fiscaux ne sont pas taxées adéquatement. C'est une injustice fiscale énorme car plusieurs milliards de dollars sont détournés chaque année au profit des mieux nantis et au détriment de l'ensemble de la population.

Nous nous sommes présentés avec notre coffre à outils afin de mieux équiper l'Agence... Nous avons 12 outils ou 12 revendications à présenter. La septième, portée par Christian Page, membre de l'APRFAE, demandait une

liste des compagnies à numéros dévoilant les noms de leurs propriétaires et leurs revenus placés dans ces paradis fiscaux.



Coalition pour la réforme électorale maintenant

Encore une fois, la lutte sera longue, car durant les élections, la lutte aux paradis fiscaux n'a guère été abordée. On a beaucoup parlé de la justice climatique alors que justice fiscale et climatique font partie du même problème. L'appauvrissement des populations à travers le monde par la destruction des écosystèmes causée par

l'exploitation indue de l'environnement et des populations locales, notamment par des sociétés minières et pétrolières qui profitent des abris fiscaux.

Coalition Main rouge

Deux de nos membres ont assisté à l'Assemblée générale du 10 octobre.

La Coalition Main rouge a profité de cette assemblée pour réfléchir à la pertinence de son existence. En voici la conclusion : malgré l'essoufflement, ce serait une erreur de mettre fin à la coalition. Notre action est centrale, les groupes peuvent se rencontrer pour organiser des actions communes. C'est la seule place où l'on peut élaborer des stratégies communes d'action pour la redistribution de la richesse, faire de la convergence et viser des cibles communes.

Il est proposé d'avoir moins d'assemblées et de faire coïncider la Journée pour la justice sociale du 20 février avec le 10^e anniversaire de la Coalition Main rouge.

Mouvement démocratie nouvelle

Jocelyne Dupuis a représenté l'APRFAE à la conférence de presse du 6 septembre de la Coalition pour la réforme électorale organisée par le Mouvement démocratie nouvelle.

Jocelyne Dupuis et Siham Abou Nasr

Mythes et réalités, édition 2018

(document réalisé par l'Intersyndicale des femmes)

Un long processus de réflexion sur l'avancement des droits des femmes a cours au sein de l'Intersyndicale. L'objectif poursuivi est de faire en sorte que l'égalité de droit entre les femmes et les hommes se transforme en égalité de fait dans le quotidien des femmes.

La place des femmes dans les organisations syndicales

Le début des syndicats est une création masculine, à l'époque où les hommes n'assumaient pas de responsabilités familiales. Les femmes faisaient une prise en charge complète : les enfants, les tâches ménagères, etc. Aujourd'hui, les femmes sont sur le marché du travail, mais elles demeurent sous-représentées dans les instances syndicales. Les réalités

sont peu adaptées à la main-d'œuvre féminine, du fait que le milieu syndical a peu changé. Les stéréotypes associés au travail syndical y sont pour quelque chose, car on y voit la nécessité d'avoir l'esprit de confrontation et de s'imposer, dans l'utilisation de stratégies pour gagner et dans la fréquence de la prise de parole associée à l'idée qu'elle a plus de valeur si elle vient des hommes. Les femmes, en sous-estimant leur potentiel, doivent faire beaucoup plus que les hommes pour être entendues.

Contrer la discrimination systémique

La démocratie est une valeur syndicale importante. Lorsque la proportion des femmes dans les postes décisionnels sera équivalente à la proportion des femmes

dans le syndicat, alors la bataille sera gagnée.

L'histoire démontre que les grands acquis sociaux et syndicaux des dernières décennies sont le résultat de la mobilisation des femmes.

Gains obtenus par la lutte des femmes :

- congé de maternité et de paternité;
- loi sur l'équité salariale;
- retrait préventif de la travailleuse enceinte;
- services de garde subventionnés;
- avancées en matière de conciliation travail-famille.

On réalise alors que c'est toute la société qui s'en trouve enrichie!

Danielle Paquette, CCF

j'ai aimé...

De l'éducation des femmes

(de Pierre Choderlos de Laclos)

J'ai été attirée par le titre de cet essai ainsi que par le nom de l'auteur qui a précédemment écrit *Les liaisons dangereuses*.

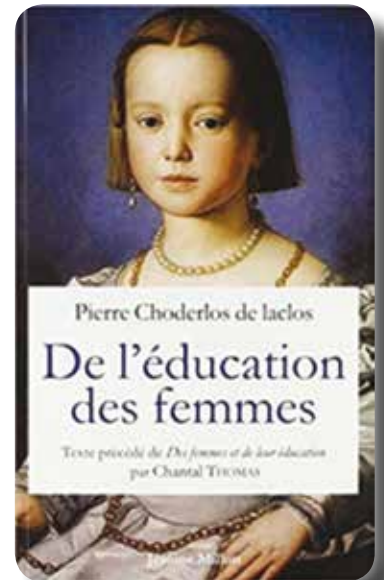
En mars 1783, la question se pose à l'Académie de Châlons-sur-Marne : « Quels seraient les meilleurs moyens de perfectionner l'éducation des femmes ? »

Face à la question, de Laclos est influencé par Jean-Jacques Rousseau, selon l'idée que la vie en société représente un esclavage.

De Laclos part de la femme naturelle, en misant sur l'identité physique. Il naturalise la maternité, parle de beauté et de santé dans un contexte de faiblesse physique. Il suit l'évolution de la femme

naturelle selon diverses étapes : enfance, puberté, premières impulsions de tendresse, maturité. Il compare la femme naturelle plus libre et en santé, et la femme civile, entourée de contraintes jusqu'à la vieillesse et la mort. La femme civile dispute encore sa place tandis que la femme naturelle ne craint pas la mort. Ainsi se manifeste l'effet de la société comme une entrave où la femme subit une oppression. Elle est réduite à séduire et commence à se vêtir. La parure fait aussi partie de la beauté.

De Laclos ne propose pas de solution à la question : « Que faut-il enseigner aux femmes ? » Mais il expose son point de vue sur l'évolution de la femme de son temps.



Pour compléter la lecture, vous pouvez emprunter ce livre à la bibliothèque de l'APRFAE.

Marie-Andrée Nantel
Comité de la condition des femmes

Bagages

Répondant à l'invitation lancée par le SERY (Solidarité ethnique régionale de la Yamaska) le 19 septembre dernier, Priscille Lafontaine et moi-même avons eu le grand bonheur de visionner le magnifique film *Bagages* et de discuter avec le réalisateur Paul Tom. Ce documentaire donne la

parole à des adolescents immigrants de l'école secondaire Paul-Gérin-Lajoie d'Outremont qui témoignent d'un « ailleurs » et d'un « avant » qui deviendront « ici » et « maintenant ».

Quel film bouleversant où les rires se mêlent aux larmes ! Quelle belle rencontre avec le réalisateur aussi inspirant que sympathique ! Pour voir *Bagages* dans son intégralité, allez sur Télé-Québec :

www.telequebec.tv/documentaire/bagages/

Priscille Lafontaine et Hélène Goasdoué
APRFAE Haute-Yamaska



Le réalisateur Paul Tom



« Je suis né ailleurs, mais j'espère que cet ailleurs ne soit pas une frontière, que cet ailleurs nous ouvre toutes grandes ses portes. Dans ma valise, il y a maintenant une partie d'ici, une partie de vous et j'espère que, dans la vôtre, il y a une partie de nous ! »

Les ados de Bagages

par Monts et par Vaux

Pour un plaisir moins coupable

Oui, nous avons maintenant le temps de voyager au moment qui nous convient. Mais certains d'entre nous ressentent un peu de culpabilité quand vient le temps de prendre l'avion. Avec raison! Ce mode de transport cause une bonne partie des émissions de CO₂ (dioxyde de carbone) qui contribuent à l'effet de serre.

Depuis que nous sommes conscients des conséquences de l'effet de serre, nous avons déjà changé quelques-unes de nos habitudes quotidiennes. Nous utilisons moins l'automobile à essence, nous compostons nos résidus alimentaires, nous mangeons moins de viande, nous économisons l'électricité, nous tentons de manger bio et local, nous évitons l'usage du plastique, etc. Ces petits gestes comptent pour l'équilibre de la planète.

Heureusement, il est maintenant possible de compenser les émissions de carbone produites lors de certaines activités, dont les voyages en avion. Les plantations d'arbres et le reboisement permettent de retenir des quantités égales de CO₂ à celles émises par les transporteurs aériens. C'est ce qu'on appelle communément la compensation carbone.

Le calcul des GES (gaz à effet de serre) n'est pas facile. Les méthodes et les

résultats varient. Mais un exemple aide à mieux comprendre le phénomène. On estime qu'un voyage Montréal-Paris aller-retour sans escale pour une personne cause l'émission de deux tonnes de CO₂ en moyenne. La plantation d'une douzaine d'arbres permettra la rétention d'une égale quantité de CO₂ lorsque ceux-là seront arrivés à maturité. Cette activité doit être étroitement surveillée, car on calcule qu'une période d'au moins 50 ans

*La compensation carbone d'un vol
Montréal-Paris équivaut à environ 50 \$
et vous pouvez l'offrir en coupons-cadeaux.*

est nécessaire au Québec pour que les arbres retiennent la quantité suffisante de dioxyde de carbone.

Chère, la compensation carbone? Non, plutôt abordable. La compensation carbone d'un vol Montréal-Paris équivaut à environ 50 \$. On peut même offrir

des coupons-cadeaux de compensation carbone.

Plusieurs organismes offrent la compensation carbone. La majorité d'entre eux possèdent une certification reconnue. De nombreuses initiatives concernent le programme de compensation des GES et vous pouvez choisir le projet qui vous intéresse. Au Québec, la liste est longue : Arbre Évolution (Bas Saint-Laurent), Carbone Boréal/UQAC (Chicoutimi), Scol'ERE, Compensation CO2 Québec, etc. D'autres se spécialisent à l'échelle internationale. Mais la prudence est de rigueur, car des consommateurs ont déjà été trompés par des projets mensongers.

Il n'y a malheureusement pas que les voyages en avion qui génèrent des gaz à effet de serre. Nos activités quotidiennes et notre mode de vie sont aussi la cause de notre empreinte écologique: les transports terrestres, les combustibles résidentiels, l'alimentation, les appareils électroniques, etc. De nombreux outils existent sur Internet pour nous permettre de calculer notre empreinte carbone. La compensation permet donc de rétablir un certain équilibre.

La prochaine fois que vous partirez, partez la conscience plus libre!

Bon voyage!

Camille Cordeau
collaboration spéciale



virage vert... virage vers...

Changements climatiques et mobilisation

Nous traitions, dans le dernier numéro, de cibles ambitieuses à atteindre pour la sauvegarde de la planète. Celles-ci ont été reprises lors de la grande mobilisation que nous avons connue à travers le monde en septembre dernier.

Dans plus de 170 pays, plus de quatre millions de personnes ont adhéré à la grève pour le climat et ont marché pour une planète saine et un avenir sans danger, pour tous. Cette mobilisation s'est poursuivie aux États-Unis en octobre.

En septembre, des dirigeants de la planète entière se sont rassemblés à New York pour le Sommet Action Climat de l'ONU. Ils ont déçu, à nouveau, avec leurs mots creux et leurs plans insuffisants. Ils doivent tenir compte de l'avis des experts et élaborer des politiques qui vont réduire véritablement les GES (gaz à effet de serre) dans leur pays respectif.

Pour rester sous 1,5°C et souhaiter éviter de déclencher des réactions en chaîne irréversibles échappant au contrôle humain, nous devons parler clairement, présenter les choses telles qu'elles sont et dire la vérité.

Dans le rapport du GIEC (Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat) publié l'année dernière, on peut constater que pour atteindre la cible de réchauffement global des températures sous 1,5°C, le monde détenait une allocation maximale d'émission de 420 gigatonnes de CO₂ en date du 1^{er} janvier 2018.

Aujourd'hui, ce nombre est déjà descendu à moins de 350 gigatonnes. Considérant les niveaux actuels de diffusion, cette quantité restante s'épuisera complètement en huit ans et demi.

Trois ans après l'entrée en vigueur de l'Accord de Paris, pas moins de 75 % des engagements de réduction des émissions de gaz à effet de serre pris par les pays signataires sont insuffisants pour éviter des bouleversements majeurs du climat. Partant du fait qu'un « désastre » environnemental et économique est à prévoir sans une action climatique internationale ambitieuse, les auteurs du rapport publié le 4 novembre par l'organisme américain Universal Ecological Fund ont analysé les engagements pris par 184 États dans le cadre de l'Accord signé à Paris en 2015. C'est ce qu'on appelle les « contributions déterminées au niveau national ».

Or, le constat est sans appel: pas moins de 75 % de ces engagements (136 États) sont « partiellement » ou « totalement » insuffisants pour respecter l'objectif scientifique de réduire de 50 % les émissions de gaz à effet de serre d'ici à 2030 (le Devoir, 6 novembre 2019).

Rappelons que cette première grève climatique réclamait une véritable stratégie de la part des gouvernements du Québec et du Canada ainsi qu'une loi pour obliger la réduction des

émissions de GES. De plus, un plan pour en finir avec le pétrole et le gaz était exigé.

À la fin de la grande marche du 27 septembre dernier regroupant près de 500 000 personnes à Montréal, Greta Thunberg déclarait :

« Nous sommes le changement, et le changement arrive, que vous l'aimiez ou non. »

N'oubliez pas qu'au fil de l'histoire, les changements sociaux les plus importants sont survenus grâce aux mouvements populaires, c.-à-d. de la base.

Après le résultat des élections fédérales, il nous reste à voir comment les partis politiques réagiront pour répondre aux impératifs environnementaux, autant au Canada qu'au Québec, en regard des dossiers urgents du pipeline Trans Mountain dans l'Ouest, du troisième lien routier entre Québec et Lévis, de la Bourse du carbone, du réchauffement du fleuve Saint-Laurent (qui ne cesse de s'amplifier) et de tant d'autres.

Lucie Jobin

Grande marche pour le climat

Le 27 septembre dernier avait lieu la grande marche pour le climat organisée par une coalition d'organismes actifs dans le milieu de l'environnement. L'APRFAE y était représentée par



une délégation d'une trentaine de personnes à Montréal et de quelques dizaines de membres ayant pris part à différentes manifestations organisées à Granby, à Gatineau et à Québec.

Marie-Hélène Bernard

vivre ses passions

Nous vous présentons habituellement le parcours d'un de nos membres dans cette rubrique mais vous trouverez dans ce numéro le portrait d'un grand cinéaste québécois qui fait l'éloge du vieil âge en abordant des facettes intéressantes qui nous interpellent.

Être âgé sans devenir vieux

Fernand Dansereau¹ est un réalisateur, producteur, scénariste, monteur et directeur de la photographie né en 1928 à Montréal. En 1950, après avoir complété son cours classique, il devient journaliste à La Tribune, puis au Devoir où il est chargé des questions de relations de travail et où il est congédié pour avoir refusé de franchir la ligne de piquetage pendant la grève des typographes. À l'invitation de Pierre Juneau, Fernand Dansereau entre à l'Office national du film du Canada en 1955. Il y exerce tour à tour les diverses fonctions liées au cinéma : animateur à l'écran, scénariste, réalisateur, producteur et, finalement, responsable de la production française. Depuis 1968, il exerce son métier dans le secteur privé. Il a réalisé une cinquantaine de films, autant des courts que des longs métrages. Il a présidé l'Institut québécois du cinéma et l'Institut national de l'image et du son. À la télévision, on lui doit l'écriture de la série *Le Parc des Braves*, l'adaptation télévisuelle des *Filles de Caleb*, les scénarios des séries *Shehaweh* et *Caserne 24*. En 2005, le gouvernement du Québec lui remet le prix Albert Tessier pour l'ensemble de sa carrière. Il reçoit le Prix Hommage du Festival des films du monde en 2007 et le Prix Jutra-Hommage en 2009.

De 2012 à 2019, il crée une trilogie sur le vieil âge (voir ci-dessous).



Le Vieil âge et le rire (2012)²

« C'est le rire du vieillard qui exprime la plus grande sagesse. »

Inspiré par cet axiome zen, le réalisateur est parti à la recherche de réponses à plusieurs questions... L'humour facilite-t-il le passage vers le grand âge? La spiritualité est-elle d'un certain secours face à sa propre finitude? Vieillir veut-il nécessairement dire devenir sage? Est-ce possible de vieillir serein et heureux?

Au fil d'une série d'entrevues et de rencontres, le cinéaste tisse une réflexion riche et nuancée qui donne naissance au long métrage *Le vieil âge et le rire*. Or, la nature même du travail de documentariste l'oblige à faire des choix difficiles parmi le matériel accumulé.



L'érotisme et le vieil âge (2017)³

Le documentaire montre que les aînés continuent d'apprendre et d'approfondir leur sexualité avec le temps et selon leurs moyens physiques.

Fernand Dansereau mentionne : « Mais je ne voulais pas que les spectateurs âgés du film soient violentés psychologiquement par ce qu'ils voient en pensant qu'ils n'en sont pas capables. Je ne voulais pas installer une nouvelle norme. Ce n'est plus une sexualité de jeune et de performance, c'est une sexualité qui est de l'amour, finalement. »



Le vieil âge et l'espérance (2019)⁴

Le réalisateur n'est pas peu fier de parler de son dernier film, le troisième volet de la trilogie sur le dernier versant de la vie, ses splendeurs et ses misères. Il permet d'entendre la parole de gens qui, au soir de leur existence, ont pourtant beaucoup de choses à partager. Et souvent de l'énergie à revendre!

Et comme on peut l'entendre dans ce documentaire qui donne quelques bonnes raisons d'être heureux, peu importe l'âge : dans « vieillir », il y a le mot « vie ».

Avec grand plaisir, je vous invite à visionner ces trois films.

Veuillez noter que les films de Fernand Dansereau sont répertoriés à la Cinémathèque québécoise et souvent présentés dans les bibliothèques des villes ou des quartiers.

Huguette Desrosiers Grignon

¹ Source : Wikipédia

² Source : Levieilageetlerire.com

³ Fernand Dansereau : *Le désir n'a pas d'âge*, lapresse.ca

⁴ Fernand Dansereau : *Quelques raisons d'être heureux*, LE DEVOIR.

actualités à l'APRFAE

Lancement du *Guide sur le retour au travail des personnes retraitées*

La pénurie qui sévit actuellement en éducation est dramatique! Les enseignantes et les enseignants ont du mal à faire respecter leurs droits de congés parce qu'il manque des personnes pour les remplacer. Les personnes retraitées sont grandement sollicitées pour la suppléance occasionnelle ou prolongée et, également, pour assumer des contrats à temps partiel et à temps plein.

On imagine facilement que le retour au travail n'est pas sans effets sur les conditions de vie des personnes retraitées. Sensible à cette nouvelle réalité, l'APRFAE publiait récemment le *Guide sur le retour au travail des personnes retraitées* afin d'éclairer nos membres dans leur réflexion et de les aider à planifier le plus adéquatement possible leur choix de revenir au travail.

Principalement rédigé par notre coordonnatrice Marie-Hélène Bernard, c'est toute une équipe qui a collaboré à sa réalisation; sans la contribution technique et financière de la FAE, ce projet n'aurait peut-être jamais vu le jour. En plus de la FAE, nous tenons à remercier la Caisse Desjardins de l'Éducation et La Capitale qui ont participé aux corrections plus pointues afin d'assurer une information complète, précise et adéquate.

Plusieurs thèmes y sont abordés :

- les assurances;
- les régimes de retraite;
- les prélèvements à la source;
- vos droits;
- la fiscalité;
- la stratégie financière;
- etc.



De plus, le Guide contient un aide-mémoire et, pour le mettre à jour, des liens vers différents tableaux régulièrement revus ou vers des pages vous permettant d'approfondir certaines notions. Il est disponible pour les membres en version électronique à retraites@aprfae.ca ou en téléphonant au 514 666-6969 ou au 1 877 312-1727.

Nicole Frascadore

Le projet de loi 40* doit être retiré!

L'abolition des commissions scolaires est une vieille promesse électorale qui date de l'ADQ et qui est maintenant portée par la CAQ. Le ministre Roberge déposait un projet de loi en octobre dernier. Il n'y aurait eu que ces propositions de changements des structures et de la gouvernance des centres de services (qui remplacent les commissions scolaires) que déjà il y avait matière à débat sur la démocratie scolaire, la centralisation des pouvoirs du ministre, la dilution évidente de la consultation et la représentation des différents acteurs concernés par l'école de tous les jours. C'est une approche qui s'inspire largement du modèle infligé par l'ex-ministre Barrette en santé, il y a quelques années. Mais ce projet de loi va beaucoup plus loin que la transformation administrative des commissions scolaires. À défaut de pouvoir imposer un ordre professionnel

aux enseignantes et enseignants, le projet de loi prévoit des mesures sournaises dont l'effet direct diminue l'autonomie professionnelle, permet légalement l'ingérence des directions d'établissements et le contournement des conventions collectives. Voici quelques exemples : la direction pourra majorer la note d'un élève ou décider d'un redoublement après consultation... de l'enseignant concerné; les professeurs seront soumis à des obligations de formation continue (à moins de dispenses explicites); un comité sera chargé de promouvoir, auprès des établissements, les pratiques éducatives, incluant celles en évaluation, issues de la recherche et liées aux orientations du plan d'engagement vers la réussite.

Au-delà du discours ministériel, ce projet de loi démontre le mépris et la non-reconnaissance de ce ministre

ex-professeur à l'égard de ses ex-collègues! Un autre projet de loi conçu à la va-vite, sans analyse, sans consultation et sans considération des enseignantes et des enseignants. Loin de régler les problèmes criants du système actuel, ce projet n'apporte aucune économie notable et ne favorise aucunement la réussite scolaire. En conclusion, **ce projet doit être retiré!** Le ministre doit retourner à la planche à dessin, consulter réellement le milieu, particulièrement les enseignantes et les enseignants qui sont des intervenants de première ligne, et proposer des changements qui permettront la revalorisation de l'école publique et la reconnaissance de l'expertise du personnel qui y travaille.

Nicole Frascadore

* Projet de loi modifiant la gouvernance scolaire.



L'APRFAE à Québec

Le 28 octobre, l'APRFAE était à Québec, aux côtés des autres syndicats affiliés de la FAE, pour le dépôt des demandes syndicales en vue de la prochaine convention collective. Cet événement d'envergure marquait le début d'une vaste tournée à travers les régions du Québec. En effet, la FAE souhaite aller à la rencontre de la population d'ici à la mi-décembre afin d'entendre des personnes de différents horizons qui sont préoccupées par la qualité de l'école publique. Deux des demandes qui ont été déposées concernent les personnes retraitées.

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale

Des nouvelles de La Tomarine

Pour une deuxième année consécutive, l'APRFAE soutiendra la construction de la nouvelle école La Tomarine, en Haïti. La prochaine campagne de financement permettra certainement de poursuivre les travaux et se déroulera à l'hiver 2020. Surveillez nos réseaux sociaux!

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale



rubrique techno

Une langue qui évolue

La population est de plus en plus sensibilisée aux dangers de l'hyperconnectivité. Par exemple, on comprend de mieux en mieux comment celle-ci peut être liée au FoMO. Les GAFA ne sont pas étrangères à ce phénomène puisqu'en alimentant continuellement les réseaux par de nouvelles informations, ils contribuent à l'infobésité, favorisant ainsi le développement de comportements néfastes chez les personnes les plus à risque.

Vous n'avez pas tout à fait compris? C'est peut-être normal. Pour plusieurs, les définitions qui suivent seront les bienvenues.

L'**hyperconnectivité** se caractérise par un usage important ou excessif d'Internet et des technologies. Elle a des effets négatifs sur la santé, tant psychologique que physique. On parle même de dépendance dans certains cas.

Les **GAFA** forment un acronyme souvent utilisé pour parler des entreprises qui dominent les marchés de l'information, soit Google, Apple, Facebook et Amazon.

Le **FoMO** (ou **Fear of Missing Out**) décrit l'état d'une personne qui vit dans la peur de rater quelque chose — information, nouvelle importante ou occasion d'interagir socialement. Les personnes peuvent développer des comportements compulsifs et le fait d'être hors connexion génère de l'anxiété chez ces individus.

L'**infobésité** est aussi appelée surcharge informationnelle. Ce terme, relativement nouveau, est né de la surabondance d'informations devenues disponibles sur les chaînes d'information en continu et l'Internet. C'est une obésité (de l'information) générée par une telle quantité de renseignements à traiter qu'un être humain, à lui seul, n'arrive plus à digérer.

Vous êtes maintenant en mesure de comprendre la phrase du début. Votre curiosité a été piquée et vous voulez en savoir plus sur ces nouveaux phénomènes? Vous pouvez toujours «googler» tous ces termes à partir de votre moteur de recherche!

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale



arts visuels

Le CAV en action !

C'est déjà l'amorce de 2019-2020 pour le Comité des arts visuels. Le 4 septembre dernier, le CAV s'est réuni avec enthousiasme afin d'établir un plan d'action pour l'année à venir. Nicole Frascadore, Manon Labelle, Carmen Neault et Gilles Therrien se sont penchés sur les activités de l'année passée, les ont évaluées, pesées et ont décidé de ce qui devait être renouvelé ou écarté : tâche difficile, mais nécessaire pour se coller à la réalité et aux besoins des membres de l'Association.

De ce fait, nous laisserons passer une année entre chaque activité de formation pour la photographie. Cependant, nous vous proposons des nouveautés comme un concours de photographies dont les règles seront établies en cours d'année. Au lieu de la visite d'un musée, nous vous suggérons la visite d'une fabrique de médiums pouvant mélanger une ou des couleurs portant votre nom. La conférence en arts visuels donnée par un artiste portera sur un thème bien défini. Sera-t-elle jumelée à une démonstration? Qui en sera verra!

Bien sûr, nous maintiendrons les activités de soutien et de mise en œuvre liées à notre plan d'action que vous pourrez consulter sur le site de l'APRFAE.

Il manquait un cinquième membre à notre Comité des arts visuels. Ce poste a fait l'objet d'une élection lors de l'Assemblée générale du 12 novembre 2019: Badiâa Sekfali a été élue.

Souhaitons-nous bonne chance pour cette cinquième année du Comité des arts visuels.

*Manon Labelle
responsable du CAV*

Notre galerie virtuelle

Pour une première fois, le Comité des arts visuels vous a proposé en juin dernier une exposition des œuvres de nos artistes de l'APRFAE de manière virtuelle.

Avec l'expérience du temps, notre sagesse qui grandit et notre adaptabilité qui continue de s'affirmer, le Comité a décidé de passer à l'ère virtuelle. En effet, les contraintes liées à la location de locaux pour organiser une exposition des œuvres de nos artistes de l'APRFAE se révélaient de plus en plus insolubles et généraient des angoisses existentielles. Nous ne voulions pas laisser nos artistes si talentueux tomber dans l'oubli. À force de cogitations, le Comité des arts

visuels a choisi cette nouvelle fenêtre d'exposition pour diffuser les œuvres des artistes.

Une myriade de styles, de médiums, de couleurs expriment la richesse de notre culture picturale et spatiale. Seize artistes ont, généreusement et avec un grand talent, participé à ce nouveau format d'exposition :

Francine Bouchard
Richard Champagne
Rose-Marie Fournier
Serge Goyette
Michel Juaire
Manon Labelle
Francine Lavoie
Gaétane Lemieux
Hélène Martel
Magdalena Mateescu
Carmen Neault
Lucie Pelletier
Johanne Pouliot
Lorraine Séguin
Gilles Therrien
Lorraine Vachon.

Merci à vous !

Par considération pour les artistes, nous vous rappelons qu'il est interdit de reproduire les œuvres en tout ou



Tâche quotidienne, photo de Gilles Therrien

en partie. Si vous avez un coup de coeur, n'hésitez pas à communiquer avec le Comité; il nous fera plaisir de vous mettre en contact avec l'artiste.

Nous prévoyons créer une banque d'œuvres afin d'assurer le roulement artistique de notre galerie. Il est certain que nous ferons appel aux artistes au moins deux fois par année afin de mettre à jour, grâce à M^{me} Chantal Couture, le site de notre galerie.

C'est avec enthousiasme que nous nous sommes lancés dans cette aventure et nous croyons à sa réussite.

Virtuellement vôtre...

*Manon Labelle
responsable du CAV*



Le pont, huile de Manon Labelle

activités passées et à venir

Petit-déjeuner BLLMV

(Basses-Laurentides, Laval, Montréal, Vaudreuil)

Le mercredi 25 septembre, par une belle journée du début de l'automne, 22 membres de l'APRFAE (BLLMV) se sont retrouvés le temps d'un petit-déjeuner (plus copieux) au resto *Allô! Mon Coco* du boulevard Décarie (métro Namur). Nous avons pu échanger avec quelques nouveaux membres dont c'était la première occasion de participer à une activité de l'Association. Plusieurs ont fait part de leur désir de participer à d'autres événements dont la grande marche pour le climat, le Grand Rallye souterrain, l'Assemblée générale du 12 novembre 2019 à Laval, etc. Des participants ont apprécié la proximité de la station de métro (5 minutes du resto) et la disponibilité des espaces de stationnement. Cette activité chez *Allô! Mon Coco* reviendra l'automne prochain!

Nous souhaitons vous revoir en grand nombre tout au long de l'année aux différentes activités régionales et nationales!

Merci et à bientôt!

Le Comité des activités



Retrouvailles lors du premier déjeuner des régions BLLMV en compagnie de Marie-Rose, Badiâa, Linda ainsi que plusieurs autres

Le Grand Rallye du Montréal souterrain

Tôt le lundi matin 7 octobre, après avoir bravé le trafic, les stationnements complets et le métro bondé, par petits groupes ou seuls, nous avons retrouvé le comité *ad hoc* du Rallye à la grande fontaine du complexe Desjardins. Après la formation des équipes, la réception des questionnaires et l'écoute des instructions concernant le déroulement du périple, nous nous sommes lancés, stylo en main, à la découverte des corridors souterrains du centre-ville de Montréal! Il nous aura fallu marcher 2 heures 30 minutes pour trouver toutes nos réponses. Aïe! aïe! aïe! Tourner à gauche ou revenir sur nos pas? Continuer droit devant ou passer à la question suivante? Eurêka! Nous avons trouvé et inscrit des réponses (bonnes ou mauvaises) dans nos cahiers. Mais qui est ce mystérieux sénateur qui s'affiche dans le temple des Glorieux (sic)? Enfin, après avoir vu le mur de Berlin, le monument aux disparus des grandes guerres, les pilotes de la cathédrale, les 38 membres et amis se sont retrouvés à la brasserie *Les 3 Brasseurs* pour dîner avec une bonne boisson rafraîchissante.

L'urbaniste Vincent Ponte a eu l'idée de construire cette ville souterraine. C'est en 1962 qu'ont débuté les travaux reliant la Gare Centrale et la nouvelle Place Ville Marie. Le réseau piétonnier de Montréal (RÉSO) est composé de plus de 30 km de couloirs, dix stations de métro, six salles de spectacle, une patinoire intérieure publique et plusieurs autres points d'intérêts. Quelques événements à retenir: La Nuit blanche et les expositions d'œuvres d'arts éphémères.

Le Grand Rallye du Montréal souterrain nous a permis de découvrir des lieux différents hors de nos trajets habituels au centre-ville. Il nous a fait rencontrer d'autres membres de l'Association, tout en nous faisant prendre une bonne marche, excellente pour le cardio! À la fin du dîner, nous avons su quelles équipes avaient été les meilleures pour compléter le parcours! Merci aux participants et aux organisateurs de nous avoir permis de vivre cette activité originale! Retrouvons-nous tous lors d'une prochaine activité de l'APRFAE.

Merci à Sylvain Chartier et à Gianfranco Pennino!

Jean-Pierre Julien

Dîner à La Relève gourmande de l'ITHQ

La coutume se poursuit cette année, les membres et membres associés des régions BLLMV sont conviés à un dîner au Restaurant de l'ITHQ. La date retenue est le vendredi 6 décembre prochain, nous avons une réservation pour 110 personnes. L'invitation contenant les détails a été envoyée aux membres des régions BLLMV. Nous vous encourageons à y répondre rapidement pour vous assurer d'une place, étant donnée que cette activité est très courue d'année en année.

Le Comité des activités

Besoin de bénévoles pour le Comité des activités

Vous avez des idées originales de sorties, de restaurants, d'activités rassembleuses?

Nous avons besoin de vous!

Le Comité des activités

CALENDRIER DES **activités** ANNÉE 2019-2020¹<http://aprfae.com/activites/>

DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Vendredi 6 décembre	Dîner à l'ITHQ		BLLMV	Lise Gervais
Jeudi 12 décembre	Souper de Noël à L'Académie		Outaouais	Bernard Gendron
Jeudi 23 janvier	Déjeuner au restaurant <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Jean-Pierre Julien
2 ^e semaine de février	Souper de la Saint-Valentin		Haute-Yamaska	Anise Bourassa Lamy
15 mars au 4 avril	Voyage au Maroc	X		Marie-Rose Bascaron
Mardi 21 avril	Cabane à sucre <i>Famille Éthier</i>		BLLMV	Lorraine Parent
Mercredi 13 mai	Souper à la <i>Table des Trois Vallées</i>		Outaouais	Bernard Gendron
Mercredi 20 mai	Visite du zoo de Granby et dîner	X		Martine Roberge Danielle Paquette Lise Gervais
Début juin	Dîner au homard		BLLMV	Marie-Rose Bascaron
Jeudi 11 juin	BBQ-Retrouvailles		Outaouais	Bernard Gendron
Outaouais, 4 ^e jeudi du mois, petit-déjeuner au restaurant <i>La Crêpe</i> à 9 h 30 (responsable, Bernard Gendron)				
Haute-Yamaska, 4 ^e jeudi du mois, petit-déjeuner à 10 h				

Jean-Pierre Julien, retraites@aprfae.ca

novembre 2019

¹ Notez que certaines dates pourraient changer de une ou deux journées, le tout étant sujet à confirmation avec les organismes. Vous pouvez toujours consulter le calendrier sur le site web de l'APRFAE.



MERCI!

d'avoir été là au quotidien pour nous et nos familles

450 \$ d'économie moyenne¹ pour nos clients des services publics qui regroupent leurs assurances

Rabais exclusif sur chaque assurance auto, habitation ou véhicule de loisirs parce que vous êtes membre de l'APRFAE

Concours Rouler avec La Capitale, c'est branché!
Une Nissan Leaf 2019 électrique à gagner²!

Obtenez une soumission!
1 844 928-7307
lacapitale.com/aprfae

AVANTAGES PENSÉS POUR LES RETRAITÉS DES SERVICES PUBLICS

La Capitale
Assurances générales

APRFAE
L'ASSOCIATION
DE PENSIONNÉS
RETRAITÉS
DE LA FAE

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 Sondage SOM mené en juin 2017, auprès d'employés ou de retraités des services publics clients de La Capitale et ayant regroupé au moins deux produits d'assurance auto, habitation ou véhicules de loisirs. Économie moyenne calculée à partir des montants déclarés par 100 répondants ayant réalisé une économie. | ² Détails et règlement disponibles au partenaires.lacapitale.com/aprfae. Le concours se termine le 31 décembre 2019. Le prix à tirer est une Nissan Leaf S 2019 d'une valeur de 44 798 \$, assortie, si admissible, d'un crédit d'assurance de 500 \$. La valeur totale des prix est de 45 298 \$. Toutes les valeurs indiquées incluent les taxes. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question et habileté mathématique.

chronique santé

Une révolution alimentaire

La santé de la planète est intimement liée à la santé des individus. Le consommateur d'aujourd'hui en est de plus en plus conscient, il exige des produits locaux, est avide de nouvelles saveurs mais, surtout, souhaite réduire son impact sur l'environnement. La tendance est là pour de bon, tant et si bien que le nouveau *Guide alimentaire canadien* qui a été dévoilé en janvier dernier comporte plusieurs directives en ce sens. L'Après FAE s'est penchée sur la question et nous vous proposons des idées et des astuces pour faire des choix d'ingrédients plus respectueux de l'environnement... et de votre corps!

Une nouvelle approche de l'alimentation

Le Guide a été accueilli favorablement par la communauté scientifique et il semble faire le bonheur des nutritionnistes. Il faut d'abord dire que la nouvelle mouture du Guide marque une rupture avec la tradition: la notion de portions est abandonnée (d'ailleurs, nous mangeons trop, et trop transformé) et la question environnementale y est prise en compte, notamment dans les *Lignes directrices canadiennes en matière d'alimentation*. Ainsi, l'approche préconisée permettrait de réduire de 10 % à 20 % nos émissions de GES¹, en respectant seulement les nouvelles normes en termes d'apport calorique quotidien.

Inspiré du modèle de l'assiette parfaite de l'Université Harvard et du *Guide alimentaire brésilien*, qui constitue une

référence mondiale, il répond mieux aux problématiques de santé publique actuelles. Il faut également souligner qu'il a été développé à l'écart de l'industrie agroalimentaire.

L'eau, le végétal et le plaisir

Le concept de l'assiette parfaite est assez simple: les fruits et les légumes devraient représenter la moitié de notre assiette, un quart serait consacré aux grains entiers et un autre quart aux protéines diverses, préférablement d'origine végétale (haricots, pois chiches, tofu, lentilles, noix). Cependant, les produits laitiers et la viande ne se retrouvent pas au banc des accusés.

La philosophie du Guide remet au goût du jour un certain art de vivre: reprendre conscience du plaisir de manger, préférablement en bonne compagnie, prendre le temps de savourer les aliments, cuisiner plus souvent.

Et le plus important: boire de l'eau!

Pour les personnes âgées

Une section du Guide est consacrée à l'alimentation des personnes âgées et s'intéresse aux problématiques particulières vécues par ce segment de la population. Les nouvelles directives permettront éventuellement de prévenir l'apparition de certaines maladies liées au vieillissement, d'en réduire le risque ou d'en ralentir la progression. Aussi, elles permettraient d'éviter ou de ralentir la perte musculaire et osseuse.

Là encore, on insiste sur le plaisir de manger plutôt que sur des recommandations techniques. Le quoi et le combien sont éclipsés par le comment et le avec qui. On y trouve également des conseils pour les personnes seules pour qui l'acte de manger est parfois un fardeau.

Explorations culinaires

Notre état de santé est souvent le reflet de nos habitudes alimentaires et ces habitudes ont des répercussions sur l'environnement. Pour une planète et un corps en santé, il serait bénéfique de varier les ingrédients de notre liste d'épicerie pour y mettre plus de produits respectueux de l'environnement. L'idée n'est pas de devenir végétarien ou végétalien du jour au lendemain, mais d'adopter graduellement des habitudes plus saines. Vous pourriez débiter, par exemple, en instaurant dans votre foyer une journée sans viande par semaine ou par mois et stimuler vos papilles avec de nouvelles saveurs ou redécouvrir des aliments oubliés, au fur et à mesure que ressurgissent certains savoir-faire en cuisine. Finie la dictature alimentaire promue par les grossistes! Demandez des poissons issus de prises accidentelles² ou laissez-vous séduire par le chanvre, l'huile de caméline ou les champignons sauvages. En tant que consommateurs, nous avons le pouvoir de modifier les chaînes de distribution.

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale

Pour un premier contact avec la cuisine végane, quelques bonnes adresses :

À Gatineau : *Vivaliment*, 150, boulevard Saint-Raymond, Gatineau

En Haute-Yamaska : *Gaïa*, 840, rue Shefford, Bromont

À Montréal : *Aux vivres*, 4631, boulevard Saint-Laurent, Montréal

À Québec : *Don*, 97, rue du Sault-au-Récollet, Québec (quartier Petit-Champlain)

¹ GES : gaz à effet de serre.

² Plusieurs espèces de poissons sont capturées en même temps que les quelques espèces qui occupent traditionnellement nos tablettes, et ces prises sont souvent revendues à l'étranger. C'est ce qu'on appelle les prises accidentelles.

nouvelles des régions

Haute-Yamaska

Déjeuners

Le 26 septembre a marqué le début des activités de l'année 2019-2020 en Haute-Yamaska. Le plaisir de se revoir, les échanges sur le plan des activités estivales et l'accueil de nouveaux retraités ont marqué ce déjeuner.

Le 24 octobre, 17 personnes étaient présentes au *Bistro Forik* à Granby pour le déjeuner du mois. C'est tout à la joie de nous retrouver que nous avons partagé certains moments de notre vie de retraités actifs.

Activités sportives

Outre nos déjeuners mensuels, nous avons eu l'occasion de participer à trois activités sportives (marche en montagne, marche au Grand défi Pierre-Lavoie et une autre au Parc national de la Yamaska).

Activités communautaires

Nos membres ont également fortement apprécié les deux activités de nature communautaire, soit le spectacle-bénéfice au profit de la Maison Alice-Desmarais, maison d'aide et d'hébergement pour femmes victimes de violence conjugale, soit la marche pour le climat, durant laquelle 3200 marcheurs ont pris le centre-ville d'assaut. Toute une mobilisation!

Cet automne a donc été fertile en activités de toutes sortes, et nous nous rencontrons chaque fois avec un plaisir renouvelé.

Lisette Beaulieu
et Martine Roberge



Marche pour le climat en Haute-Yamaska

Outaouais

Souper des retraités

Au souper des retraités du Syndicat de l'enseignement de l'Outaouais qui s'est tenu le samedi 19 octobre 2019, Diane Ross a représenté l'APRFAE-Outaouais.

Déjeuners

Nous continuons les déjeuners pour les membres, tous les quatrièmes jeudis du mois à partir de 9 h 45, au restaurant *La Crêppe* situé sur le boulevard Greber. Cela nous permet de nous rencontrer afin de briser l'isolement et d'accueillir les nouveaux.

Activités sportives

Nous poursuivons nos activités sportives (« pickleball¹ », mini-tennis, quilles, tai-chi).

Des idées d'activités

En plus du souper de Noël, de celui de mai et du BBQ-retrouvailles de juin, nous désirons créer d'autres occasions de rencontre. Nous sommes donc à la recherche d'idées pour de nouvelles activités sociales et culturelles. Les membres sont invités à me joindre pour m'en faire part.

Jacques Dupont

Québec

Dîner de bienvenue APRFAE

Le 29 octobre dernier, le Conseil d'administration de l'APRFAE a souhaité la bienvenue aux nouveaux membres de la région de Québec lors d'un dîner au Monastère des Augustines. La quinzaine de personnes qui étaient présentes a grandement apprécié ce moment privilégié pour apprendre à connaître les représentantes et représentants nationaux de leur nouvelle association de personnes retraitées.

Quelle belle occasion d'en apprendre davantage au sujet de l'APRFAE en ce qui a trait à sa structure, ses projets et les services offerts à tous ses membres. Une excellente occasion également pour fraterniser avec d'anciennes et d'anciens collègues de travail. Ce n'est qu'un début!

Comme vous le savez, les enseignantes et enseignants de la région de Québec sont de « petits nouveaux » au sein de la Fédération autonome de l'enseignement. Nous sommes très heureux de cette affiliation syndicale. Ce changement implique, pour nous, une restructuration comme nouvelle région de personnes retraitées au sein de l'APRFAE. La vie associative locale dépend de nous.

Lors de ce dîner, la présidente de l'Association, Mme Nicole Frascadore, nous a assurés de son entière collaboration dans la mise sur pied de notre nouvelle organisation régionale de personnes retraitées de l'enseignement de la région de Québec. Présentement, nous sommes plus de cinquante. Comme le SERQ compte plus de 5 000 membres, le nombre de personnes retraitées va augmenter rapidement dans les prochaines années.

Comme l'objectif est de nous revoir, les nouvelles personnes retraitées de la région de Québec recevront prochainement une invitation à un déjeuner à la mi-décembre. Surveillez vos courriels!

Au nom des personnes présentes le 29 octobre 2019...

Denis Simard

¹ Traduction française de « pickleball » : tennis léger.

coin-détente

Citation secrète

(jeu adapté par Huguette Desrosiers Grignon)

Placez les lettres de chaque colonne dans la case appropriée de manière à former une phrase complète. Les mots sont séparés par une case colorée.

Thème : Le bonheur

[illegible]

Source : lesbeauxproverbes.com

**numéros à
conserver :**

APRFAE.....514 666-6969
..... sans frais | 877 312-1727

La Capitale - Régime d'assurance
collective APRFAE (contrat 109995)
..... | 800 463-4856

La Capitale - ass. générales
(contrat 1275)..... | 844 928-7307

Caisse Desjardins
de l'Éducation..... 514 351-7295
ou | 877 442-3382

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

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

SAAQ.....514 873-7620
ou | 800 361-7620

Sécurité de
la vieillesse | 800 277-9915

Crédit d'impôt 514 864-6299
ou | 800 267-6299

Office de protection des
consommateurs.....514 253-6556
ou | 888 672-2556

Références-Aînés.....514 527-0007

L'atelier d'écriture AREQ-ARSSMI vient de publier son 16^e recueil de textes intitulé *INSPIRATION*. Tous les membres sont fiers de vous proposer des textes issus de leur plume. Pour vous le procurer, rejoindre hgrignon@bell.net ou le 514 338-3710.

Grand tour du Maroc pour membres de l'APRFAE et leurs amis, du 15 mars au 4 avril 2020. Vingt à 25 personnes tout au plus. Voyages Cap Évasion, demandez Patricia : 514 389-9111 ou https://www.capevasion.ca/aubaines_voyage/15/maroc.

Membres du Conseil d'administration et des différents comités 2019-2020

Le conseil d'administration composé de sept postes : Nicole Frascadore à la présidence Jacques Dupont à la vice-présidence au secrétariat Michel Paquette à la vice-présidence à la trésorerie Jocelyne Dupuis administratrice à l'action sociopolitique et à l'environnement Lise Gervais administratrice à L'Après FAE Jean-Pierre Julien administrateur aux activités Martine Roberge administratrice à la condition des femmes	Comité des finances : <i>Michel Paquette,</i> Suzanne Desaulniers, Michel Dounavis, William Fayad Comité des statuts : <i>Jacques Dupont,</i> Siham Abou Nasr, Jean Lavallée, André Patry Comité des élections : <i>Michel Trempe, président</i> Thérèse Hamel, Charles Sajous Comité de la condition des femmes : <i>Martine Roberge,</i> Michelle Giard, Marie-Andrée Nantel, Danielle Paquette, Maryse Vézina, Josée White Comité d'action sociopolitique : <i>Jocelyne Dupuis,</i> Siham Abou Nasr, René Nault, Christian Page, Badiâa Sekfali, Josée White	Comité de l'environnement : <i>Jocelyne Dupuis,</i> Siham Abou Nasr, Line Gravel, Christian Page, Badiâa Sekfali, Josée White Comité des activités : <i>Jean-Pierre Julien,</i> Marie-Rose Bascaron, Lise Gervais, Lorraine Parent, Danielle Tremblay Comité des arts visuels : <i>Nicole Frascadore,</i> Manon Labelle, Carmen Neault, Badiâa Sekfali, Gilles Therrien Comité du journal : <i>Lise Gervais,</i> Claude Belcourt, Camille Cordeau, Huguette Desrosiers Grignon, Michel Dubreuil, Lucie Jobin	Comité du recrutement : <i>Michel Paquette,</i> Rita Duguay, Pauline McDermott, Robert Tibi, Danielle Tremblay Comité régional Outaouais : <i>Jacques Dupont,</i> Francine Chénier, Bernard Gendron, Diane Ross, Francine Tremblay Comité régional Haute-Yamaska : <i>Martine Roberge,</i> Lisette Beaulieu, Monique Benoit, Anise Bourassa Lamy, Hélène Goasdoué, Priscille Lafontaine, Sylvain Ostiguy, Danielle Paquette
---	---	--	---

Le centre de documentation de l'APRFAE s'est enrichi des ouvrages suivants.

Monographies

Baillargeon, D. (2019). *Repenser la nation*. Montréal : Les éditions du remue-ménage.

Choderlos de Laclos, P. (2018). *De l'éducation des femmes*. Grenoble : Éditions Jérôme Million.

Lagacé, M. (2015). *Représentations et discours sur le vieillissement : la face cachée de l'âgisme?* Québec : Les Presses de l'université Laval.

Lagacé, M. (2010). *L'âgisme. Comprendre et changer le regard social sur le vieillissement*. Québec : Les Presses de l'université Laval.

Littérature enfantine

Saviez-vous que Mme Badiâa Sekfali, bien connue pour son implication au sein de l'Association, a écrit plusieurs livres pour les jeunes? L'APRFAE a acquis quelques-uns de ses ouvrages. Et en passant, ce sont de bonnes suggestions pour remplir le bas de Noël.

Sekfali, B. (2007). *Farouj le coq*. Montréal : Les 400 coups.

Sekfali, B. (2005). *Hedidwan*. Montréal : Les 400 coups.

Sekfali, B. (2010). *Shems et Gamar*. Montréal : Éditions de l'Isatis.

Solution du jeu : Plutôt que d'attendre un coup de chance, crée ta propre chance.



Assemblée générale et BBQ retrouvailles en Outaouais



Du pain et des jeux en Haute-Yamaska



Dîner de bienvenue pour les membres de Québec



Quelques membres du Comité de l'environnement à la grande marche pour le climat

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
sans frais : 1-877-312-1727
Télécopieur : 514 666-6770
Courriel : retraites@aprfae.ca

www.aprfae.ca

