

LE GLANEUR

« L'AREQ, une force pour notre société »

Édition numéro 58

Avril 2011



Photo : Jeannette Desbiens

TABLE DES MATIÈRES

Billet de la responsable.....	3
Mot de la présidente	4
Le comité directeur vous informe	5
À mettre à votre agenda	6
Glanures.....	6-7
Fondation Laure-Gaudreault.....	7
Une journée printanière	8
In Memoriam.....	9
Comité de l'indexation	9
Club de marche l'École buissonnière	9
Sociopolitique	10
La récréation.....	10
Déjeuners mensuels	11
Chœur Euphonie	11
Assemblée générale de secteur.....	12
Assemblée générale régionale.....	13
Appel à tous.....	14-15
Cri d'alarme	15-16
Fête des Sages	16
Nos lectures.....	17
Atelier de théâtre	18
Principaux facteurs de santé.....	18-19
Pour nous joindre	20
Changement d'adresse.....	20
Version électronique	20
Merci à nos partenaires	20

Mise en page : Huguette Girard, Claire Hamel

Publicité dans Le Glaneur

Toute sollicitation provenant du secteur privé à des fins publicitaires ne pourra être publiée dans notre bulletin Le Glaneur. Seulement les messages d'intérêt général et utiles pour les membres de notre association seront mentionnés dans notre journal. *(Extrait des Politiques de L'AREQ 02-A Chicoutimi-Valin)*

BILLET DE LA RESPONSABLE

« Laisse aller, le printemps revient toujours, c'est dans l'ordre des choses. »

Ainsi parlait mon ami François quand plus rien n'allait et que je commençais à douter de l'être humain. Chaque fois, il avait raison. Les choses s'arrangeaient, pas toujours comme je l'avais pensé, mais elles se réglait généralement pour le mieux. Ma confiance en l'humanité renaissait et ma patience grandissait. Maintenant, je prends les contrariétés avec plus de philosophie car je sais que le printemps revient toujours malgré les revers et les bourrasques.

Si je vous parle de cela aujourd'hui c'est que mon ordi, vieux de douze ans, m'a laissé tomber en pleine production du *Glaneur*, emportant avec lui toutes mes données. Me voici donc avec un nouvel environnement informatique que j'ai dû apprivoiser en mode accéléré afin que ce numéro vous parvienne à temps. Je tiens à remercier sincèrement toutes les personnes qui nous ont fait parvenir leur texte (certaines deux fois car je les avais perdus) et qui ont contribué à la réalisation de notre journal.

Dans un autre ordre d'idée, deux de nos membres font un *Appel à tous*. Trois critères ont prévalu à l'acceptation de ces demandes : a) elles sont faites par deux membres de notre secteur, b) leur travail est bénévole et, c) leur projet touche l'enseignement.

Pour répondre à plusieurs personnes présentes à la Fête des Sages, vous trouverez, sous forme de notes, l'article *Les principaux facteurs de santé* qui résume l'exposé de madame Claudine Bouchard.

À tous et à toutes, je souhaite un bel été et un bon printemps qui finira bien par s'installer.

Lise Roy, responsable du bulletin sectoriel



JOYEUSES PÂQUES!

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Le printemps du changement

Chères amies, chers amis,

L'année 2011 sera une année de changements. Le Congrès de fin mai - début juin adoptera les orientations pour le triennat 2011-2014. Il y aura élections au Conseil exécutif de l'AREQ, particulièrement à la présidence puisque madame Mariette Gélinas quitte ses fonctions après deux mandats à la tête de notre association. Elle a contribué au développement de l'AREQ de manière remarquable. Son dévouement et sa disponibilité suscitent notre admiration et notre gratitude.

Le secteur Chicoutimi-Valin va connaître aussi des transformations car des élections à trois postes vont modifier la composition du Comité directeur. À la présidence sectorielle, des élections seront nécessaires car j'ai annoncé aux membres du Comité directeur ma décision de ne pas renouveler mon mandat.

Arrivée au Comité directeur en novembre 2006 pour compléter le mandat de la regrettée madame Cédulie Beaumont, j'ai occupé le poste de vice-présidence en 2007 et j'ai accédé à la présidence pour le mandat 2008-2011. Je quitte maintenant, non sans regret, mais avec la nécessité de prendre du repos.

Je remercie toutes les personnes avec qui j'ai eu le plaisir de collaborer, tout spécialement les membres du Comité directeur, les responsables des différents comités et vous tous pour votre participation enthousiaste à nos activités. Ce fut pour moi un honneur et un privilège de présider le secteur Chicoutimi-Valin pendant trois ans.

Je ne quitte pas l'association et donc je resterai disponible pour appuyer et aider à l'occasion. D'autres personnes prendront la relève et apporteront au secteur une direction nouvelle. La force de notre groupe, c'est la capacité de se renouveler. C'est un formidable réseau de rencontres, d'échanges et de mobilisation.

Mon attachement demeure entier à votre égard et ce sera avec bonheur que je vous rencontrerai lors des activités du secteur. Merci pour votre appui et votre générosité à mon égard.

JOYEUSES PÂQUES! Bon printemps du changement.
Mes meilleurs vœux vous accompagnent.

Françoise Simard



LE COMITÉ DIRECTEUR VOUS INFORME

Assemblée générale sectorielle : 4 mai 2011

L'Assemblée générale du secteur Chicoutimi–Valin se tiendra au Centre des retraités de Chicoutimi, secteur Nord, au sous-sol de l'église Saint-Luc, 208 rue Talon (direction boulevard Tadoussac). Un repas sera servi sur place au coût de 10,00 \$ (Coût réel : 18,00 \$). Conformément aux Statuts et Règlements, trois postes seront en élection : la présidence, la deuxième vice-présidence et le poste de conseiller ou conseillère. Venez, nombreuses et nombreux, pour faire avec nous le bilan annuel et triennal de notre organisation.

Assemblée générale régionale : 18 mai 2011

C'est le secteur Lac-Saint-Jean qui nous accueille à Alma à l'Hôtel Universel, le 18 mai prochain. Des billets sont disponibles auprès des membres du Comité directeur au coût de 10,00 \$ pour défrayer le coût du repas. (Coût réel de plus de 25,00 \$ financé par notre association). Réservez au plus vite votre billet car il n'y a que 40 places disponibles pour notre secteur.

Congrès 2011 à Québec : 30 et 31 mai, 1^{er} et 2 juin

La marche vers le Congrès s'accélère. C'est à Québec que les quelques 650 délégués seront présents pour choisir les principales orientations pour le triennat 2011-2014. Nous soulignerons aussi le 50^e anniversaire de la fondation de l'AREQ. Nous avons droit à neuf délégués qui seront confirmés lors de l'Assemblée générale du 4 mai prochain.

Tournoi de golf régional de la Fondation Laure-Gaudreault : 8 juin

C'est à Alma, secteur Saint-Gédéon, que se tiendra le tournoi de golf régional. Vingt ans plus tard, le bilan de la fondation est remarquable. Plus d'un million et demi de dollars amassés et plus de 200 dons à des personnes âgées, à des jeunes et à des organismes, sans oublier une participation à des centres de recherche médicale.



BON ÉTÉ À TOUS!

À METTRE À VOTRE AGENDA

Le mercredi 4 mai à 10 h :	Assemblée générale annuelle du secteur
Le jeudi 5 mai à 16 h :	Lancement du CD du Chœur Euphonie
Le mercredi 17 mai :	Pièce de théâtre <i>Les pleureuses</i>
Le mercredi 18 mai à 10 h :	Assemblée générale annuelle régionale à Alma
Le samedi 4 juin à 19 h 30 :	Concert du Chœur Euphonie au Bon-Conseil
Le mercredi 8 juin :	Golf de la Fondation Laure-Gaudreault
Le mercredi 15 juin :	Fête des bénévoles



GLANURES

L'école secondaire Dominique-Racine fête ses 50 ans

Membres de la direction, personnel enseignant, professionnel et de soutien anciens et actuels, vous êtes invités à une rencontre qui aura lieu le 14 mai 2011, à Dominique-Racine. Pour plus d'informations et pour obtenir un formulaire d'inscription, allez sur Google, inscrivez : odyssée@csrsaguenay.qc.ca (cliquez sur rechercher, puis sur le site *École secondaire Odysée Lafontaine/Dominique-Racine*, ensuite sur le *Babillard* et sur *Lire la suite* et finalement sur *Formulaire* et imprimez) ou téléphonez au numéro 418- 698-5185.

Maurice Gagnon

La plainte de l'aveugle

Lors de la parution du poème de Jacques P. Vaillancourt publié dans notre numéro de décembre, une erreur s'est glissée. L'avant-dernière ligne aurait dû se lire comme ceci : « Le reflet de la **lune** sur mon cœur ». Mille excuses!

Un peu de pression pour l'indexation

Afin de soutenir le travail du comité provincial, vous êtes invités à calculer la perte de votre pouvoir d'achat sur le site de l'AREQ www.areq.qc.net et à transmettre la lettre automatisée à la présidente du Conseil du trésor. In *Le Focus*. Mars 2011.

Les hausses de tarifs du budget Bachand

Les familles québécoises à revenu moyen seront cinq fois plus touchées par les hausses de tarif annoncées dans le budget Bachand. Pour plus d'information, consultez le site de la CSQ au www.csq.qc.net. In *Le Focus*. Mars 2011.

Réseau entre-aidants

Les crédits d'impôts pour les proches aidant, comment s'y retrouver? Consultez : www.reseauentreaidants.com. In *Le Focus*. Mars 2011.

Journée printanière exceptionnelle

En même temps que se déroulait l'activité Journée mondiale de l'eau le 22 mars dernier, une dizaine de producteurs locaux exposaient leurs réalisations dans le couloir de l'hôtel. Ils nous ont fourni des cadeaux pour le tirage des prix de présence. Parmi eux, plusieurs fabriquaient leurs œuvres à partir de matériaux récupérés. Il y avait même quatre filles de 4^e année, de la classe de Fabienne Leblond, qui présentaient des articles (étuis, napperons, etc.) qu'elles avaient tricotés en réutilisant des sacs de plastique.

Esthel Tremblay



FONDATION LAURE-GAUDREULT

Lors de l'activité de Noël, nous avons procédé au tirage d'une aquarelle de Madame Micheline Jetté. La vente de billet nous a rapporté 310,00 \$ que nous avons remis à la Fondation Laure-Gaudreault.

Nous pourrions aider financièrement des membres de l'AREQ et des groupes jeunes de notre secteur.

N'oublions pas que toute contribution (legs testamentaires, cartes de condoléances, adhésion à la FLG, Lotomatique - je dispose de formulaires -) permet de répondre aux demandes toujours plus nombreuses.

Nicole Tremblay, responsable

UNE JOURNÉE PRINTANIÈRE EXCEPTIONNELLE!



Riche, fraîche et amusante... voilà ce qu'a été notre **Journée Mondiale de l'eau** du 22 mars, à l'Hôtel La Saguenéenne.

Éric Laroche a su capter l'attention de l'auditoire avec sa présentation audio-visuelle du « Projet mobilisateur : Eau » de l'AREQ nationale. Par des tableaux concrets et souvent percutants, ce conseiller passionné, a illustré les réalités concernant cette ressource essentielle. Au moyen de petites animations bien conçues, d'autres informations importantes ont été transmises aux cinquante-six personnes présentes. Des membres d'Alma, Jonquière et La Baie s'étaient joints à nous.

Au menu de la partie « récréation », nous avons le « quiz environnement ». Deux équipes se sont affrontées : celle de la condition masculine et celle de la condition féminine qu'on a dû consoler avec des œufs biologiques comme prix-cocos... Opération réussie.

Et nous avons partagé un bon dîner pour remplir le « p'tit creux » de notre estomac.

En guise de digestif, quoi de mieux que le monologue de Sol, alias Julien Tremblay. « La plainte aquatique », avec sa myriade de mots-valises, dépeignait subtilement et habilement, les mauvais traitements qu'infligent les humains à l'environnement.

Comme numéro peu banal, nous avons eu droit au « Cri d'alarme », composé et lancé par Carmen Dallaire, avec sa comparse Émérentienne Bouchard.



Céline Deschênes, notre photographe du jour, a immortalisé cet événement printanier. En effet, nous avons levé notre verre à la Journée Mondiale de l'eau dans le grand escalier de l'hôtel. Romantique, n'est-ce pas?

Esthel Tremblay et ses deux complices d'animation : **Pauline Bolduc** et **Louise Denis**

« La seule chose qu'on est sûr de ne pas réussir est celle qu'on ne tente pas »
(Paul-Émile Victor)

In Mémoriam



Nous ont quittés :

Lionel Boivin (02-12-10)
Pierrette Duchesne (29-01-11)

Rachel Dufour-Tremblay (06-01-11)
Brigitte Boivin (11-02-11)

Nous vous rappelons que, lors d'un décès de l'un de nos membres ou de l'un de nos proches, il est possible de faire des dons pour la Fondation Laure-Gaudreault.

Andrée Gauthier, responsable du Souvenir

COMITÉ DE L'INDEXATION

La mise sur pied du comité sur l'indexation et les services aux retraités (table de travail) est sur le point de se concrétiser.

En effet, des échanges ont lieu au sujet du mandat et de la composition du comité. Nous vous rappelons que ce comité paritaire sera formé de personnes représentant les associations de retraités et les syndicats, auxquelles s'ajouteront des représentants de la CARRA.

Une annonce officielle de la part du gouvernement aura lieu sous peu et c'est à ce moment que nous aurons de l'information plus détaillée à vous communiquer.

Lucie Morissette, responsable

Club de marche *L'École buissonnière* :

Nos randonnées pédestres auront lieu pour le 8^e printemps consécutif les **lundis** de **mai** et **juin**. Départ du quai de La Marjolaine à **9 h** (se présenter à 8 h 50); covoiturage; de retour vers midi. Pour de plus amples informations : Jacinte Lavoie (418-549-6966) jaclavoie@videotron



« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage »
(Albert Schweitzer)

SOCIOPOLITIQUE

Suivi concernant la conférence « Mourir dans la dignité » (automne 2010)

Seulement quelques mots pour vous informer que le montage Powerpoint de la conférence de M. Melançon est présentement disponible, pour consultation, sur le site provincial de l'AREQ. Vous pouvez donc le consulter ou le télécharger à l'adresse suivante : www.areq.qc.net/dossiers/mourir-dans-la-dignite/

Bonne réflexion!

Le crédit d'impôt pour solidarité

Ce changement provient des nouvelles mesures mises en place lors du dernier budget du gouvernement du Québec en vue de maintenir l'équilibre budgétaire. Afin d'atténuer les effets de toutes les hausses annoncées et de protéger le pouvoir d'achat des familles qui gagnent moins de 30 490 \$ par année, le gouvernement a mis en place le nouveau crédit d'impôt pour solidarité.

Ce dernier remplacera les trois crédits d'impôt remboursables actuels, soit :

- le crédit d'impôt pour la taxe de vente du Québec (TVQ);
- le remboursement d'impôts fonciers;
- le crédit d'impôt pour les habitants des villages nordiques.

Pour de nombreuses familles, ce crédit unique sera plus généreux que l'ensemble des trois crédits actuels puisque la nouvelle méthode de calcul sera avantageuse.

Constance Paradis, responsable

LA RÉCRÉATION



Encore une fois cette année, nous avons vécu la Récréation. Quel plaisir de nous retrouver. Plusieurs activités étaient au programme tels que : le curling, la danse en ligne, les quilles et beaucoup d'autres sports et jeux. Ce fut un rendez-vous dans la joie et la bonne humeur. Merci de votre participation !

Pierre Ménard, pour le comité



DÉJEUNERS MENSUELS



Les déjeuners mensuels furent courus par au moins une quinzaine de personnes chaque premier jeudi du mois.

« Agréable de se retrouver autour d'une bonne table en pleine lumière avec au loin les Monts Valin comme décor. »

Le service et la nourriture convenaient sans aucun doute et je vous assure que les sujets de discussion ne manquaient pas. Merci à tous ceux qui ont été présents.

Le 7 avril est le dernier rendez-vous. À cette occasion, un tirage récompensera un ou une chanceuse parmi les gens qui sont venus à un ou l'autre des déjeuners. De plus ces billets compteront pour les prix de présence lors de l'assemblée générale du 4 mai. C'est une activité qui mérite d'être poursuivie l'an prochain. Alors gentes dames et gentils messieurs, à l'an prochain.

Louise Denis, responsable

CHŒUR EUPHONIE

Deux dates à retenir :



1. Lancement du CD de notre chorale

Ce sera un lancement et non un concert. **Un vin d'honneur sera servi.**

Date : Jeudi le 5 mai
Lieu : Marina du boul. Saguenay
Heure : Entre 16 h et 18 h
Coût du CD : 12,00 \$

Au plaisir de vous rencontrer pour cet évènement.

2. Concert 15^e anniversaire de la Chorale

Ce sera un concert bénéfique pour le Fondation Mère Françoise Simard du Bon-Conseil

Date : Samedi le 4 juin
Lieu : Auditorium du Bon-Conseil, 400 rue Racine Est
Heure : 19 h 30
Coût : 10,00 \$

Nous espérons que vous y assisterez nombreux.

Monique Boisvert, responsable

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
AREQ secteur 02A, Chicoutimi-Valin
Le 4 mai 2011, à 10 h
Centre de retraités Chicoutimi, secteur nord (église St-Luc)

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 9 h 30 Accueil et bienvenue (café disponible)
- 10 h 1. Mot de bienvenue de la présidence
2. Nomination de la présidence d'Assemblée et de la présidence d'élection
3. Lecture et acceptation de l'ordre du jour
4. Lecture et acceptation du procès-verbal du 12 mai 2010
5. a) Présentation du rapport d'activités 2010-2011 par le vice-président
 b) Sondage - évaluation des activités
6. Présentation du rapport financier 2010-2011 (Hélène Tremblay)
7. Présentation des rapports des responsables de comités (2010-2011)
- 7.1 Indexation (Lucie Morissette)
- 7.2 Sociopolitique (Constance Paradis)
- 7.3 Environnement (Louise Denis)
- 7.4 Fondation Laure-Gaudreault (Nicole Tremblay)
- 7.5 Bulletin Le Glaneur (Lise Roy)
- 7.6 Socioculturel : Théâtre (Éva Duchesne ou Angèle Dallaire)
 Chorale (Monique Boisvert)
- 7.7 Site Web (Jeannette Desbiens)
- 7.8 Projet AREQ en action
8. Mot de la présidente régionale, Mme Lise Lapointe
9. Élections :
- 9.1 Présentation des candidatures
- 9.2 Nomination des scrutatrices et scrutateurs
- 9.3 Élections (3 postes : présidence, 2^e vice-présidence, 3^e conseiller(ère))
10. Tournoi de golf régional Fondation Laure-Gaudreault (8 juin à St-Gédéon)
11. Questions diverses :
- 11.1 Délégation au Congrès 2011
- 11.2 Tirage de prix de présence (Denise Côté)
- 11.3 Mot de remerciement et levée de l'Assemblée

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE - RÉGION 02

MERCREDI, 18 MAI 2011 - 10 HEURES

Hôtel Universel, 1000, boul. Des Cascades, Alma (Salle Piékouagami)

PROJET D'ORDRE DU JOUR

1. Ouverture de l'assemblée
2. Mot de bienvenue :
 - 2.1 Présidente du secteur Lac-St-Jean
 - 2.2 Présentation des présidences du Conseil régional
 - 2.3 Vice-présidente de l'AREQ - Louise Charlebois
3. a) Nomination de la Présidente d'assemblée (D)
b) Nomination d'un(e) président(e) et d'un(e) secrétaire d'élection
4. a) Présentation et adoption de l'ordre du jour (D)
b) Adoption du procès-verbal du 26 mai 2010
5. Présentation du rapport de la présidente régionale (Lise Lapointe)
"Les valeurs éthiques de l'AREQ - Étude sur la santé des aînés"
6. Présentation du rapport financier 2010-2011 (Jacques Baron)
7. Présentation des rapports des comités régionaux - 2010-2011 :
 - 7.1 Indexation (Francine Tremblay)
 - 7.2 Condition des femmes (Andrée Bouchard)
 - 7.3 Condition des hommes (Wayne L. Dacres)
 - 7.4 Assurances (Céline Paradis)
 - 7.5 Environnement (Réjane Bouchard)
 - 7.6 Action sociopolitique (Benoît Couture)
 - 7.7 Site Web (André Nadeau)
 - 7.8 Fondation Laure-Gaudreault (Lisette Maltais)
 - 7.9 Questions et échanges
8. Tournoi de Golf - 8 juin 2011, Alma
9. Congrès 2011 – orientations
10. a) Élection à la présidence régionale
b) Mot de la personne élue à la présidence
c) Présentation des membres du Conseil régional 2011 à 2014
11. Questions diverses

APPEL À TOUS

Les échecs à l'école

Un de mes projets de retraite consiste à enseigner les **échecs** à des élèves de première, troisième et cinquième années de l'école Notre-Dame-du-Rosaire de Chicoutimi, secteur Nord.



Ces enfants bénéficient d'une dizaine de cours d'une heure par semaine.

Je constate que plusieurs d'entre eux ne possèdent pas de jeu d'échecs. Ils ne peuvent donc se pratiquer à la maison.

Si vous avez, dans vos trésors oubliés, un ou des **jeux d'échecs** complets (ou des pièces) dont vous voulez vous départir, ils feraient le bonheur de ces enfants et les aideraient à développer plusieurs habiletés. (Jeux cassants à éviter).

Vous les déposez au 2090, boul. Tadoussac : tél. : 418-543-6067, classe de Claudie.
Merci à l'avance de votre générosité.

Raymonde Gagnon

Legs pédagogique recherché

Nous avons tous, au cours de notre carrière dans l'enseignement, documenté, expérimenté *des façons de faire gagnantes, des bons coups, des idées originales* qui pourraient en inspirer encore plusieurs. Or, je travaille présentement à bâtir une banque virtuelle, la **Pédabanque**, où vous pourrez déposer en toute sécurité tous vos trésors pédagogiques : moyens d'émulation, gestion intégrée, discipline, jeux, concours, projets, utilisation de l'actualité, etc. L'objectif du site est de recueillir ces trésors, le plus possible.


Une richesse qui, non partagée, pourrait tomber dans l'oubli. Bien triste sort que nous pourrions conjurer et éviter en investissant ces richesses accumulées au fil de nos interventions et ainsi transformer cet héritage en empreintes pédagogiques indélébiles et utiles aux enseignants en poste ou en formation.

Votre dépôt n'a pas besoin d'être énorme pour être utile et apprécié. Vous avez de plus l'assurance que les intérêts seront à la mesure de vos espérances et bien plus. Un mentorat virtuel donnera un second souffle pédagogique à votre partage, à votre legs..

Pour notre sécurité, la banque est hébergée sur le serveur de l'UQAC et répond à tous les critères d'éthique et de confidentialité en vigueur dans le réseau de l'éducation. Pour tout autre détail, n'hésitez pas à me contacter. Sans vous le projet ne pourra avoir l'envergure, ni la profondeur et encore moins la richesse recherchée.

Lucette Savard, superviseur universitaire, UQAC

 lucette_savard@uqac.ca

 (418) 545-2298

CRI D'ALARME



Il est urgent de sauver la Planète bleue

Aujourd'hui, grâce aux moyens modernes de communication, une rencontre sans précédent se réalise avec Facebook. L'océan Arctique ajoute à ses contacts le Soleil, la Lune et la Terre. Un urgent appel est lancé aux animaux qui seraient intéressés à trouver des façons de sauver la *Planète bleue*.

Nous vivons un moment historique, informe l'océan dans un communiqué de presse. C'est un sérieux cri d'alarme que nous lançons à tous : il est urgent de sauver la Terre. La parole est à vous, Mesdames et Messieurs!

Que tous les chasseurs soient responsables de leurs actes, suggère l'ours polaire. Aucun déchet ne doit être laissé sur les terrains de chasse.

Les automobilistes et les piétons sont à blâmer, ajoute le coyote. Sans aucun scrupule, ils abandonnent leurs déchets sur le bord de la route : contenants de plastique, canettes ou bouteilles de bière, mégots de cigarette, etc.

Identifier les coupables, affirme le soleil, ne règle rien. Lançons une campagne qui donnerait des moyens d'améliorer le comportement de chacun.

Je suis d'accord, s'empresse d'ajouter la lune. Impliquer les habitants des cinq continents, lancer des appels à tous et cela dès le jeune âge...

Parfaitement d'accord, déclare la marmotte. J'habite près d'un quartier résidentiel où serpente une rivière presque asséchée : un vrai dépotoir!

J'appuie la proposition du soleil, dit le chien-loup et je souhaite que cette campagne soit aussi lancée dans toutes les écoles.

Nous avons sur la table, affirme l'océan, d'excellentes propositions. Le manifeste imprimé sera livré aux endroits stratégiques de la Planète. Une marche pacifique sera organisée lors du lancement et de nombreux journalistes couvriront l'événement. Ainsi la Planète bleue sera protégée grâce aux efforts de chacun!

Carmen Dallaire

FÊTE DES SAGES



C'est madame Claudine Bouchard, assistée de membres du Comité directeur et du comité de décoration, qui a animée la fête de nos Sages le 14 février dernier.

Trente-six Sages ont répondu à l'appel fait par Jacques Simard et Alain Gilbert. Parmi eux, qu'il nous soit permis de souligner la présence de madame Lucille Jobin qui célébrera ses 95 ans en mai prochain. Madame Françoise Simard, présidente de l'AREQ a rendu un vibrant hommage à ces pionniers et pionnières. Le Chœur Euphonie a assuré la partie musicale en nous offrant une gerbe de chansons.

C'est sur une allocution de madame Bouchard, portant sur les principaux facteurs de santé, que s'est terminé notre après-midi. Rappelons que ces facteurs sont : l'hérédité, le repos, l'exercice, le soleil, la propreté, l'alimentation, la sérénité intérieure et l'air. (Voir page 18)

Elle conclut son propos en nous laissant ceci à méditer : « Le bonheur et la santé ne sont pas l'effet de la chance. Ce sont d'abord un choix, ensuite un mode de penser, de réagir, de manger, de vivre. »

Lise Roy



« Attendre d'en savoir assez pour agir en toute lumière,
c'est se condamner à l'inaction »

(Jean Rostand)

NOS LECTURES

Ce long chemin pour arriver jusqu'à toi de Marie Christine Barrault aux éditions XO. Si vous aimez les biographies ou autobiographies, voici celle de Marie Christine Barrault (comédienne et actrice). Elle y raconte son enfance, sa découverte du théâtre et du cinéma, ses amours, jusqu'à sa rencontre avec Roger Vadim qui fut l'Homme de sa vie. Intéressant, très agréable à lire.



La perruque de Monsieur Regnard par Henri Troyat (un de mes auteurs préférés) aux éditions De Fallois. Ce livre-ci n'est pas vraiment une biographie; ce sont plutôt des péripéties imaginaires vécues par Regnard (écrivain brillant) avec un ami que Henri Troyat lui a inventé. Magnifique!

Voilà ma dernière contribution pour cette chronique. Il y a sûrement quelqu'un de plus jeune parmi les amants de la lecture qui me remplacerait avantageusement.

Berthe Pedneault



La fureur et l'enchantement de Georges-Hébert Germain, chez Libre Expression. Saga épique qui a pour cadre principal le royaume du Saguenay à l'automne 1837. La révolte gronde au pays et François Simard, bûcheron, participe au soulèvement des Patriotes. De retour dans la région, la rébellion s'organise et toute une panoplie de personnages dont Alexis Simard, fondateur de la Société des Vingt et un, William Price, Peter McLeod et bien d'autres animent cette épopée du début de la colonisation au Saguenay. G.-H. Germain nous offre son premier roman historique avec un véritable talent de conteur. Laissez-vous donc emporter par cette fresque où se côtoient violence, guerre, amour, échecs et espoirs.

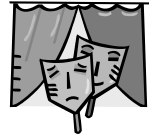
Elle s'appelait Sarah de Tatiana de Rosnay aux Éditions Éloïse d'Ormesson. 416 p. Ce livre met en parallèle la vie de Sarah, jeune française juive victime de la rafle du Vélodrome d'Hiver (Vel d'Hiv) à Paris en 1942 et celle de Julia, journaliste américaine chargée de couvrir la commémoration de ce tragique événement à Paris en mai 2002. Leurs destins se croiseront... D'une justesse poignante, ce livre transpire la volonté de vivre. Émouvant. À lire pour ne pas oublier ces gens disparus.

Lise Gagnon

« Le monde est un beau livre, mais il sert peu à qui ne le sait lire »
(Carl Goldoni)

ATELIER THÉÂTRE

Les pleureuses, pièce pour huit femmes, écrite par Dario Larouche sera jouée en la salle Marguerite-Tellier (Bibliothèque de Chicoutimi) par les membres de notre atelier.



La représentation aura lieu le mercredi 8 mai; l'heure est à préciser. Chacun et chacune fixera son prix d'entrée et les sommes ainsi recueillies seront versées à la Fondation Laure-Gaudreault. Nous communiquerons avec vous par réseaux téléphonique ou électronique. Nous vous attendons en grand nombre.

Éva Duchesne



PRINCIPAUX FACTEURS DE SANTÉ

Extrait de l'intervention de Claudine Bouchard sur la santé lors de la fête des Sages du 14 février 2011.

Principaux facteurs de santé : l'hérédité, le repos, l'exercice, le soleil, la propreté, l'alimentation, la sérénité intérieure, l'air. Être en santé c'est être bien dans tout son être physiquement et psychologiquement.

L'hérédité : nous assure une réserve variable d'énergie avec un comportement dans des conditions naturelles, saines, normales, qui protègent notre réserve. D'autres, malgré une abondante réserve héréditaire (brûle la chandelle par les deux bouts). La réserve décline plus vite.

Le repos : Un item important : dormir, le repos-détente. Ma mère disait : « Les problèmes restent à la porte de la chambre à coucher. » Avoir du temps pour soi. Écouter de la musique. Rencontrer des amis. Lire un bon livre. Aller au cinéma. Profitez-en.

L'exercice : Pour garder sa souplesse, pour profiter de la splendeur de la vie, c'est de voir, de sentir, d'entendre, de goûter, d'agir, de se déplacer, c'est cela la vie! Donner un sens pour posséder la plénitude, la paix, l'équilibre.





Le soleil : Il est toujours là pour nous accueillir le matin. Nous avons la chance d'avoir un pays ensoleillé, même en hiver, pourquoi ne pas s'abreuver à sa source de chaleur, de lumière, il illumine notre vie, profitons-en.

La propreté : L'eau demeure toujours l'agent nettoyant par excellence ainsi qu'une détente à tous les niveaux.

L'alimentation : Mettre l'accent sur une alimentation saine. Manger plus de fruits et de légumes. Choisir les bons gras. Ne pas oublier l'alimentation de nos pensées, de notre imagination et de nos émotions.

La sérénité intérieure : Elle passe par une attitude mentale et émotive positive. Célébrer la vie, remercier, avoir de la gratitude, de la reconnaissance. Arroser les fleurs, les besoins fondamentaux : Aimer, Être aimé, Apprendre, Produire.

L'air : Facteur important pour la santé. (Aujourd'hui si on veut punir les enfants on les envoie dehors; dans un autre temps, rester dans la maison était une punition). Aller dehors c'est la liberté de jouer, de bouger, de se socialiser, de respirer. J'apprécie l'air qui entre, l'air qui sort, je me sens nourri dans la joie.

EN CONCLUSION :

Le bonheur et la santé ne sont pas l'effet de la chance. Ce sont d'abord un choix, ensuite un mode de penser, de réagir, de manger, de vivre.

Maintenant regardons de plus près les mots clés qui favorisent le changement. Les mots sont des choses. Les paroles sont des choses. Vous êtes là où sont vos pensées. Le juste emploi des mots et leur sélection ont une importance capitale ainsi que le sentiment qui l'accompagne...

BONNE RÉFLEXION!



« Changer son style de vie est une opération plus importante que d'atteindre un but ou de réaliser une performance »

(Théodore Isaac Rubin)

POUR NOUS JOINDRE

Si vous désirez faire paraître un article dans Le Glaneur, vous pouvez :

- Déposer votre texte dans une enveloppe au SES en ayant soin de noter le destinataire;
- Téléphoner à Lise Roy 418-545-1395;
- Envoyer un message électronique à : lisefroy@videotron.ca;
- Faire parvenir par la poste à l'adresse suivante :
L'AREQ 02-A, C. P. 483, Succursale Racine, Chicoutimi, G7H 5C8.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Très important :

Malheureusement, votre association locale ne peut faire les démarches pour vous. Vous devez donc communiquer avec l'AREQ provinciale au **1-800-663-2408**.

VERSION ÉLECTRONIQUE DU *GLANEUR*

Une version électronique de ce numéro sera bientôt disponible sur notre site Web au www.chicoutimi.areq.ca. Vous y trouverez aussi tous les numéros parus depuis septembre 2009.

MERCI À NOS PARTENAIRES

SYNDICAT DE L'ENSEIGNEMENT DU SAGUENAY, Chicoutimi 418-549-8523
VILLE DE SAGUENAY, CHICOUTIMI 418-541-4500
LA COMMISSION SCOLAIRE DES-RIVES-DU-SAGUENAY – Service de reprographie

(Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec – AREQ (CSQ) – secteur Chicoutimi-Valin, #58, 2011)