



AREQ Région 07 *secteur D*

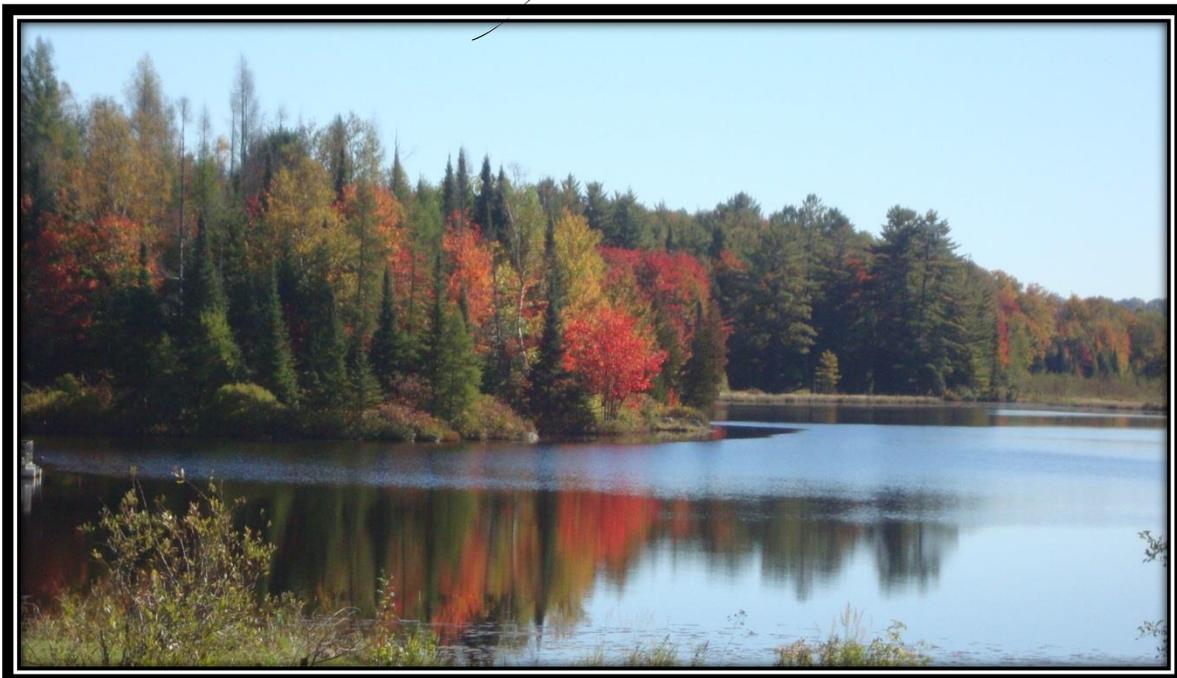
Association des retraitées et des retraités
de l'éducation et des autres services
publics du Québec

Vol. 17 no 3

Petite-Nation

octobre 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
Nouvelles sectorielles	9
LE FIL DES COMITÉS	10
RENCONTRE RÉGIONALE	12
COLLABORATION SPÉCIALE	13-14
LE FILS DE MES DÉCOUVERTES	17
LE FIL DE MES PENSÉES par Denise Fahey	22
LE FIL DE CHAÎNE	25
LE FIL CASSÉ-LE FIL NOUÉ	26
LE FIL SE TISSE	26-27

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

Juliette Langlois Denise Fahey Francine Labrosse

 Les membres responsables des comités

 Photo-couverture Rollande Hébert-Corbeil « Douceur automnale »

 Route 323 à Namur



Le fil droit ...



Félix Leclerc disait : « Ce n'est pas parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes. »

L'AREQ est une association influente, démocratique, reconnue, dynamique et solidaire.

Je suis fière de constater que notre secteur, le secteur Petite-Nation, est plein de ressources et sait se démarquer quand l'occasion se présente. Nous commençons la deuxième année du triennat 2014-2017 fort de nos 122 membres dont plus du tiers sont impliqués activement au sein de notre Association. En ce début d'année, une autre personne accepte de partager ses compétences, soit Louise Boudreault au nouveau Comité de la Retraite qui remplace le Comité à l'indexation. Merci à Louise d'avoir répondu positivement à l'appel de l'AREQ. Il faut garder en tête qu'en mai 2016, les postes à la trésorerie (mandat non-renouvelable pour Yvelin Corbeil) et à la première vice-présidence (mandat renouvelable pour Jean-Paul Descoeurs) seront en élection. De plus, nous aurons à choisir nos délégués pour le congrès national de 2017. Alors, d'autres avis de recherche sont lancés. Il faut aussi travailler au recrutement de nouveaux membres pour conserver notre vitalité. Je compte sur chacune et chacun d'entre vous pour que l'AREQ reste attractive pour toute personne qui prend sa retraite et qui a travaillé dans le secteur public québécois.

Plusieurs activités apparaissent au calendrier d'automne. Entre autres, une première, un partenariat avec les membres de l'Atelier de la formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation (FSPN), qui œuvre pour l'intégration sociale de personnes ayant des limitations physiques ou intellectuelles. Leurs usagers présenteront la pièce de théâtre *La légende du castor* en octobre. C'est une belle occasion pour notre Association de contribuer au développement de notre collectivité en étant présents en grand nombre pour encourager ces artistes en herbe.

Comme plusieurs membres ont fait part de leur enthousiasme et grâce encore au généreux accueil du Club de l'Amitié de Plaisance, notre whist amical reviendra au début de novembre et les bénéfices seront versés à la Fondation Laure-Gaudreault. Dans le numéro de juin, Robert Gaulin, président de la Fondation Laure-Gaudreault soulignait que de juin 2015 à juin 2016, la Fondation fêtera son 25e anniversaire. La responsable régionale Rose Cousineau était présente à notre premier déjeuner pour

lancer l'événement dans notre secteur et rappeler l'importance de la Fondation auprès des plus démunis. La petite poche de Nicole continue de circuler. Merci à nos généreux donateurs.

Nous sommes fiers aussi d'avoir pu partager notre beau coin de pays en accueillant nos collègues des autres secteurs lors de la rencontre régionale à Montebello. Merci à tous les bénévoles et aux participants et participantes pour leur implication à la réussite de cette rencontre. Pour les autres activités sectorielles ou régionales ou pour plus de détails, je vous laisse consulter notre site web AREQ Petite-Nation ou le calendrier de votre Bulletin pour ne rien manquer... Les responsables de la chaîne téléphonique aussi feront leur travail au besoin. Que de générosité dans le bénévolat!

Pour ce qui est du palier national, le magazine Quoi de neuf, l'info lettre et le Focus nous informent sur l'action politique menée par notre Association auprès du Gouvernement québécois. Dans le monde de l'éducation, c'est l'heure des grandes négociations. Des coupures sont à prévoir, qu'en seront les impacts sur les enseignants et leurs élèves ? Portons le macaron « Unis pour l'Éducation publique ». Pour ce qui est des soins en santé ? Impliquons-nous pour garder les services dans notre région.

En terminant, les membres de votre Conseil sectoriel sont fiers de continuer à œuvrer pour défendre vos droits et vos intérêts. Comme présidente, je poursuis mon mandat en mettant de l'avant, avec mon conseil, notre plan d'action et en comptant sur votre appui et votre participation.

Pommes d'automne! Les fruits sont là pour nous. On y croque à pleines dents.

Bonne année aréquienne!



Micheline Maillé, présidente sectorielle

*Un mot de notre
président régional,
Michel Tessier*



Bonjour à tous,

C'est un plaisir de vous retrouver après ce début d'été un peu frisquet et quelques périodes de chaleur qui ont su nous apprendre à jouir du farniente ou du moins à ralentir notre rythme et à profiter des coins d'ombre et de l'eau fraîche. On nous annonce un très bel automne ensoleillé et agréable. D'ailleurs, à l'AREQ, l'année 2015-2016, sera beaucoup plus animée et ensoleillée que la saison des vacances.

Dans chacun des secteurs, vous reprendrez les activités habituelles que votre Conseil sectoriel aura adaptées selon vos besoins et vos demandes. Au niveau régional, nous repartons en grand. En plus des activités habituellement prévues au programme, nous vivrons cette année une première rencontre de tous les comités régionaux. Les représentants sectoriels et les responsables régionaux en profiteront pour échanger, partager et mettre en commun leurs préoccupations et leurs rêves futurs. Nous en profiterons pour mettre à jour les différents aspects administratifs de notre Association et le tout sera clôturé par une conférence qui, j'en suis certain, réjouira tout un chacun.

J'en profite pour vous annoncer que le Comité de la condition des a repris le collier avec six responsables de secteur et qu'ils ont un nouveau responsable régional, Monsieur Louis-Ernest Dubois, de la Petite-Nation. Après réflexion, Monsieur Louis-Ernest Dubois a décliné de ce poste. Nous vous les présenterons lors de la rencontre régionale qui aura lieu à Montebello. Bien oui! Rien de moins! Nous vous invitons au Château! Quand? Vendredi, le 9 octobre. Nous vous attendons en grand nombre. Nous profiterons de cette occasion pour vous donner un aperçu de la présentation de la région que nous ferons au Saguenay, lors du prochain Conseil national. À ne pas manquer!

N'oubliez jamais que c'est grâce à votre participation, autant au niveau sectoriel que régional, que notre Association a sa raison d'être. Dans notre mandat, vous êtes notre priorité! Votre participation est garante de votre attachement à l'AREQ et de la réussite des différentes activités que vous préparent avec beaucoup d'énergie vos Conseils sectoriels ainsi que les différents comités sectoriels et régionaux.

Nous portons une attention spéciale sur des orientations plus spécifiques pour la région : la relève, l'analyse et le suivi des besoins des membres actuels et futurs et, le plus important à mes yeux, l'exploration de perspectives d'avenir. Dans cette optique, des approches ont déjà été amorcées afin d'établir une collaboration spéciale avec d'autres associations et d'autres organismes, tant au niveau local que régional et national. C'est ensemble que nous pourrons mieux faire avancer différents dossiers.

Au niveau national, les membres du Conseil d'Administration et nos personnes employées ont toujours comme priorité de répondre aux besoins de nos membres, de défendre leurs droits et de s'intéresser à leurs conditions de vie. Une visite sur le site web de l'Association ainsi que la lecture du Quoi de Neuf, vous révéleront les nombreux dossiers sur lesquelles travaillent différents intervenants.

Ensemble, nous accomplissons un travail d'organisation, d'information et d'animation afin de vous assurer une vie associative attirante et vigoureuse.

En mon nom et au nom des membres du Conseil régional, je vous souhaite un automne des plus agréables et des rencontres des plus réjouissantes.

Au plaisir de vous revoir lors d'une activité de votre secteur ou de la région de l'Outaouais.

Bien vôtre,

Michel Tessier

Président régional

Michel Tessier Président régional A.R.E.Q.-Outaouais



Le fil conducteur...



Nouvelles nationales

Rappel...

Conseil exécutif 2014-2017



Le Conseil exécutif (CE) se compose des cinq personnes élues par le Congrès. Il administre les biens de l'Association, maintient un secrétariat, voit à la bonne marche des différents services et exécute les décisions du Conseil d'administration.

Et la liste des membres du CE de l'AREQ pour le triennat 2014-2017 :

Président : M. [Pierre-Paul Côté](#) ; **1^{er} vice-président** : M. [Michel A. Gagnon](#) ; **2^e vice-présidente** : Mme [Claire Bélanger](#) ; **Secrétaire** : Mme [Nicole Gagnon](#) ;
Trésorière : Mme [Nicole Patry-Lisée](#)

Conseil d'administration 2014-2017



Le Conseil d'administration (CA) de l'AREQ se compose de quinze personnes, soit les cinq membres du Conseil exécutif et les dix conseillères ou conseillers, qui ont été élus à la présidence de chaque région. Le CA s'occupe activement de la mise en application des décisions du Congrès.

Et la liste des membres du CA de l'AREQ pour le triennat 2014-2017 :

Président : [M. Pierre-Paul Côté](#)

1^{er} vice-président : [M. Michel A. Gagnon](#)

2^e vice-présidente : [Mme Claire Bélanger](#)

Secrétaire : [Mme Nicole Gagnon](#)

Trésorière : [Mme Nicole Patry-Lisée](#)

Conseillère : [Mme Monique Blais](#), Région Bas-St-Laurent–Gaspésie–Les Îles–Côte-Nord (01)

Conseillère : [Mme Francine Tremblay](#), Région Saguenay–Lac-St-Jean (02)

Conseillère : [Mme Pierrette Simoneau](#), Région Québec–Chaudière–Appalaches (03)

Conseillère : [Mme Mariette Gélinas](#), Région Cœur (Mauricie) et Centre-du-Québec (04)

Conseiller : [M. Fernand Grenier](#), Région Estrie (05)

Conseillère : [Mme Micheline Jourdain](#), Région Île de Montréal (06)

Conseiller : [M. Michel Tessier](#), Région Outaouais (07)

Conseillère : [Mme Aline Castonguay](#), Région Abitibi-Témiscamingue (08)

Conseillère : [Mme Christiane Potvin-Lapalme](#), Région Montérégie (09)

Conseillère : [Mme Mireille Ménard](#), Région Laval–Laurentides–Lanaudière (10)

Voici les titres des communiqués de presse de l'AREQ nationale que vous avez reçus depuis août 2015 dont vous pouvez lire les détails sur le site web de l'AREQ nationale.

30 août : L'AREQ appuie l'initiative « Unis pour l'éducation publique »

31 août : Fusion de la CARRA et de la RRQ : l'AREQ réclame le dépôt d'un plan de transition et une meilleure représentation des retraités.

03 septembre : L'AREQ dénonce le tabou entourant les agressions sexuelles chez les femmes aînées.

14 septembre : Légalisation des frais accessoires : l'amendement du ministre Barrette contrevient à la Loi canadienne sur la santé.

Source : Dominic Provost, conseiller en communication

Cell. : 418 929-4082 provost.dominic@csq.qc.net

Nouvelles régionales



Conseil régional 2014-2017

PRÉSIDENT RÉGIONAL : M. Michel Tessier
courriel : micheltessier@videotron.ca

PRÉSIDENCES DES CONSEILS SECTORIELS

A – Haute-Gatineau	Mme Francine Guy
B – Pontiac	Mme Gisèle Amyotte-Ladouceur
C – Du Lièvre	Mme Madeleine Madore-Trudel
D – Petite-Nation	Mme Micheline Maillé
E – Hull-Aylmer	Mme Nicole Tremblay
G – Des Draveurs	Mme Lise Brunet
H – Ottawa	Mme Micheline Hamel

Le 17 septembre se tenait au Quality Inn de Gatineau une première rencontre de tous les comités régionaux. Le but était de créer une synergie entre les comités en partageant les informations utiles au fonctionnement des comités. Un responsable politique provenant du conseil régional a été assigné à chacun des comités. Les échanges entre les membres présents ont été profitables et stimulants. La rencontre a dépassé les attentes de chacun.

Responsables des comités régionaux AREQ Outaouais 2014-2017

Assurances	Mme Murielle Tessier Responsable politique : Micheline Hamel
Condition des femmes	Mme Carmen Langlais Responsable politique : Nicole Tremblay
Condition des hommes	Responsable politique : Michel Tessier
Environnement et développement durable	M. Jean-Guy Patenaude Responsable politique : Lise Brunet
Retraite	M. Robert Després Responsable politique : Francine Guy
Sociopolitique	M. Jean-Paul Descœurs (secteur Petite-Nation) Répondante politique : Micheline Maillé

En après-midi, la conférence de madame Gabrielle Woerner sur l'utilisation optimale du cerveau mettait en évidence les 3 cerveaux qui nous régissent, soit, celui de la tête, du ventre et du cœur. Nous sommes comme un ordinateur, nous avons besoin d'être branché pour fonctionner. Il y a des situations qui nous vident de notre énergie et d'autres qui nous aident à faire le plein. Selon une étude, c'est la foi qui arrive en tête de liste pour nous aider à maintenir la charge optimale, ensuite viennent le sourire, la gratitude, la relaxation... Alors, apprenons à respirer par le nez.

Nouvelles sectorielles



La formation sur la tablette électronique se tiendra au Musée des Pionniers à Saint-André Avellan, le **14 octobre**, à 9h30.

Inscription par téléphone au 819-427-8161.

Programme AREQ : Toujours en action : « La légende du castor »



Dans le cadre du programme « AREQ : Toujours en action », les membres de votre Conseil ont choisi d'axer leur action sur la participation et le mieux-être de la collectivité. C'est pourquoi ils soutiennent l'Atelier de Formation Socioprofessionnelle de la Petite-Nation (FSPN) pour la présentation au grand public de la pièce de théâtre « **La légende du Castor** ». Cette pièce sera jouée par 9 participants de la FSPN et présentée à l'auditorium de l'école secondaire Louis-Joseph Papineau, à Papineauville, le 22 octobre à

19h00. Les membres de la chorale Le Chœur Joyeux interpréteront aussi quelques chansons de leur répertoire 2015-2016.

Coûts d'entrée : 10 \$ pour les adultes, 5 \$ pour les étudiants (12-17 ans), gratuit pour les enfants. Parlez-en à vos parents et amis. Nous vous attendons en grand nombre. La totalité des sommes amassées sera versée à la FSPN.



Notre **Whist amical** reviendra jeudi le 5 novembre à 13h00 à la salle des loisirs de Plaisance avec la participation du Club de l'Amitié de Plaisance. Prix d'entrée 10 \$. Les bénéfices seront versés à la Fondation Laure-Gaudreault, dont on fête les 25 ans cette année. Bienvenue à toutes et à tous.



Nos différents comités 2015-2016

Pour la 2^e année du plan d'action triennal

Secteur D



Conseil sectoriel 2015-2016 :

Mme Micheline Maillé présidente
M. Jean-Paul Descoeurs, 1^{er} vice-président
M. Joël Quenault, 2^e vice-président
Mme Rollande Hébert-Corbeil, secrétaire
M. Yvelin Corbeil, trésorier
Mme Nicole Aubry-Hébert, conseillère

Comité de l'accueil :

Mme Nicole Aubry-Hébert, répondante CS
responsable

Mme Rachel Aubry,

Mme Lucie Lacoste-Monfils

Mme Monique Whissell

Comité des cartes de souhait :

Mme Rollande Hébert-Corbeil, répondante CS
responsable

Mme Lucie Lacoste-Monfils,

Mme Monique Whissell

Mme Pauline Rioux

Comité du Chœur Joyeux :

Mme Nicole Aubry-Hébert, répondante CS Mme Diane Modéry, responsable
Mme Denise Fahey Mme Lucie Lacoste-Monfils Mme Monique Whissell

Comité du bulletin :

Mme Micheline Maillé, répondante CS Mme Denise Fahey, responsable
Mme Suzanne Gauthier-Lalonde Mme Lucie Lacoste-Monfils
Mme Rollande Hébert-Corbeil Mme Ginette Labrosse-Lafleur
Mme Suzanne Angrignon-Séguin (photographie et distribution)

Chaine téléphonique :

Mme Rollande Hébert-Corbeil répondante CS
Mme Suzanne Séguin Mme Denise Fahey M. Melvin Durocher
Mme Georgette Ménard Mme Pierrette Gerard Mme Michèle Mantha-Simon
Mme Juliette Langlois Mme Suzanne Gauthier-Lalonde
M. Raymond Whissell Mme Lucie Lacoste-Monfils Mme Henriette Villesèche,
M. Paul Lalonde/Mme Francine Pilon

Représentants(es) aux comités régionaux :

📁 Mme Micheline Maillé, répondante politique au comité sociopolitique
📁 Assurances : M. Jean-Paul Descoeurs
📁 Condition des femmes: Mme Rollande Hébert-Corbeil
📁 Environnement : M. Joël Quenault
📁 Sociopolitique : Mme Diane Modéry
📁 Retraite : Mme Louise Boudreault
📁 Fondation Laure-Gaudreault : Mme Nicole Aubry-Hébert



Rencontre régionale



Vendredi, 9 octobre 2015

Animatrices : Georgette Ménard et Jeannine Marcotte

Accueil 9h30

Diaporama sur les activités des différents secteurs. Thé. Café.

Début 10h00

Projet de déroulement

1. Chanson de la Tuque bleue : La Petite-Nation
 2. Mot de bienvenue de la présidente sectorielle
 3. Allocution du président régional
 4. Présentation de la Seigneurie Petite-Nation : Pierre Ippersiel, président de la Société historique Louis-Joseph-Papineau
- P A U S E
5. Présentation spéciale (AREQ Outaouais)
 6. Activité menée par Georgette et Jeannine (Ordre de présentation des secteurs A, B, C, E, G, H, D)
 7. Hommage à un membre
 8. Prix de présence +
Centre de table à faire tirer entre les personnes de la table
 9. Mot de la fin
 10. Départ pour le Chantignole

Dîner 12h15 à 14h00



Soyons à l'affut de la réalité !

Nous les têtes grises d'aujourd'hui, si avec nos dirigeants de l'époque, nous avons été en mesure de développer une économie plus sociale, une économie adaptée aux besoins du moment, nous devons, obligatoirement, en ces temps de mouvance, veiller au grain, c'est-à-dire sur nos acquis. Il nous faut envahir la place publique, dénoncer les mauvaises coupures, les mauvais choix. La révolution grise doit s'imposer, c'est à nous de nous doter, encore une fois, des outils de gestion adéquats qui vont répondre à nos besoins réels.

Mais pour ce faire, il faut pouvoir dire les vraies choses, oui, les coupures imposées par le Président du Conseil du Trésor, M. Coiteux font mal à l'économie québécoise, notamment aux systèmes d'Éducation et de Santé du Québec. On ne peut fermer les yeux sur l'exercice de démolition économique qu'on observe actuellement.

Je vous soumetts des événements que j'ai vécus récemment lors de mon hospitalisation à Gatineau, le 31 juillet dernier et qui m'amènent à prendre position.

Les médias nous rapportent des cas d'éclosion de bactéries de plus en plus résistantes dans les hôpitaux. Peut-être ai-je une explication? Serait-il possible qu'après avoir régurgité mes repas pendant deux jours consécutifs sur moi, ma jaquette, mes draps, le plancher, en plus de ne pouvoir presque pas bouger avec tous ces branchements, alors que l'infirmière me laisse trois débarbouillettes pour éponger le tout malgré mon état précaire... que je devienne un danger pour les autres ?

Qui plus est, aucun changement de literie ni de jaquette et ça pendant trois jours. Je ne suis pas une scientifique mais je peux facilement imaginer la suite : la chaleur aidant, la prolifération de bactéries sur moi et dans mon environnement, sans oublier l'infirmière qui elle aussi en transportera ici et là, la table est mise pour une éclosion potentielle!

Est-il normal, voire pensable qu'une infirmière, même débordée, ne change pas une patiente après de tels incidents... ? Cette réalité démontre clairement que les services médicaux élémentaires sont à surveiller. Pour

les personnes hospitalisées qui vivent seules comme moi, il serait bon d'avoir accès à une personne ressource pour compléter le travail de l'infirmière, considérant que nous avons perdu des forces et notre qualité de vie.

Une autre réalité, les hospitalisations sont de plus en plus courtes, et qu'arrive-t-il une fois à la maison ? Considérant cette réalité, le médecin traitant et le chirurgien ne devraient-ils pas toujours s'assurer que la sortie de l'hôpital se fasse dans des conditions optimales, à savoir si la personne vit seule et si elle est plus ou moins capable de subvenir à ses besoins, on la réfère à son CLSC de facto? La visite d'une infirmière, la première semaine, devrait être assurée afin de prévenir les problèmes et les complications, ne fusse que pour sécuriser la personne qui a l'impression d'être dans un gouffre et qui doit trouver les moyens pour s'en sortir.

Notre système de santé remet, trop souvent, la responsabilité au patient qui est affaibli et seul pour vivre sa convalescence. Dans mon cas, vendredi, le 4 août, n'était pas la bonne journée pour enlever des agrafes. Le CLSC de Saint-André-Avellin m'a référée à celui de Buckingham, plus de 40 km de route, occasionnant de la fatigue inutile et des frais de déplacement car je ne pouvais conduire mon véhicule.

En région, loin d'un grand centre, vieillir et être malade deviennent de plus en plus problématique et la convalescence à domicile de plus en plus à risque. Faute de suivi, faute de soin, faute de prévention, il n'est pas rare que des complications postopératoires surviennent. On repart alors pour une autre aventure sans trop en connaître l'issue.

À la suite de mes expériences dans le milieu de la santé, je crois que nous devons nous mobiliser, nous, membres de l'AREQ, pour garder nos services en région et maintenir un niveau de vie sécuritaire. Soyons vigilants et agissons pendant que nous le pouvons.

par Juliette Langlois



Calendrier des visites aux aînés(es)



Chœur joyeux pour des Instants de bonheur

Dates	Heures	Résidences ou salles	Adresses
Lundi 5 octobre 2015	13 h 30	Comité des aînés (es)	Église Duhamel
Lundi 12 octobre 2015	Action de Grâce		
Lundi 19 octobre 2015	Élections fédérales		
Lundi 26 octobre 2015	13 h 30	Comité des aînés(es)	Salle communautaire rte 323, Notre-Dame-de- la- Paix
Lundi 2 novembre 2015	13 h 30	Comité des aînés (es)	Église Montpellier
Lundi 9 novembre 2015	13 h 30	Manoir des Souvenirs	8, rue Bourgeois Saint-André-Avellin
Lundi 16 novembre 2015	13 h 30	Manoir Chéné	70, rue Hôtel-de-Ville Chénéville
Lundi 23 novembre 2015	13 h 30	Résidence Ste-Angélique	236, rue de la Montagne Papineauville
Lundi 30 novembre 2015	13 h 30	Résidence L'Étoile du Bonheur	263, rue St-Étienne Montebello
Lundi 7 décembre 2015	13 h 30	Résidence Montebello	532, rue Notre-Dame Montebello

Lundi 14 décembre 2015	13 h	Action Aide Loisir Papineau	1165, route 321 Nord Saint-André-Avellin
Jeudi 17 décembre 2015	10 h Chant: 10h30	Atelier FSPN (Dîner)	358, rue Rossy Saint-André-Avellin
 <i>Temps des fêtes</i> 			
Lundi 1 ^{er} février 2016	13 h 30	Résidence St-André	4, rue Saint-André Saint-André-Avellin
Lundi 8 février 2016	13 h 30	Résidence Ste- Madeleine	933, rang Ste-Madeleine Saint-André-Avellin
Lundi 15 février 2016	14 h	CHSLD	14, rue Saint-André Saint-André-Avellin
Lundi 22 février 2016	13 h 30	Résidence des Aînés	74, 1 ^{ère} Avenue, Plaisance
Lundi 29 février 2016	13 h 30	Résidence Desjardins	79, rue Boucher, Ripon
Lundi 7 mars 2016	15 h	Château Saint-André	20, rue du Ruisseau Saint-André-Avellin



Nicole Aubry Hébert

Le fil de mes découvertes ...



Ciao ciao, belle Italie

De la Baie de Naples qui s'ouvre à l'ouest sur la mer Tyrrhénienne à Venise sur les rives de la mer Adriatique, de la Rome antique à l'art de vivre italien décontracté, de la Toscane verdoyante et aérée à Milan l'urbanisée, de la froideur des catacombes à Vérone, la ville romantique de Roméo et Juliette, de Florence avec tous ses grands sculpteurs et ses peintres à la froideur du marbre de Carrare, de l'eau gratuite de toutes les fontaines romaines à la dégustation de bons vins, de la sérénité du Lac Majeur à la foule entassée dans le métro de Rome, l'Italie se livre sous toutes ces facettes. Découvertes et plaisirs sont omniprésents pour qui veut en profiter.



Nous quittons Rome dès notre arrivée et parcourons 200 km en route vers le sud pour nous rendre à Naples. Malgré le manque de sommeil, nous apprécions découvrir à pied le centre historique. Naples fut fondée par les Grecs longtemps avant Rome. Le vieux quartier est « coupé en deux » par la longue rue Spaccanapoli qui rejoint la muraille médiévale construite par les Espagnols.

Le lendemain, c'est la journée Pompéï et Vésuve, ces lieux si souvent cités. Fondée au VI^e siècle av. J.-C., **Pompéï** a été détruite lors de l'éruption du Vésuve en l'an 79 ap. J.-C. Enfouie sous 6 mètres de sédiments volcaniques, elle sera redécouverte fortuitement au XVII^e siècle. Dès le XVIII^e siècle, les archéologues se mettent à excaver les traces presque intactes de la vie quotidienne des riches Romains, faisant de Pompéï le premier et le plus grand de tous les chantiers archéologiques. Notre visite nous fait remonter le temps. Beaucoup plus vaste que je pensais !

En après-midi, nous parcourons à pied un dernier bout du sentier qui nous mène au cratère du Vésuve, lequel culmine à 1 281 mètres. Il est l'un des grands volcans encore en activité de nos jours. Il est l'un des plus dangereux du monde en raison de sa tendance explosive et surtout de la population importante qui vit à ses abords, dont Naples et ses 4 millions d'habitants.



Le lendemain, nous arrivons à Sorrento et prenons un traversier qui nous conduit à Capri. De là, un télésiège nous amène à Anacapri, ville indépendante située sur l'île Capri. Elle en est le point culminant avec 589 mètres de hauteur. Elle offre un panorama magnifique sur l'île de Capri et le golfe de Naples : une mer émeraude parsemée de yachts luxueux.

En ce 5^e jour, c'est la côte Amalfitaine qui nous attend. À

chaque détour, nous retrouvons des paysages de cartes postales, des vergers en terrasses, citronniers, jardins... C'est une région montagneuse où des villages typiques comme Ravello, Positano et Amalfi sont situés en bordure de la mer Méditerranée, accrochés sur les pentes abruptes. À Ravello, nous en profitons pour une courte baignade.

Empruntant la via Appia Antica, qui était la grande voie de communication de l'Empire romain, nous débutons la visite de Rome par les catacombes de Saint-Calixte qui apparurent vers le milieu du 2^e siècle. Des dizaines de martyrs y ont trouvé une sépulture, ainsi que 16 papes et de très nombreux chrétiens. Elles devinrent le cimetière officiel de l'Église de Rome. De plus, nous profitons de la fraîcheur des lieux, car durant tout notre séjour, il fera une chaleur et une humidité accablante.

La matinée suivante est consacrée au Colisée de Rome, le plus grand amphithéâtre jamais construit dans l'empire romain. Sa construction a commencé entre 70 et 72 après J.-C., sous l'empereur Vespasien, et s'est achevée en 80 sous Titus, son fils. Pouvant accueillir entre 50 000 et 75 000 spectateurs, le Colisée a été utilisé pour les combats d'animaux sauvages, les combats de gladiateurs et autres spectacles publics, tels que des exécutions de condamnés à mort, des reconstitutions de batailles navales célèbres et des drames basés sur la mythologie romaine. Il est resté en service pendant près de 500 ans.



Durant le reste de la journée et le lendemain, nous découvrons à pied les splendeurs de l'Empire romain et les chefs-d'œuvre de la Renaissance. Nous longeons le Palatin, lieu selon la légende où Romulus et Rémus furent trouvés par la louve qui leur sauva la vie. Nous marchons dans le Forum d'Auguste, autrefois le cœur de la vie politique et culturelle de l'Empire romain. Nous voyons la roche Tarpéienne, cette crête rocheuse qui était le lieu d'exécution capitale pendant l'Antiquité. Et un petit clin d'œil sur le Cirque Maxime, siège de courses de chevaux et de chars, depuis les débuts de la cité de Rome.

Par manque de temps, nous voyons de loin la colonne de l'Empereur Trajan. Nous arrivons à la Place du Capitole, ce magnifique emplacement dont les plans ont été dessinés par Michel-Ange en 1536. Impressionnant et très prestigieux !

Entièrement en marbre blanc, le monument dédié à Victor-Emmanuel II, premier roi de l'Italie unifiée en 1861 et son escalier en imposent aussi. Nous voilà arrivés devant la fontaine de Trévi... en rénovation. Nous arrivons au Panthéon, ce temple dédié aux dieux romains, remarquablement conservé. Et devant le Panthéon, une fontaine monumentale de Bernin orne le centre de la place. Cette place est magnifique mais nous y passons en courant et en évitant les touristes qui sont toujours nombreux.

Sur la Place d'Espagne, nous trouvons l'église de la Trinité-des-Monts avec son escalier monumental et la fontaine Barcaccia. Et oui, nous flânonnons aussi dans les rues de la Place devant

ces boutiques de grand luxe : Armani, Borsalino, Prada et Tod's. Se limiter au lèche-vitrine ne coûte jamais cher !

Nous esquivons les files d'attente, agissons style VIP et visitons la cité du Vatican, état indépendant enclavé dans la ville de Rome créé en 1929. C'est le plus petit État au monde ainsi que le moins peuplé. Nous visitons la chapelle Sixtine et la voûte peinte par Michel-Ange au XVIIe siècle et découverte de la Place et de la Basilique St-Pierre dont presque tous les grands architectes de la Renaissance et du Baroque ont participé à la création. Nous sommes montés au haut de la coupole de la Basilique et la vue de la place St-Pierre est magnifique. Nous voyons les jardins du Vatican qui couvrent la moitié du territoire. Le Vatican remonte à Saint-Pierre lui-même, comme premier évêque de Rome et est le centre officiel de tout le christianisme depuis l'empereur Constantin au IVe siècle.



Nous quittons Rome pour poursuivre notre route dans la région de la Toscane. La campagne est verdoyante, couverte de vignes et de tournesols. Nous arrêtons chez un producteur de vin de la région de Montepulciano, où nous avons le plaisir de déguster trois de leurs vins d'âges variés en savourant des charcuteries et de délicieux plats locaux. Un séjour de rêve pour tous les épicuriens !

Un guide nous attend à Florence, capitale de la Toscane et berceau de la Renaissance. Cette ville présente une richesse artistique exceptionnelle. Nous observons l'extérieur de la cathédrale locale, couverte de marbre blanc, vert et rose. À l'intérieur, les visiteurs peuvent voir les tombes de Michel-Ange, de Machiavel et de Galilée. La place de la Seigneurie, cœur de la vie politique, se laisse admirer avec ses nombreuses statues de marbre et de bronze. En après-midi, nous visitons La Galerie des Offices. Celle-ci est sans conteste le plus beau musée de peinture d'Italie, et l'un des principaux au monde. Nous verrons des œuvres de Botticelli, de Léonard de Vinci, de Titien, de Caravage, de Michel-Ange et bien d'autres.

Le lendemain, nous nous rendons à Carrare, ville très réputée pour son marbre, très blanc et à grain fin, utilisé en sculpture et en architecture depuis l'Antiquité romaine. Michel-Ange a sculpté son David dans un bloc de marbre blanc qu'il avait lui-même auparavant choisi dans une carrière de Carrare.

Nous continuons vers Colonnata qui produit une fameuse charcuterie, du lard aussi blanc que le marbre. Antipasti, vin et bonne compagnie dans une vieille villa centenaire, ce sera le repas le plus mémorable de notre séjour.





Nous arrivons à Pise, à la place des Miracles, classée au patrimoine de l'Unesco. Elle rassemble la cathédrale, la Tour penchée et le baptistère. La Tour est en fait le campanile de la cathédrale. Elle est composée de huit étages soutenus par des colonnes aveugles en marbre de Carrare. Elle a été sécurisée par des travaux entre 1990 et 2001. La cathédrale de Pise doit son superbe plafond à caissons à la générosité des Médicis, eux qui à l'époque, régnaient sur la ville.

Près de Modène, nous visitons la galerie Ferrari, le musée à la gloire du mythe du cheval cambré. Fondée par Enzo Ferrari en 1947, la marque est considérée comme « meilleure marque automobile de toute l'histoire » et sans doute la marque la plus connue au monde.

Après cette incursion dans le monde de la Formule 1, nous nous arrêtons à Parme pour visiter le Musée du jambon et goûter ce fameux prosciutto. Nous visitons le centre historique de Parme, ville dont Marie-Louise d'Autriche, deuxième femme de Napoléon fut duchesse de 1814 à 1847.

Pour les trois prochaines nuits, nous aurons le grand plaisir d'être logés devant le lac Majeur. Nous visitons l'île Bella, avec son château du XVIIe siècle de style baroque toujours propriété de la famille Borromée. Son jardin s'étage sur 10 terrasses surplombant le lac. Tout est splendeur et richesse !

Ensuite, nous sommes ébahis devant la cathédrale de Milan qui est une véritable dentelle de pierre. Elle est surnommée le « hérisson de marbre » avec son style gothique flamboyant. Il ne faut pas manquer la balade dans la galerie Victor Emmanuel II couverte d'une verrière impressionnante et occupée par de nombreuses boutiques de luxe. Milan est considérée comme le cœur industriel, commercial, financier et universitaire de l'Italie.



Sous le thème *Nourrir la planète, énergie pour la vie*, Milan reçoit jusqu'au 31 octobre 2015 plus de 145 pays participants dans le cadre de l'Exposition Universelle. Hélas, le Canada a refusé d'y participer ! Ouf ! Ouf !



Les deux dernières journées de notre périple se sont déroulées en Vénétie, région du nord-est de l'Italie. Nous arrivons à Vérone, ville fondée au 1^e siècle av. J.-C., la ville romantique la plus célèbre du monde en raison de l'histoire de Roméo et Juliette, inspirée des histoires d'amour tragiques de l'époque. La maison qu'on « attribue » à Juliette est dans un logis seigneurial du XIIe siècle, et son célèbre balcon a été reconstitué à partir d'un ancien sarcophage. Une foule compacte est entassée dans la cour. Trop touristique à mon goût!

À Vérone, un nombre remarquable de monuments de l'Antiquité, de l'époque médiévale et de la Renaissance sont préservés. Dans le cadre de son Festival, l'amphithéâtre romain accueille des représentations d'opéra, permettant jusqu'à 22 000 spectateurs assis. L'acoustique y est remarquable.

Finalement, nous visitons Venise, la ville qui repose sur des millions de pieux de bois. Cette ville comporte 400 ponts. La Basilique St-Marc est majestueuse avec ses 4000 m² de mosaïques à fond d'or et son marbre à profusion. Nous visitons aussi l'élégant palais des Doges et voyons le très connu pont des Soupirs, pont couvert où les derniers soupirs des prisonniers étaient étouffés. La terrasse choisie pour le dîner nous offre une vue superbe sur le fameux pont Rialto, lieu de départ de plusieurs gondoles, le plus ancien moyen de transport de cette cité devenue maintenant le symbole romantique par excellence. Nous explorons les canaux en nous déplaçant en vaporetto, ces bateaux-bus !



Et c'est de l'aéroport Marco Polo, le plus célèbre citoyen vénitien, que nous quittons l'Italie pour revenir à Montréal. Ce fut un magnifique voyage qui me donne le goût d'en apprendre plus sur l'histoire des « vieux pays ».

Comme la coutume le veut, et je ne suis aucunement superstitieuse, j'ai jeté deux pièces dans la fontaine de Trévi, la deuxième pièce m'assurant un retour « garanti » dans la Ville Éternelle.

Et contrairement à ce que dit la chanson de Hervé Villard, connue des personnes matures comme nous, « *Capri c'est fini* » C'est tout faux pour moi, j'y retournerai un jour !

Francine Labrosse

Sources Guide du voyageur, Voyages Objectif Terre.
 Guide de voyage Italie, Petit futé
 Diverses pages Internet dont Wikipédia
 Photos personnelles et photos prises sur internet



Le fil de mes pensées



C'est quoi un trou de mémoire? C'est l'incapacité « temporaire » de se rappeler une chose précise. En d'autres mots, c'est la mémoire qui tombe en défaillance. Laissez-moi vous dire que c'est loin d'être agréable!

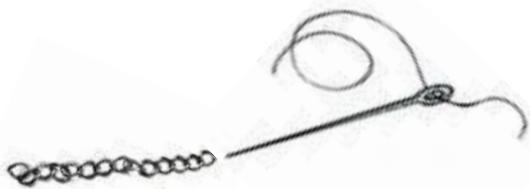
- Essayer de nommer quelqu'un dont le nom nous échappe. Sapristi qu'on a l'air bête devant les autres!
- Lorsqu'il est impossible de se souvenir du code de sa carte bancaire quand on est à un comptoir pour payer. C'est gênant : on a l'air de quelqu'un qui brandit une carte qui ne lui appartient pas...
- Chercher ses lunettes pendant qu'on a besoin de celles-ci pour dénicher un papier ou un objet important...
- Fouiller un peu partout pour ses clés quand on est attendu depuis longtemps...
- Manquer un rendez-vous important faute d'avoir collé un papier mémoire sur le frigo...
- Oublier d'allumer le four alors qu'un rôti languit dans le fourneau et que la visite est déjà attablée...
- N'en plus finir de ramasser l'eau entrée en abondance par une fenêtre ouverte lors d'un orage violent...
- Se rendre compte que l'eau qui coule du plafond provient du robinet ouvert dans la salle de bain du haut... etc...etc...

Je pourrais m'étendre des pages et des pages car plus j'avance en âge, plus je remarque que les piles de la mémoire faiblissent. Mais je me trouve chanceuse malgré tout, je perds parfois la mémoire mais... jamais la tête. Hum!

En vieillissant, l'énergie décline : le corps perd de son agilité, les os de leur densité, le cœur de sa capacité, l'intelligence de sa vivacité. Alors, il est bien normal que la mémoire perde de sa fébrilité.

Tant que ma mémoire ne sera pas vide, je ne me sentirai pas dépouillée. Tant qu'il me sera facile de fouiner dans mon vécu pour entretenir une bonne conversation, je me sentirai vivante. Je profiterai de chaque occasion pour piquer une bonne jasette avec vous si...votre mémoire est encore efficace!

Par Denise Fahey



Numéros de téléphone utiles à connaître

Association

AREQ (Association des Retraitées et Retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec) 1 800 663-2408

Assurances

SSQ-Vie (ASSUREQ) 1 800 380-2588 ou 1 800 463-5525

Mutuelle SSQ 1 888 833-6962

Assurance-maladie du Québec

1 800 561-974

SAAQ (Société de l'assurance automobile du Québec)

1 800 361-7620



Pensions

CARRA (Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances Québec) 1800 463-5633

Régie des rentes du Québec 1 800 463-5185

Régime de pension du Canada et Sécurité de la vieillesse

1 800 277-9915

Protection personnelle

Protection du consommateur 1 888 672-2556

Ligne Info-abus 1 888 489-2287

Curateur public 1 800 363-9020

Tel-Aide Outaouais 1800 567-9699

Services de Québec et Ottawa

Communication Québec 1877 644-4545

Certificat de naissance 1800 567-3900

Urgence santé ou autre

Centre antipoison du Québec 1 800 463-5060

Info-santé 811

Incendies-Sûreté du Québec 911



Transport adapté et collectif

Corporation des transports adaptés et collectifs de Papineau Inc.

819 308-0788 poste 202

1 855 308-0788 poste 202 (sans frais)

Aide à domicile ou autres services

CLSC Petite-Nation 819 983-7341

Coop des 1001 Corvées 819 427-5232

Hôpital et Centres de santé

Hôpital de Papineau 819 986-3341

Centre médical Saint-André-Avellin 819 983-7919

Centre médical de Montpellier 819 428-2967

Coopérative de solidarité santé du Nord de la Petite-Nation
819 508-2070



Médecins

Dr Marc Labarre (Papineauville)	819 427-9494
Dr Claude Chapdelaine (Papineauville)	819 427-5302
Dr Louise Villemure (Plaisance)	819 427-5333
Dr M. Beauregard (Ripon)	819 983-2048
Dr Dalpé-Charron (Chénéville)	819 428-1222
Dr Marie-Claude Rioux (Montpellier)	819 428-2967



Pharmacies



PROXIM pharmacie affiliée (Papineauville)	819 427-6274 <u>ou</u> 819 427-6274
PROXIM pharmacie affiliée (Montebello)	819 423-5572
UNIPRIX pharmacie affiliée (Saint-André-Avellin)	819 983-7391
Pharmacie Dave Bullock affiliée à Brunet (Ripon)	819 983-4347
Pharmacie Dave Bullock affiliée à Brunet (Chénéville)	819 428-4441

Renseignements fournis par Diane Modéry

Le fil cassé ...

Resteront dans nos cœurs

Madame Rollande Richer Ménard, décédée le 24 juin 2015, mère de Gilles Ménard et belle-mère de Rachel Aubry.

Madame Ruth Pilon, décédée le 17 septembre 2015, belle-sœur de Francine Labrosse.

Le fil noué ...

On pense à toi en ce temps de maladie

Un temps de maladie n'est pas forcément négatif, il peut en ressortir du bien car c'est très relatif.

C'est le moment approprié pour bien se reposer, et faire des plans pour l'avenir ou penser au passé. C'est surtout le moment parfait pour se rappeler qu'on peut compter sur ses amis, ils sont prêts à aider.

Guéris vite !



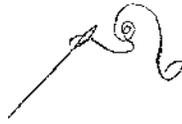
Le fil se tisse

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 et développement durable 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 (9h30)	Musée des Pionniers Saint-André-Avellin
22 octobre	Pièce de théâtre La légende du castor (19h00)	Auditorium École secondaire Louis-Joseph-Papineau
5 novembre	Whist amical (au profit de la FLG) en partenariat avec le Club de l'Amitié (13h00)	Salle municipale de Plaisance 281, rue Desjardins, Plaisance
12 novembre	Déjeuner (9h30)	Restaurant Riopel 35, rue Principale Montpellier
19 novembre	Journée internationale des hommes	À déterminer
10 décembre	Dîner de Noël	À déterminer
14 janvier	Déjeuner (9h30)	Restaurant Le Rafiot 109, rue Principale, Fassett
27 janvier	Messe commémorative Membres défunts (16h00)	Église Ste-Angélique Papineauville
11 février	Déjeuner (9h30)	Restaurant Au Moulin du Temps Rte 323, Namur
11 février	Activités hivernales (11h00 après le déjeuner)	Centre touristique La Petite-Rouge 61, rang des Pruniers, rte323 Saint-Émile-de-Suffolk
8 mars	Journée internationale de la femme	À déterminer
10 mars	Déjeuner (9h30)	Restaurant La Villa du Bifteck 58, rue Principale, Chénéville
14 avril	Dîner (11h30)	Restaurant La Table des trois Vallées 584, rue Maclaren, Gatineau
28 avril	Visite de la fromagerie St-Albert et dîner (10h00)	Fromagerie St-Albert, 150, rue Saint-Paul, St-Albert
12 mai	Assemblée générale sectorielle (9h30)	Auberge et club de Golf Héritage 70, rte 323, Notre-Dame-de-la-Paix
9 juin	Fête des bénévoles (9h30)	Club de golf Montpellier 440, Chemin Stéphane Richer, Montpellier

La couleur du fil...



Desjardins

Les membres de l'Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services du Québec désirent remercier la Caisse Desjardins de la Petite-Nation pour sa précieuse contribution monétaire lors de ses visites aux maisons de personnes du 3^e âge.



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