



AREQ Région 07 \*secteur D\*

Association des retraitées et des retraités  
de l'éducation et des autres services  
publics du Québec

---

Vol. 17 no 3

*Petite-Nation*

JUIN 2015

---

*Enfilante  
le temps...*



---

## LE SOMMAIRE

---

LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation	3
-Mot du président régional	5
LE FIL CONDUCTEUR	
Nouvelles nationales et régionales	7-12
Nouvelles sectorielles	12
LE FIL DES COMITÉS	14
HOMMAGE À UN MEMBRE	20
COLLABORATION SPÉCIALE	21
RAPPORT FINANCIER	24
LE FIL DE CHAÎNE	26
LE FIL DE MES PENSÉES par Denise Fahey	27
LE FIL CASSÉ-LE FIL NOUÉ	29
LE FIL SE TISSE	31

---

### L'équipe du journal

---

Denise Fahey      Suzanne Gauthier-Lalonde      Lucie Lacoste-Monfils  
Rollande Hébert-Corbeil      Micheline Maillé, répondante  
Ginette Labrosse-Lafleur      Suzanne Angrignon-Séguin

---

### Nos collaborateurs et collaboratrices

---

Marie Valence      Denise Fahey      Norbert Ricard  
Georgette Ménard      Les membres responsables des comités

---

Photo-couverture : Ginette Labrosse-Lafleur « Village Scoth »  
Réserve Duchénier Bas St-Laurent

---

## *Le droit fil...*



*En 1936, Laure Gaudreault fonde la première Association catholique des institutrices rurales de la province de Québec. Depuis, le regroupement s'est associé à d'autres mouvements syndicaux pour devenir la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). La moyenne d'âge des 56 000 membres de l'AREQ-CSQ est présentement de 68 ans. Dans notre secteur, la moyenne d'âge de nos 121 membres est un peu plus élevée compte tenu du peu de nouvelles inscriptions. Le recrutement de nouveaux membres fait partie de nos priorités malgré les défis qu'il représente.*



Dans son plan d'action 2014-2017, le conseil sectoriel reconnaît l'importance de défendre les droits et les intérêts de ses membres, d'avoir une vie associative stimulante et de participer au mieux-être de la collectivité rurale.

En tenant une rencontre par mois depuis septembre, les membres de votre Conseil sectoriel ont essayé de remplir, par des actions concrètes reflétant les réalités de notre secteur, les champs d'intervention de notre plan d'action. Le bulletin *Enfilant le temps*, le site web *AREQ Petite-Nation*, les courriels et les chaînes téléphoniques vous ont tenus informés sur les activités courantes.

Tout au long de cette année, nous avons voulu faire connaître davantage l'AREQ dans notre région. Ainsi, nous avons participé à l'activité de la non-violence de décembre avec les clubs de marche de la région, en plus d'organiser une conférence avec la SQ et la FADOQ à Ripon. Appuyés par notre président régional, M. Michel Tessier, nous avons apporté notre couleur à la Table de concertation des aînés de la Petite-Nation, à Saint-André-Avellin. Nous avons marché lors de la Journée de la femme avec les associations de femmes dans ce village. Grâce au Club de l'Amitié de Plaisance, qui nous a généreusement offert leur salle, nous avons pu tenir un *whist amical* au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Notre rencontre de Noël s'est voulue plus festive et ouverte dans un décor digne du château de Montebello. Qui plus est, le Relais pour la vie Petite-Nation est chapeauté par une de nos membres et compte au moins deux équipes avec, comme responsable, un membre de l'AREQ en plus de tous les autres membres participants. Nous continuons à appuyer la persévérance scolaire avec trois bourses au niveau secondaire, une à Saint-André-Avellin et deux à Papineauville. La formation sur la tablette électronique au Musée des Pionniers à St-André-Avellin a été un succès. Il y a une demande pour l'automne prochain. Finalement, notre chorale *Le Chœur joyeux* rayonne dans les

résidences pour les personnes âgées de la région et contribue à nous faire connaître et surtout, reconnaître. Merci aux Compagnons qui complètent avec leur instrument et leur voix notre chorale. Pour couronner le tout, une de nos membres a été choisie au niveau régional comme bénévole de l'année soit Madame Nicole Aubry-Hébert.

N'oublions pas que nos déjeuners mensuels et notre sortie hivernale permettent de renforcer les liens qui nous unissent.

Comme vous pouvez l'observer, votre dynamisme est notre dynamisme. Au sein du conseil, nous privilégions une gestion intégrée. Nous comptons sur nos membres pour mettre de l'avant notre Association dans chacun de nos villages. Après toutes ces années à former les enfants de notre région, nous nous retrouvons ensemble dans la communauté à continuer à faire progresser notre milieu.

En terminant, je voudrais souligner que nous serons les hôtes de la rencontre régionale, le 9 octobre prochain. Les six secteurs de l'Outaouais : Haute-Gatineau, Pontiac, du Lièvre, Hull-Aylmer, Des Draveurs et Ottawa convergeront vers notre région, le temps d'un échange amical aux couleurs d'automne. Un comité sera formé pour répondre aux besoins de l'événement. Votre participation sera grandement appréciée.

Je remercie mon conseil, tous les comités ainsi que tous les membres bénévoles pour leur apport au mieux-être de notre Association et surtout pour leur disponibilité tout au cours de cette année.

**« Seul on avance plus vite, mais ensemble on avance plus loin. »**



Je vous souhaite un été tout ensoleillé et vous donne rendez-vous en septembre pour notre Envol.

*Micheline Maillé, présidente sectorielle*

Mot du Président régional



## **Rapport annuel 2014-2015 région Outaouais**

Le temps est comme un ruisseau qui coule et on ne peut l'arrêter. C'est déjà le moment du rapport annuel du président régional.

Voilà un an, je me présentais à ce poste et, sans vous faire de promesses, je vous exprimais dans ma présentation, ma disponibilité. Les objectifs que je vous ai présentés se résumaient à peu près à ceci : la relève, l'analyse et le suivi des besoins des membres actuels et futurs ainsi que l'exploration de perspectives d'avenir. Où s'en va-t-on avec l'AREQ Outaouais?

Naturellement, tous ces projets seront étalés sur une période de trois ans.

Durant une première année de mandat, on apprivoise ce nouvel univers : la visite des secteurs, le conseil d'administration, les nombreux voyages à Québec, les comités et j'en passe.

Mes premiers pas furent de rencontrer le président du SEO, Monsieur Claude Tardif afin de consolider nos acquis. J'avais en main l'entente que l'AREQ régionale avait signée en 1990 avec Jacqueline Godbout pour l'utilisation des locaux. D'un commun accord, cette entente fut reportée et le président m'assura aussi de leur plus grande collaboration. Ils nous invitèrent d'ailleurs à nous joindre à eux, autobus et lunch fournis, pour la manifestation de l'automne à Montréal où une vingtaine des nôtres participèrent. Dans l'autobus, j'en ai profité pour discuter avec Jacques Dupont, président de leur association de retraités, afin d'échanger sur nos deux associations et leurs perspectives d'avenir et de créer un réseau de relation avec leur association. À suivre...

En septembre, les membres du CR et les responsables régionaux ont été invités à une journée de formation afin de les soutenir dans leur tâche, leur engagement. Madame Danielle Pinsonneault, conseillère retraitée de la CSQ est venue nous informer, à l'aide de différents ateliers sur « Les clés d'une bonne communication et comment tenir une réunion efficace ». Elle nous amena à réfléchir sur les peurs irrationnelles qui nous habitent et nous empêchent souvent de réaliser nos projets ou nos rêves. Ce fut une rencontre stimulante et appréciée des personnes présentes.

Chacun des secteurs assure un excellent suivi des besoins des membres actuels. Afin de mieux identifier les besoins des nouvelles personnes retraitées, le conseil se penche déjà sur de nouvelles perspectives afin de mieux les cibler.

Voici d'autres réalisations effectuées, en cette première année, afin de mieux faire connaître notre association et de valoriser nos membres.

- Création d'une bourse régionale
- Rencontre régionale à Maniwaki (première interview radiophonique et deux journaux)
- Colloque organisé par la Table de Concertation de la Petite-Nation
- Temps de réflexion sur le comité de la condition des hommes
- Présentation d'un membre à la soirée des bénévoles organisée par le Buffet des Continents. Présentation faite par le secteur des Draveurs.
- Publicité parue dans le journal Le Droit lors de la semaine des bénévoles le 13 avril.
- J'ai assisté en votre nom à une conférence sur le suicide chez les aînés et à celle du SEO le 28 avril sur « La dette du Québec, l'austérité et ses conséquences ».
- Je travaille ardemment à Québec afin d'obtenir un Conseil national qui pourrait se tenir en Outaouais en 2018. D'ailleurs, à l'automne, au Conseil national qui se tiendra à Chicoutimi, avec la collaboration du conseil, je présenterai notre région afin de mieux la faire connaître à l'ensemble de la province.
- En septembre prochain, le 17, il y aura, peut-être une première, une rencontre de tous les comités régionaux. Ce sera le moment d'échanger, de partager et de mettre en commun nos préoccupations et les rêves futurs de nos comités.

L'AREQ Outaouais, ce sont sept secteurs, mais surtout des personnes qui s'engagent, des membres actifs dans bien des domaines de la société, des personnes de cœur.

Je pense que durant cette première année, j'ai su être à l'écoute de vos besoins. Toutes ces réalisations ont été rendues possibles grâce au support des membres du Conseil régional. À leur soutien indéfectible.

Je les remercie pour leur très grande collaboration, leur engagement dans leur secteur et au Conseil régional. Nous formons une superbe équipe. Nous travaillons tous ensemble afin d'assurer un meilleur avenir pour notre région!

En terminant, je vous souhaite un été à votre mesure. Prenez le temps de savourer chaque instant en compagnie des personnes qui vous sont chères.

Bien vôtre,

*Michel Tessier* Président régional AREQ-Outaouais

*Le fil conducteur...*



## Nouvelles régionales



**Hommage**

**à**

**Monsieur**

**Léonard Boucher**

Texte envoyé par Norbert Ricard

Un homme au grand cœur a rendu l'âme le 3 janvier 2015. Léonard Boucher, membre fidèle de l'AREQ, était l'un des fondateurs du comité de la Condition des hommes en Outaouais. Depuis avril 2003, il a participé activement à plus de cinquante réunions du comité.

Il habitait Gatineau, dans le secteur d'Aylmer, et représentait le secteur Ottawa à toutes les rencontres. Malgré son grand âge, plus de quatre-vingts ans, il tenait à prendre le volant de son automobile pour retrouver les autres membres du comité des hommes. Il aimait être présent jusqu'à la fin, arborant toujours un grand sourire. Il participait régulièrement aux rencontres générales de l'AREQ en compagnie de son épouse, Michèle Moraillon. Le couple a eu deux enfants, Antoine et Sophie.

Léonard adorait jardiner. Le plaisir que cela lui donnait se multipliait à chaque récolte. Cela lui nourrissait l'âme d'autant plus, car il a été un homme de foi et de Dieu toute sa vie. Il savait apprécier les gens qu'il rencontrait avec une bonté et un accueil chaleureux. Rencontrer une personne était une richesse qui suscitait chez lui beaucoup d'intérêt.

Il était un grand amateur de la langue française. Le français lui était cher. Professeur de la langue de Molière, il savait comment faire aimer cette matière par ses étudiants. Ayant passé beaucoup d'années à Madagascar, il encourageait les jeunes à persévérer et à réussir leurs projets d'apprentissage. Il aimait parler de cette grande aventure de sa vie. C'est en ce pays lointain qu'il a rencontré Michèle qui devint sa femme.

En avril 2012, l'AREQ lui a remis une plaque de reconnaissance pour son implication exemplaire au comité de la Condition des hommes et pour sa participation à des activités régionales et sectorielles.



Beaucoup de temps s'est écoulé depuis et dernièrement, Léonard a rendu l'âme à 90 ans. Un être humain sensible et de bonne volonté est disparu. Un homme actif et solidaire qui doit nous servir de modèle.

Merci Léonard Boucher.

L'AREQ de l'Outaouais gardera ton souvenir. On t'aime! Cher ami, adieu!

### **Informations assurances**

*Jean-Paul Descoeurs représentant régional*

1 - Cette année, trois personnes m'ont demandé de l'information sur leur police d'assurance.

2- En décembre, au Fairmont Château Montebello, j'ai fait une présentation de la nouvelle tarification et des modifications du plan d'assurance en vigueur à partir de janvier 2015.



3- Les informations sur les modifications et la tarification ont été publiées dans le bulletin *Enfilant le temps* paru en mars 2015.

4- Une formation a été donnée par Murielle Tessier à Papineauville pour les membres de notre secteur.

5- À chaque publication de notre bulletin sectoriel, il y a eu des informations sur les assurances.

6- Le Comité régional a préparé des questions au sujet des assurances. Nous allons vous les présenter, lors d'une prochaine rencontre, à l'automne 2015.

### **Nouvelles nationales**

Le comité de l'indexation est remplacé par le comité à la retraite.

L'assemblée générale régionale s'est tenue à Gatineau, dans le secteur



Buckingham, le 12 mai. Plus de 120 personnes y ont participé dont sept membres de notre secteur. Monsieur Pierre-Paul Côté, président national et parrain de notre région était présent. Il nous a rappelé l'importance de défendre nos droits dans les différents dossiers de l'heure. Le comité de la retraite englobant l'indexation fait un bon travail auprès du

gouvernement pour défendre nos acquis. Les responsables des différents comités ont aussi présenté leur rapport et font la démonstration que notre



association est engagée et dynamique. Madame Claudette Caron-Vaillancourt, représentante de notre association à la Table de concertation de l'Outaouais (TCARO) a mentionné l'importance de cette instance dans notre région. Elle a aussi dévoilé le nom de Nicole Aubry-Hébert, membre de notre secteur, dont la fiche de route a retenu leur attention. Nicole sera honorée comme bénévole de l'année le 1<sup>er</sup> juin à Gatineau par la TCARO.



Après une projection sur leur projet au Costa Rica, les protégés de Carmen Arvisais-Caron de l'organisme Défi Jeunesse de l'Outaouais ont reçu la bourse de 500 \$ remise par l'AREQ régionale pour leur projet à caractères intergénérationnel et international.

Finalement, les élèves de l'école St-Michel, ayant dans leur projet éducatif le volet cirque, ont fait la démonstration qu'avec de la technique, de la pratique et de la concentration, on peut impressionner des enseignants à la retraite. Quel beau spectacle! Un chèque de 250 \$ leur a été remis.

## *Invitation*



**SOUPER SPAGHETTI**

**ET SOIRÉE DANSANTE**

**LEVÉE DE FONDS FONDATION LAURE-GAUDREULT**

**AREQ DES DRAVEURS**

**LÉGION ROYALE CANADIENNE**

**231, boul. Maloney Ouest, Gatineau**

**Le 25 SEPTEMBRE 2015 - 17 H 30**

**PRIX DU BILLET : 25 \$**

**POUR INFORMATIONS : 819 243-4277**

## Comité sociopolitique



Cette année; nous avons eu deux rencontres. La première rencontre a servi à déterminer le mode de rencontre que nous voulions privilégier avec les secteurs. Nous avons décidé d'aller rencontrer les membres dans chacun de leur secteur et ce, sur une période de deux ans.

Après avoir retenu comme champ d'action : « Santé en lien avec mon milieu », nous avons mis en commun tous les aspects du sujet avec mission d'aller chercher des informations dans chacun de nos secteurs.

La seconde rencontre nous a permis d'établir notre plan de « match ».

Nous avons pensé débiter notre tournée avec le secteur D, histoire de « casser la glace » avec des gens de chez nous que nous connaissons bien, Jean-Paul et moi. Nous sommes certains que vous serez compréhensifs et capables de critique constructive. Le Conseil sectoriel décidera de la date et de l'occasion de la rencontre.

Je termine avec un texte de Madame Lise Pelletier Anvik, une nouvelle venue dans le comité, qui nous donne sa vision de la socio-politique.

*Diane Modéry, représentante sectorielle*

### Ça sert à quoi un comité sociopolitique?

**« Pour obtenir quelque chose que vous n'avez jamais eu,  
vous devez faire quelque chose que vous n'avez jamais fait »**

Et c'est ce que j'ai fait. J'ai pris la responsabilité du comité sociopolitique sans comprendre. J'ai assisté à toutes les activités qu'on nous a présentées et j'ai adoré ça.

Je voulais aussi voir ce que je pouvais faire et ce que nous pouvions faire...et je commence à comprendre que c'est à nous de demander et de s'organiser pour obtenir ce que nous voulons. Y aurait-il une personne du secteur D voulant partager le bel esprit d'équipe du comité de la condition de la femme?

Très belle expérience de partage!

La sociopolitique comprend tous les gestes et toutes les actions à promouvoir pour enrichir les relations sociales de notre organisme ou avec d'autres organismes.

Quand on est obligé de faire des contacts avec des organismes ou avec la ville et rencontrer d'autres groupes à la retraite pour essayer de changer les choses qu'on veut améliorer, alors, nous faisons de l'action sociopolitique.

La démarche sociopolitique provoque le geste pour que la parole échangée conduise à une action précise. Le geste déborde sur l'engagement. L'engagement déborde sur l'action. L'engagement apporte une action.

*Lise Delletier Anvik*



### Journée internationale des femmes

Pour les membres de l'AREQ régionale de l'Outaouais, cette activité a eu lieu le mardi 10 mars dernier, le 8 étant un dimanche. Le tout s'est déroulé à la Salle Tétréau au 361,

boul. Lucerne, secteur Hull.

Les membres du Comité des femmes de notre région sous la responsabilité de Carmen Langlais, responsable régionale, avaient concocté un programme intéressant pour ce jour très spécial. Événement souligné à la grandeur de notre pays et même ailleurs dans le monde.

Au programme : une dame de la région du Pontiac, Mélanie-Anne Gosselin, physiothérapeute, nous a entretenus sur «La joie de vivre» en soulignant plusieurs moyens d'égayer notre vie.

Côté divertissement : Jacques Giroux, chanteur-interprète, natif de Hull, a agrémenté cette journée spéciale en chantant «Les belles inoubliables». Moment fort apprécié de la gent féminine.

Nouveauté cette année : chaque responsable de secteur, avec l'approbation de son Conseil sectoriel, a acheté un cadeau de présence d'une valeur de 30 \$. Ces cadeaux ont été gagnés par une des personnes présentes de chacun des sept secteurs.

*Rollande Hébert-Forbeil, responsable sectorielle*

## **Nouvelles sectorielles**



L'assemblée générale sectorielle s'est tenue sous la présidence de Georgette Ménard au Club de Golf Héritage de Notre-Dame-de-la-Paix. Trente-huit membres étaient présents ainsi que le président régional, Michel Tessier. Nicole Aubry-Hébert a été informée de sa nomination comme bénévole à la table de concertation de l'Outaouais. Vous trouverez dans les pages de ce bulletin les rapports des comités ainsi que le mot de la présidente sectorielle et celui du président régional. Un excellent repas a été servi dans une ambiance décontractée.

## **Whist amical au profit de la Fondation Laure-Gaudreault**

Club de l'Amitié, Plaisance, 16 avril 2015



***L'équipe gagnante***



***L'équipe qui reconnaît que l'important, c'est de participer.***



Près de 500 \$ ont été amassés pour la fondation. Merci aux participants et aux membres de l'AREQ et du club de l'Amitié de Plaisance pour leur accueil et leur généreuse contribution.



### **AREQ Toujours en action !**

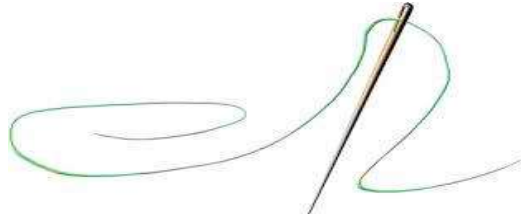


Jean-Paul Descoeurs, dans le cadre de *L'AREQ Toujours en action*, a organisé avec l'aide des autres membres du Conseil sectoriel, une séance de formation pour les 55 ans et plus au volant! Une quinzaine de personnes ont répondu à l'invitation et ont pu revoir les règles de sécurité concernant la conduite automobile. M. René Brousseau, le formateur, a mentionné que la plupart des accidents impliquant des personnes de plus de 65 ans sont causés par des difficultés à évaluer les obstacles dans les virages à gauche. Il faut rester vigilant derrière le volant et éviter les distractions. Les carrefours giratoires sont problématiques pour beaucoup de personnes. Il faut respecter les panneaux routiers et ne pas oublier d'enlever les feux clignotants une fois les manœuvres faites. Les discussions ont été profitables. Notre autonomie n'a pas de prix.

"Vivre c'est apprécier chaque moment qui passe, c'est goûter les moindres petits bonheurs qui se trouvent sur notre route." Alfred Romano



## *Le fil des comités...*



### Comité d'accueil

Votre Comité d'accueil est composé de Rachel Aubry, Lucie Lacoste-Monfils, Monique Whissell et Nicole Aubry-Hébert . C'est une équipe spéciale qui a du plaisir à tout prévoir et préparer.

À partir de notre première rencontre à la fin de l'été, nous cogitons, parlons, consultons, discutons, magasinons, planifions pour vous concocter des centres de table vraiment originaux.

À l'occasion de l'Envol, des citrouilles remplies de couleurs sont souvent à l'honneur.

Pour Noël, l'équipe met toujours beaucoup d'attention afin de préparer pour chaque participant un élément à accrocher dans l'arbre et des centres de table qui font l'envie des convives et la joie des gagnants.

Notre assemblée générale de secteur n'est pas oubliée..., il y a toujours des centres de tables à faire tirer. La Fête des bénévoles est une autre occasion de nous surpasser.

L'équipe fait un effort pour acheter dans les commerces de chez nous. L'achat local est très important.

Les quatre mousquetaires songent déjà au centre de table qui sera fabriqué pour l'Assemblée générale régionale qui se déroulera dans la Petite-Nation l'automne prochain.

*Nicole Aubry Hébert*

### Comité des cartes

#### **Encore cette année...**

Un à un les vœux se sont envolés...

Pour un clin d'œil à tous nos aînés...

#### **Pour l'été qui vient...**

Nous vous souhaitons des rayons de soleil...

Pour vous offrir un bel été sans pareil...



iris 2015 gINETTE Labrosse

*Monique Whissell et Lucie Lacoste-Monfils*

## Le Chœur Joyeux



Encore une fois et pour la 14<sup>e</sup> année, la chorale “Le Chœur Joyeux” a procuré des instants de bonheur aux personnes qui vivent dans des résidences pour personnes âgées.

Nous visitons aussi, pour le plus grand bonheur des adultes, deux centres pour personnes avec limites physiques ou intellectuelles.

Tous les choristes, de façon bénévole, visitent ces endroits avec une grande disponibilité, une joie communicative et un professionnalisme hors du commun.

Les musiciens Yves, Robert, André, Louise et Margot s’unissent à cette belle gang de joyeux lurons et je dois vous dire que souvent la discipline de la chef de chorale est mise à rude épreuve.

C’est avec bonheur que 38 personnes, membres et compagnons, représentent l’AREQ Petite-Nation. Grâce au support financier de la Caisse Desjardins, nous pouvons laisser un souvenir tangible de notre passage. Merci à notre généreux commanditaire.

*Nicole Aubry Hébert*

## Comité de la condition des femmes



Depuis 1990, deux activités sont ciblées en Outaouais :

- le jour de la non-violence le 6 décembre
- la journée internationale de la femme le 8 mars.

Sous la responsabilité de la responsable régionale, madame Carmen Langlais, les responsables des secteurs se rencontrent trois fois durant l’année : à la fin septembre, en janvier et en avril pour évaluer les énergies dépensées et les résultats obtenus lors de ces deux activités.

Dans un premier temps, nous prenons connaissance des derniers développements concernant l’évolution de la condition des femmes dans notre région. Un tour de table vient stimuler notre intérêt à découvrir de nouvelles stratégies pour l’activité du 6 décembre. Depuis quelques années, à partir du 25 novembre, la population est sensibilisée par les différents types de médias au sujet de la violence sous toutes ses formes.



À ma demande, les membres du conseil sectoriel de la Petite-Nation ont cherché une façon de souligner davantage ce 25<sup>e</sup> anniversaire de la tuerie de l'École Polytechnique (1989-2014).

Joël Quenault suggéra une marche symbolique avec les membres des Clubs de marche des municipalités de la Petite-Nation. Notre demande a enthousiasmé près de 200 personnes portant fièrement le blanc, symbole de la non-violence. La population locale a été témoin de cette activité durant les quatre premiers jours de décembre.

Vendredi, 5 décembre, quelques membres du secteur D, Petite-Nation répondaient à l'invitation du secteur C du Lièvre à partager le déjeuner au restaurant Maxime à Thurso. Les sommes recueillies ont été versées aux maisons : «Centre Actu-Elle »et «Maison Hébergement pour Elles» des deux vallées soient de la Petite-Nation et du Lièvre.

Notre deuxième activité, soit celle du 8 mars, demande une élaboration en deux mouvements : connaissance et divertissement qui nécessitent la recherche de personnes pouvant instruire et divertir. Aussi, cette activité exige un traiteur et une salle pouvant contenir au moins 140 personnes.

Y aurait-il une personne du secteur D voulant partager le bel esprit d'équipe du comité de la condition des femmes?

*Rollande Hébert-Forbeil responsable sectorielle*

### Comité en Environnement et développement durable

22 mai 2014 : réunion du Comité régional en Environnement. Plan d'action 2014-2015. Budget de l'année en cours. Rapport sur la formation des responsables régionaux à Québec. Préparation d'une activité automnale: visite de la Cidrerie Coronation Hall, près de Bristol, dans le Pontiac, à 60 km de Hull. Visite guidée pour environ 50 personnes. (Ce projet avortera.)

- 23 mars 2015 : réunion du Comité régional en Environnement. Adoption du compte-rendu de la réunion du 22 mai 2014. Budget de l'année en cours. Rapport sur la formation des responsables régionaux. Préparation de l'activité du Jour de la terre prévue le 21 avril 2015.

*Joël Quenault, responsable secteur Petite-Nation*



## Rapport sur la visite du 21 avril 2015



Mardi, 21 avril 2015, 18 personnes de l'AREQ en Outaouais ont répondu à l'invitation des membres du Comité régional en Environnement : une visite guidée à l'usine d'épuration des eaux usées de Gatineau, au 858 rue Notre-Dame. Une gigantesque usine mise en service depuis octobre 1982. Elle occupe un site de 135 acres. Une soixantaine d'employés s'affairent dans cette usine des plus efficaces. Un excellent guide nous a donné maintes informations qui nous ont fourni matière à réflexion.

Notre constat : **indifférence et négligence** envers notre **terre nourricière**.

Nous n'avons qu'à penser aux déchets aperçus en bordure des rues de nos villages, des routes de nos campagnes, de certains sentiers en forêt, dans les terrains de jeux et les stationnements. Pensons à ce que nous jetons dans les toilettes et les lavabos de nos demeures.

Pourtant, nous sommes rappelés à l'ordre par les médias écrits : affiches, pancartes et slogans en tout genre. De nombreuses personnes, soucieuses de notre environnement, font des pieds et des mains pour nous sensibiliser au **respect** de notre planète **TERRE**.

Malgré ces nombreux efforts... la déception !

Donc, nous les retraité(e)s de l'AREQ, avons du pain sur la planche. Il faut sensibiliser d'abord notre entourage : les membres de nos familles, nos amis, nos connaissances et les nombreux organismes de nos milieux. Un beau projet grandiose à mettre sur pied au niveau de notre région avec la collaboration du Comité de l'Environnement et l'AREQ toujours en action. À qui s'adresser pour faire un pas de plus ?

Club de marche, Chevaliers de Colomb, Club de pêche, Club de chasse, Scouts et Guides, Filles d'Isabelle et qui d'autres ? À nous de réagir ! Rien d'impossible ! **Seul, on va plus vite ; en équipe, on va plus loin.**

*Rollande Hébert-Corbeil, participante*

## Comité du bulletin



D'abord, voici l'équipe : Micheline Maillé, notre présidente, Lucie Lacoste-Monfils, Suzanne Gauthier Lalonde, Rollande Hébert-Corbeil, Suzanne Séguin, notre postière, Ginette Labrosse Lafleur responsable de la mise en page en plus de la page couverture et enfin, moi-même.

J'ajouterais quelques collaborateurs/trice qui se joignent à nous, à l'occasion.

L'Enfilant le temps a fait sa marque à travers les ans. Plusieurs secteurs ne se gênent pas pour nous faire savoir que nous présentons un super beau bulletin. Lors de la dernière parution, deux éloges parvenaient à notre digne présidente.

**Michel Tessier, notre président régional** lui écrivait :

“Ton journal représente bien la vivacité que nous retrouvons dans ton secteur. Bravo à toutes les personnes qui y contribuent.” **Micheline Hamel, présidente du secteur Hull-Ottawa** disait : “ Selon moi, vous avez la Palme d'or pour les bulletins sectoriels de la région. L'idée du fil était géniale. Ça unit le tout. Présentation agréable, contenu intéressant. Vous êtes des « pros ». J'ai aimé lire. ”

Notre Bulletin est avant tout informatif. C'est son premier but. Mais il n'est pas que ça! Ajoutez : agréable à regarder, plaisant à lire, captivant, donc très intéressant.

Vous aimez être au courant de tout ce qui se passe dans l'AREQ nationale, régionale et sectorielle? Ouvrez votre Bulletin, c'est là. Notez aussi que les événements importants ainsi que les rencontres formelles et amicales y logent, bien en vue. On voyage même avec ceux et celles qui, sans se faire tirer l'oreille, nous relatent leur magnifique périple, souvent photos à l'appui.

Pour rendre hommage à une de nos personnes retraitées de l'enseignement, d'un âge assez respectable, on l'interviewe sur son passé et on insère ce brin de fantaisie dans notre Bulletin.

Pour déridier votre rate, un texte humoristique (analgésique apaisant, sans ordonnance et produit de notre terroir) est souvent intercalé.

Finalement, on retrouve une pensée envers nos chers disparus de même qu'on sympathise avec nos personnes souffrantes.

Voilà! Tout y est! Ce Bulletin est complet!

Si vous le lisez, vous vous tenez au courant.

Si vous le lisez, c'est votre clin d'œil à nos efforts.

*Denise Fahey, membre du comité*

“L'amour c'est comme un oiseau : il vole aussi fort qu'il a du cœur, et aussi loin qu'il a du courage“ Francine Richard



## Rencontre régionale À Fairmont Montebello

**Le 9 octobre 2015** Il est important de placer cette date dans votre calendrier afin que vous soyez présents pour bien accueillir nos collègues aréquins de Pontiac, Maniwaki, Hull-Aylmer, des Draveurs, du Lièvre et d'Ottawa

### Fondation Laure-Gaudreault

Lors de la première réunion des membres du comité régional de la Fondation Laure-Gaudreault cette année, Micheline la présidente et Rollande m'ont remplacée, car mon mari était sorti de l'hôpital depuis la veille seulement.

C'est lors de cette rencontre qu'elles ont appris que toutes les sommes amassées devraient obligatoirement être retournées à la Fondation à Québec et non plus servir à offrir directement des bourses aux étudiants de notre secteur. L'argent est redistribué aux régions par la Fondation.

Cette année, deux organismes ont complété une demande afin d'avoir de l'aide venant de la Fondation : le Comité du 3<sup>e</sup> Âge et la Banque Alimentaire de la Petite-Nation. Le comité de sélection dont je fais partie a préféré donner à des organismes qui rejoignent le plus grand nombre possible de personnes. La Banque Alimentaire de la Petite-Nation a ainsi reçu 1 000 \$.

Nous avons eu un premier Whist Amical au profit de la Fondation. 46 personnes sont venues jouer aux cartes et chacune est repartie avec un cadeau. Un gros Merci au Club de l'Amitié de Plaisance qui nous a permis d'utiliser la salle et le mobilier gratuitement.

Cette année, pendant les premiers 7 mois de collectes de fonds, nous avons ramassé environ 1000 \$. Il reste encore 3 collectes...soyons généreux...



Nicole et Chantale Therrien,  
directrice de la BAPN

*Nicole Aubry Hébert, représentante sectorielle*

## *Tu fil des jours...*



### Hommage à Nicole Aubry-Hébert

Nicole, le service n'est pas seulement une option. C'est un devoir, une obligation du cœur. Ça fait longtemps que tu sais ça, Nicole.

#### À l'AREQ :

Au Comité d'accueil, tout sourire, toute joyeuse, tu charmes chacun et chacune d'entre nous. Créative et dans la bonne humeur, tu crées avec tes pairs des petits chefs-d'œuvre, des décorations de table pour nous plaire. Bravo Nicole!

#### Au Choeur Joyeux :

Toute animée, tu gesticules devant nous : choristes, musiciens et musiciennes, pour indiquer le tempo et donner des instants de bonheur aux aînés(es) dans les maisons d'hébergement de la Petite-Nation. Et que dire de tes histoires truculentes. Tu captives ton auditoire pour faire rire. Tu ne les « moppes » pas tes histoires, ce n'est pas comme d'autres. On ne les nomme pas, on sait qui... Hein?

#### Au Conseil sectoriel :

Tu t'es jointe comme conseillère à une équipe dynamique pour continuer de faire de l'AREQ Petite-Nation, une association forte et proactive. Merci Nicole!

#### À la Fondation Laure-Gaudreault :

Tu représentes avec brio le secteur D au sein de l'AREQ Outaouais. Surnommée avec affection, la « petite Laure » tu promènes la petite poche bleue à toutes les occasions offertes. Tu moissonnes comme on dit mais en retour des projets comme : la Maison des Jeunes de Papineauville (Prévention César de la Petite-Nation), la Banque alimentaire de la Petite-Nation et bien d'autres encore récoltent du soutien financier. Bravissimo! Nicole.

En conclusion, on te rappelle la chanson de Jean Lenoir, composée après une altercation avec son amie Mistinguette et offerte à une jeune chanteuse prometteuse de l'époque, Lucienne Boyer. « Parlez-lui d'amour »

*Parlons-lui d'amour*

*Rédites-lui des choses tendres*

*Notre beau discours*

*Son cœur n'est pas las de l'entendre*

*Fourru que toujours*

*Nous répétons ces mots suprêmes :*

*On t'aime*

*Des amies aréquiennes Georgie et Janine*

**Nicole qui a été choisie bénévole de l'année par les membres du CR de l'AREQ l'Outaouais et honorée à la TCARO. Sa candidature avait été soumise par les membres du Conseil sectoriel.**





## Implication des membres de l'AREQ au Relais pour la vie Petite-Nation

Le Relais pour la vie existe dans notre région depuis juin 2004. Ce sera la 12<sup>e</sup> édition, le 5 juin 2015.

Le Relais pour la vie a vu le jour grâce à la généreuse implication d'une enseignante : Madame Thérèse Whissell. Elle a jeté les bases d'une activité annuelle ayant pour mission de ramasser des dons pour la recherche sur tous les cancers afin d'augmenter l'espérance et la qualité de vie des personnes atteintes tout en permettant aux marcheurs à relais de vivre une nuit exceptionnelle de partage, d'amour et de solidarité en compagnie de leurs familles, leurs amis et leurs collègues.

C'est une enseignante, Madame Paulette Lalande, qui a assuré le rôle de présidente d'honneur du premier relais. J'ai secondé Thérèse dans sa responsabilité de présidente en étant secrétaire. Ainsi, j'assure le lien entre le bureau régional de la Société canadienne du cancer (SCC) et notre comité organisateur. Depuis janvier 2012, je suis coordonnatrice du Relais pour la vie Petite-Nation ainsi que responsable des équipes. Cette année, Isabelle Lefrançois est devenue notre porte-parole du relais. C'est une enseignante, future membre de l'AREQ.

Le concept du Relais pour la vie est tout simplement extraordinaire, à mon avis : marcher à relais durant une nuit pour se rappeler que les personnes malades, atteintes d'un cancer, n'ont pas de répit. C'est 24 heures / 24 heures durant plusieurs années à vivre avec l'inquiétude, la souffrance et bien sûr aussi avec l'espoir d'une bonne qualité de vie. Pour les marcheurs, c'est une nuit à souffrir un tout petit peu, vraiment pas beaucoup, pour ceux et celles qu'on aime. Grâce au Relais pour la vie, de nombreux projets de recherche voient le jour et donnent d'excellents résultats. Ainsi, l'espérance de vie est passée de 25 % à près de 65 %.



Le Relais pour la vie *célèbre la vie* avec nos invités d'honneur : les personnes survivantes. Il *rend hommage* aux personnes décédées avec la cérémonie des luminaires. Plus de 1 250 luminaires éclairent la piste de marche au cours de cette belle nuit de solidarité. Puis, c'est la cérémonie *lutter*, le samedi matin, où nous remettons l'argent recueilli à la Société canadienne du cancer (SCC).

Cette année, la région de la Petite-Nation dépassera le million de dollars (1 000 000 \$) en dons. Je veux simplement souligner, ici, la très grande générosité des gens de notre région. Je vous invite à visiter le site [Relais pour la vie Petite-Nation](#) et vous verrez les statistiques de 2004 à 2014. Vous aurez aussi accès à toutes les photos de chaque relais, avec le président ou la présidente d'honneur en début de présentation.

### **Comment s'impliquent nos enseignants retraités, membres de l'AREQ?**

Au Relais, plusieurs membres sont impliqués dans l'organisation que ce soit au comité organisateur, ou en tant que responsables de certains comités : divertissement (Ginette), survivants (Francine), équipes (Marie), luminaires (Diane), logistique intérieure et extérieure (un groupe) et montage vidéo (Francine), etc. Quelques membres de l'AREQ ont formé des équipes et témoignent de leur vivacité en marchant comme personnes survivantes. Ces équipes sont encore présentes au relais après 10 ans (Nicole, Lucie) entre autres. Beaucoup d'autres membres de l'AREQ sont bénévoles dans les différents comités.

### **Où voit-on l'implication des membres de l'AREQ mis à part le relais pour la vie?**

Lors de la campagne de la jonquille de la SCC, à la fin mars. Plusieurs membres de l'AREQ offrent de leur temps bénévolement pour vendre des jonquilles à différents points de vente de la région. Cette année, la campagne de la jonquille a été un franc succès. Ginette, une retraitée, s'acquitte très bien de sa responsabilité. Encore une fois, les gens de la Petite-Nation ont fait preuve d'une très grande générosité.

On voit beaucoup de membres de l'AREQ lors des journées de don de sang de Hema-Québec. L'équipe de bénévoles est composée de plusieurs retraitées. Ces personnes assurent un soutien aux donneurs et à l'équipe d'infirmières. Bien



d'autres organismes peuvent compter sur la disponibilité et la générosité des membres de l'AREQ pour assurer le bénévolat.

Du Relais pour la vie, j'en parlerais encore longtemps. J'avoue que c'est une cause humanitaire qui me tient à coeur. Les enseignantes se sont occupé des enfants au cours de leur vie professionnelle. Ce sont des mères de famille qui ont beaucoup de compréhension, de souci du bonheur des autres et d'empathie dans des causes humanitaires.

Pour moi, le Relais pour la vie signifie compassion, empathie, générosité, partage de ses compétences, sens de l'organisation, amour de la vie et espoir de guérison et d'une bonne qualité de vie.

Je remercie sincèrement toutes les personnes impliquées dans le Relais pour la vie. Si vous n'avez pas encore vécu une nuit à la belle étoile, quelques fois marcher avec un manteau d'hiver au début juin; parfois sous la pluie et une nuit vraiment exceptionnelle avec des orages et des rafales de vent. Bien sûr, nous avons eu de la belle température à deux reprises. J'en suis à mon onzième relais et les différentes températures me font penser aux différentes journées, parfois difficiles, vécues par des personnes atteintes d'un cancer.

Je vous souhaite de bien vivre le moment présent, de demeurer confiant dans l'avenir et comme je le dis souvent : belles caresses et portez-vous bien.



[image sur le Web](#)

*Marie LaPensee*



A1415-RS-08

## RAPPORT ANNUEL SECTORIEL POUR ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Région Outaouais 07Secteur D Petite-Nation

	RÉEL au	A prévoir jusqu'au 30 juin	Grand total
Disponibilités au <b>1er juillet 2014</b>	<u>18 353,70 \$</u>		<u>18 353,70 \$</u>
<b>PLUS: PRODUITS</b>			
Sommes reçues du régional	<u>3 764,15 \$</u>		<u>3 764,15 \$</u>
Sommes reçues du national	<u>3 574,00 \$</u>	<u>650,00 \$</u>	<u>4 224,00 \$</u>
Autres sommes	<u>5 491,96 \$</u>		<u>5 491,96 \$</u>
<b>TOTAL DES PRODUITS</b>	<u>12 830,11 \$</u>	<u>650,00 \$</u>	<u>13 480,11 \$</u>
<b>MOINS: CHARGES</b>			
Repas	<u>5 762,68 \$</u>	<u>700,00 \$</u>	<u>6 462,68 \$</u>
Transport et hébergement	<u>1 040,96 \$</u>	<u>45,00 \$</u>	<u>1 085,96 \$</u>
Salle et invités	<u>35,23 \$</u>	<u>100,00 \$</u>	<u>135,23 \$</u>
Matériel et fournitures	<u>1 201,12 \$</u>	<u>135,00 \$</u>	<u>1 336,12 \$</u>
Photocopie et affranchissement	<u>646,11 \$</u>	<u>140,00 \$</u>	<u>786,11 \$</u>
Télécommunication	<u>0,00 \$</u>	<u>300,00 \$</u>	<u>300,00 \$</u>
Reconnaissance et dons	<u>2 704,65 \$</u>	<u>1 500,00 \$</u>	<u>4 204,65 \$</u>
Autres charges	<u>2 878,30 \$</u>		<u>2 878,30 \$</u>
<b>TOTAL DES CHARGES</b>	<u>14 269,05 \$</u>	<u>2 920,00 \$</u>	<u>17 189,05 \$</u>
<b>Disponibilités à la fin de l'exercice 2015</b>	<u>16 914,76 \$</u>	<u>-2 270,00 \$</u>	<u>14 644,76 \$</u>

Yveline Corbeil  
Rapport préparé par

Stu  
Personne présidente sectorielle

20 avril 2015  
Date

Michel Tessier  
Personne présidente régionale

*Album de photos...*



L'Assemblée générale sectorielle



*Le fil de chaine...*



## *Le fil de mes pensées*

Du bénévolat dans l'AREQ??



Être bénévole, c'est donner librement de son temps pour apporter des instants de répit à certains et par ricochet, des instants de bonheur à d'autres.

Un tout petit geste, si minime soit-il, peut avoir une portée que tu ne peux même pas imaginer.

Notre AREQ, on l'aime vivante, conviviale et amicale, bien sûr. Alors, comme dans toute association qui respecte ces qualités, ça prend des gens qui sont prêts à donner de leur temps pour voir à la bonne marche de cette association. Des gens qui sont conscients que le bénévolat c'est du bonheur à partager. Mais qu'est-ce qu'on attend d'un (e) bénévole à l'AREQ?

☞ *À plus grande échelle* : que la personne fasse partie du Conseil sectoriel.

☞ *À échelle un peu moins longue* : que la personne fasse partie d'un comité de son choix. Il y en a une panoplie : Bulletin, Accueil, Cartes, Assurances, Chaine téléphonique, Chœur joyeux, Environnement et développement durable, Sociopolitique, Fondation Laure-Gaudreault, Comité des femmes, Comité des hommes (à réanimer, il nous faut un volontaire). Finalement, notre site web est l'œuvre d'une personne qui y consacre beaucoup de temps.

☞ *À échelle vraiment courte* : que la personne douée du talent requis, mette son talent au service des autres (quand l'occasion lui en est donnée).

*Enfin, pas besoin d'échelle du tout* : il suffit qu'une personne soit là et disponible quand on a besoin d'elle.

J'ajouterais qu'être fidèle aux rencontres amicales des déjeuners mensuels, aux diners lors d'occasions spéciales et lors de regroupements organisés par les

membres, c'est une façon de montrer ta reconnaissance à ceux et celles qui ont planifié ces chaleureux rendez-vous.

Si tu as le goût de travailler en équipe et de partager ton temps, viens nous trouver. Le bénévolat dans l'AREQ n'est ni compliqué ni astreignant. Tu fais ton possible et c'est suffisant. L'union fait la force et ensemble on peut faire des merveilles.

L'AREQ a tellement besoin de toi pour sa relève... Alors, si l'AREQ te tient à cœur, si tu veux que notre association tienne bon, n'hésite plus : viens rejoindre les rangs des gens déjà sur place. Ceux et celles qui t'accueilleront seront fiers (ères) de travailler avec toi et de partager tes inspirations pour rendre notre vie de groupe encore plus agréable.

Finalement, si tu t'impliques, notre association vivra encore et encore. Grâce à toi, ce sera toujours un réel plaisir de se côtoyer, d'échanger entre nous et de *vieillir ensemble*

*Denise Fahey*

## Relais pour la Vie Équipe de l'AREQ le 5 et 6 juin 2015



Puisse ce geste être une source de consolation et de réconfort

Photos PA David

*Le fil cassé ...*



**Resteront dans nos cœurs**

Madame Pierrette Paquette Petrash, belle-mère de Jacques Dicaire, décédée le 24 mars 2015.

Madame Aline Dumouchel Guindon, mère de Germain Guindon, décédée le 5 avril 2015

Monsieur Colin Pilon, frère de Gilberte Pilon et beau-frère de Thérèse Whissell-Pilon, décédé le 14 avril 2015

Madame Liliane Gratton Lafleur mère de Philippe Lafleur et belle-mère de Ginette Labrosse Lafleur, décédée le 29 avril 2015

Monsieur Gaëtan Quenneville, membre de l'AREQ Petite-Nation, décédé le 9 mai 2015



*Chanson choisie par Gaëtan Quenneville pour ses funérailles, le 18 mai à St-Émile-de-Suffolk*



*Amis partons sans bruits la pêche sera bonne,*

*La lune qui rayonne éclairera la nuit.*

*Il faut qu'avant l'aurore nous soyons de retour*

*Pour sommeiller encore, avant qu'il soit grand jour*

*Partons la mer est belle, embarquons-nous pêcheurs,*

*Guidons notre nacelle, ramons avec ardeur*

*Au mât hissons les voiles, le ciel est pur et beau*

*Je vois briller l'étoile qui guide les matelots*

*Le fil noué ...*



**Prompt rétablissement à tous nos membres qui présentent des problèmes de santé.**





L'an dernier, j'ai reçu, en cadeau de Melvin Durocher, de la fleur d'ail pour en faire un pesto, recette de sa douce Claire.

Avec son autorisation, je vous transmets cette recette reconnue même par le chef d'un restaurant de Montebello. Ce pesto était inclus dans un des plats de son menu. Alors, en hommage à Claire Durocher, voici cette recette.

Ingrédients :

- 1 livre de fleur d'ail
- 2 tasses d'huile de Canola
- 10 ml de sel
- 10 ml de jus de citron



Préparation :

1. Couper la tige de la fleur d'ail en bas du petit bulbe.
2. Couper les tiges en morceaux d'environ un pouce.
3. Passer au robot tous les ingrédients.
4. Congeler ce pesto dans des bacs à glaçons
5. Conserver dans des sacs à congélation.
6. Parfumer les sauces, les potages et les mijotés.

Déguster, surtout en pensant à Claire.

*Georgette Ménard*

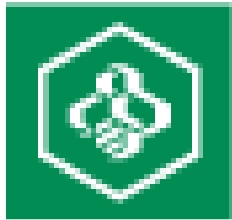
*Le fil se tisse ...* 

### Dates à retenir

Dates	Événements	Lieux
10 septembre	Envol des activités Déjeuner (9h30)	Restaurant le Vieux- Chaudron 85, rue Principale Saint-André-Avellin
14 septembre	Pratique de la chorale (9h30)	Sacristie Église Saint-André- Avellin
17 septembre	Rencontre des comités régionaux	Quality Inn, 111, rue Bellehumeur, Gatineau
1er octobre	Comité Environnement Sortie automnale	Cidrerie Coronation Hall 206 Chemin River, Bristol
9 octobre	Rencontre régionale (Accueil 9h30) <u>On vous attend en grand nombre</u>	Fairmont Château Montebello
14 et 28 octobre	Formation Tablette électronique	Musée des Pionniers Saint-André-Avellin
5 novembre	Whist amical (au profit de la FLG) (13h00)	Salle du Club de l'Amitié, Plaisance



*La couleur du fil...*



# Desjardins

Les membres de l'Association des retraitées et des retraités désirent remercier la Caisse Desjardins de la Petite-Nation pour sa précieuse contribution monétaire lors de ses visites aux maisons de personnes du 3<sup>e</sup> âge.



Enfin, l'AREQ Petite-Nation remercie chaleureusement la Société historique de *Saint-André-Avellin inc.* pour le prêt d'un local de travail.