

« La lecture nous donne un endroit où aller lorsqu'on doit rester où l'on est. »

Mason Cooley

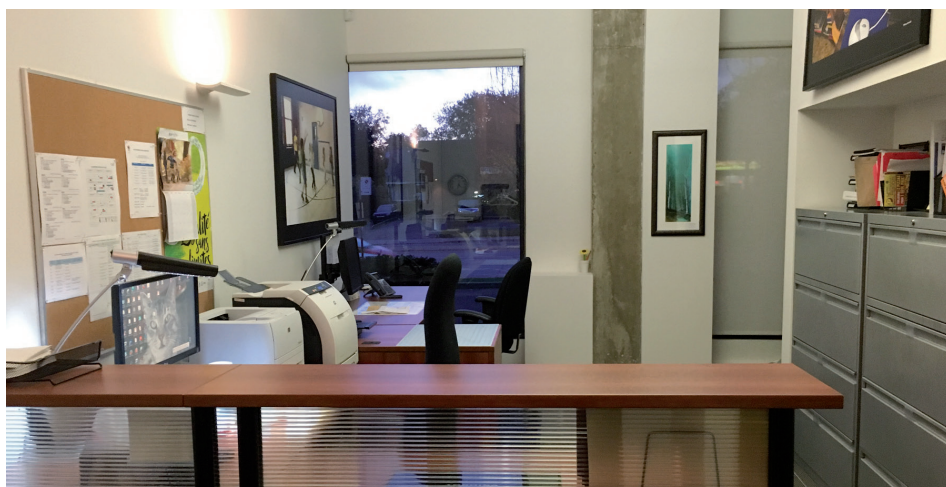


Photo : Vincent Michaud

Gardons espoir !

sommaire

mot de la présidente	2
tous azimuts	2
nous étions là pour vous	3
témoignages	4, 5, 6, 7
actualités à l'APRFAE	8, 9, 10, 11
arts visuels	11
activités à venir	11
coin-détente	12



Les employées... en télétravail



L'association qui nous unit

ASSOCIATION
DE PERSONNES
RETRAITÉES
DE LA FAE

mot de la présidente

Quand pourrons-nous nous revoir?

À l'instar du Québec et de la planète entière, l'Association a été grandement bousculée depuis la mi-mars. Une situation dont l'étendue et l'impact sont sans précédent. On nous l'a dit, on nous le redit et on le redira longtemps.

Par-delà la situation dramatique actuelle, s'ajoute la difficulté de prévoir quand nous pourrons reprendre une vie plus normale et, inévitablement, cela s'applique à notre Association si les mesures sanitaires devaient se poursuivre ou se prolonger à l'automne prochain. Certes, depuis mars dernier, nous avons su mettre en place un fonctionnement qui maintient des services aux membres, qui permet aux employées de conserver leur travail puisque des dispositions ont été prises pour organiser leur poste de travail à la maison et, grâce à l'informatique, nous pouvons assurer la gestion administrative, la communication avec les membres et la tenue de réunions virtuelles du comité exécutif et du conseil d'administration. La grande déception demeure l'annulation de toutes les activités sociales et culturelles...

Si les mesures de distanciation devaient être maintenues, surtout l'interdiction de rassemblement, l'impact sera plus important à l'automne. Outre l'absence d'activités sociales et culturelles, c'est toute la vie associative qui est dans la mire. En plus de limiter la rencontre des membres des comités à des réunions virtuelles, nous devons chercher les moyens de tenir l'assemblée générale annuelle au cours de laquelle



il y a élection de membres du conseil d'administration, chercher une façon d'offrir des séminaires de planification de la retraite aux futures personnes retraitées de toutes les régions et les organiser alors que plusieurs hôtels et traiteurs sont encore fermés, revoir notre plan d'action puisque plusieurs éléments supposent des rencontres et que tout ne peut pas se faire en virtuel. Par surcroît, l'Association aura dix ans cet automne. Nous pensions souligner cet événement de façon particulière, mais, encore là, il est difficile de planifier.

Toute cette réflexion est amorcée par les membres du conseil d'administration qui doivent jongler avec deux scénarios: ça ouvre ou ça demeure fermé! Mais au-delà de toutes ces contraintes et ces empêchements, rappelons-nous qu'il y a pire et bien pire ailleurs. Des milliers de personnes sont décédées, des familles vivent le deuil avec tout ce qui précède et qui suit, l'éloignement obligatoire des parents ou des personnes plus vulnérables, les personnels du réseau de la santé qui risquent leur santé, leur vie et celles de leur famille, les nombreuses et nombreux travailleurs affectés par une telle crise (diminution de revenu ou perte d'emploi), etc.

tous azimuts

Voici un numéro du journal assez particulier pour le mois de juin 2020. En effet, le conseil d'administration de l'APRFAE a demandé au Comité du journal de produire un numéro spécial en temps de pandémie. Le voici!

On y retrouve quand même quelques chroniques habituelles, le *mot de la présidente*, les *actualités à l'APRFAE*, nous étions là pour vous contenant un rapport du Comité de la condition des femmes et un projet de *calendrier des activités* prévues à compter de septembre.

Nous avons pensé recueillir des témoignages auprès de nos membres et vous les faire connaître dans ce numéro. Nous avons alors lancé un appel aux membres: «En ces temps de confinement, nous vous proposons de nous transmettre un témoignage de votre vécu, vos conseils ou vos encouragements. À vous la parole!»

Neuf personnes ont répondu à l'appel, vous pourrez donc lire leurs textes aux pages 4-5, 6 et 7. Merci à vous tous!

Vous pourrez aussi prendre connaissance de plusieurs idées d'activités à réaliser en temps de confinement au cours de l'été et peut-être pratiquer le tourisme de proximité. Pourquoi pas?

Bonne lecture et bon été!

Lucie Jobin
coordonnatrice de L'Après FAE
et Lise Gervais
responsable politique du Comité du journal

Entre-temps, malgré cette situation désagréable pour tout le monde, souhaitons-nous un été chaud, rempli d'idées créatives permettant d'en profiter pleinement dans le respect des directives de la santé publique.

Prenez bien soin de vous et bel été!

Nicole Frascadore

nous étions là pour vous

Participation des membres du Comité de la condition des femmes de l'APRFAE au Réseau des femmes 2020

Cette année, le Réseau des femmes avait pour thème « Approfondir le féminisme à la FAE ». Cette journée s'est donc passée sous le signe du partage d'informations et d'aspirations. Après avoir fait un tour de table pour présenter chacune des participantes, on nous a offert un historique du Comité de la condition des femmes au sein de la FAE.

On nous a fait part également du mandat du CCF au sein de la FAE, des principales réalisations faites par le Comité ainsi que des mandats donnés au CCF lors du dernier congrès : une prise de position pour le féminisme intersectionnel, la reconnaissance de l'importance de lutter contre les stéréotypes et de renforcer le féminisme au sein de la fédération.

Lors d'un premier atelier, nous avons identifié ce que fait le Comité de la condition des femmes dans chaque région et au sein de l'Association des personnes retraitées. Nous avons parlé des différents obstacles rencontrés dans

nos milieux en tant que femmes ainsi que de nos projets de rêve pour donner plus de place aux femmes dans la lutte aux stéréotypes sexuels.

Nous avons également donné des suggestions pour que la FAE alimente les réflexions de chacun des différents comités de la condition des femmes.

En après-midi, Ève-Lyne Couturier, chercheuse au niveau de l'IRIS, est venue nous présenter une étude sur les inégalités de rémunération entre les hommes et les femmes au Québec. L'impact de la ségrégation professionnelle du secteur public nous a particulièrement interpellées : dans le secteur public en santé et en éducation, une grande majorité des femmes est représentée. Chez l'ensemble des travailleurs, une femme sur trois travaillera dans le secteur public, comparativement à un homme sur six. Or, en ce qui a trait à l'équité salariale, la loi datant de 1996 ne concerne que les emplois à prédominance féminine. En comparant des emplois à prédominance

féminine avec d'autres emplois ayant la même prédominance, cette loi a, dans les faits, créé des inégalités entre les employés des secteurs public et privé.

Cette situation a été particulièrement mise en évidence lors de la crise de la COVID-19. Dès les premiers jours de la pandémie, les Québécoises ont été au front dans les hôpitaux et les CHSLD. Elles sont ou seront aux premières loges du déconfinement dans les écoles et les garderies. Nous avons collectivement vu l'impact, dans le secteur public, de la dévalorisation de l'économie des soins de première ligne. Il en va de même du secteur de l'éducation. À la suite de la présentation de l'étude de l'IRIS et compte tenu de la situation actuelle, il devient primordial de promouvoir le caractère féministe des revendications suivantes dans le cadre de la prochaine négociation nationale : la juste rémunération des personnes enseignantes, la conciliation travail-famille et l'autonomie professionnelle.

Martine Roberge

Ça va bien aller...

En tant que femme et membre du Comité de la condition des femmes à l'APRFAE, je porte mon regard sur les réalités des femmes vulnérables et aussi sur celles des hommes qui, trop souvent, sont de grands oubliés, tout comme une vieille paire de souliers au fond de nos garde-robes.

Depuis quelque temps, on nous repasse partout, en boucle sur nos écrans, la publicité de Québec.ca/allermieux! avec une liste de divers moyens pour aider à notre mieux-être émotionnel comme psychosocial ainsi qu'une liste de numéros de téléphone pouvant nous venir en aide et nous informant des ressources disponibles. Voilà... Maintenant qu'on a toutes ces informations, tout va bien aller! On a tout

ce qu'il faut pour survivre au confinement. Allez voir le site, c'est magique!

Mais les femmes isolées sont-elles vraiment protégées comme le veut cette publicité? Nous connaissons la vulnérabilité de ceux et celles qui vivent la violence, le mépris et l'isolement. Comment ces personnes peuvent-elles échapper à une réalité qui les tient enfermées dans la peur du moment? Il est fort probable que les dérives du confinement apportent leur lot de détresse parce qu'avant d'aller bien... il faut que ça aille mal!

Nous ne sommes pas tous égaux devant cette pandémie. La disparité à l'intérieur de notre société doit nous forcer à être solidaires des conditions précaires que nous pouvons observer.

Permettons-nous de dire présent ou présente et d'être dans l'action si notre santé mentale et physique ainsi que le temps sont au rendez-vous.

Je pense qu'il faut repenser nos interventions. Ne pas seulement attendre des autres. Il faut s'entraider et profiter de nos réseaux pour faire fructifier l'interdépendance.

Il faudra encore un fois se mobiliser pour protéger.

En terminant, je dois dire un gros merci aux artistes qui ont participé à l'émission toute spéciale « Une chance qu'on s'a! » diffusée le dimanche 10 mai dernier.

Maryse Vézina
membre du

Comité de la condition des femmes

témoignages

Confinement

Je médite, je réfléchis, je lis et j'écris poésies et romans.

Je me lave les mains au savon de lavande, je cuisine et j'encourage les restaurants de mon quartier.

Je regarde des DVD et les nouvelles, juste pour me tenir au courant.

Je téléphone aux personnes seules que je connais.

Du coin de l'oeil, je regarde mes jeux de société.

Les vivants sont filtrés par un gardien de sécurité. Ils entrent un à un à la pharmacie, à deux mètres de distance. Ils attendent une purification, le lavage des mains et des questions de vie sur la COVID-19. Des vitres de plexiglas séparent les vivants des autres vivants comme dans un laboratoire. Tous ces linéaux de cellophane blanche enveloppent des objets, en raison du virus sur les surfaces, disent les employés au visage long!

Et les vivants, déprimés et pressés, ressortent un à un. Les rues sont calmes, trop calmes.

Avec Sénèque, nous pensons: «La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe. C'est d'apprendre à danser sous la pluie.» Marches au soleil, sous la pluie, j'aime mon prochain. Je t'aime tellement que je me distancie.

Confinement dans une invisible guerre sans fenêtre et sans porte, que seraient médicaments et vaccins?

L'État, la nouvelle divinité, qui rassure, conseille et ordonne. Mais hommes et femmes d'État, n'avez-vous rien vu venir? «Nous n'avons vu que les nouvelles de la Santé mondiale», disent-ils!

J'ai perdu la notion du temps, mais ai-je tant perdu?

Un printemps se pointe que je n'ai presque pas vu. Sa présence crée un équilibre entre confinement et marches au soleil, sous la pluie.

Regain de solidarité et d'entraide. Au diable l'égoïsme! Allons vers un monde meilleur!

Marie-Andrée Nantel

Perspective de télétravail-téléactivité

L'histoire commence le jeudi 12 mars 2020. Je participe à un atelier d'écriture composé de neuf membres dont trois nouveaux. Nous décidons de regarder de près les étapes prévues pour la parution de notre recueil annuel afin que chaque membre comprenne le sens et la portée de chacune. Tout nous porte à croire que c'est notre dernière rencontre de l'année dans notre spacieuse salle de réunion située dans une ancienne école primaire. Nos doutes se confirment le lendemain avec la fermeture des écoles.

À titre de coordonnatrice, je trouve qu'il est normal d'accomplir, à distance, le travail de parution de notre recueil qui est déjà amorcé. Chacun de nos membres, une jeune équipe de 64 à 89 ans, doit compléter 20 pages de textes, une page de présentation et la liste des titres de leurs textes. Deux correcteurs révisent ces derniers aussitôt terminés. J'agis à titre de répartitrice et de première correctrice.

En communiquant par courriels et téléphones, je donne un rythme de travail, encourage et motive les troupes, règle les difficultés de divers niveaux dont celles liées à l'informatique. Je ne m'ennuie pas, je suis très occupée jusqu'au 8 mai, date d'envoi à l'infographie. Nous réalisons ainsi l'exploit d'arriver dans le temps prévu à l'échéancier. D'autres corrections suivront ainsi que l'imprimerie. Le recueil, au titre prédestiné de *PERSPECTIVE*, doit être prêt en août.

Dans l'éventualité d'une poursuite du confinement à l'automne, nous explorons présentement la possibilité d'utiliser des rencontres virtuelles par l'entremise de Zoom ou Teams. Nous aurions des rencontres similaires à celles dans notre local tout en étant dans le confort du foyer.

Plusieurs activités peuvent ainsi se réaliser à distance. À titre d'exemple, le concert d'une chorale ou d'un groupe musical, chacun chez soi, en utilisant ce type de logiciel. De plus, des prestations musicales, d'autres spectacles, des visites virtuelles de musées, des cours de danse, des exercices physiques, du yoga, de la

méditation se trouvent sur Internet de même que des formations en tout genre. Heureusement, nous vivons à l'ère de la technologie, ce qui nous permet de remplacer temporairement les activités meublant habituellement notre vie afin de l'ensoleiller durant cette période de confinement.

Huguette Desrosiers Grignon

Hommage

Je tiens à rendre hommage à ceux qui se sont sacrifiés au travail

Qui se sont privés

Qui ont eu peur pour moi

Qui se sont battus pour que je ne manque de rien

Qui ont mis de côté leurs rêves pour que je sois éduqué

Qui ont bâti ce pays pour que je puisse avoir une vie facile remplie de loisirs

Qui sont maintenant sacrifiés dans les CHLSD afin qu'il y ait des lits d'hôpital pour les plus jeunes

En ces moments troubles, je tiens plus spécialement à rendre hommage à ceux qui ont permis à leurs parents et à leurs grands-parents de rester chez eux aussi longtemps que possible

Qui les ont accompagnés à l'hôpital pour les soutenir dans leurs maladies

Qui les ont aidés pour le ménage et l'épicerie

Qui ont joué aux cartes et partagé des repas avec eux

Qui ont rempli des papiers et fait des démarches nécessaires

Qui ont passé du temps à les écouter et à les aimer

Qui ont permis qu'ils gardent leur dignité
Qui ont eu le courage de les accompagner ou qui les accompagneront jusqu'à la fin quand ce sera possible.

Aujourd'hui, avec tout ce qui se passe, vous pouvez être fiers de vous.

Je tiens à vous rendre hommage.

Bernard Longpré

La nature

Depuis le début du confinement, mon conjoint et moi avons décidé de nous amuser en essayant d'identifier les arbres dans notre environnement proche. Il faut savoir que nous sommes des novices en la matière.

En nous promenant dans le bois Papineau, le bois de l'Équerre et le parc Bernard Landry de Laval, où quelques arbres sont identifiés, nous avons noté des affiches de « Canopée ». J'ai donc cherché sur Internet ce qu'était Canopée à Laval. Wow ! Quelle belle découverte ! Sur le site du « réseau des bois de Laval, CANOPÉE », nous avons découvert une vingtaine de boisés à Laval. Depuis ce temps, nous nous amusons à les découvrir l'un après l'autre. Nous nous sommes acheté des livres d'identification d'arbres et passons des moments incroyables en observant la nature qui s'éveille. Nous regardons les arbres autour de nous avec un plus grand intérêt et une certaine candeur. C'est fou comme nous nous sommes rendu compte que l'arbre au-devant de notre maison nous était inconnu.

Cet arbre est un érable de Norvège. Nous avons pu l'identifier, entre autres, grâce à ses rameaux et ses bourgeons. J'ai appris que les feuilles et bourgeons de tous les érables et de tous les frênes étaient opposés : c'est-à-dire que les feuilles ou les bourgeons sont disposés par paires au même niveau.

Dans les parcs près de chez nous, nous avons découvert des espèces qui nous étaient encore inconnues : le micocoulier, qui s'identifie bien par son écorce d'aspérité verruqueuse irrégulière ; le caryer cordiforme et le caryer ovale que l'on retrouve au parc Bernard Landry ; le tilleul sur lequel, il y a encore quelques semaines, on retrouvait de ses fruits produits l'an dernier qui persistent tout l'hiver. Nous avons aussi constaté qu'au printemps, les érables argentés étaient les premiers à fleurir.

Nous découvrons Laval sous un autre jour. Ses boisés sont les poumons de la ville et participent grandement à la santé physique et mentale de ses citoyens.

Coronavirus

« La fontaine de l'espoir ne tarit jamais dans le cœur des hommes. »

(Daphné du Maurier)

Hier, mon verre de vin à moitié vide
M'apparaît aujourd'hui à moitié plein
Et si cette fameuse Covid
Nous faisait découvrir un autre chemin ?

Baigner dans le silence
Apprécier notre seule présence
Prendre réellement conscience
De notre véritable essence

Si on voyait ressusciter
L'authenticité ?
La simplicité ?
L'intégrité ?

Si une fenêtre s'ouvrait
Si la lumière fusait
Et si désormais
Nos valeurs changeaient ?

Si notre navire chavirait
Et que sans le savoir, on se noyait
Et si tu nous réveillais
Pour que dans un miroir, on voie notre reflet ?

Si par hasard
Ce terrible cauchemar
S'avérait à certains égards
Un guide, un phare ?

Si on décidait que demain
C'est beaucoup trop loin
Si on appréciait chaque matin
Et notre quotidien ?

Se réapproprier le temps
Savourer réellement l'instant présent
Réveiller en nous l'enfant
Et ses émerveillements

Rechercher le bonheur
Sans artifices ni leurres
Quitter le bateau de l'acheteur
Sans crainte, sans peur

Créer de vraies relations
Aimer avec passion
Contempler chaque saison
Vivre à l'unisson

Prendre son temps
Perdre son temps
Savourer le temps
Ne plus compter le temps

Dans les méandres de l'inconnu
La chaleur des mains tendues
Les cris d'angoisse entendus
Redonnent foi en l'entraide revenue

Le réconfort
Maintenant si fort
Nous donne un nouvel essor
Pour découvrir de nouveaux trésors

Réaliser que la santé
Est un trésor caché
Et que sans cette précieuse alliée
Rien ne peut être apprécié

Nous vivons une époque exceptionnelle
Qui nous interpelle
Et où la planète nous rappelle
Qu'il faut prendre soin d'elle

Serions-nous à la croisée des chemins ?
À droite, on était quand même bien
À gauche, c'est peut-être divin
Allons à gauche, suivons notre instinct

Les mystères de la vie sont insondables
Ce qui nous paraît aujourd'hui insoutenable
Deviendra peut-être un jour profitable
Pour instaurer un monde plus équitable

Sacré virus !
Peut-être as-tu découvert l'astuce
Pour nous conduire au terminus
Afin de débarquer de cet autobus ?

Cécile Clément

Nous avons fait l'achat, en ligne, de deux livres qui nous sont fort utiles :

Arbres et plantes forestières du Québec et des Maritimes. Michel Leboeuf (2016). Édition Michel Quantin.
Arbres du Québec et de l'est de L'Amérique du Nord. Michael D. Williams (2008). Édition Broquet.

Nous avons déjà à la maison :

Winter Tree Finder. May Theilgaard Watts and Tom Watts. Nature Study Guild Publisher.
An Electric Guide to Trees East of the Rockies. Glen Blouin (2001). Publisher: Boston Mills Press; 1 edition.

Sylvie Cartier

Aînés-sages, confinement, déconfinement

Le 13 mars dernier, tombait la nouvelle que notre gouvernement du Québec décrétait que les aînés (personnes de 70 ans et plus) devaient rester chez eux afin de ne pas mettre leur santé en danger.

En ce premier jour de confinement, pendant que je fais une promenade avec ma voisine, nous rencontrons une colocataire qui mentionne : « On l'a su que nous étions des aînées. » Voilà qui est un peu troublant et choquant ! Pour notre bien, le gouvernement nous interdit les rencontres, les visites à domicile, et pas question d'effectuer nous-mêmes nos emplettes. Durant les jours suivants, je reçois des appels enregistrés de Dominique Michel, de ma députée fédérale et de la Ville de Montréal. J'ai bien compris les consignes, mais ce qui m'a agacée sérieusement, c'est la répétition des mots « nos aînés » à toutes les conférences de presse, pendant plusieurs semaines, qui se sont ensuite transformés en « nos sages ».

À la lumière des événements, je ne crois pas que les « aînés » représentent la plus grande priorité des gouvernements : que l'on pense aux CHSLD et aux résidences des personnes âgées. Plus aucun contact avec leurs proches ni aucune sortie, mais le virus ne s'en propage pas moins entre le personnel soignant et les résidents. Au moins, depuis un mois, j'ai des rencontres via Zoom avec ma mère qui souffre d'Alzheimer avancé ; de plus, la direction du CHSLD où elle vit envoie un bulletin hebdomadaire sur l'état de la situation.

Malgré ce confinement, je marche plus de une heure tous les jours avec ma voisine Jeannine, beau temps, mauvais temps. Et vlan pour les aînées ! C'est le côté positif de cette situation !

Nous possédons un nouveau lexique : les aînés (70 ans et + ou -), confinement - déconfinement - distanciation sociale (deux mètres ou six pieds pour les aînés), rassemblement (trois personnes ou plus), corridors sanitaires, masques (N95, faits maison, chirurgicaux, couvre-visage...), bulle sociale ? ! Le Québec en pause, le grand Montréal et les régions, déconfinement graduel et enfin la courbe de la Covid-19. N'en jetez plus, la cour est pleine ! Alléluia !

Et les mains, se laver les mains durant 20 secondes ou chanter Frère Jacques pour les aînés.

Résidente à Montréal, je me fais dire depuis quelques semaines de rester dans ma région ; dernièrement, je me suis butée à un barrage en direction de Joliette ; je faisais juste un tour de « char », comme disent les aînés.

Le plus difficile pour moi, c'est de prendre tous mes repas, seule ; ah oui, j'ai ma chatte qui me tient compagnie ! Finalement, notre Association est en pause, et même si nous avons prévu un calendrier des activités, je me demande si nous pourrions les concrétiser. À suivre...

Lise Gervais

Ça va bien aller !

Semaine du 2 mars

Cette semaine, ça fait cinq ans que je suis à la retraite. J'enseigne un jour par semaine à la CSDM. Mon conjoint pense prendre sa retraite à la fin de mai. Nous planifions un voyage en Italie et en Croatie pour fêter ça. Mon fils part en tournée en France avec un « band ». Je donne un cours de danse Groove à des personnes de 55 ans et plus dans un centre communautaire. Je suis un cours de développement d'entreprise d'économie sociale pour et par les aînés.

13 mars

Tout bascule ! Le 11 mars, jour de mes 62 ans, sera la dernière journée de ma vie où j'aurai enseigné à un groupe à moi. Voyage à l'eau. J'envoie des messages à mon fils pour qu'il réalise l'urgence de rentrer au pays. Le centre communautaire ferme ses portes. Mon cours d'entreprise deviendra un cours virtuel dans les prochaines semaines.

Dans les semaines qui suivront, ce sera le défi de vivre ensemble dans un 5 1/2 quand un des deux fait du télétravail et que trois pièces sont à aires ouvertes. Autre défi : quand approche l'heure de ma rencontre virtuelle via Zoom, ma respiration change. Au moindre clic infructueux, mon cerveau s'embrouille : je n'éprouve aucun plaisir et j'ai l'air figé devant la caméra pour la première heure. À l'aide de volonté et de mouvements, je parviendrai à utiliser les nouvelles technologies avec calme et curiosité.

J'aurai appris, grandi, lâché prise. Je me suis sentie comme un pommier qu'on secoue jusqu'à ce qu'il relâche ses pommes. J'ai vu la compassion, mais aussi la méprise et l'ignorance. Et ça continue... L'ouverture est de mise et c'est ensemble qu'on passera à travers.

Marie-Claude Geoffroy

Voyager en restant chez soi

De quoi sera faite la haute-saison touristique en 2020 ? Même les meilleurs stratèges en tourisme l'ignorent et ont du mal à prévoir les prochains mois. Alors que certains sites et attractions ouvrent timidement leur porte aux visiteurs dans certains pays, le Québec est encore partiellement confiné. La tentation est forte pour les régions du monde dont l'économie est axée sur le tourisme, par exemple la Grèce, de réouvrir rapidement.

L'histoire, encore une fois, pourrait nous donner des indications sur ce qui s'en vient. On sait qu'après l'épidémie de grippe espagnole, au début du siècle dernier, les consommateurs ont repris rapidement leurs habitudes. Et l'histoire devrait se répéter puisque d'après un sondage récent, 60 % des voyageurs reprendraient l'avion deux mois après la fin de la pandémie. Quoi qu'il en soit, deux facteurs vont jouer sur la suite des choses : d'abord la fin de la crise, bien sûr, mais aussi le comportement des touristes. La confiance ne reviendra pas au même rythme selon les différents profils des voyageurs et les réalités vécues durant ce long confinement. Ces facteurs pourraient avoir des effets surprenants sur les prix et sur les types de services offerts.

Pour le tourisme transfrontalier ou international, de nouvelles normes en matière de biosécurité et le rehaussement des mesures préventives sont à l'honneur. Par exemple, à Montréal, les hôtels qui ont annoncé une réouverture à court terme ont adopté des mesures sanitaires draconiennes telles que l'installation d'écrans de protection à la réception, l'augmentation des interventions pour désinfecter les surfaces fréquemment utilisées (toutes les suites seront laissées vacantes le temps recommandé entre chaque séjour), etc.

Pour les aventureux, une fois les frontières ouvertes, il sera possible de planifier un séjour de plus de 2 semaines, en réservant un 15 jours de quarantaine à l'hôtel, pour mieux en profiter par la suite! L'expérience des voyageurs humanitaires ou de ceux qui visitent un proche ou un membre de la famille à l'étranger nous donnera de précieux indices sur la réouverture du tourisme international.

Au Québec, si la tendance se maintient, les amateurs de pêche et de plein air trouveront de quoi se divertir cet été alors que les adeptes des destinations urbaines devront patienter. On peut penser que l'arrière-pays sera à l'honneur, puisque la distanciation sociale est plus facile à appliquer dans les grands espaces. Le tourisme de proximité sera sans doute le grand gagnant de 2020. Le poids économique des résidents est immense, bien que peu considéré par les instances touristiques, mais cette fois les promoteurs de chaque destination travailleront à développer un sentiment d'appartenance et la fierté pour le territoire.

Qui n'a pas éprouvé, au moins une fois dans sa vie, cette agréable sensation lors d'un retour de voyage: «Qu'on est donc bien chez soi!» Le fait de voyager nous permet de mieux apprécier notre chez-soi et il est à parier que nous aurons bientôt l'occasion de le constater...

Des exemples de destinations de proximité

En Europe, l'astronomie amateur a connu beaucoup de succès durant le confinement. Simplement avec des jumelles, on peut observer plusieurs corps célestes, même en ville! Pour fuir la pollution lumineuse, un trajet plus ou moins long en voiture vous mènera en divers endroits où il est possible de contempler la voûte céleste. On peut facilement télécharger des cartes du ciel sur une tablette ou un téléphone. Toutes les semaines, il y a un phénomène à observer: astéroïde, pluie de météorites, alignement particulier des planètes, etc. Vous pouvez débiter par des observations à l'œil nu: seules une chaise longue et une couverture sont de mise!

Certaines destinations ont illustré, chacune à leur manière, les mesures de distanciation sociale à respecter. C'est notamment le cas de Tourisme Côte-Nord, Camping Québec et de Tourisme Granby, des avenues à explorer...

Tourisme Lanaudière a lancé récemment une campagne de valorisation touristique intrarégionale sur un ton humoristique. Plusieurs attraits naturels à voir ou à revoir, à quelques minutes de Montréal.

L'entreprise *M ta région* s'inscrit dans cette valorisation du territoire et la fidélisation de la clientèle locale. Des aubaines intéressantes sont offertes aux détenteurs d'une carte de membre!

Marie-Hélène Bernard

Bonjour à toute l'équipe APRFAE!

Voici quelques-unes de mes occupations en cette période indéterminée de confinement débutant en même temps que ma première année de «vraie» retraite.

Extérieur

Marche quotidienne de 2 km (ou plus)

Jardinage (coupe de cèdres, semis)

Observation et photographie de fleurs sauvages, insectes, oiseaux au jardin

Intérieur

Géographie: je voyage avec Google map (voyages de jeunesse, villages du Québec)

Histoire (Musiciens - Découvreurs - Scientifiques - Royautés)

Langues (Alphabet cyrillique - Duolingo - OQLF - Liste de mots Scrabble - Orthographe renouvelée)

Arts (Bricolages - Initiation au dessin - Expériences scientifiques)

Infolettres (UQAM - Bel âge - IUGM - MBAM - Arrondissement - AOM - Espace pour la vie)

Classement des anciennes photos et diapositives

Musique (je peux de nouveau interpréter, mais aussi réécouter mes nombreux CD)

Scrabble duplicate avec Face time, donc avec quelqu'un en temps réel (un projet)

Quelques sites à apprécier ou à explorer

Faune et flore

<https://www.oiseauxparlacouleur.com/>

<https://www.flickr.com/photos/insectesquebec/>

<https://birdsoftheworld.org/bow/home>

<http://media.baladoquebec.ca/baladoquebec/files/2604/balado-tousauxoiseaux-01-v2.mp3>

Jeux

<https://www.jeuxclik.com/jeux.php?id=2128494>

Étirements

<https://www.youtube.com/watch?v=-GFQnlRurCE>

Conseils en informatique

<https://progresser-en-informatique.com/formations/>

Langues étrangères

<https://fr.duolingo.com/courses>

Langue française

<http://bdl.oqlf.gouv.qc.ca/bdl/>

http://www.nouvelleorthographe.info/chantal_contant.html

<https://www.projet-voltaire.fr/>

Musique baroque

<https://www.youtube.com/watch?v=BX4n0XKJB4s>

<https://www.youtube.com/watch?v=tgwqCq7ApcY>

<https://www.youtube.com/watch?v=gBLu0KQF80U>

Je souhaite du plaisir à chacun comme j'en ai moi-même!

Amicalement,

Lydia Rogister Thibault

actualités à l'APRFAE

Pandémie planétaire et changements climatiques !

Je suis loin d'être experte en sciences de l'environnement et encore moins en épidémiologie, en microbiologie ou en infectiologie. Mais depuis quelques mois, la citoyenne que je suis s'interroge sur les rapprochements possibles entre les conditions climatiques désastreuses et la propagation exponentielle et à grande échelle du coronavirus ou, plus généralement, d'autres virus, bactéries ou microbes ! Je partage cette réflexion sans aucune prétention.

À mon avis, trois hypothèses : *aucun* lien, un lien *possible* ou un lien *probable* (on n'est jamais certain de rien!).

Nous savons que les changements climatiques, à l'échelle mondiale, menacent l'espèce humaine, la survie de la planète, de sa flore et de sa faune. Le réchauffement de la planète, expliqué et démontré scientifiquement, provoque de grands désastres comme la fonte des glaciers qui augmente le niveau des océans, la détérioration dramatique de l'Amazonie (poumon de la planète), de nombreux feux de forêt entraînant parfois la disparition complète d'espèces, des pluies diluviennes aussi intenses qu'inattendues, des inondations déconcertantes, des tsunamis et des séismes hautement destructeurs, des éruptions volcaniques de volcans que l'on croyait éteints, des hivers plus glacés qu'enneigés, etc.

Puis, il y a ces virus, ces bactéries (qui ne sont pas toutes nuisibles heureusement), ces microbes qui se manifestent de plus en plus. À la limite, s'ils ne se reproduisaient qu'aux 100 ans, la littérature scientifique le relaterait et le rappellerait au besoin, mais tout un chacun ne s'en inquiéterait pas outre mesure. La grippe espagnole, c'est loin de nous, n'est-ce pas ? Mais plus récemment, plusieurs épidémies se sont développées : grippe aviaire H7N9, HINI, Ébola, SRAS, Zika et VIH. Non seulement elles font des ravages parmi les populations, mais l'écart de temps entre les éclosions est de plus en plus court.

Mais tous ces virus, ils viennent bien de quelque part ! La volaille à l'origine du H7N9, le moustique porteur du Zika ou la chauve-souris qui aurait transmis le coronavirus à l'humain, ils ont certainement été infectés par une autre source qui, elle aussi, devait bien avoir une autre source, etc. ? À moins de croire en la génération *spontanée*, toutes ces bibittes ont une origine de départ qui doit nécessairement se trouver dans l'environnement !

Bien humblement, même si je ne peux en faire la démonstration, il me semble probable qu'il y ait un lien de plus en plus évident entre les changements climatiques et le développement de virus qui se

propagent plus facilement et rapidement. Est-ce parce que notre système immunitaire est de plus en plus épuisé à la suite de nombreuses expositions à la pollution, de la consommation exagérée d'antibiotiques ou autres substances, de notre sédentarisation collective indéniable, lesquelles ne nous permettent plus de nous défendre contre ces attaques virales ? Ou est-ce que la détérioration des conditions climatiques est telle que ces *bibittes meurtrières* migrent vers d'autres habitats, se multiplient plus rapidement, développent plus efficacement leur résistance aux agresseurs (médicaments, vaccins ou autres produits) ? Probablement un peu des deux !

Toutefois, dans les deux cas, les changements climatiques sont présents. D'une part, ils agissent négativement sur notre capacité de résistance et, d'autre part, ils favorisent positivement l'éclosion, la propagation et la transmission d'infections ou de maladies.

Je ne serai certainement pas celle qui trouvera un traitement ou un vaccin contre la COVID-19, mais prendre soin de l'environnement, éviter les gaspillages, contribuer à réduire la consommation, bref, protéger notre environnement ne sera peut-être pas LA solution unique au point où nous en sommes, mais cela ne nuira certainement pas ! Pour le reste, il faudra compter sur la recherche.

Nicole Frascadore

Notre passé sera-t-il encore garant de notre avenir ?

Nous savons depuis peu que notre avenir ne sera jamais plus le même après cette pandémie planétaire ! Notre passé perdra ses repères. L'histoire continue de s'écrire, mais elle prend une tournure sans précédent.

Notre génération vivra avec un peu de nostalgie. Notre monde autrefois ouvert et sans limites prendra une allure

plus contraignante. Notre liberté si chèrement acquise subira des brèches et aura des limites identifiables. Mais nous pourrions ressasser nos souvenirs, les yeux encore éblouis par de merveilleux moments. Nous pourrions regarder nos photos de voyage et revisiter tous ces pays qui ont su nous dépayser agréablement. Nous pourrions regarder vivre

nos enfants qui ont grandi et qui sont maintenant autonomes. Nous pourrions rejouer avec nos petits-enfants, les cajoler à nouveau et vivre encore de précieux moments avec eux. Nous pourrions faire tout cela parce qu'il y aura une fin à cette pandémie et, aussi, parce que nous avons la chance d'avoir des souvenirs, d'avoir pu voyager sans contrainte, d'avoir eu

des enfants sans peur particulière pour leur sécurité et que nous avons nos petits-enfants! Les générations qui nous suivent vivront davantage l'inquiétude de voir un monstre invisible se manifester à nouveau, se redéployer sous une forme aussi sévère ou même plus. Ces jeunes devront développer des habitudes de vie qui affecteront leur liberté, influenceront leurs choix et leurs décisions, réduiront ou modifieront l'accès aux activités culturelles, sociales ou de loisir, les feront même hésiter sur leurs projets

ou leurs choix de vie. Tous ces jeunes, au fil du temps et pour le reste de leur vie, verront des coutumes, des traditions, des pratiques culturelles, des habitudes familiales se transformer afin de *prévenir l'imprévisible* et de les protéger contre ces monstres qui, à quelques semaines d'avis, viennent complètement chavirer leur vie, menacer leur sécurité ainsi que celle des personnes qui les entourent. Ils développeront assurément des mécanismes de survie qui leur permettront l'accès au bonheur, mais il y a une peur à l'arrière-

plan qui demeurera récurrente pour un bon moment.

Certes, nous devons nous aussi apprendre à vivre avec ces contraintes, mais admettons que notre génération sera beaucoup moins affectée. Nous avons un bon bout de chemin déjà parcouru, nous avons des souvenirs, une famille et, malgré tout, encore une belle qualité de vie! L'avenir est moins inquiétant lorsqu'on a un passé!

Nicole Frascadore

Le traçage numérique, pour ou contre ?

Retracer les personnes ayant été en contact avec le **coronavirus** grâce à leurs appareils mobiles? L'idée fait du chemin... et rapidement. En suivant ainsi les déplacements des gens, on aurait pu, par exemple, prévenir ce qui arrive dans Montréal-Nord et effectuer les interventions appropriées pour limiter les dégâts.

Il est beaucoup question, dernièrement, du traçage numérique. C'est une **technologie** envisagée par plusieurs États et villes pour enrayer la pandémie: en suivant les déplacements des individus, on pourrait éventuellement contrôler les nouvelles éclosions. On vise aussi à ce que les différentes applications utilisées soient compatibles entre elles afin de pouvoir échanger des informations entre les provinces et entre les pays en période de pandémie.

Plusieurs entreprises travaillent actuellement à développer des applications

de géolocalisation qui permettraient de récolter de telles données. Ces logiciels permettraient de remonter la chaîne de contacts des individus et d'analyser les expositions au virus. Les utilisateurs connectés pourraient ainsi être informés sur leurs risques de contagion et obtenir des conseils qui leur permettraient de prendre les décisions qui s'imposent pour protéger leur entourage et le reste de la population. Cependant, cette technologie soulève plusieurs questions au sujet de la protection des libertés individuelles, de l'utilisation des renseignements personnels et du droit à la vie privée. Plusieurs gouvernements s'entendent sur le fait que l'utilisation d'une telle technologie devrait se faire sur une base volontaire. C'est d'ailleurs ce qu'en pensent les utilisateurs potentiels pour qui le traçage des contacts devrait permettre à la fois la confidentialité des

informations et la protection de la santé et de la sécurité publique.

Comme l'adhésion à ces technologies passera par la confiance de la population, les développeurs devront adopter des normes élevées au sujet du stockage, du traitement et de l'effacement des données, par exemple. Ce sont des éléments qui auront une influence sur la crédibilité de ces produits et, donc, sur le succès de ces programmes. Les Québécois comprennent l'importance des mesures de distanciation sociale et sont plus préoccupés par les enjeux de santé publique que par la relance de l'économie. Cependant, avant d'utiliser un logiciel de traçage numérique, on devra les convaincre que leurs informations seront utilisées à bon escient.

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale

Des initiatives québécoises

Une application de traçage numérique développée par l'Institut québécois d'intelligence artificielle (Mila) devrait être prête dès le début du mois de juin. Appelée COVI, elle fera appel à plusieurs technologies combinées: la géolocalisation (le GPS installé dans les appareils mobiles, qui permet déjà de suivre les déplacements), un simulateur épidémiologique qui analysera les informations des utilisateurs grâce à des algorithmes d'apprentissage et la technologie Bluetooth, qui permet à des appareils de se repérer entre eux à quelques mètres de distance. L'application est programmée pour s'autodétruire à la fin de la pandémie. Elle est également conçue pour éviter la discrimination, car la cote de contagion d'une personne n'est pas affichée, l'objectif étant plutôt d'offrir des conseils à l'utilisateur.

Vidéotron lancera prochainement un bracelet intelligent, le Radius, pour favoriser les mesures de distanciation sociale en milieu de travail. Celui-ci fonctionne également grâce à la technologie Bluetooth. Le produit, commercialisé par Vidéotron, a été développé par l'entreprise technologique Connect&Go et deux autres partenaires.

Dans les deux cas, on nous assure que toutes les précautions sont prises pour protéger les données des utilisateurs.

Des nouvelles de La Tomarine

La fin de la campagne de financement pour la nouvelle école La Tomarine a été bousculée par le début des mesures de confinement au Québec. Ainsi, la directrice du projet, M^{me} Sulney, est toujours en Haïti à l'heure actuelle. Tous les dons ont été acheminés directement à la Fondation QHASUQ qui est étroitement liée au projet de La Tomarine. Au total, 2 109,30\$ ont été amassés cette année, une augmentation de 27% par rapport à la première campagne. Votre générosité fait une différence et la petite communauté de Tomarin vous remercie chaleureusement! Vous pouvez d'ailleurs voir une vidéo récente sur notre chaîne YouTube, dans laquelle un ouvrier nous montre la construction des murs. Pour voir la vidéo, suivez ce lien:

<https://www.youtube.com/channel/UCCwIVBR0e05FxpMKmUP4Upw>.

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale

Pour meubler le temps

Nous devons encore passer quelques semaines à la maison et s'en tenir aux déplacements essentiels. Voici quelques informations, suggestions ou conseils pour traverser cette période de confinement qui n'en finit plus.

Si vous sortez, n'oubliez pas de porter un masque. Il importe d'en avoir minimalement deux, car on doit le laver après chaque utilisation. Nous vous proposons une capsule d'information du Dr Vadeboncoeur: « Comment utiliser un masque ou un couvre- visage. » <https://www.youtube.com/watch?v=2y3RKBrKK6c>

Regarder et visiter des musées

Expériences numériques de la Société des musées du Québec:

<https://www.musees.qc.ca/fr/musees/visites-et-experiences-virtuelles>
Visite de musées internationaux virtuels:

<https://artsandculture.google.com/partner>

Écouter musique et opéra

Orchestre métropolitain:

<https://orchestremetropolitain.com/fr/concerts/lom-a-la-maison/>

Orchestre symphonique de Montréal:

<https://www.osm.ca/fr/ecouter-et-visionner/>

Le Metropolitan Opera de New York diffuse gratuitement des représentations sur Internet pour ne pas abandonner les mélomanes: <https://www.metopera.org/>

Visionner des courts métrages

Documentaires de Télé-Québec:

<https://www.telequebec.tv/documentaire/75e-elles-se-souviennent/>

<https://zonevideo.telequebec.tv/a-z/696/100-ans-a-table>

<https://www.onf.ca/films/>

À découvrir: <https://siglaval.com/fr>

Penser nature et environnement

L'Unesco propose la visite virtuelle d'une trentaine de sites parmi les plus emblématiques: visite des sites de l'Unesco – Google Earth¹.

Observer les aurores boréales en direct depuis votre canapé:

<https://explore.org/livecams/zen-den/northern-lights-cam>

Le Scientifique en chef du Québec et Québec Oiseaux ont mis sur pied le programme *Des oiseaux à la maison*, une activité de science participative qui vous invite à découvrir les oiseaux à partir de chez vous tout en respectant les mesures d'isolement. Pour apprendre le jardinage, Marthe Laverdière, propriétaire des Serres Li-Ma, partage avec humour dans ces capsules vidéo ses trucs de jardinage, plantation, entretien de plants, arbres et arbustes: [Les capsules vidéo des serres Li-MA](#).

Et pourquoi pas écrire?

La situation exceptionnelle à laquelle nous devons faire face en ce moment bouleverse notre quotidien. Toutefois, ce n'est pas pour autant qu'il faut s'arrêter d'être actif, à son rythme et à sa façon. On peut profiter de ce moment pour faire tous ces projets qu'on a mis de côté par manque de temps et il semble que le projet de Janette Bertrand « Écrire sa vie! » soit arrivé au bon moment!

Dans ce projet mis sur pied par l'Institut de gériatrie de l'Université de Montréal (IUGM)², Jeannette Bertrand, journaliste, actrice et écrivaine de 95 ans, offre chaque dimanche des capsules sur l'écriture autobiographique afin de vous guider dans la rédaction de votre histoire de vie. Laissez-vous ainsi guider sur le chemin de l'écriture autobiographique!

Vous souhaitez revoir les capsules? La série complète restera sur le site de l'IUGM pour longtemps, visionnez-les à votre rythme: www.centreavantage.ca

Si vous voulez bouger

Voici une proposition d'activité musicale et physique de Madame Karine Michon qui offre gratuitement aux aînés des capsules vidéo pour des ateliers Musique Tonique: <https://youtu.be/I9Ez5QSLaEE>

D'autres capsules suivront dans les semaines à venir; il y en aura quatre en tout. N'ayez crainte, aucun prérequis en musique ou en gymnastique n'est nécessaire.

Lucie Jobin

1 <https://earth.google.com/web/@-1.69501011,86.55740924,63170000a,0d,35y,-0h,0t,0r/data=Ci4SLBglMTAINDZmMzhmZGM3MTFmEYn2MxYjMxZWFiNDNjN2QiCG92ZXJ2aWV3>

2 <http://centreavantage.ca/ecrire-sa-vie/>

L'APRFAE remet 1 200 \$ aux Banques alimentaires du Québec

En réponse à la crise sans précédent que le Québec traverse depuis déjà plusieurs semaines, le conseil d'administration de l'APRFAE tient à soutenir les personnes les plus vulnérables de la société. C'est avec fierté que nous avons remis, le 6 mai dernier, un montant de 1 200 \$ aux Banques alimentaires du Québec, dans le cadre de la campagne COVID-19. Cet organisme a pour mission de mettre en commun des ressources et des expertises afin de contribuer à l'aide alimentaire aux personnes dont la situation est précaire. Nous sommes persuadés que ce don permettra d'apporter un soutien direct aux ménages les plus durement touchés par cette crise.

Les membres de l'APRFAE sont répartis dans sept régions de la province soit Montréal, Laval, Québec, l'Outaouais, les Basses-Laurentides, la Montérégie-Ouest (Vaudreuil-Dorion) et la Haute-Yamaska (Granby et environs). Ce don sera affecté aux banques alimentaires de ces régions, là où les besoins sont les plus criants.

En cette période d'incertitude, l'Association démontre ainsi sa solidarité envers les populations qui subissent les effets collatéraux de la pandémie.

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale

activités

Les activités reprendront bientôt!

Bonjour à tous!

À la fin de l'été, tout ira pour le mieux, les beaux jours seront revenus! Les membres du Comité des activités se sont réunis (virtuellement) pour discuter de la reprise des activités lorsque les conditions le permettront. Nous devons respecter les différentes mesures qui auront été mises en place par les autorités. Nous devons aussi tenir compte des caractéristiques particulières de notre Association qui nous obligent à prendre des précautions pour ne pas placer les participantes et les participants aux activités dans un plus grand risque pour leur santé. Cela étant dit, un calendrier des activités a été élaboré. Vous serez avisés, au fur et à mesure, du déroulement et des conditions de participation, comme à l'habitude.

Nous nous reverrons bientôt pour découvrir des nouveautés, échanger sur nos expériences diverses et, tout simplement, jaser et rire ensemble!

À très bientôt!...

Les membres du Comité des activités

CALENDRIER DES activités ANNÉE 2020-2021 ¹				
Veuillez consulter le site de l'Association [http://aprfae.com/activites/] et vérifier s'il y a eu des modifications aux activités prévues; les activités de toutes les régions y sont inscrites.				
DATE	ACTIVITÉ	NATIONALE	RÉGIONALE	RESPONSABLE
Mercredi 23 septembre	Déjeuner au restaurant <i>Allo Mon Coco</i>		BLLMV	Jean-Pierre Julien
Mardi 27 octobre	Déjeuner au restaurant <i>Kitchen 73</i> , à Laval		BLLMV	Danielle Tremblay
Novembre	Assemblée générale	X		CA
Début décembre	Dîner à l' <i>ITHQ</i>		BLLMV	Lise Gervais
2 ^e semaine de décembre	Souper de Noël		Outaouais	
Mercredi 20 janvier	Déjeuner au restaurant <i>Coco Gallo</i>		BLLMV	Jean-Pierre Julien
Avril (à déterminer)	Cabane à sucre		BLLMV	Loraine Parent
Mai	Dîner au homard		BLLMV	Marie-Rose Bascaron
2 ^e semaine de mai	Souper à la <i>Table des Trois Vallées</i>		Outaouais	Jacques Dupont
Début juin	Sortie nationale de fin d'année (10 ^e anniversaire)	X		Lise Gervais
2 ^e semaine de juin	BBQ-Retrouvailles		Outaouais	
Outaouais, 4 ^e jeudi du mois, déjeuner au restaurant <i>St-Éloi Café bistro</i> à 9 h 30 (responsable, Jacques Dupont)				
Haute-Yamaska, 4 ^e jeudi du mois, déjeuner à 10 h				

Jean-Pierre Julien, retraites@aprfae.ca

juin 2020

¹ Le calendrier permanent sera publié en octobre 2020. À noter que certaines dates pourraient changer de une ou deux journées, le tout étant sujet à confirmation avec les organismes en cause. Vous pouvez toujours consulter le calendrier sur le site Internet de l'APRFAE.

Galerie virtuelle 2020 de l'APRFAE

C'est avec fierté que le Comité des arts visuels vous invite à admirer de nouvelles œuvres provenant de 12 artistes membres de l'APRFAE. Encore une fois, les médiums utilisés sont très variés et représentent toute la créativité et le potentiel artistique de nos membres qui exercent dans un cadre amateur ou professionnel. Dans cette nouvelle exposition, l'acrylique, l'huile et la céramique cohabitent heureusement avec la gravure, l'encre et le pastel sec et même avec le

verre thermoformé combiné à d'autres matériaux tels que le cuivre et l'acier.

Vous y retrouverez les artistes suivants : Francine Bouchard, Richard Champagne, Serge Goyette, Jacynthe Lagueux, Gaétane Lemieux, Hélène Martel, Magdalena Mateescu, Jocelyne Mélineau, Carmen Neault, Lucie Pelletier, Johanne Pouliot et Lorraine Séguin.

Même si toutes les photos publiées sur le site sont protégées, nous tenons quand même à vous rappeler que tous les

droits appartiennent aux artistes et qu'il est strictement interdit de copier, reproduire, publier ou d'imprimer ces œuvres. Toute personne intéressée à faire l'acquisition de l'une ou de plusieurs d'entre elles devra communiquer par courriel à retraites@aprfae.ca; nous vous mettrons en communication avec l'artiste.

Bonne visite!

Le Comité des arts visuels

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

coin-détente

Sudoku

(jeu 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.

Jeu 1 facile

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

Jeu 2 moyen

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

Solution du jeu 1 :

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

Solution du jeu 2 :

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

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 :
Michel Paquette,
Suzanne Desaulniers, Michel
Dounavis, William Fayad

Comité des statuts :
Jacques Dupont,
Siham Abou Nasr, Jean Lavallée,
André Patry

Comité des élections :
Michel Trempe, président
Thérèse Hamel, Charles Sajous

Comité de la condition des femmes :
Martine Roberge,
Michelle Giard, Marie-Andrée
Nantel, Danielle Paquette,
Maryse Vézina, Josée White

Comité d'action sociopolitique :
Jocelyne Dupuis,
Siham Abou Nasr, René Nault,
Christian Page, Badiâa Sekfali,
Josée White

Comité de l'environnement :
Jocelyne Dupuis,
Siham Abou Nasr, Line
Gravel, Christian Page,
Badiâa Sekfali, Josée White

Comité des activités :
Jean-Pierre Julien,
Marie-Rose Bascaron,
Lise Gervais, Lorraine
Parent, Danielle Tremblay

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

Comité du journal :
Lise Gervais,
Claude Belcourt, Camille
Cordeau, Huguette
Desrosiers Grignon, Michel
Dubreuil, Lucie Jobin

Comité du recrutement :
Michel Paquette,
Rita Duguay, Pauline
McDermott, Robert
Tibi, Danielle Tremblay

**Comité régional
Outaouais :**
Jacques Dupont,
Francine Chénier,
Bernard Gendron,
Diane Ross, Francine
Tremblay

**Comité régional
Haute-Yamaska :**
Martine Roberge,
Lisette Beaulieu,
Monique Benoit, Anise
Bourassa Lamy, Hélène
Goasdoué, Priscille
Lafontaine, Sylvain
Ostiguy, Danielle
Paquette

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

