

AREQ Région 07 *secteur D*

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



Vol. 20 no 2

Petite-Nation

Juin 2018

*Enfilante
le temps...*



<http://petite-nation.araq.lacsq.org>

LE SOMMAIRE

LE DROIT FIL- Mot de la présidente, Secteur D, Petite-Nation	3
-Mot du président régional	4
LE FIL CONDUCTEUR	
Nouvelles nationales et régionales	5
Nouvelles régionales	6
Assurances	10
Nouvelles sectorielles	12
LE FIL DES COMITÉS	19
LE FIL NOUÉ - LE FIL CASSÉ-	27
LA COULEUR DU FIL	28

L'équipe du journal

Denise Fahey	Suzanne Gauthier-Lalonde	Lucie Lacoste-Monfils
Yvelin Corbeil	Ginette Labrosse-Lafleur	Micheline Maillé
Suzanne Angrignon-Séguin		

Nos collaborateurs et collaboratrices

Les membres responsables des comités

Photo-couverture Paul-André David «Visite à la Ferme La Macédoine»
502, route 323 Papineauville

Le droit fil ...



Un fil d'horizon aux couleurs de l'été



L'été est à notre porte. Avant que la cloche des vacances sonne pour notre association, je tiens à faire un dernier tour de piste pour vous parler de nos réalisations 2017-2018.

Le plan d'action sectoriel 2017-2020 contenant les actions réalisées au cours de cette année a été distribué aux personnes présentes lors de l'Assemblée générale sectorielle d'avril, une copie sera remise avec le bulletin de juin aux autres membres. Les responsables des différents comités aux niveaux régional et sectoriel ont aussi déposé leur bilan. Vous trouverez dans le présent bulletin les informations nécessaires pour suivre les démarches que nous avons entreprises tout au cours de l'année. Je tiens à remercier les membres du conseil sectoriel, les responsables de comité et tous les bénévoles pour l'excellent travail accompli. « Seul, on va plus vite; ensemble, on va plus loin. » Mission accomplie !

L'AREQ et la communauté dans laquelle nous évoluons bénéficient de l'apport des 114 membres du secteur Petite-Nation. C'est vérifié, *l'AREQ est une force pour la société.*

Nos proches aidants ont aussi toute notre admiration et notre soutien. Tous et chacun nous portons, à notre façon, les valeurs de l'AREQ :

Égalité et justice
Respect et reconnaissance
Engagement et solidarité

Actuellement, notre présidente nationale, Lise Lapointe, fait pression, en notre nom, auprès des différents partis politiques pour qu'ils inscrivent à leur programme électoral nos revendications pour une meilleure qualité de vie des personnes âgées. Selon madame Lapointe, « L'objectif est de proposer des façons de faire et d'influencer les décideurs afin d'adapter notre société au vieillissement de la population tout en préservant une vision positive du vieillissement au Québec ». En octobre, nous exercerons notre droit de vote et choisirons, avec une meilleure connaissance des enjeux pour notre groupe d'âge, le parti politique qui nous représentera le mieux pour les quatre prochaines années. Pour le moment, les verts tendres font place aux verts de l'été. Le chemin s'ouvre devant nous.

Roum dum dum wa la dou, c'est le temps des vacances 🏖️, comme le chantait Pierre Lalonde.

Que le soleil de l'été réchauffe notre cœur et nos articulations ! Je vous donne rendez-vous, le 13 septembre, pour un déjeuner amical au Club de Golf du Château Montebello.

Bonnes vacances, on se revoit le temps d'un été...

Micheline Maillé, prés. sect.





Un dernier petit mot avant les vacances d'été

Bonjour à tous,

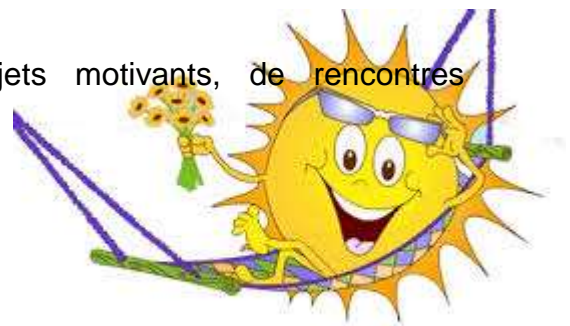
— À la suite du congrès, nous avons établi le plan d'action régional. Chaque secteur a ensuite rédigé son propre plan d'action qu'il a soumis à l'approbation de ses membres lors de l'Assemblée générale sectorielle. Tous ces plans d'action visent un même grand objectif : faire en sorte que notre association soit représentative des intérêts de ses membres, de vos intérêts. En ce sens, le thème du 46^e congrès :

— *Conviction, Engagement et Cohésion* — est particulièrement pertinent. Je tiens ici à souligner le magnifique travail des différents conseils sectoriels et celui de nos comités régionaux qui, par leur engagement, reflètent les multiples facettes de notre réflexion sur les actions et mesures à prendre en Outaouais.

Dès l'automne, nous serons appelés à nous concerter pour amorcer la deuxième année de ce triennat. Ensemble, nous poursuivrons nos efforts pour traduire dans la réalité notre engagement à faire en sorte que l'AREQ soit une force pour la société dans nos milieux respectifs.

En terminant, je tiens à vous réitérer mon attachement. Je vous souhaite de tout cœur une retraite active et valorisante. Et surtout, la santé pour en profiter pleinement.

Que votre été soit ensoleillé et rempli de projets motivants, de rencontres intéressantes et de belles surprises!



Le fil conducteur...



Nouvelles nationales

Le Conseil national à Gatineau... *par Michéline Maillé*

Le Conseil national tenu dans notre région au Crowne Plaza à Gatineau, au mois de mars, a été un succès. La centaine de membres présidents des 10 régions du Québec et des secteurs a grandement apprécié notre accueil. Les cartes de l'artiste-aquarelliste Jean-Yves Guindon, qui ont été remises aux participantes et participants, ont retenu l'attention par leur qualité et le sujet représenté « le Musée canadien de l'histoire ». Les artisans de notre secteur, Diane Parisien et les usagers de la FSPN, ont su mettre leur savoir-faire en valeur. Les toiles de nos artistes-exposants de la Petite-Nation, Michel Lafontaine et Gilberte Pilon, ont rehaussé l'exposition. Des prix en argent ont été remis aux œuvres primées. Le premier prix est allé à Francine Tessier, une ex-membre, maintenant du secteur des Draveurs et le 3^e prix, à

Comme par enchantement J-Y Guindon



Carmen Langlais, présidente du secteur Pontiac.

Ce Conseil national nous a permis de nous réapproprier notre *Guide administratif*, mis à jour au dernier Congrès, et de réitérer notre engagement envers les différents enjeux qui touchent les personnes âgées.

Site web petite-nation.areq.lacsq.org *par Gaétan Franc*

Il est disponible sur toutes vos plateformes numériques, y compris votre téléphone intelligent.

Faites-en votre aide-mémoire par excellence. Toutes nos activités y sont inscrites. Vous pouvez aussi consulter en ligne et télécharger le bulletin *Enfilant le temps* et autres documents. (Rapports des comités et plan d'action 2017-2020).

Il permet de trouver des liens, des ressources du secteur et de l'AREQ régionale ou nationale, ainsi qu'un lien pour avoir accès au site : [Capsule sur le site web de la SSQ](#).

On étudie présentement la possibilité d'une formation pour l'utilisation de Facebook. L'AREQ nationale a actuellement un compte Facebook.





Bingo! Bingo! Bingo!

Bingo! Fondation Laure-Gaudreault

Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont participé au bingo organisé par le secteur Hull-Aylmer, soit par leur présence ou leur don. Grâce vous tous, 1412 \$ s'ajouteront au montant de 1000 \$ de notre activité du whist de l'automne.

Je veux aussi remercier les secteurs qui sont toujours avec nous lors de nos activités de financement.

La Fondation Laure-Gaudreault a une mission importante pour les jeunes et les personnes âgées, voilà pourquoi les membres de l'AREQ s'investissent chaque année afin d'aider les gens dans le besoin.



En 2017, 2 personnes et 10 organismes de notre région se sont partagé la somme de 14 077,76 \$

Gisèle Bisson, publicitaire



Voici un mélimélo pour vous distraire

préparé par Suzanne Gauthier

Un ou une? **F**éminin ou **M**asculin? Chaque genre est représenté 10 fois.

- | | | | | | |
|-----------------|-----|--------------|-----|------------|-----|
| a) anagramme | ___ | b) obélisque | ___ | c) antre | ___ |
| d) leitmotiv | ___ | e) tentacule | ___ | f) alvéole | ___ |
| g) interstice | ___ | h) effluve | ___ | i) tagine | ___ |
| j) orthographe | ___ | k) oasis | ___ | l) idole | ___ |
| m) chrysanthème | ___ | n) écritoire | ___ | o) éloge | ___ |
| p) armistice | ___ | q) escorte | ___ | r) guérite | ___ |
| s) apostrophe | ___ | t) gouverne | ___ | | |

Réponses page 17



BILAN Plan d'action régional 2017-

2018 (CREDD07)

**Responsable pour la région 07, Outaouais :
Robert Leclerc**

**Tel : 819 921-4941 :
leclercrobert@icloud.
com**

Objectifs	Activités	Dates de réalisation	Budget National : 1500 \$ Régional : 1500 \$	Remarques
1.Sensibiliser les aréquiens aux produits du terroir	Tournée guidée des producteurs du terroir de la Petite-Nation à bord d'un autobus scolaire et d'un guide, copropriétaire du Dépanneur Spécialisé Le Brasse-Camarade de Saint-André-Avellin.	1: 8 septembre 2: 15 septembre 3: 22 septembre	Formule:AREQ 90 \$/pers. 10 \$/pers./secteur; 10 \$/pers./région (90-10-10) ou 110 \$/Non-membre Régional : 480 \$	48 AREQ (76 %) 15 non-membres Activité très intéressante Regret : peu de participation du secteur d'accueil Article Revue Quoi de neuf, Printemps 2018
2. Conserver la forêt	Visite des établissements de la SOPFEU à Messine	3 octobre 2017	Coût : 30 \$/pers. AREQ:20 \$/pers. 10 \$/pers./région Régional:260 \$	26 membres, 11 non-membres. Un repas fut servi par un traiteur sur les lieux Activité très intéressante
3. Conférences Équiterre	Deux conférences, la première sur les changements climatiques, enjeux et solutions et la seconde comment être un citoyen écoresponsable incluant un dîner au Buffet des Continents à Gatineau	23 avril 2018 Conférence 1 10 h 30 à 11 h 30 Dîner 11 h 30 à 13 h Conférence 2 13 h à 14 h	20 \$/pers. incluant le dîner Objectif visé : Minimum requis : 20 Visé : 50 et + Régional : 760 \$ Participants:92 \$	Soumission Équiterre : 852 \$ Avec 20 participants, financement de l'activité est assuré et si plus, il y aura un surplus.

4. Favoriser la convergence des idées pour les membres du CREDD07	Trois rencontres par année pour discuter de divers thèmes reliés à l'environnement. Organiser des activités de sensibilisation pour les membres. Retour sur les activités réalisées Élaborer et évaluer le PA	16 janvier 2018 13 mars 2018 11 avril 2018 de 9 h 30 à 12 h	Budget national	De plus, il y a eu une formation à Québec pour tous les responsables régionaux le 14 février 2018. Il y a eu ou il y aura aussi 3 rencontres du CNEDD à Québec : 12 décembre 2017, 17 et 29 mai 2018 et l'autre à venir.
À combler :	Hull-Aylmer	Leticia Rocha : Haute-Gatineau		
Claire Nault :	Draveurs	Marcel Otis : Petite-Nation		
Gisèle Ladouceur :	Pontiac	Robert Leclerc : Du Lièvre aussi membre du CNEDD		

La prévention des risques de la maladie d'Alzheimer



Chers membres de l'AREQ,

Le comité sociopolitique de l'AREQ Outaouais, avec Mme Gisèle Bisson, du secteur Hull-Aylmer, en collaboration avec l'Académie des retraités de l'Outaouais (ARO) et le Domaine des Trembles, invite les membres de notre région 07, à assister à la conférence de Mme Mélanie Marcotte qui nous entretiendra sur la **prévention** des risques de la maladie d'Alzheimer

Un léger goûter, préparé par le Domaine des Trembles, sera offert gratuitement aux personnes présentes lors de la conférence.

Cette conférence se donnera le jeudi 14 juin à 13 h 30

Lieu : Domaine des Trembles

Adresse : 250, boul. Saint-Raymond, Gatineau

PS : Il y aura du covoiturage

Mme Gisèle Bisson demande une confirmation des présences pour le 5 juin 2018
giselebisson@outlook.com

En espérant vous recevoir en grand nombre

Lise Pelletier Anvik, responsable régionale



Les responsables sectoriels sont :

- 1- Claire Emond Levesque : Haute-Gatineau
 - 2- Carmen Langlais : Pontiac, Présidente
 - 3- Marie Gobeil : Lièvre
 - 4- Gaétan Franc : Petite-Nation
 - 5- Gisèle Bisson : Hull-Aylmer
 - 6- Gisèle Chauret : Draveurs
-

Pour les ornithologues

Saviez-vous que le merle d'Amérique est **nidicole** tandis que le plongeon huard est **nidifuge**?

Une [espèce](#) animale est dite **nidicole** lorsque ses petits naissent incapables de se nourrir et de se déplacer seuls.

Généralement ils naissent nus et aveugles. C'est le cas notamment des [pigeons](#), de nombreux [passereaux](#), du [chien](#) et du [chat](#). À l'opposé, les espèces dont les petits quittent rapidement le nid après l'éclosion (comme la [poule](#) par exemple) sont dites [nidifuges](#).



Suzanne Gauthier



SSQ Assurance **Rapport du responsable**
du comité des assurances
par Gaétan Franc

Il y a eu une rencontre régionale du comité des assurances le 27 février 2018. Joël Queneault m'a remplacé à cette occasion.

J'ai placé sur le site web de notre secteur un lien pour avoir accès au [Capsule sur le site web de la SSQ Assurance SSQ](#)

Vous pouvez accéder rapidement à votre dossier et profiter des différentes fonctionnalités qu'offre le site, telles que : – Réclamer vos frais d'assurance maladie – Consulter votre relevé de prestations électronique – Et encore plus!

Nos assurances, il faut s'en occuper!

Deux conférences furent présentées le vendredi 11 mai à Gatineau.

Le comité régional des assurances recevait, en avant-midi, Johanne Freire, responsable du dossier des assurances à l'AREQ pour informer les membres sur le régime d'assurance collective ASSUREQ.

En après-midi, une conférence donnée par Thierry Gaudet-Savard, kinésiologue, sur la maladie du diabète a retenu l'attention des participantes et des participants.

Assurance annulation de voyage (ASSUREQ)

Aide-mémoire

Cette garantie est incluse dans le régime Santé et Santé Plus d'ASSUREQ.

L'assurance annulation de voyage prévoit un remboursement des frais admissibles en cas d'annulation, d'interruption ou de prolongation du voyage prévu.

Le montant couvert est jusqu'à concurrence de 5 000 \$ par séjour, par personne assurée. Exemple : pour un couple qui est assuré en protection familiale, c'est 10 000 \$ (5 000 \$/personne) qui est couvert.

VOYAGE : voyage touristique ou d'agrément ou activité à caractère commercial comportant une absence de la personne assurée de son lieu de résidence pour une période d'au moins 2 nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 km (aller et retour) de son lieu de résidence; est également considérée comme voyage une croisière d'une durée d'au moins 2 nuitées consécutives, sous la responsabilité d'un commerce accrédité.

Conditions de remboursement



- Les frais réclamés doivent avoir été payés par la personne assurée;
- Les frais réclamés doivent avoir été payés d'avance;
- Au moment de finaliser les arrangements du voyage, la personne assurée ne doit connaître aucun événement pouvant raisonnablement entraîner l'annulation, l'interruption ou la prolongation du voyage prévu;
- Les frais réclamés doivent avoir été engagés en raison d'une des causes prévues au contrat (maladie, décès, sinistre, terrorisme, conditions atmosphériques, etc.).

Vous devez annuler votre voyage avant le départ. Que faire?

- > Annuler le voyage auprès de l'agence de voyages ou du transporteur concerné dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entraîner des frais d'annulation;

Les agences de voyages et les transporteurs prévoient généralement des modalités de remboursement en cas d'annulation (des conditions s'appliquent).



- > Communiquer avec SSQ dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entraîner des frais d'annulation;

L'assurance annulation de voyage d'ASSUREQ prévoit rembourser la portion non remboursable des frais de voyage payés d'avance. Par frais non remboursables, on entend les frais qui ne sont pas remboursables par d'autres organismes comme l'agence de voyages, le transporteur, les émetteurs de cartes de crédit, etc. (des conditions s'appliquent).

- > Remplir le formulaire de réclamation d'assurance annulation de voyage que SSQ vous aura fait parvenir et le retourner à l'adresse indiquée sur le formulaire;
- > Garder une copie de votre réclamation ainsi que des pièces justificatives pour vos dossiers. Vous devez anticiper votre retour de voyage ou prolonger votre voyage. Que faire?
- > Communiquer avec CanAssistance. Un agent vous guidera dans vos démarches en fonction de la situation.

À prévoir avant de partir en voyage :

- ✓ En cas de doute sur votre état de santé avant de partir, communiquer avec CanAssistance pour vérifier votre couverture d'assurance : 1 800 465-2928;
- ✓ Apporter votre carte d'assurance SSQ et l'avoir sur vous en tout temps,
- ✓ Aviser votre compagnon de voyage de l'endroit où vous gardez votre carte;
- ✓ Apporter une preuve d'assurance voyage (si exigé par le pays où vous séjournez);
- ✓ Vérifier les régions à risque sur le site du gouvernement du Canada au voyage.gc.ca



Pour connaître les détails concernant les frais ainsi que les causes d'annulation admissibles à un remboursement, veuillez consulter le contrat ou communiquer avec SSQ au 1 888 833-6962.

Veuillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives à l'assurance voyage.

Votre responsable sectoriel, Gaétan Franc

Rapport des actions du comité de retraite *par Louise Boudreault, responsable sectorielle*

Un résumé des conseils et papiers à accumuler en prévision du rapport d'impôt 2017 a été publié en novembre dans notre bulletin.

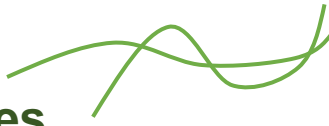
Les membres du comité travaillent présentement sur un projet de recherche portant sur la situation financière des membres de l'AREQ. Est-ce que certains d'entre nous ont des difficultés financières? Pourquoi?

Finalement, une formation sur « Comment orienter nos finances en tenant compte de la désindexation? » s'est tenue le 2 mai à Gatineau. Quatre membres de notre secteur étaient présents. Il y aura sûrement une suite à cette rencontre.

Rappelez-vous que je suis toujours disponible pour répondre à vos questions sur ces sujets.



Des fils se tissent ... Nouvelles sectorielles



1^{re} AGS du triennat 2017-2020

Montebello, 19 avril 2018. Le conseil AREQ Petite-Nation accueillait ses membres à l'Assemblée générale sectorielle tenue au restaurant Le Bistro à Montebello. M. Michel Tessier, qui siège au conseil d'administration de l'AREQ nationale à titre de président de la région Outaouais, est venu soutenir cet exercice démocratique.



Lors de la 1^{re} AGS du triennat de 2014-2017, l'AREQ Petite-Nation comptait 123 membres; au 19 avril 2018, 114 membres sont sur la liste officielle du secteur. Dans la salle, les 27 membres inscrits à l'AGS assurent le quorum puisque qu'il faut 10 membres présents pour les secteurs de moins de 250 membres afin que l'assemblée ait lieu.

Comme le stipule les statuts et règlements, la présidence a le devoir de convoquer les membres au moins une fois par année à une assemblée afin de les consulter et de leur remettre l'information en lien avec son mandat.

Ainsi, la présidente, Micheline Maillé, a présenté et remis le plan d'action sectoriel et son rapport annuel qui apparaît en gras dans les actions et les moyens de ce plan. Une copie pour les membres absents sera incluse dans le bulletin de juin.

Par la suite, chaque responsable de comité a fait et déposé son compte rendu. Une partie se trouve dans les actions et les moyens du plan d'action, le reste est déposé dans le bulletin de juin.

Pour mener à bien cette assemblée, Louise Boudreault a agi comme présidente d'assemblée et Lucie Sabourin comme secrétaire, selon les statuts et règlements.



Pour compléter, Michel Tessier a rappelé aux membres que le Conseil national du printemps 2018 a eu lieu en Outaouais au Crowne Plaza de Gatineau. Ce fut un succès. Les produits de la Petite-Nation étaient bien représentés par les cartes artisanales des usagers de l'atelier FSPN, les sacs faits de plastique recyclé de Diane Parisien et 120 reproductions sur carte de l'environnement du Musée canadien de l'histoire de l'aquarelliste Jean-Yves Guindon. Il est à noter aussi la participation de nos deux artistes aréquiens, Michel Lafontaine et Gilberte Pilon à l'expo-art tenue à la mezzanine de l'hôtel.

M. Tessier a remercié la présidente pour sa généreuse implication tant au sectoriel qu'au régional et tous les membres des comités pour leur fidèle engagement à la vie de l'AREQ.

Il informe l'assistance que le secteur d'Ottawa a dû fermer ses portes et que ses membres pourront se joindre au secteur de leur choix. La fusion semble une démarche administrative trop hasardeuse pour les secteurs impliqués.



Par la suite, Madame Manon Cardinal, fondatrice et directrice de la résidence Le Monarque, a entretenu l'assemblée sur le rôle joué par son équipe auprès des familles éplorées par la maladie d'un être cher. Il y a six chambres confortables mises au service des gens de la Petite-Nation et du Lièvre. On verra dans un avenir rapproché leur nouvelle construction à Plaisance. L'argent reçu de généreux donateurs et l'appui financier du gouvernement provincial permettent de réaliser leur mission d'accompagnement et de support.



Un excellent dîner offert gratuitement aux membres participants a conclu la rencontre.

Merci au personnel du restaurant Le Bistro à Montebello qui a su s'ajuster aux besoins de notre assemblée et à nos responsables des réservations, Joël et Rollande.



AREQ TOUJOURS EN ACTION

Jeudi 24 mai 2018

À LA DÉCOUVERTE DES ASPERGES



À la ferme La Macédoine, dès 10 h 30 nous étions 30 participantes et participants sous un ciel bleu par une matinée calme et ensoleillée. L'activité débuta par un exposé du propriétaire Monsieur Guy-Louis Poncelet sur la culture et la récolte des asperges

vertes et blanches. À midi, nous passions à la dégustation d'asperges

vertes et blanches chaudes avec deux sauces (crème 35 % et beurre fondu avec vinaigre balsamique). Puis asperges vertes et blanches froides servies avec un choix de deux sauces (vinaigrette et mayonnaise).



L'activité fut très amicale et joyeuse. Je remercie Paul-André David et Gilles Ménard pour leur aide précieuse. **Mesdames c'est le comité des hommes qui fit la vaisselle!**

Bravo aussi et un grand merci aux bénévoles venus la veille de l'activité peler les asperges: Nicole, Marcelle, Micheline, Pauline, Patricia et Paul-André.





Asperges vertes ou blanches servies

froides avec :

Vinaigrette: Huile d'avocat, vinaigre balsamique blanc, moutarde, sel et poivre.
(Proportion : 2/3 huile et 1/3 vinaigre)

Mayonnaise : jaune d'œuf, moutarde, sel, poivre, huile d'avocat, vinaigre de riz, mirin japonais, un trait de jus de citron.



VERTUS ET BIENFAITS DE L'ASPERGE

L'asperge, ce légume annonciateur des beaux jours, déborde de bienfaits. Peu calorique, pleine de vitamines, l'asperge favorise un bon transit intestinal, prévient les cancers et maladies cardiovasculaires, mais c'est également un puissant allié pour les femmes enceintes !

Peu calorique et pleine de vitamines

Composée à 92 % d'eau, l'asperge apporte à peine 20Kcal/100g, ce qui en fait un excellent allié pour les régimes de printemps. Elle contient de nombreuses vitamines (C, V, E, PP et K) et est riche en antioxydants : c'est le légume anti-âge par excellence.

Action diurétique

L'asperge est un diurétique naturel. Elle favorise l'élimination des toxines, permet l'élimination de surplus de sel dans les tissus et aide les reins à se purifier. La consommation d'asperge permet même l'évacuation naturelle de calculs urinaires.



Vertus drainantes

Légume fibreux, l'asperge comporte des vertus drainantes qui permettent aux intestins de bien éliminer. Sa richesse en inuline est bénéfique pour le système digestif. Elle favorise la santé et le bon fonctionnement de nos intestins. L'asperge, en optimisant le transit intestinal participe au renforcement du système immunitaire. Son jus, laxatif naturel, est un très bon remède contre la constipation.

Aide au développement du fœtus

L'asperge contient de l'acide folique ou vitamine B9 en grande proportion. Cette vitamine participe à la fabrication des cellules du corps et des globules rouges. Elle joue un rôle important dans la production du matériel génétique ainsi que dans le fonctionnement des systèmes nerveux et immunitaire. Sa consommation est fortement conseillée chez les femmes enceintes. Elle permet le bon développement du fœtus dès les premiers jours de la grossesse.

Anti-cancer

La vitamine B9 contribue également à prévenir les cancers du poumon, du colon ou encore de l'utérus. L'asperge comporte des pigments caroténoïdes, comme la bêta-carotène, la lutéine, la zéaxanthine ainsi que la capsanthine. Certaines recherches ont démontré que la consommation d'aliments riches en caroténoïdes entraînerait une diminution des risques de contracter certains cancers. La saponine contenue dans ce légume, accentue cette vertu grâce à ses effets toxiques sur certaines cellules cancéreuses humaines.

Prévient les maladies cardiovasculaires

Enfin, l'asperge permet de prévenir différents maux. L'acide folique aide à éviter les maladies cardiovasculaires ainsi que les accidents vasculaires cérébraux. Sa consommation diminue le taux d'homocystéine dans le sang, substance nuisible à nos artères. *Source : femininbio, publié le 17 avril 2015*



Soyons reconnaissants envers les gens qui nous rendent heureux. Ils sont les jardiniers qui font fleurir notre âme.



Marcel Proust

Réponses :

- a) F b) M c) M d) M e) M f) F g) M h) M i) M j) F
k) F l) F m) M n) F o) M p) M q) F r) F s) F t) F

Des moments de pur bonheur



Visite à la ferme La Macédoine

Déjeuner chez Fairmont à Montebello



Deux dames exceptionnelles



Le whist Fondation Laure-Gaudreault



Rencontre automnale Haute-Gatineau



18 AGS au restaurant Le Bistro à Montebello

Rapport du comité du Bulletin *Enfilant le temps*

Petite-Nation Secteur D

Enfilant le temps en est à sa vingtième année de publication et son but premier est d'informer les membres de notre association. C'est un excellent moyen de garder un contact avec les gens qui ne peuvent pas se présenter, participer aux réunions, aux déjeuners et aux sorties.

Micheline Maillé reçoit les écrits des responsables des comités et me les fait parvenir. Sur l'ordinateur, les pages s'accumulent, se côtoient et s'enjolivent de couleurs. Un bulletin prend naissance après être passé dans les mains de l'équipe de correction à qui je dis : « CHAPEAU ».



Depuis quelques années avec l'aide de Gaétan Franc, nous retrouvons la version électronique sur notre site WEB. Si vous avez des récits de voyage, des expériences vécues à raconter, faites-nous les parvenir et nous nous ferons un plaisir de vous publier.

Bonne lecture

Ginette Labrosse-Lafleur
responsable

Comité sociopolitique par Gaétan Franc

En octobre, j'ai assisté à la Table de concertation des personnes âgées, organisée par le député fédéral d'Argenteuil- La Petite-Nation. Texte sur le site web, dans la feuille de houx et à venir dans le bulletin.

Vous trouverez l'inscription des informations du napperon sur le site web petite-nation.areq.lacsq.org

Deux rencontres du comité régional pour l'élaboration du plan d'action régional se sont tenues en 2017-2018. Les objectifs :



- Établir des liens avec les non-membres en collaboration avec le comité des hommes.
- Sensibiliser et faire adhérer les membres à la campagne **Portez le cœur brisé** en solidarité avec le personnel de la santé. Temps choisi : lors de l'Assemblée générale de secteur et lors des prestations des membres de la chorale Le Chœur joyeux.
- Faire signer par les membres la pétition sur le mode de rémunération des médecins et accès aux services de santé et aux services sociaux. Temps choisi : lors de l'Assemblée générale de secteur.

Le 19 avril 2018, lors de l'AGS, Manon Cardinal, directrice générale et coordonnatrice des soins de la résidence Le Monarque à Montebello, a entretenu l'assemblée sur les soins palliatifs et les services d'accompagnements psychologiques et spirituels offerts gratuitement aux personnes en fin de vie et à leurs proches par Le Monarque. Le support de Lucie Sabourin a été grandement apprécié pour la tenue de cette conférence.

Le 14 juin, une conférence «Prévenir l'Alzheimer» donnée par Mélanie Marcotte au Domaine des Trembles à Gatineau rassemblera plusieurs membres de l'AREQ régionale.

Pour l'an prochain, nous prévoyons une conférence sur le droit des personnes âgées et des conférences sur le mieux-vivre sa retraite.



*Dites-moi :
Pourquoi sommes-nous venus au monde
Si ce n'est pour essayer d'être heureux
En faisant aussi le bonheur de son prochain?*

Doris Lussier

Le député fédéral d'Argenteuil-Petite-Nation, avec l'aide de la MRC Papineau, a organisé une table ronde sur la situation des personnes âgées. Il y a eu présentation des statistiques sur la situation des personnes âgées du comté, de la MRC Papineau et de chacune des municipalités. Le tout fut suivi d'ateliers dans le but d'élaborer une stratégie nationale pour les personnes âgées. Statistique Canada indique que 24,7 % de la population de la MRC Papineau (15 % au Canada) ont plus de 65 ans.

Voici un résumé des statistiques :

	+ 65 Ans %	0 - 14 Ans%	Âge moyen	Faible revenus%	Faible Revenus femmes%	Faible revenus hommes	Population
Canada	15	13,1	41	14,5	16,7	12	
Argenteuil	20,3	15,3	44	19,5	22,5	16,4	95785
MRC Papineau	24,7	13,1	47	20,4	23,1	17,9	23356
Thurso	17,8	19	40,8	22,6	28,6	16,3	2818
Papineauville	21,7	14,3	44,9	21,6	24	16	2100
Saint-André-Avellin	26,1	13,5	47	22,9	23,4	20,8	3749
Chénéville	29,4	11,1	49,2	36,6	40	35	764

Source : Statistique Canada : recensement de 2016

Au Québec, on considère qu'un faible revenu est de 22 505 \$, pour une personne.

Note : On constate que plus on se dirige vers l'Est ou le Nord, plus la situation se dégrade.*par Gaétan Franc*

Le seul temps qui nous est donné, c'est le temps présent.

Le passé n'est plus et le futur n'est pas encore.

Le temps présent est fait de nos expériences passées et de nos présents futurs.

Il se situe précisément au carrefour d'hier et de demain. Jules Beaulac



Rapport de la responsable du Comité des femmes 2017-2018

par Rollande Hébert-Corbeil, responsable sectorielle, Comité régional des Femmes

Participation aux rencontres du Comité des femmes :

1 ^{re} rencontre de l'année 2017 : 10 octobre 2017. Plan d'action pour l'année 2017-2018
2 ^e rencontre : 23 janvier 2018 remise au 30 janvier : mauvaise température. Planification de l'activité du 8 mars. Présentation du rapport de la Journée contre la violence.
3 ^e rencontre : Fête du 8 mars au Centre Arthur-Guertin à Gatineau
4 ^e rencontre prévue le 15 mai 2018 : Évaluation de la fête du 8 mars.

Activité du 6 décembre 2017 :

Semaine du 4 au 8 décembre 2017
En tant que responsable du Comité des femmes du secteur D, Petite-Nation, j'ai invité les membres des Clubs de marche des villages du secteur à marcher en portant des accessoires blancs : mitaines, foulards et tuques sans oublier le ruban blanc pour sensibiliser la population locale face à la maltraitance sous toutes ses formes. Au retour de la marche, l'occasion était propice pour échanger concernant la tuerie de décembre 1989 et essayer d'apporter du positif malgré tout. J'ai aussi distribué des rubans blancs à l'équipe de l'animation lors de la messe du dimanche 3 décembre. Cette année, le ruban blanc a fait beaucoup de kilomètres. De Papineauville jusqu'à Ste-Thérèse, car il a été distribué à des élèves de la Polyvalente Ste-Thérèse par mes deux petites-filles en secondaire V. Aussi ma fille en a offert à ses collègues de travail à l'école Chante-Bois de Blainville.

Journée Internationale des femmes 8 mars 2018 et Flamme de l'année

La fête du 8 mars 2018 au Centre communautaire Arthur-Guertin, à Gatineau a rassemblé quelque 130 personnes venues des six secteurs de l'Outaouais. Une fête bien réussie. Ambiance festive. Lors de leur rencontre de février 2018, les membres du conseil sectoriel de l'AREQ Petite-Nation ont choisi Madame Denise Fahey comme Flamme de l'année 2018.

Commentaires et appréciation :

Le Comité des femmes est un comité dynamique où règne un esprit de gaieté avec d'excellents échanges sous l'habile direction de Madame Carmen Langlais, responsable régionale.
--

Rapport du responsable du comité des hommes

par Joël Quenault

Afin de commémorer la Journée internationale des hommes du 19 novembre 2017, notre comité au masculin s'est réuni le 16 novembre de 16 h à 19 h. Cette réunion informelle eut lieu à Montebello et elle fut très amicale. La douzaine de participants (membres et amis) échangea avec grand plaisir et se quitta en se promettant de se réunir pour une activité hivernale à laquelle les épouses seraient invitées.



Le comité des hommes organisa le 8 février 2018 une journée de plein air au chalet du lac Croche à Montpellier. Une trentaine de personnes étaient présentes : membres, conjoints et amis. Deux directeurs d'école, quelques membres de la FAE, de l'AQRP nous firent l'honneur de leur présence. Les activités furent la raquette, le ski de fond, la pêche sur la glace et des jeux de société à l'intérieur du chalet bien chauffé. Un repas fut dégusté : une soupe aux pois, des fèves au lard, un gâteau aux bananes et un chocolat chaud. Cette journée de plein air fut très réussie grâce à l'implication de tous. Notre projet triennal sera bientôt terminé.



Rapport du comité des cartes anniversaire par Lucie Sabourin



Cette année, nous avons continué la coutume de faire parvenir aux membres une carte d'anniversaire avec la collaboration de l'Atelier socioprofessionnel de la Petite-Nation (FSPN) situé à Saint-André-Avellin.

Les membres du conseil sectoriel trouvent important d'encourager et de valoriser le travail des participantes et participants qui vivent avec une limitation intellectuelle. La fabrication et la distribution des cartes demeurent des activités privilégiées de création et de satisfaction. Merci à Elzéline, leur intervenante, merci à tous ceux et celles qui participent à la réalisation de ces œuvres uniques.

Rapport du comité d'accueil par Nicole Aubry-Hébert

Comme d'habitude, recherches sur la « toile », magasinage, prises de décision, achats, confection et présentation. À deux occasions durant l'année aréquienne, les membres du comité d'accueil confectionnent un centre de table, un pour l'Envol et un autre pour Noël. Cette année, avec de la laine achetée chez Marjolaine à Saint-André-Avellin, on a confectionné une mini tuque offerte à chaque convive lors du dîner de Noël. Monique W. a ajouté trois brillants pour faire ressortir le tout. Merci beaucoup à mes trois acolytes : Rachel Aubry, Lucie Lacoste-Monfils et Monique Whissell.



" Celui qui sème des grains d'amour le long du sentier de la vie peut s'attendre de récolter une forêt d'amour." (LNF)

Rapport de la chorale « Le Chœur joyeux » par Nicole Aubry-Hébert



Les membres de la chorale « Le Chœur joyeux » ont donné 17 prestations en 2017-2018 dans les résidences des personnes âgées de la Petite-Nation. En plus de leurs chants, ils ont laissé aux personnes résidentes des pastilles au miel et eucalyptus de la Miellerie Éric Lajoie de Papineauville, une commandite de la Caisse Desjardins de la Petite-Nation.

Je vous raconte un fait cocasse qui s'est produit cette année. Les membres de la chorale se présentent dans une résidence qui compte seulement trois résidents. Une personne est sortie à l'extérieur, l'autre reste dans sa chambre et enfin, le troisième résident est tout heureux de venir les écouter. Pensez donc, une chorale d'une vingtaine de personnes, exclusivement pour lui. Quelle aubaine ! Les visites se suivent mais ne se ressemblent pas.



En plus, la chorale a été invitée à se produire lors du Congrès régional des Cercles de Fermières et du 80^e anniversaire du Cercle de Fermières de Saint-André-Avellin, le 5 mai au Complexe Whissell, à Saint-André-Avellin. Une participation que nous ne sommes pas près d'oublier.

Merci à toutes et à tous pour votre engagement, votre fidélité et votre support inconditionnel.

Rapport de la Fondation Laure-Gaudreault par Nicole Aubry-Hébert

Cette année, la présidente régionale Louise Cousineau n'a pas cru bon de faire une réunion au début de l'année aréquienne. On a envoyé notre plan d'action annuel à Gisèle Bisson, publiciste.

Pour le choix des que Rose Cousineau doit me m'absenter pour cause de



bénéficiaires, j'attends la liste faire parvenir, car j'ai dû maladie.

Les quêtes mensuelles ont 332 \$. Un reçu d'impôt est 20 \$ et plus. Merci beaucoup

rapporté depuis septembre émis pour les dons annuels de de votre générosité.

La collecte de Noël pour la Banque alimentaire de la Petite-Nation totalise 287 \$.

L'assemblée annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault a eu lieu le 9 mai à Gatineau. Seulement, onze membres de la région étaient présents.



Lucie Lacoste-Monfils Capitaine d'équipe

Relais...

Relais pour la Vie...

Relais pour ma Vie...votre Vie

Je suis encore une fois heureuse d'être allée au bout de cette nuit...

Les 1 et 2 juin derniers, j'ai vécu un 15^{ième} Relais avec des personnes formidables.

Formidables dans leur disponibilité...

Formidables dans leur écoute...

Formidables dans leur soutien...

Formidables par leur présence... Des personnes fières de partager ces heures malgré les imprévus qui nous attendent. Plusieurs marchent depuis le premier Relais.

J'ai eu la surprise de recevoir l'appel d'anciens marcheurs qui voulaient vivre ce dernier Relais avec nous et participer à ce 15^{ième} Relais.

Les **Gais Lurons de l'AREQ** ont remis un montant de 3985 \$ à la Société Canadienne du Cancer. Des luminaires payés par l'AREQ ont brûlé toute la nuit, honorant les disparus ou encourageant les combattants.

Merci à cette formidable équipe et aux personnes qui acceptent de nous encourager monétairement pour que la recherche soit toujours possible.



Quelques aréquiennes ont participé à la 29^e marche de VIACTIVE tenue à Saint-André-Avellin au Complexe Whissell le 23 mai 2018.



Le sourire fait du bien.

C'est toujours un cadeau, il coûte peu d'effort,

Mais donne du réconfort. C'est un rayon de soleil

Comme un peu de lumière, il apporte dans le cœur un instant de bonheur.

Le fil Cassé...et Le fil noué ...



*Tu n'es plus là où tu étais,
Mais tu es partout là où je suis.
Victor Hugo*

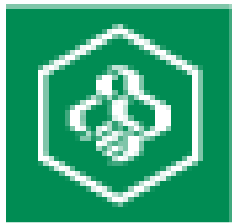
Nous nous souviendrons de...

- Madame Françoise Raymond-Duchesneau, décédée le 17 mars 2018, membre de l'AREQ Petite-Nation.
- Monsieur Maurice Hotte, décédé le 18 mars 2018, membre de l'AREQ Petite-Nation.
- Madame Annette Lirette-Maillé, décédée le 28 avril 2018, membre de l'AREQ Petite-Nation, mère de Micheline Maillé, notre présidente sectorielle.
- Monsieur Michel Lindsay, décédé le 14 mai 2018, fils de Fleurette Bédard.
- Monsieur Eugène Laflamme, décédé le 23 mai 2018, beau-frère de Francine Richer-Roy.

**À tous nos amis(es)
malades
un prompt rétablissement.
Revenez
nous vite!**



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.



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