

« La patience est la clé de la délivrance. »

Naguib Mahfouz, Impasse des deux palais



Photo : Freepik

Distanciation, masque et patience...

sommaire

mot de la présidente	2
tous azimuts	2
nous étions là pour vous	3-4-5
par monts et par vaux	6
vivre ses passions	7
actualités à l'APRFAE	8
capsule techno	8
témoignage	9
faites-le vous-même	10
activités	11
babillard	11
coin-détente	12



Photo : Freepik

Majeur et vacciné ?



mot de la présidente

La fin de l'année... vraiment!

Comment pouvons-nous accueillir la fin de l'année de l'Association, alors que nous avons le sentiment qu'elle n'a jamais vraiment commencé?

Bien sûr, malgré la situation, nous avons réalisé plusieurs événements: assemblée générale virtuelle, publication de deux beaux numéros thématiques de l'APRFAE-EXPRESS merveilleusement conçus par le Comité de la condition des femmes, un numéro spécial 2010-2020 *L'Après FAE en Fête!* posté exceptionnellement au domicile de chaque membre comme cadeau-souvenir. Nous avons tenu quelques conférences virtuelles organisées par le Comité de la condition des femmes, le Comité d'action sociopolitique et le Comité de l'environnement ainsi que huit séminaires de planification de la retraite virtuels pour les futures personnes retraitées. Quelques activités ont été organisées en région jusqu'à l'hiver, moment où tous les secteurs du Québec sont tombés en **zone rouge**. Mais pourquoi ai-je le sentiment que nous n'avons presque rien fait? Simplement parce que nous n'avons pas pu nous rencontrer, converser, échanger, prendre un p'tit verre (ou deux...) avec ou sans un bon repas, profiter du bon temps et vivre le plaisir de nous revoir. Ça m'a manqué et c'est certainement le cas pour plusieurs d'entre vous.

L'été venant – il faut encore y croire –, il reste à espérer que ce malheureux épisode sera derrière nous pour toujours.

Je vous souhaite donc un merveilleux été, chaud, ensoleillé et, surtout, déconfiné en grande partie, nous permettant ainsi de reprendre contact avec tous les êtres qui nous sont chers et qui nous manquent depuis si longtemps.

J'espère vivement que l'APRFAE pourra reprendre ses activités cet automne, avec ou sans mesures sanitaires, afin de jaser, rire et vivre à nouveau de beaux moments.

Nicole Frascadore



tous azimuts

Nous revoici au tout début de ce numéro presque régulier du journal dans lequel vous retrouverez vos chroniques habituelles.

Nous espérons que vous avez apprécié le numéro spécial 2010-2020 *L'Après FAE en fête!* (10 ans — et toujours en action) publié en décembre dernier.

Vous l'avez pour la plupart reçu par la poste, car nous voulions nous assurer que tous les membres de l'APRFAE puissent en prendre connaissance et mesurer tout le travail et le progrès réalisés depuis dix ans.

Comme vous pourrez le constater, toutes les activités de l'Association, depuis un an, se sont déroulées par ZOOM et un bon nombre de membres ont pu y participer. Le Comité de la condition des femmes et le Comité d'action sociopolitique font état des rencontres et conférences organisées au cours des derniers mois.

Le Comité des activités n'a pas été en reste car, à deux reprises, il a invité les membres à se joindre à des rencontres sociales au cours desquelles nous avons eu le plaisir d'échanger entre nous de façon virtuelle.

Vous pourrez aussi vous remémorer les nombreux voyages et escapades de certains de nos membres à travers le monde.

De plus, au cours de l'automne, nous avons poursuivi les séminaires de préparation à la retraite pour nos futurs adhérents.

Vous trouverez quelques nouveautés dans ce numéro: *Faites-le vous-même*, une chronique vous invitant à partager vos expériences de bricolage ou autres et à prendre connaissance des témoignages de membres relatant des aventures particulières.

Sur ce, bonne lecture et bon été!

Lucie Jobin
coordonnatrice de *L'Après FAE*
et Lise Gervais

responsable politique du Comité du journal



Image: Freepik

nous étions là pour vous

Pour venir en aide aux victimes de violence conjugale

Webinaire intersyndicale des femmes

Le 1^{er} décembre 2020, avait lieu un webinaire de l'intersyndicale des femmes ayant pour thème *Violence conjugale et milieux de travail: comment agir syndicalement?*

Cette conférence était offerte dans le cadre des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes.

D'abord, Mathilde Trou a tracé le portrait du Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale. Le mandat de ce groupe est de représenter les droits et les intérêts des femmes et enfants victimes de sévices auprès des différentes instances publiques et gouvernementales. Il a aussi le mandat de sensibiliser et d'informer la population quant aux ressources existantes tout en soutenant les 43 maisons membres dans leur pratique en développant de nouvelles formations et des outils innovants.

Ce qu'il faut retenir, entre autres, c'est qu'une femme victime de brutalité conjugale n'est pas à l'abri du harcèlement que peut exercer son conjoint au travail. Les nouvelles technologies de communications lui permettent de poursuivre la violence qu'il déploie de plusieurs manières : messages textes, appels multiples, courriels, intrusions dans le lieu de travail et, même, conversations avec les collègues de la victime.

Il y a ensuite eu Rachel Cox, professeure à l'UQAM, qui est venue nous présenter un rapport de recherche sur la reconnaissance d'une obligation explicite de l'employeur en matière de violence conjugale au Québec.

En fait, cette étude centre l'attention sur l'obligation légale pour l'employeur de prévenir la violence conjugale au travail par le biais du projet de loi 59. Celui-ci discerne l'obligation générale de porter secours à une personne en péril et le devoir explicite d'intervenir dans le cas de la violence faite aux femmes.

On rappelle que la violence conjugale se manifeste au travail parce que c'est là que l'employée est localisable. L'employeur doit donc contrôler les risques pour la santé et sécurité au travail (SST), ce qui relève de son ressort avec la participation du syndicat. C'est déjà une pratique exemplaire (dans plus de six provinces) également reconnue dans le code canadien du travail et une recommandation de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

En résumé, selon ce rapport, il faut adopter une politique en matière de violence conjugale, évaluer les menaces, prévoir des procédures et, finalement, réaliser un plan de sécurité.

Aussi, ce rapport précise que tout cela doit se faire selon une démarche **paritaire** afin de pouvoir exercer son métier dans un milieu de travail sécuritaire, en faisant preuve de diligence raisonnable dans la façon d'identifier, de contrôler et d'éliminer les risques.

Cette conférence nous rappelle qu'il est de la responsabilité de tout un chacun d'être vigilant face aux comportements inadmissibles.

Les féminicides qui surviennent depuis le début de l'année sont bien réels et nous ne pouvons fermer les yeux devant tant de maltraitance.

Personne n'est obligé de rester dans un milieu violent, de vivre dans la peur de son conjoint et sous son contrôle coercitif.

Soyons présents pour celles et ceux qui souffrent.

Maryse Vézina

Comité de la condition des femmes

Conférence sur la transition énergétique et la justice climatique

Le Comité de l'environnement recevait, le 18 mai, Claude Vaillancourt, président d'ATTAC-Québec. Attac-Québec est membre actif du Front commun pour la transition énergétique et signataire de la déclaration : Justice sociale, justice climatique, même combat! Nous l'invitions pour partager ses connaissances et échanger sur la transition énergétique et la justice climatique.

Il nous a parlé, entre autres choses, de l'apport du mouvement altermondialiste où des milliers de voix se sont rassemblées pour s'opposer à une croissance économique illimitée sur une planète où les ressources sont limitées et proposer la décroissance pour une transition énergétique; de la nécessité de mettre fin aux accords de libre-échange qui favorisent le transport des marchandises, qui contestent les lois environnementales et créent des injustices sociales en mettant en compétition les travailleurs de tous les pays; de l'importance du transport collectif vis-à-vis lequel il a vertement critiqué les deux paliers de gouvernement.

À la question «Devons-nous continuer à poser nos petits gestes du quotidien pour la protection de l'environnement?», la réponse est OUI! On doit s'impliquer avec la jeunesse. Les gouvernements ont besoin de la pression de leur population pour agir.

Pour en savoir davantage et pour suivre votre réflexion, l'enregistrement de cette conférence est accessible sur demande.

Jocelyne Dupuis

Comité de l'environnement

Vous pensez qu'une de vos proches vit de la violence conjugale, mais vous vous sentez démuni, car vous ne savez pas comment lui venir en aide. Appelez les responsables des maisons d'hébergement, elles vont vous conseiller et vous diriger vers les bonnes ressources.

<http://maisons-femmes.qc.ca>

(514) 878-9134

Rencontre avec Martine Delvaux

Le 10 mars dernier, une trentaine de membres de l'APRFAE ont eu la chance d'échanger avec la Montréalaise Martine Delvaux lors d'un ZOOM prenant la forme d'une rencontre virtuelle.

Ce ZOOM a donné la possibilité de mieux connaître Mme Delvaux, auteure des livres *Le Boys Club* et *Je n'en ai jamais parlé à personne*.

D'emblée, l'écrivaine et militante féministe dans notre monde contemporain, réitère qu'après un an de pandémie, les femmes seront encore une fois perdantes dans tous les métiers, que ce soit les infirmières, les préposées aux bénéficiaires, les enseignantes, les mères de même que dans tous les emplois à dominance féminine. Toutes auront été marquées par la lourdeur, la maladie,

les soins reportés, le délestage et bien d'autres choses encore. Le droit des femmes aura reculé, pas nécessairement en droit, mais en inégalité, sur le plan social et selon la couleur de la peau...

En plus, la vie des femmes aura encore une fois été mise à l'épreuve et, par conséquent, leur vie sexuelle mise en péril. Une femme sur trois fait face à de la violence! C'est un fait bien réel. La liberté d'expression des femmes et leurs besoins en 2021 ne doivent pas faire les frais d'un relâchement.

Martine Delvaux nous a fait part de ses idées avec ouverture et rigueur. Elle confirme qu'il y a des avancées importantes, des gains et des acquis, mais que tout reste fragile. Les femmes se battent toujours pour être traitées

équitablement. Il faut être capable de reconnaître autour de nous comment on les exclut du pouvoir, comme elle l'explique si bien dans son livre *Le Boys Club*. Les femmes, de manières évidentes, devront poursuivre leur lutte.

D'autres sujets très importants ont été abordés tels ceux rapportés par de jeunes adultes, les difficultés à percer dans le monde de l'édition ainsi que la pertinence de son livre sur ces femmes agressées dans les paroles recueillies dans *Je n'en ai jamais parlé à personne*.

Nous espérons avoir la chance de revoir bientôt Mme Delvaux pour une autre rencontre. Quelle femme inspirante!

Maryse Vézina

Comité de la condition des femmes

La journée du Réseau des Femmes

La journée du Réseau des Femmes de la Fédération Autonome de l'Enseignement s'est déroulée le 29 avril à Montréal.

Nathalie Morel, vice-présidente à la Fédération Autonome de l'Enseignement (FAE), nous a souhaité la bienvenue et a annoncé le thème *Vers une école pleinement égalitaire*. Elle a expliqué que ce thème a pour base l'intersectionnalité et souligné l'importance de lutter contre les stéréotypes sexuels dans une pédagogie de l'égalité entre hommes et femmes. Pour une fois, les hommes étaient invités, car il est important que tous soient au courant de ce nouveau concept. Étaient aussi présents le Relais-femmes ainsi que trois animatrices: Audrey Bernard, Danielle Fournier et Diénita Angrang Dieudonné.

Nous nous sommes donc retrouvés en ateliers pour discuter de l'Analyse différenciée selon les sexes et intersectionnelle (ADS+) afin de comprendre l'impact des stéréotypes et des discriminations systémiques dans la vie des gens.

Trois vidéos nous ont été présentées: *Le lexique des biais inconscients*, *Équité, égalité et l'ADS+*. Nous avons pris conscience des biais inconscients qui altèrent notre

jugement, par exemple, le fait qu'une femme portant le hijab est nécessairement soumise, que les filles ne sont pas intéressées par la robotique. Ainsi, nous devrions avoir cette préoccupation constante supportée par l'ADS+ dans les classes, comme dans la société en général, et être plus conscients de l'analyse de réalités différentes révélant la complexité du monde versus une certaine homogénéité. Le but de ces ateliers est de favoriser la compréhension de l'intersectionnalité et d'appliquer les solutions proposées par les vidéos en classe, à l'école, en administration scolaire comme en ressources humaines. En outre, des diapositives expliquent la mise en oeuvre des étapes de l'ADS+.

En après-midi, nous avons assisté à la conférence de Mme Isabelle Collet, professeure à l'université de Genève en Sciences de l'Éducation, ayant pour thème *Partir des questions de genre pour mettre en œuvre une pédagogie de l'égalité*.

La conférencière a aussi utilisé des schémas pour expliquer que le sexe biologique n'est pas binaire et que le genre n'a aucun lien avec le sexe biologique. Elle a remis en question l'idée selon laquelle

les hommes ne sont pas multitâches, alors que les femmes le seraient.

Selon elle, l'école présente des paradoxes quant à la réussite scolaire: les filles réussissent mieux du secondaire jusqu'à l'université, tandis que les garçons présentent un taux de décrochage élevé. Or, même si les femmes sont plus nombreuses à obtenir un diplôme, leur salaire est moins élevé à leur arrivée sur le marché du travail. L'école a une mission émancipatrice, transformatrice à l'échelle individuelle et sociale. Les enseignants doivent donc transmettre des valeurs égalitaires et donner des modèles à ceux et celles qui se sentent exclus.

Nathalie Morel est revenue sur le concept de l'intersectionnalité qui sert à analyser comment les différents systèmes d'oppression s'additionnent et se croisent mutuellement. En guise d'outils pouvant être utiles en classe, la FAE a ajouté cinq bandes dessinées sur l'âgisme, le sexisme et la grossophobie, afin de faire découvrir le féminisme intersectionnel à l'école.

La journée s'est terminée sur des échanges et des mots de remerciements.

Marie-Andrée Nantel

Comité de la condition des femmes

Les enseignements de Mathieu Dufour

Le 14 avril, le Comité d'action sociopolitique a convié les membres à une visioconférence ayant pour sujet *L'Économie du Québec après la pandémie*. Nous avons reçu l'économiste Mathieu Dufour, professeur au département des Sciences sociales de l'Université du Québec en Outaouais et chercheur à l'Institut de recherche et d'informations socioéconomiques (IRIS). Il nous a gracieusement accordé temps et expertise pour démystifier la dette publique et ses conséquences sur les choix financiers du Québec.

M. Dufour a énoncé clairement plusieurs concepts économiques comme le pouvoir de dépenser pour un gouvernement, l'endettement d'un ménage à comparer à celui d'un gouvernement et sa capacité de payer, la roue de l'austérité et ses leçons du passé ainsi que le rôle des politiques monétaires du gouvernement fédéral pendant la pandémie. Graphiques et schémas ont illustré ses propos. Un échange de 60 minutes a permis d'approfondir notre réflexion.

La roue de l'austérité

Depuis 1996, la lutte aux déficits cautionne tout bon gouvernement. Pour arriver à un budget équilibré, des mesures d'austérité comme des compressions dans les dépenses et des augmentations de taxes s'imposent. Pendant que le gouvernement épargne, le pouvoir d'achat des ménages diminue, ceux-ci finissent par s'endetter et les plus démunis s'appauvrissent davantage. Au cours de ces 40 ans, le désengagement de l'État nous a menés au sous-financement des services publics et à une détérioration que la pandémie a dévoilée au grand jour. Balayer sous le tapis

des dépenses essentielles nous oblige à y faire face un jour ou l'autre et c'est ce qui arrive à la CAQ. Le comble, c'est que notre conférencier nous a appris que les déficits annoncés depuis 2015 étaient faux. Ce sont plutôt des surplus annuels et cumulatifs de plus de 25 G\$ qui se sont retrouvés dans les coffres de l'État. C'est ce 25 G\$ que le gouvernement Couillard a légué à la CAQ en plus des 10 G\$ investis dans le Fonds des générations.

Les politiques monétaires

L'argent ne pousse pas dans les arbres. On entend souvent ce dicton pour nous responsabiliser ou nous ridiculiser, selon notre âge. Pas tout à fait vrai. M. Dufour nous a démontré que la Banque du Canada peut, selon ses politiques monétaires, imprimer de l'argent. Ce pouvoir a permis, en temps de crise, de créer de nouvelles mesures comme la PCU pour stimuler l'économie canadienne et de transférer de l'argent au Québec pour pallier les dépenses imprévues. Le Canada peut supporter

un déficit d'une ampleur de plus 382 G\$ parce que son niveau d'endettement est le plus faible des pays du G7. Le Québec aussi est bien situé sur l'échiquier mondial. Selon l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE), sur 35 pays, le PIB du Québec se trouve au 21^e rang mondial, celui du Canada au 17^e. Le produit intérieur brut est un bon indicateur de la capacité d'un État de s'endetter.

L'espoir

Après la pandémie, serons-nous obligés de revenir aux mesures d'austérité et aux pratiques néolibérales? Est-ce ce retour à la normale que nous voulons? Que la richesse mondiale appartienne encore à un noyau de plus en plus restreint de milliardaires? Que la croissance économique détermine nos choix au détriment de l'environnement? Que les inégalités sociales d'ici et d'ailleurs se maintiennent? Mathieu Dufour nous affirme qu'il y a d'autres façons de faire et nous propose une nouvelle approche de l'économie et des finances publiques pour transformer la société que l'IRIS et lui appellent **La double boucle de l'économie résiliente**.

Malheureusement, le temps nous a manqué pour aborder cette méthode inédite. Pour poursuivre votre réflexion, nous vous invitons à consulter le site de l'IRIS¹.

En terminant, on peut affirmer que la visioconférence a été un succès pour ce qui est du nombre de participants et de leur taux de satisfaction. Quelques membres nous ont écrit pour exprimer leur appréciation et M. Dufour a trouvé son expérience stimulante.

Jocelyne Dupuis
Comité d'action sociopolitique

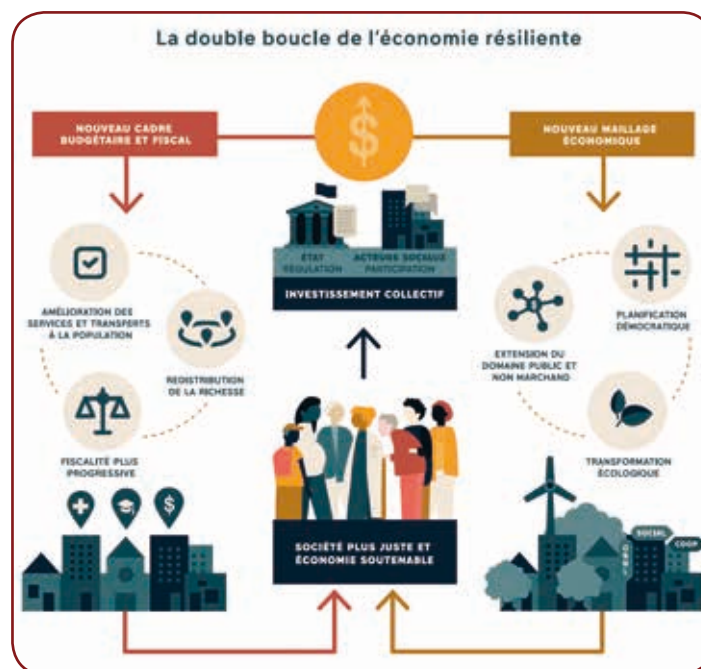


Image tirée du document de l'IRIS

Comment planifier l'après COVID? Un choix entre austérité et résilience¹

¹ Liens vers les études mentionnées par Mathieu Dufour pendant sa conférence :
Finances publiques, dont le schéma (p. 57-59) de *La double boucle de l'économie résiliente* :
<https://iris-recherche.qc.ca/publications/comment-planifier-l-apres-COVID-choix-entre-austerite-resilience>
Dette canadienne : <https://iris-recherche.qc.ca/publications/dette-fed>
Planification démocratique : <https://iris-recherche.qc.ca/publications/planif-democratique>

par monts et par vaux

Les voyages forment... euh...

les Sages !

Comme nous, les membres de l'APRFAE, ne voulons pas nous enfermer dans un carcan, le Comité des activités se donne pour tâche de répondre à nos besoins en récréation. Ainsi, à part les sorties régionales et nationales, nous avons aussi ces activités internationales qui permettent à notre clientèle de curieux et d'assoiffés de connaissance de découvrir d'autres horizons, selon le portefeuille de tout un chacun. Nous organisons donc des voyages continentaux et outre-mer.

Voici, depuis dix ans, les activités et les sorties organisées par notre Comité au profit de nos membres (le tout suit un ordre chronologique).

En 2012, Boston réussit à rassembler 37 personnes. Une bonne promenade à pied sur le Freedom Trail et une croisière dans le port font connaître cette ville-phare de la Nouvelle-Angleterre. Au retour, un crochet par la ville de Salem (connue pour le procès des sorcières) met fin à ces quatre jours de plaisir.

En 2013, un beau voyage en Grèce fait vivre à 20 personnes l'histoire d'une grande civilisation. Ce groupe est constitué de chanteuses et chanteurs qui agrémentent le séjour à travers Santorin, le Péloponnèse et lors d'un arrêt au Pirée pour chanter sur le quai *Les enfants du Pirée* et à Corfou, *Roses blanches de Corfou*. Les passants pensent vraiment que c'est une chorale en voyage.



Falaises au Portugal

En 2014, 17 membres admirent Chicago du haut de la fameuse tour Willis de 108 étages. Une croisière sur la rivière Chicago permet de mieux apprécier cette ville unique pour son architecture, ses édifices en verre qui reflètent des immeubles art déco. Une de ses particularités, les stationnements souterrains. La livraison de marchandises par camion s'effectue uniquement au niveau souterrain sur trois paliers, ce qui améliore la qualité de vie en surface. Aussi, la ville possède plusieurs œuvres d'art qu'on peut admirer en déambulant dans les rues. On y découvre, entre autres, un singe cubiste de Picasso. Quelle ville moderne et étonnante !

En 2015, un séjour de trois semaines au Portugal et en Espagne est organisé pour 20 personnes. Le Portugal épaté par ses bâtiments recouverts d'*azulejos* (tuiles de céramique et de porcelaine) qui représentent des paysages ou des figures bien colorées. Ses trottoirs damés et mosaïqués de noir et de blanc montrent la patience de ses constructeurs artistes. Tournée de quelques villes avant d'aboutir en Espagne. *Viva l'España!* À Séville, c'est le festival du flamenco. Les Espagnols élégamment vêtus se promènent à pied, en calèches ou en diligences tirées par deux, quatre, six ou huit chevaux dans la circulation au milieu des voitures.

En 2016, une croisière en Alaska permet de profiter de quelques jours en Colombie-Britannique et de parcourir Vancouver ainsi que Victoria, ville fleurie de la province. Les grands sapins Douglas, mondialement connus, ébahissent par leur grandeur et leur largeur. Une dizaine de membres se rendent en Alaska pour admirer les murs de glace, l'immensité de l'espace, les multiples cascades et toujours ces longs sapins qui ajoutent le littoral et qui n'en finissent pas d'impressionner la galerie.



Des millions de tulipes en Hollande

En 2011, c'est New York, mais les membres n'ayant pas su s'inscrire à temps, le Comité réorganise ce séjour. Ainsi, en 2017, des New Yorkais voient 49 personnes débarquer d'un autocar confortable pour aller loger dans un hôtel non loin de Times Square. Tant mieux. Les lieux sont investis par notre groupe à pied, en Citi Bikes (BIXI), en taxi et même en cyclo-pousse. Sonder l'âme de New York s'avère le meilleur exercice. Musées, parcs, musique de jazz, revues musicales, magasinage, *Ground Zero* (qui est un immense espace de recueillement avec la belle chute d'eau et les noms des victimes de l'attentat de 2011) sont priorités pendant ces quatre jours.

En 2018, le Benelux (Belgique – Pays-Bas – Luxembourg) éveille tous les sens de 20 personnes. Aux Pays-Bas, les champs de tulipes, le *Corso fleuri* (grande parade sur 40 km); à Amsterdam, les musées et les canaux; en Belgique, l'architecture, la visite d'une famille à Bruxelles qui offre de déguster différentes bières belges, du chocolat et des frites en cornet; au Luxembourg, l'immensité du pont et la profondeur de la vallée qui contrastent avec la petite taille du duché. Tout brille, tout reluit... Quel plaisir pour les yeux !

Le 15 mars 2020, 22 voyageuses et voyageurs se préparent à s'envoler pour le Maroc. Or, à deux jours de la date de départ, le monde chavire... la COVID-19 vient envahir la planète !

Bref, en dix ans, notre mandat au Comité des activités a été de diversifier nos sorties au goût de nos membres. Notre tâche est accomplie. Poursuivons-la !

Marie-Rose Bascaron



Lorraine Parent, retraitée voyageuse

vivre ses passions

Tout le monde a une vie intéressante. C'est pourquoi chacun de nos numéros vous présente un de nos membres dont le parcours est motivé par la passion.

Mon petit VR

Voyager en motorisé, c'est un peu comme transporter sa bulle partout où on va. En prévision d'un deuxième été marqué par les mesures sanitaires, nous avons pensé vous présenter Lorraine Parent, une adepte de camping en motorisé depuis de nombreuses années. Vous êtes allergique au camping et avez toujours pensé que ce n'est pas pour vous? Lisez au moins ce qui suit...

MHB : Lorraine, parle nous de toi, de ton amour pour le motorisé.

LP : J'étais professeure de sciences... J'ai pris ma retraite en 2016 et j'ai acheté un motorisé pour la première fois en 2013. J'ai toujours aimé la nature et j'ai toujours rêvé de posséder un petit motorisé tel qu'un Westfalia. De 2010 à 2012, j'ai voyagé avec une amie qui en possédait un et j'ai trouvé le mien au printemps 2013. J'ai donc commencé à me promener au Québec et au sud de l'Ontario, pendant quelques étés, avant ma retraite. Je partais toujours avec mon vélo et tout ce qui était nécessaire pour bien profiter de la vie.

Mon petit VR a été entièrement construit à la main par le premier propriétaire. Pour moi, c'est comme un chalet avec tout le confort, mais en miniature, bien sûr ! En plus des essentiels, frigo et poêle, il y a un réchaud au propane, une douche et une petite toilette portative. Ce n'est pas luxueux mais très pratique.

MHB : Quel est, à ce jour, ton plus beau voyage en camion ?



En route vers Sand Banks, sur le bord de la St. Lawrence River

LP : Je suis allée deux fois aux USA en 2017 et 2018, au printemps, et j'ai adoré. Je me suis rendue à Virginia Beach et, en 2018, je suis allée jusqu'en Caroline du Nord. Les températures avoisinaient les 30 °C en mai, sur les plages et dans les campings. Il y avait très peu de monde.

MHB : Est-ce que ce moyen de voyager est écoresponsable, selon toi ?

LP : Je dirais que oui car je suis entièrement autonome, avec un panneau solaire sur le toit et du propane. En outre, je ne laisse pas de traces dans l'environnement. Je respecte les terrains et tous les endroits que je visite; j'achète la nourriture locale, je cuisine sur mon terrain et, une fois installée en camping, je roule en vélo. Je préfère passer deux ou trois nuits au même endroit pour profiter de la nature et de l'environnement.

MHB : Merci d'avoir partagé ton expérience avec nous. Je suis certaine que tu auras inspiré plusieurs de nos membres !



Chippokes Plantation State Park, Virginie

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale

actualités à l'APRFAE

Une année d'innovation Des séminaires virtuels en 2020-2021

Cette année, pour des raisons évidentes, l'APRFAE a dû adapter son offre de séminaires de planification de la retraite. C'est ainsi que près de 200 personnes ont pu profiter de cette formation pour une première fois en ligne. Très populaire auprès des participants malgré le contexte sanitaire, cette formule avait l'avantage d'être allégée. Trois volets portaient sur la retraite : les régimes, les finances et les assurances. Chaque Webinaire a été diffusé en direct sur la multiplateforme Zoom. Au lieu d'être échelonnées sur deux jours, les présentations ont eu lieu le samedi avant-midi

pour le volet sur les régimes de retraite, ainsi que les lundi et mercredi en soirée pour les volets traitant des finances et des assurances. Les commentaires recueillis sont, somme toute, positifs : les animateurs tout comme les organisateurs ont apprécié la simplicité de cette formule. Nous allons peut-être conserver certains éléments de cette pratique à la suite de cette expérience, qui sait ? Mais le Webinaire ne remplacera jamais une présentation devant un auditoire. Bien qu'une chose soit certaine : cette année, personne n'est resté coincé dans la circulation en se rendant à un séminaire !

Marie-Hélène Bernard

La gestion financière à la retraite

Le 24 février dernier, avait lieu, sur la multiplateforme Zoom, une conférence sur la gestion financière à la retraite. Animée par Mme Lise Pedneault de la Caisse Desjardins de l'Éducation, cette conférence a permis à plusieurs de nos membres de revoir leur stratégie financière quelques années après leur

prise de retraite. Il est toujours bon de se rappeler les règles entourant les REER et leur transformation en FERR, ou de faire le point sur ses finances en s'appuyant sur des conseils avisés. Cette formation sera de nouveau offerte à l'APRFAE... Surveillez notre calendrier !

Marie-Hélène Bernard

Poussée de croissance pour l'Association

Chaque année, à pareille date, il est coutume de faire le compte des membres de l'APRFAE, afin de mieux apprécier sa croissance et son évolution. L'APRFAE se porte bien et grandit rapidement. À preuve, le nombre de membres est passé de 1726 en mars 2020 à 2216 en mai 2021... une augmentation de 28,4% ! Le tableau ci-dessous montre la répartition du nombre de membres (réguliers et associés combinés) par région.

Mise à jour du 5 mai 2021 : 2216 membres

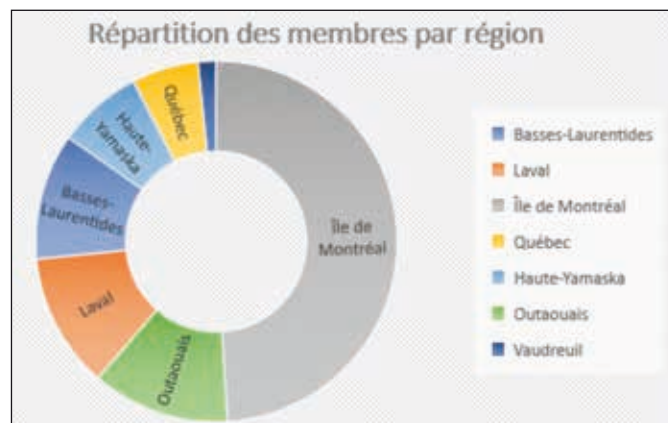
Répartition des membres par région	Pourcentage	Nombre
Basses-Laurentides	11%	251
Laval	12%	267
Montréal	49%	1085
Québec	6%	132
Haute-Yamaska	8%	170
Outaouais	12%	275
Vaudreuil	2%	36
		2216

capsule techno

C'est quoi ça, un influenceur ?

Ce terme a fait son entrée dans la langue française en 2017 : il est utilisé pour décrire une personne qui exerce une influence, qui impressionne une autre personne ou un groupe d'individus, au point de l'amener à modifier son comportement. L'influenceur utilise diverses plateformes sur le Web pour diffuser ses opinions ou partager son savoir auprès d'une communauté (les internautes qui forment une audience fidèle). Ces vedettes du Web sont souvent présentes sur le plan politique via un blogue, par exemple. YouTube, Instagram et Facebook sont des médias où l'on retrouve des influenceurs. Lorsque vous laissez un avis sur Internet à propos d'un produit ou d'un service (les sites de voyage en ligne sont un bon exemple de ce phénomène), vous exercez potentiellement une influence sur les choix d'autres voyageurs. Mais attention, pour être considéré comme un influenceur, il faut être suivi par au moins 1 000 abonnés ; ce n'est généralement qu'à partir de 20 000 abonnés que l'on peut gagner un revenu par le biais de partenariats avec des entreprises qui utilisent ces réseaux afin de promouvoir leurs produits.

Marie-Hélène Bernard
collaboration spéciale



témoignage

Beaucoup d'encre a coulé au sujet des résidences pour personnes âgées, mais nous n'avons pas souvent le point de vue des résidents qui sont peu écoutés ou incapables de s'exprimer. L'Après FAE vous présente le témoignage d'un membre qui a séjourné quelques semaines dans ce genre de « tout-inclus ». Cette femme nous raconte ici son expérience, en toute lucidité.

Déboires dans une maison de réadaptation

L'actualité a montré les vexations et les injustices subies par des personnes âgées résidant dans des CHSLD et il a fallu que les faits soient filmés pour que l'opinion publique en soit informée. Voici une mauvaise expérience vécue dans un centre de réadaptation à Montréal.

« En 2018, à la suite d'une déchirure musculaire, je ne pouvais absolument pas bouger la jambe et, demeurant seule, j'ai dû accepter de m'inscrire dans un centre de réadaptation et de soins de longue durée; je devais y rester trois mois au minimum, mais j'ai quitté l'établissement au bout du premier mois, ne pouvant plus supporter les brimades que faisaient subir les employés aux résidents et aux hôtes de passage comme moi.

« Situé dans un bel environnement, l'établissement de cinq étages réservait le rez-de-chaussée aux patients en réadaptation. Le séjour semblait se présenter sous les meilleurs auspices, mais...

« Contrainte à l'immobilité, je dépendais du personnel soignant et des préposés pour prendre mes médicaments, faire mes exercices, avoir mes repas dans la chambre et faire ma toilette. Alors que normalement je gérais seule mes médicaments, là, je devais avaler sans mot dire ceux qui m'étaient fournis avec autorité. Comme je ne reconnaissais pas mes pilules habituelles, j'ai exigé de savoir ce qu'on me donnait. Heureusement, l'infirmière a accepté de m'informer: on me gratifiait même des médicaments que je ne prenais plus! Les autres patients avaient une confiance en le personnel, n'ayant aucun moyen de contrôle.

« Le lendemain de mon arrivée, je voulais de l'aide pour me doucher. C'est avec un grand sourire que la préposée a refusé en déclarant que mon tour, c'était le mercredi. J'ai proposé de la payer pour ce service, mais elle a décliné en disant que le personnel n'avait pas le droit d'accepter de cadeaux! Il a fallu que ma

filles prenne une journée de congé pour venir m'aider à être propre après mon séjour éprouvant à l'hôpital. Par la suite, j'ai profité du passage de mes plus proches amies pour leur demander de m'aider pour mon hygiène, en attendant la douche hebdomadaire.

« Après deux semaines de physiothérapie, on m'a suggéré de descendre pour prendre mes repas dans la salle à manger. Appuyée sur ma marchette, je m'y suis rendue afin de me joindre aux résidentes. Les tables étaient assignées d'office, et gare à qui changeait de place! Je l'ai fait pour être près d'une fenêtre et pouvoir ainsi étendre ma jambe blessée sans gêner le passage. J'ai eu droit au plus sinistre des mépris: on oubliait de me donner mes plats, m'ignorant jusqu'à la fin du service; on refusait de me fournir le dessert parce qu'il n'en restait plus; on ne retrouvait pas ma marchette qu'on avait égarée par inadvertance; etc. Je me suis plainte de toutes ces brimades au directeur, lequel m'a assuré que ça ne se reproduirait plus... Il a simplement changé l'horaire de la préposée qui a continué à sévir auprès des pauvres résidentes soumise par crainte de représailles!

« Cet établissement était un microcosme où toutes frustrations fleurissaient et où les incompétences étaient tolérées par manque de personnel. Ne pouvant en supporter davantage, je suis rentrée chez moi où mes enfants m'ont équipée en appareils pouvant faciliter ma locomotion et mon hygiène. J'ai souvent une pensée compatissante et solidaire pour toutes ces résidentes âgées qui, pour leur retraite, s'étaient fiées à leurs enfants, croyant ainsi qu'ils leur trouveraient un lieu agréable où finir leurs jours.

« Triste réalité! »

Badiâa Sekfali



Photo : Freepik

faites-le vous même

Cette chronique a pour but de vous inciter à faire vos propres bricolages, si vous y êtes motivé et un tant soit peu habile. Internet vous aidera pour le reste (voir le site <https://www.youtube.com/watch?v=VxxjS4bjs-w>).

Depuis un an, durant le confinement, avez-vous réalisé des projets artistiques ou artisanaux, du bricolage ou même de la menuiserie et des rénovations? Si tel est le cas, vous pouvez nous en faire part, raconter votre expérience et nous envoyer des photos.



Chaise que j'ai nouvellement rembourrée avec une mousse supplémentaire

Rembourrer une chaise

Nous avons beaucoup de temps devant nous et nous nous demandons comment réaliser de menues réparations chez nous. Cette chronique servira à exécuter certains travaux simples sans l'aide d'un ouvrier qui, souvent, n'est pas disponible. Pourquoi ne pas les faire vous-même?

Comment réparer une chaise en cuirette qui occupe la salle à dîner sans que cela ne vous coûte une fortune?

La cuirette de vos chaises est endommagée par l'usure du temps, mais la charpente est encore solide et vous tenez à ces meubles qui viennent de vos parents. Qu'à cela ne tienne! Voici comment faire.

Choisissez la couleur de votre future cuirette et allez dans un magasin qui vend du tissu au mètre. Sur la Plaza Saint-Hubert à Montréal, il y a plusieurs magasins qui se suivent au nord de la rue Jean-Talon. On y trouve toujours une section qui regroupe cuirette, tissu de recouvrement et rembourrure.

Vous avez de la cuirette pour tous les prix. Choisissez celle qui vous convient (perméable, imperméable, lavable, résistante à la saleté, etc.) ainsi qu'une bourre ou une mousse de la grandeur et de l'épaisseur requises.

Munissez-vous d'une agrafeuse dont les agrafes sont solides (T-50) et en acier inoxydable pour éviter qu'elles rouillent. Consultez le site ci-haut mentionné. Notez qu'il vous faudra une baguette pour tirer le tissu, un marteau, une pince à long bec et une autre personne pour vous aider.

Dévissez le siège en bois de votre chaise. Enlevez la vieille cuirette. Changez la mousse si elle est usée et dépassez un peu le cadre du siège pour éviter que la cuirette soit en contact direct avec le bois, ce qui risque de la déchirer plus vite que prévu. Coupez la cuirette plus grand que prévu, en tenant compte de la hauteur de la mousse. Si le siège est rond, il n'y a pas de problème; par contre, s'il est carré, coupez les quatre coins pour ne pas avoir trop de cuirette à rabattre à la fin.

Placez la cuirette à l'envers sur votre table de travail et ajustez votre mousse dessus. Placez votre siège à l'envers (le cadre de bois devrait avoir un ou deux trous d'aération pour permettre que la mousse se gonfle et se dégonfle au moment de s'asseoir ou de se lever) et ajustez-le. Rabattez la première partie de la cuirette en tirant sur les côtés (c'est tentant de tirer au milieu, mais ne le faites pas) et mettez quatre ou cinq agrafes avec l'agrafeuse dans un premier temps. Vous complèterez plus tard l'agrafage.

Du côté opposé à la première partie agrafée, utilisez la baguette ou une règle carrée et solide, puis roulez le bord de la cuirette de cette partie sur la baguette, le dessous de la cuirette vers l'extérieur, et rabattez la partie sur le dessous du siège en tirant bien fort, toujours sur les côtés. Agrafez avec cinq ou six agrafes. Répétez les mêmes étapes avec les côtés trois et quatre. Une fois que les quatre parties seront fixées au dessous du siège, agrafez les coins en faisant des plis réguliers (une agrafe au milieu du grand pli, des

agrafes au milieu des deux plis à gauche et à droite du grand pli, agrafez encore au milieu des plus petits plis à droite et à gauche et ainsi de suite jusqu'à ce que vos plis soient beaux et uniformes).

Alors là seulement, faites tout le tour du dessous de la chaise avec votre agrafeuse d'une façon régulière pour que votre chaise soit belle au-dessus comme en-dessous. Si vous vous êtes trompé pour une agrafe, défaites-la et recommencez. Au besoin, utilisez un marteau pour bien enfoncer les agrafes si elles sont trop ressorties, car vous risquez de déchirer le vêtement de votre invité qui étreindra la chaise...

À la toute fin, couvrez le dessous avec un tissu (cache-poussière) pour camoufler les agrafes puis remplacez le siège sur votre chaise. Et voilà, le tour est joué!

Marie-Rose Bascaron
bricoleuse du dimanche



Le dessous des chaises

activités

Pas de voyages, pas de sorties, vive Zoom !

Cette année, nous avons mis en veilleuse nos projets de voyages, de sorties, de rencontres et même de franches poignées de mains. Mais nous avons pu nous saluer par le biais de l'application Zoom.

À cause de l'augmentation des membres de notre Association, nous avons envisagé la possibilité de permettre à un plus grand nombre de participer aux différentes activités de l'APRFAE. Vu les circonstances liées à la pandémie, la solution s'est avérée rapide. Nous avons donc accéléré l'organisation de rencontres virtuelles entre nos membres grâce à nos appareils électroniques.

En juin et en décembre 2020, nous nous sommes donné rendez-vous, par le biais de Zoom, à un cocktail de fin d'année et à un apéro du temps des Fêtes. Quelques dizaines de participants ont profité de cette occasion pour se saluer et échanger pendant quelques minutes. Certes, cela ne remplace pas les rencontres en vrai, en face à face, mais nous

permet d'attacher un visage à un nom. Grâce à plusieurs membres et employés de l'APRFAE, ces activités ont été réalisées et fort appréciées.

En février 2021, une rencontre avec M. André Moisan, musicien de l'Orchestre symphonique de Montréal, a enchanté une quinzaine de membres BLLMV¹. Par sa présentation et ses généreuses explications, M. Moisan nous a permis de comprendre ce qu'était la vie des artistes au sein d'un orchestre, de découvrir son instrument, la clarinette, et d'appréhender la façon de transformer une pièce musicale en une véritable œuvre artistique. L'arrivée d'un nouveau chef d'orchestre pourrait représenter un certain défi, mais M. Moisan nous a bien expliqué que cet événement offre des possibilités d'ouverture vers de merveilleuses et nouvelles réalisations. Cette rencontre avec M. Moisan a su

¹ BLLMV : régions des Basses-Laurentides, Laval, Montréal et Vaudreuil.



comblar notre besoin d'entretenir notre attachement pour le monde musical et nous a permis d'élaborer quelques réflexions pertinentes sur la musique à l'école.

Nous espérons toutes et tous un retour rapide à nos habitudes, projets et rencontres. Mais nous pouvons quand même ressentir une certaine satisfaction d'avoir eu quelques occasions de nous voir et d'échanger grâce à l'application Zoom...

Jean-Pierre Julien
Comité des activités BLLMV

babillard

Appel aux membres

En temps de pandémie, nous faisons le ménage, changeons de décor. Que faire de notre literie, de nos draps, taies d'oreiller, serviettes, débarbouillettes, oreillers, coussins et linge de vaisselle défraîchis? Tous ces articles peuvent avoir une deuxième vie. La Société pour la prévention de la cruauté envers les animaux (SPCA) en a toujours un grand besoin. Il est simple de remplir une boîte ou un sac et d'aller les porter à la SPCA près de chez vous ou, encore, dans un refuge pour animaux. Je le fais depuis bien des années et cela est grandement apprécié. Je vous encourage à adopter cette habitude simple et combien aidante. Cela devient un réflexe.



Lise Gervais

Du nouveau au Centre de documentation

Les derniers mois nous ont fourni de belles occasions de lecture. Voici quelques acquisitions récentes de l'APRFAE : *Vingt ans d'altermondialisme au Québec* publié chez M Éditeur, un ouvrage collectif sous la coordination de Claude Vaillancourt et Baptiste Godrie (ATTAC-Québec); *Le boy's club, Filles en série* (essai) et *Je n'en ai jamais parlé à personne* de Martine Delvaux; *La pleine conscience – Guide pour une retraite heureuse* de Guilhem Pérodeau, Éditions Presses de l'Université Laval; *Pauline Marois: Au-delà du pouvoir* d'Élyse-Andrée Héroux, Québec Amériques.

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

F	S	N	Q	C	H	N	O	A	E	E	U	S	C
A	R	T	S	U	O	E	T	N	G	U	E	R	X
G	R	E	L	E	R	B	U	E	H	I	X	U	
E	E					N	T	R		D	E		

Source : Internet

*Le bureau de l'APRFAE
sera fermé
pour la pause estivale du
1^{er} juillet au 22 août.*

Retour : 23 août 2021.

*Passez un bel été de
liberté, DÉCONFINÉ!*

Membres du Conseil d'administration et des différents Comités 2020-2021

Le Conseil d'administration
composé de sept postes :

Nicole Frascadore
à la présidence

Jacques Dupont
à la vice-présidence au
secrétariat

Josée White
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

Hélène Goulet
administratrice

Martine Roberge
administratrice à la condition
des femmes

Comité des finances :

Josée White,
Suzanne Desaulniers, 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, Christine
Lord, Marie-Andrée Nantel,
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 :

Lise Gervais, Jean-Pierre
Julien, Lorraine Parent,
Danielle Tremblay

Comité des arts visuels :

Nicole Frascadore,
Carmen Neault, Badiâa
Sekfali

Comité du journal :

Lise Gervais,
Claude Belcourt, Camille
Cordeau, Huguette
Desrosiers Grignon, Michel
Dubreuil, Lucie Jobin

Comités régionaux

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

Outaouais :

Jacques Dupont,
Francine Chénier,
Bernard Gendron,
Diane Ross, Francine
Tremblay

Québec :

Patricia Bourgault

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

Solution du jeu : Fréquente des gens heureux car le bonheur est contagieux.

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

