

AREQ Région 07 \*secteur D\*

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



VOL. 20 N° 3

*Petite-Nation*

octobre 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	5-7
Nouvelles sectorielles	8
LE FIL DES COMITÉS	10
LE FIL DES RECONNAISSANCES	13-17
LE FIL RACONTEUR	18-23
LE FIL NOUÉ ET LE FIL BRISÉ	23

## L'ÉQUIPE DU JOURNAL

---

Suzanne Gauthier-Lalonde    Lucie Lacoste-Monfils    Suzanne Séguin  
Yvelin Corbeil    Micheline Maillé  
Ginette Labrosse-Lafleur, responsable

## NOS COLLABORATEURS ET COLLABORATRICES

---

Denise Fahey    Gisèle Bisson    Rose Cousineau  
Georgette Ménard    Fleurette Bédard    Janine Marcotte  
Marie Valence (aide à la mise en page)

## PHOTO-COUVERTURE

---

« *Le temps qui marque* » Photo Ginette Labrosse.

**La limite entre des voisins dans le rang Ste-Julie Est à Saint-André-Avellin.**

## *Le droit fil*



Après un été d'enfer, la rentrée se fait avec le sentiment d'avoir vécu un véritable décrochage. Il faut lire le défi de Janine Marcotte dans ce bulletin pour en apprécier tout le sens. Le mois de septembre aura été celui de l'ajustement de nos lunettes de vision pour mieux comprendre les enjeux de société présentés par les partis politiques du Québec. Le 1<sup>er</sup> octobre, les personnes aptes à voter se sont prononcées pour une gouvernance renouvelée. Espérons que notre choix politique favorisera les personnes âgées, la santé et l'éducation qui sont les premières préoccupations de notre association. Nous sommes pour un Québec fort et fier de ses aînés et de sa relève.

Pour l'année 2018-2019, dans notre secteur, nous poursuivons le plan d'action élaboré l'année dernière, qui respecte les orientations régionales et nationales 2017-2020. Le calendrier des activités est déjà rempli et se trouve en ligne sur notre site web <http://petite-nation.areq.lacsq.org/>. Je tiens à souligner l'implication remarquable des membres du conseil sectoriel, entre autres Joël Quenault, 1<sup>er</sup> vice-président, Nicole Aubry, 2<sup>e</sup> vice-présidente, Rollande Hébert-Corbeil, trésorière, Lucie Sabourin, secrétaire et Gaétan Franc, conseiller. En plus de leur poste respectif, ces membres élus sont responsables de plusieurs comités. Leur engagement permet une vie associative des plus stimulantes. En rappel, à l'Assemblée générale sectorielle de mai 2019, trois postes seront en élection, celui de la trésorerie, de la 1<sup>re</sup> vice-présidence et de la personne conseillère. Je reste confiante que certaines personnes se lèveront pour offrir leur service et faire en sorte que notre association demeure vivante et active.

En juin dernier, lors de la Fête des bénévoles, nous avons souligné l'apport important d'une cinquantaine de bénévoles à notre association. Je salue l'implication de chacun et chacune et vous remercie de votre solidarité et de votre coopération. En terminant, je vous souhaite une rentrée aréquienne sympathique et amicale. Profitons des couleurs, des parfums et des saveurs de l'automne dans la Petite-Nation pour augmenter notre capital santé.



*Micheline Maillé, présidente sectorielle*



Chaque année, septembre marque un nouveau départ pour les activités de l'association. C'est un plaisir pour les membres et amis(es) de se retrouver pour l'accueil et de s'inscrire aux multiples activités offertes par votre conseil sectoriel. Je vous souhaite un beau retour et de grandes satisfactions à chacune de vos retrouvailles tout au long de l'année.

Parlant d'année, ce fut celle des élections au Québec! À cette fin, l'AREQ, en collaboration avec d'autres associations de personnes retraitées, a publié une brochure regroupant une série de constats et de revendications touchant toutes les facettes de la qualité de vie des aînés. Sous le titre *Pour un Québec digne de ses aînés*, vous retrouvez 16 revendications qui ont été priorisées dans les débats électoraux. Seul le futur nous dira si le nouveau gouvernement sera à l'écoute de celles-ci.

En octobre, l'AREQ organise, en soutien aux conseils sectoriels, une rencontre interrégionale entre les régions de l'Outaouais, de l'Abitibi-Témiscamingue et de Laval-Laurentides-Lanaudière. Tous les membres des conseils sectoriels sont invités dans les Laurentides afin de fraterniser et de consolider et fortifier leur engagement.

L'an passé, nous avons vécu une rencontre régionale hors du commun dans le très beau secteur du Pontiac. Cette année, c'est le secteur Haute-Gatineau qui nous accueillera le 7 novembre à Maniwaki. C'est un beau défi que les organisateurs relèveront avec brio, à n'en pas douter. On vous attend donc en grand nombre.

J'ai bien hâte de vous revoir. D'ici là, prenez soin de vous et ne restez pas seul(e) dans votre coin. Sortez et participez à notre belle vie de l'AREQ.

*Michel Tessier*

*Président régional AREQ-Outaouais*

*Le fil conducteur*

*Nouvelles régionales.*



## Conseil régional 2017-2020

Président : M. Michel Tessier, Gatineau

Secteurs - Personnes présidentes :

ABSENT SUR LA PHOTO CLÉMENT CHABOT

- (A) Haute-Gatineau: M. Clément Chabot, Maniwaki
- (B) Pontiac: Mme Carmen Langlais, Fort-Coulonge (secrétaire)
- (C) du Lièvre : M. Denis Laplante, Gatineau (2<sup>e</sup> vice-présidence)
- (D) Petite-Nation: Mme Micheline Maillé, Papineauville (1<sup>re</sup> vice-présidence)
- (E) Hull-Aylmer: Mme Nicole Tremblay, Gatineau (conseillère)
- (G) Des Draveurs : Mme Lise Brunet, Gatineau (trésorière)

## Conseil sectoriel 2017-2019

Mme Micheline Maillé présidente.  
M. Joël Quenault, 1<sup>er</sup> vice-président  
Mme Nicole Aubry-Hébert, 2<sup>e</sup> vice-présidente  
Mme Lucie Sabourin, secrétaire  
Mme Rollande Hébert-Corbeil, trésorière  
M. Gaétan Franc, conseiller

[mailleca@yahoo.ca](mailto:mailleca@yahoo.ca)  
[iquenault@ipapineau.net](mailto:iquenault@ipapineau.net)  
[cocoleni@icloud.com](mailto:cocoleni@icloud.com)  
[sabourinl@icloud.com](mailto:sabourinl@icloud.com)  
[herolbeil@videotron.ca](mailto:herolbeil@videotron.ca)  
[gaetanfranc07@gmail.com](mailto:gaetanfranc07@gmail.com)

## Tâches et responsabilités des membres du Conseil sectoriel 2018-2019

Mme Micheline Maillé, présidente :  
Conseil régional, 1<sup>re</sup> vice-présidente.  
Conseil national, représentante du secteur  
Petite-Nation.

Bulletin *Enfilant le temps*. Diffusion des  
messages.

M. Joël Queneault 1<sup>er</sup> vice-président :  
Comité des hommes. Réservation des  
salles

Mme Nicole Aubry-Hébert 2<sup>e</sup> vice-présidente :  
Comité d'accueil. Fondation Laure  
Gaudreault. Chorale le Chœur Joyeux.

Mme Rolande Hébert, trésorière :  
Comité des femmes (Recherche une remplaçante)  
Chaine téléphonique (Recherche d'un ou une responsable pour 2019)



Mme Lucie Sabourin, secrétaire :

Comité des cartes d'anniversaire

M. Gaëtan Franc, conseiller :

Comité des assurances. Comité socio-politique. Site web AREQ Petite-Nation [petite-nation.areq.lacsq.org](http://petite-nation.areq.lacsq.org). Projet AREQ, toujours en action 2018-2019. Réservation de salles.

Nos autres représentants aux comités régionaux :

M. Marcel Otis, représentant au Comité Environnement et Développement durable.

Mme Louise Boudreault, représentante au Comité Retraite.

## **Nos bénévoles aux comités sectoriels 2018-2019**

### **Comité de l'accueil :**

Mme Nicole Aubry-Hébert, répondante CS; Mme Rachel Aubry, responsable; Mme Lucie Lacoste-Monfils, Mme Monique Whissell.

### **Comité des cartes de souhait :**

Mme Lucie Sabourin, répondante CS; l'Atelier de Formation socioprofessionnelle de la Petite-Nation (Atelier FSPN).

### **Comité du Chœur Joyeux :**

Mme Nicole Aubry-Hébert, répondante CS et responsable; Mme Lucie Lacoste-Monfils; Mme Marcelle Chabot, M. Jacques-Bernard Major, Janine Marcotte.

### **Comité du bulletin :**

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

### **Chaine téléphonique :**

Mme Rollande Hébert-Corbeil, répondante CS; Mme Suzanne Séguin; M. Melvin Durocher; Mme Georgette Ménard; Mme Pierrette Gerard; Mme Michèle Mantha-Simon; M. Marcel Otis; Mme Suzanne Gauthier-Lalonde; M. Raymond Whissell; Mme Lucie Lacoste-Monfils; Mme Rollande Hébert-Corbeil, Mme Francine Longpré.

### **Chef de l'équipe *AREQ-Les gais Lurons* au Relais pour la vie Petite-Nation 2019**

Poste laissé vacant par Mme Lucie Lacoste-Monfils. À combler.



## Activité régionale du Comité régional sociopolitique

*Gisèle Bisson, représentante au Comité régional*



Le 14 juin dernier, le comité sociopolitique de l'AREQ en partenariat avec l'Académie des retraités de l'Outaouais et de ses hôtes le Domaine Des Trembles, organisait une conférence sur l'Alzheimer intitulée *Prévenir pour diminuer les risques de développer cette maladie*. Plus de 100 personnes ont répondu à notre invitation et tous sont sortis enchantés. Mélanie Marcotte de la SAO a su traiter le sujet avec humour en donnant la différence entre une distraction et un début de cette maladie qui nous inquiète souvent. Les petits jeux, à mi-temps, ont permis à tous les participants de tester leur mémoire. Notre comité est fier d'avoir atteint les objectifs du plan d'action provincial :

1. Se renseigner sur les moyens de protéger sa santé
2. S'associer à des organismes d'aînés
3. Faire connaître notre association

Les gens présents provenaient de tous les milieux, membres de l'AREQ, membres de clubs d'aînés et résidants de nos hôtes.

Merci à tous ceux qui ont participé à cette réussite.

N.D.L.R. Madame Yolande Gravel, fondatrice et bénévole à la société d'Alzheimer de l'Outaouais était fière d'annoncer que la Pause-Café avait rapporté au total 126,55 \$.  
*« Pour nous, la conférence a été un succès car, c'est une maladie qui est devenue un raz-de-marée. La science n'avance pas assez vite, moi ça fait 33 ans que j'ai fondé la Société Alzheimer Outaouais, et le Dr Serge Gauthier était déjà à l'œuvre en recherche, mais... nous attendons toujours la cause et la solution. C'est pourquoi il est important pour notre organisme de travailler sur la prévention pour le moment et d'offrir des services aux personnes atteintes et à leurs proches-aidants. Par votre activité, vous avez collaboré à notre mission. Encore un gros merci. »*

**Rencontre régionale automnale**  
Invitation à tous les membres de l'AREQ par le secteur Haut-Gatineau

Date : 7 novembre, accueil 9 h 30

Lieu : Club de Golf Algonquin, 6, chemin du Golf à Messines

Traiteur : Boucherie à l'ancienne- Méchoui, 3 choix de salades,

Dessert, thé/café, service de bar

Transport organisé par l'AREQ régionale

Belle salle de réception, cuisine excellente, divertissement

Chansonnier André Arsenault et ses copains.

Coût transport compris : 25 \$ membres

40 \$ non-membres

**Inscrivez-vous en grand nombre.**



## *Rappel sur l'assurance de la SSQ par Gaétan Franc, responsable sectoriel*

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 ou votre compagne de voyage de l'endroit où vous gardez votre carte.

✓ Apporter une preuve d'assurance voyage (si exigée par le pays où vous séjournez)

✓ Vérifier les régions à risque sur le site du gouvernement du Canada à [voyage.gc.ca](http://voyage.gc.ca).

Vous pouvez aussi relire dans le bulletin de juin 2018 l'article : Assurance annulation de voyage (ASSUREQ) page 10.

Durant le voyage, il est très important de savoir que pour les frais admissibles d'assurance voyage, l'autorisation préalable de SSQ est requise.

## **J'AI AUSSI PLACÉ SUR LE SITE WEB**



### **COMMENT FAIRE UNE RÉCLAMATION À PARTIR DE L'APPLICATION MOBILE SSQ,**

### **COMMENT ACCÉDER À CARNET SANTÉ QUÉBEC,**

Carnet santé Québec est un service en ligne qui vous permet d'accéder à vos informations de santé et à certains services pour vous aider à prendre votre santé en main.

Gratuit, simple à utiliser, fiable et sécuritaire, Carnet santé Québec regroupe vos informations de santé en un seul endroit.

Ce service en ligne vous permet de :

- consulter votre liste de médicaments reçus en pharmacie;
- consulter vos résultats de prélèvements;
- consulter vos rapports d'examens d'imagerie médicale;
- prendre rendez-vous en ligne avec un médecin de famille à l'aide du service Rendez-vous santé Québec, annuler le rendez-vous au besoin et voir l'historique de vos rendez-vous;
- vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille (GAMF) et modifier votre inscription au besoin.



*Des fils se tissent ...*



*Ne pas oublier*

**Dates à retenir 2018**

<b>Dates</b>	<b>Événements</b>	<b>Lieux</b>
<b>30 août</b>	Conseil sectoriel (CS) + responsables de comité	Musée des Pionniers Saint-André-Avellin
<b>5 et 6 septembre</b>	CA (Micheline remplace le président régional)	Québec
<b>12, 19 et 26 septembre</b>	EDD Ferme Dalton	Gatineau
<b>13 septembre</b>	Déjeuner (9 h 30)	Club de Golf Le Mulligan Montebello
<b>14 septembre</b>	Conseil régional (CR)	Gatineau
<b>24 septembre</b>	Rencontre comité sociopolitique	Gatineau
<b>4 octobre</b>	Envol des activités 9 h 30 Accueil	Club de Golf Montpellier 440, chemin Stéphane-Richer
<b>9 et 10 octobre</b>	Rencontre interrégionale des CS 07-08-10	Mont-Tremblant
<b>25 octobre</b>	Souper Spaghetti FLG-Les Draveurs	Gatineau
<b>26 octobre</b>	Conseil sectoriel (CS)	
<b>28 octobre au 1 novembre</b>	Conseil national (CN) + Conseil régional (CR)	Saint-Hyacinthe
<b>2 novembre</b>	Messe commémorative 16 h 00	Paroisse Sainte-Angélique Papineauville
<b>7 novembre</b>	Rencontre automnale régionale Pour tous les membres	Club de golf Algonquin Maniwaki
<b>15 novembre</b>	Diner 11 h 30 13 h 30 whist amical FLG (Inscription 13 h 15)	Restaurant Cite Lyn Papineauville-Plaisance
<b>16 novembre</b>	Journée internationale des hommes (secteur)	Gatineau
<b>19 novembre</b>	Journée internationale des hommes secteur	Montebello
<b>22 novembre</b>	Conseil sectoriel (CS)	
<b>4 décembre</b>	Conseil régional (CR)	Gatineau
<b>6 décembre</b>	Vigile de la non-violence	Marche dans les villages du secteur
<b>13 décembre</b>	Diner de Noël Accueil 9 h 30	Château Montebello



## Dates à retenir 2019\*

Dates	Événements	Lieux
<b>10 janvier</b>	Déjeuner (9 h 30)	Restaurant La Toquade Saint-André-Avellin
<b>14 février</b>	PTEA (information à venir)	Site récréotouristique Lac Croche, Montpellier
<b>21 février</b>	Conseil sectoriel (CS)	
<b>8 mars</b>	Journée internationale de la femme	Gatineau
<b>14 mars</b>	Déjeuner (9 h 30)	Restaurant La Villa du Bifteck 58, rue Principale, Chénéville
<b>21 mars</b>	Conseil sectoriel (CS)	
<b>1<sup>er</sup> au 4 avril</b>	Conseil national (CN) + Conseil régional (CR)	Saint-Sauveur
<b>9 avril</b>	Conférence sociopolitique Petite-Nation et du Lièvre	À déterminer
<b>18 avril</b>	Comité de la retraite	Buffet des Continents 4, impasse de la Gare-Talon, Gatineau
<b>23 avril</b>	Conférences Journée de la Terre (EDD)	Buffet des Continents 4, impasse de la Gare-Talon, Gatineau
<b>8 mai</b>	Bingo FJG	Hull-Aylmer
<b>16 mai</b>	Assemblée générale sectorielle- AGS (9 h 00)	
<b>21 mai</b>	Assemblée générale régionale-AGR (9 h 30)	Gatineau
<b>11 juin</b>	Conseil régional (CR)	Gatineau
<b>13 juin</b>	Fête des bénévoles (9 h 30)	
<b>16 juin</b>	Visite du musée du Pontiac à Shawville Hôtel Pine Lodge à Bristol Domaine Haughton à Bristol	Pontiac
<b>20 juin</b>	Conseil sectoriel (CS)	

\*Nous vous aviserons si des changements sont apportés au calendrier.



**Calendrier des visites aux personnes âgées**  
Saison 2018-2019



Le **CHŒUR JOYEUX** pour des **INSTANTS DE BONHEUR**

Dates en 2018	Heures	Résidences ou salles	Adresses
Lundi 15 octobre	13 h 30	Manoir Chéné	70, rue Hôtel-de-Ville Chénéville
Lundi 22 octobre	13 h 30	Résidence Ste-Angélique	236, rue de la Montagne Papineauville
Lundi 23 octobre	13 h 30	Résidence La Mère Poule	30, rue Maillé, Chénéville
Lundi 5 novembre	13 h 30	Manoir des Souvenirs	8, rue Bourgeois Saint-André-Avellin
Lundi 12 novembre	13 h 30	Résidence des Aînés	74, 1 <sup>ière</sup> Avenue, Plaisance
Lundi 19 novembre	13 h 30	Salle Communautaire 267, rue Notre-Dame	Route 323, Notre-Dame-de-la-Paix
Lundi 26 novembre	13 h 30	Comité des aînés(es)	Église Duhamel
Lundi 3 décembre	13 h 30	Résidence Ste- Madeleine	933, rang Ste-Madeleine Saint-André-Avellin
Lundi 10 décembre	13 h 30	Comité des Aînés(es)	Église de Montpellier
Lundi 17 décembre	13 h 00	Action Aide Loisir Papineau	1165, Route 321 Nord, Saint-André-Avellin
Jeudi 20 décembre	10 h 00	Atelier FSPN (dîner)	358, rue Rossy Saint-André-Avellin
<b>Dates en 2019</b>			
Lundi 28 janvier	13 h 30	Résidence Fortier	263, rue St-Étienne Montebello
Lundi 4 février	13 h 30	Résidence Montebello	532, rue Notre-Dame Montebello
Lundi 11 février	13 h 30	Résidence St-André	4, rue St-André Saint-André-Avellin
Lundi 18 février	14 h 30	CHSLD.	14, rue Saint-André Saint-André-Avellin
Lundi 28 février	14 h 00	Salle communautaire	31, rue Coursol, Ripon

*Lucie Lacoste- Monfils*



# Un don de Desjardins, Caisse de la Petite-Nation

par *Nicole Aubry-Hébert*



Encore une fois cette année, grâce à la générosité de Desjardins, Caisse de la Petite-Nation, avec une contribution de 500 \$ notre chorale Le Chœur Joyeux pourra distribuer un petit souvenir aux aînés des résidences visitées. Il s'agit d'un sac en tissu au logo de la caisse et au nom de notre chorale.

Un grand merci à cette institution qui nous permet de gâter nos personnes aînées depuis plusieurs années.

---

## *Comité de l'Environnement et du Développement durable (EDD)*

Quoi de plus agréable qu'une visite à la ferme sous les derniers rayons d'un soleil estival!

Finalement, trois groupes auront bénéficié de la sortie à la ferme Dalton à Gatineau, les 12, 19 et 24 septembre derniers. Cette activité régionale, organisée par le comité EDD et son responsable Robert Leclerc, aura été très appréciée des membres et de leurs amis. On comptait 10 participants du secteur



Petite - Nation avec leur responsable Marcel Otis. École d'antan, jardins communautaires, ruches, ponts, sentiers écologiques, érablière, verger ont su retenir l'attention des visiteurs. Un animateur a enrichi la rencontre avec un petit cours sur le compostage responsable. Malheureusement, cette activité ne s'est pas tenue pour le groupe du 12 septembre.

Certains visiteurs ont profité de leur passage pour acheter du miel, du sirop d'érable et des légumes de saison. Tous les convives se sont régalés du dîner servi sur place : potage de courges, bouilli de légumes et pouding de petits fruits.

La prochaine activité du comité EDD se tiendra le 23 avril 2019 au Buffet des Continents à Gatineau.



## Le fil des reconnaissances ...

### Coup d'œil sur la fête des bénévoles...



Notre fête des bénévoles s'est tenue le 15 juin au Club de Golf Héritage à Notre-Dame-de-la-Paix en compétition avec le Rockfest à Montebello.

L'affluence n'a pas été la même, mais les bénévoles, membres et compagnons présents ont pu profiter d'un bon diner en reconnaissance du temps donné à l'AREQ.

Denise Fahey a été nommée FLAMME de l'année 2018. Elle est présente activement et bénévolement au sein de l'AREQ

depuis 1992.

Lucie Lacoste-Monfils a reçu un témoignage de reconnaissance pour ses 15 ans comme responsable de l'équipe les Gais Lurons de l'AREQ du Relais pour la vie Petite-Nation, avec comme refrain *Il y a longtemps que je t'aime, jamais nous ne t'oublierons*. Elle prend sa retraite du Relais et cherche un membre pour sa relève.

Finalement, Nicole Aubry-Hébert a reçu des mains de Rose Cousineau, responsable régionale de la Fondation Laure-Gaudreault, un certificat de reconnaissance national pour son implication au sein de la Fondation.



En deuxième partie, Geneviève Hébert, jeune professionnelle dans le domaine de la santé, nous a entretenus sur la pleine conscience ou comment vivre sa vie pour conserver sa santé mentale intacte et en profiter pleinement. Très beaux échanges avec les personnes présentes.

Finalement, Suzanne Séguin a remis aux membres présents le bulletin de juin.

Cette fête des bénévoles a été une belle occasion d'échanger entre nous avant les vacances estivales.

*Compte-rendu de Micheline Maillé*



## *Fête des bénévoles. Rose Cousineau remet un certificat national de Membre émérite.*

Il me fait plaisir d'être parmi vous à titre de présidente régionale de la Fondation Laure-Gaudreault. Un grand merci à votre présidente Mme Micheline Maillé, qui a gentiment accepté de me donner du temps à votre assemblée. Aujourd'hui, je viens pour un sujet bien spécial. Voilà. Depuis 2013, les régions de l'AREQ peuvent présenter, au bureau national de la Fondation, une personne pour obtenir le titre de « membre émérite de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) ».

Certaines conditions doivent être remplies. La personne membre doit s'être impliquée, par le fait d'un engagement significatif dans un poste électif de la Fondation pour une durée de dix ans et plus, période pendant laquelle elle a contribué au rayonnement et au développement de la FLG.

Pour évaluer cette contribution significative, on doit tenir compte de l'évolution de la FLG dans le secteur concerné, c'est-à-dire évaluer la progression du nombre de membres du secteur, l'évolution de la souscription et de l'innovation à faire connaître la FLG dans son milieu ou à développer des activités de financement. Ce statut de membre émérite de la FLG est attribué par décision du Bureau national de la FLG à la recommandation du Bureau régional.

Le bureau de la région 07 Outaouais en collaboration avec votre présidente a présenté, en mars dernier, la candidature d'une de vos compagnes, Mme Nicole Aubry-Hébert comme membre émérite de la FLG. Mme Aubry fait partie de la Fondation depuis 1998 comme représentante de votre secteur et elle a aussi été présidente du bureau régional pendant 2 ans. Pendant ce temps, elle occupait aussi des postes à votre conseil sectoriel, conseillère puis 2<sup>e</sup> vice-présidente. Elle participait aussi à toutes les levées de fonds organisées par votre secteur. Vous la connaissez, elle passe pour la PETITE LAURE.

De plus, chaque année, elle siège au comité régional pour le choix des bénéficiaires des demandes de don faites à la Fondation. Comme si ce n'était pas suffisant, Mme Aubry s'est aussi engagée à la paroisse de Sainte-Angélique de Papineauville, au comité du centenaire de sa municipalité, à la Banque alimentaire de la Petite-Nation et enfin, elle fait le tour des 19 résidences des personnes âgées à titre de chef de la chorale *Le Chœur Joyeux* de l'AREQ Petite-Nation.

### **Plus de 20 ans au service de la Fondation et de l'AREQ, faut le faire.**

En juin dernier, à la recommandation du Bureau régional 07 Outaouais, le Bureau national de la Fondation Laure-Gaudreault a accepté **Nicole Aubry-Hébert** comme **Membre émérite de la Fondation Laure-Gaudreault**. Cet hommage, elle le mérite bien.

C'est pourquoi, aujourd'hui, nous lui remettons ce certificat.

*Rose Cousineau, présidente régionale de la Fondation Laure-Gaudreault*



**Il y a longtemps que je t'aime,  
jamais nous ne t'oublierons...**

Du Relais pour la Vie  
Une grande âme charitable  
Tire maintenant sa révérence  
Son nom sera inoubliable  
De même que la compétence  
Qui accompagne sa modestie.

**Il y a longtemps que je t'aime,  
jamais nous ne t'oublierons...**

Du bénévolat à plein  
Elle sait tendre la main  
Toutes *peppées*, portant chapeau noir  
Elle et son équipe marchent, remplies  
d'espoir  
De vivre des lendemains sans peur  
Apportant au cœur petite douceur.



*À une bénévole qui redirige  
son envol, Lucie Lacoste-Monfils  
par Denise Fahey*

**Il y a longtemps que je t'aime,  
jamais nous ne t'oublierons...**

De plus, comme un rossignol, elle chante  
Jamais sa voix n'est constipante  
Dans la chorale de l'AREQ  
Elle s'investit à 100 %, je vous le garantis!  
Elle chante même à l'église  
Parfois debout, parfois assise...

**Il y a longtemps que je t'aime,  
jamais nous ne t'oublierons...**

Elle est passionnée et a de l'initiative  
Donc, presque tout le temps active  
Vous avez besoin d'un service?  
Pour elle, c'est toujours le moment  
propice  
Aujourd'hui, amie Lucie  
Tes amis(es) te disent Merci!

**Il y a longtemps que je t'aime,  
jamais nous ne t'oublierons...**

Merci de tant donner  
Toi dont la santé est souvent ébranlée  
Merci pour tant de générosité  
Et d'élans tellement appréciés  
Tu nous as bien gâtés(es)  
Jamais on ne pourra t'oublier!

**Merci beaucoup! Merci Lucie!**

**Il y a longtemps que je t'aime, jamais nous  
ne t'oublierons...**  
Tes amis(es) de l'AREQ.



## Hommage à Denise Fahey, Flamme 2018 du secteur Petite-Nation

*par Georgette Ménard*

Que dire de Denise Fahey?

Lui rendre hommage n'est pas chose aisée. Au contraire, de le faire, je me sens privilégiée.

Quand Denise entre dans une pièce, petit bout de femme un peu plus haute que trois pommes, un peu rondouillette, le regard allumé et pétillant, l'air frondeur et guilleret, la ride coquine et heureuse, le petit sourire narquois à la commissure des lèvres, on sait tout de suite que l'on va sourire ou rire dans pas grand temps. Elle aime faire le pitre, elle aime faire rire l'entourage, elle aime dérider les gens.

### **C'est ça, Denise Fahey!**

Son dévouement à la cause aréquienne de notre secteur de la Petite-Nation est constant depuis une vingtaine d'années.

Que ce soit par sa participation à l'équipe de la conception et à la rédaction du bulletin sectoriel « Enfilant le temps » avec ses titres de chroniques accrocheurs sur le thème « Le Fil » depuis 1999.

Que ce soit par son implication dans l'équipe du collectif « Grappille » où 22 retraités de l'enseignement de notre région ont créé des petits chefs-d'œuvre littéraires.

Que ce soit par son élection comme membre du conseil sectoriel pendant 6 ans voyant à la bonne marche de notre association.

Que ce soit par l'apport de sa voix à la chorale « Le Chœur Joyeux » donnant des instants de bonheur aux aînés dans les résidences, aux quatre coins du territoire de la Petite-Nation, durant 17 ans.

Que ce soit par son talent de comédienne en personnifiant avec brio notre célèbre Laure Gaudreault lors d'une activité régionale de l'Outaouais.

Que ce soit par son bénévolat dans d'autres comités tels l'accueil, la chaîne téléphonique, les déjeuners mensuels au « Coq d'Or » de Plaisance avec chants, poèmes, jeux conçus





par les 3 écervelées. Que dire de la fameuse cabane à sucre dans les Cascades. Que de souvenirs mémorables! **C'est encore ça, Denise Fahey!**

Ces dernières années, sa santé a connu quelques déboires : la perte de son fameux « p'tit bout de doigt », le rafistolage de son genou flageolant, les ratés de ses jambes qui refusent de faire leur « job » aussi efficacement qu'autrefois, la perte de sa liberté comme proche-aidante auprès de son mari depuis un accident vasculaire cérébral.

Merci Denise pour tes talents de comédienne, l'humour est ta force et ta plume d'écrivaine nous émerveille.

Denise est la personne parfaite pour représenter la **Flamme 2018** du secteur D. Elle est la flamme parfois vacillante mais qui éclaire toujours le paysage aréquien du secteur Petite-Nation et elle n'est jamais un éteignoir. Enfin, **c'est toujours ça, Denise Fahey!**

---

### **Mot de remerciement de Denise**



*Je suis vraiment, mais vraiment touchée d'avoir l'honneur d'être choisie comme la Flamme de cette année, moi qui ai la mèche un peu courte de ce temps-ci. Sincèrement, jamais je ne pensais suis, ce n'est qu'à la fin de la lecture du texte de Georgette que j'ai réalisé que l'on me donnait ce titre de « la flamme de l'AREQ »! J'en suis estomaquée! Et disons-le, fière comme un paon.*



*Je voudrais remercier les membres du Conseil (c'est le nom qu'on donnait dans mon temps à ceux qui géraient l'AREQ dans notre patelin) qui ont probablement eu leur mot à dire pour ce choix et de peur d'en oublier un ou une, je voudrais te demander, à toi, digne présidente, de leur transmettre ce message.*

*C'est avec une profonde reconnaissance et un pincement au cœur que j'accepte ce fabuleux titre. En espérant continuer à faire connaître et briller l'AREQ Petite-Nation. Je me souviendrai longtemps de ce 15 juin 2018. Une petite douceur qui m'a fait un bien énorme...*

*Encore une fois « Merci » à vous tous et toutes, surtout à Georgette qui s'est forcée les méninges pour mettre sur papier ce chaleureux texte.*

**Ça fait tellement chaud au cœur!  
Denise qui vous redit un gros merci!  
Je vous aime et vous apprécie énormément!**

*Le fil devient raconteur ...*



## Eddy et les castors

*N.B. Eddy est décédé le soir du 9 novembre d'un cancer, en revenant des bois avoisinants Namur. Il était allé voir ses castors une dernière fois.*

*« Mais comment fais-tu pour avoir toujours les plus beaux castors? » disaient les gars de son siège social. (L'hôtel du village).*

*- Je les appelle et ils viennent à moi, alors je*

*choisis ».*

*Eddy était un chasseur émérite, exceptionnel. Ses habiletés de trappeur surpassaient toutes les autres. Admiré de peu de gens, craint de certains et détesté de beaucoup, c'était un passionné de la forêt. Muni d'une boussole héritée de son grand-père et de son poignard, il entrait dans le bois sans crainte comme on pénètre dans un temple sacré.*

*Il passait deux à quatre jours dans sa solitude, sans autre chose qu'un bout de saucisson pepperoni. Le ciel gris, la pluie, le froid, rien de tout cela ne le dérangeait. Il passait du temps avec ses castors.*

*« Espèce de menteur », disaient les jaloux, « viens donc prendre une bière et nous raconter le braconnage que tu fais avec les castors ».*

*Bravant les jaloux et les envieux, il trinquait avec eux et, saoul, mais encore fringant, il déclenchait une bagarre étincelante pour défendre sa parole et son intégrité.*

*Il allait souvent à la cabane d'Aurèle Nault située sur un petit lac à castors.*

*« Ben, bâtard, c'est vrai que tu appelles les castors », disait le vieil Aurèle en le voyant revenir avec quatre belles prises, sans piège ni fusil.*

*Une nuit sans lune, il était bien deux heures du matin, Eddy, sa femme et ses amis, (les quatre très éméchés), sont entrés dans une petite auberge de la région, histoire de prendre une dernière bière. Sitôt à l'intérieur, un groupe de batailleurs ont encerclé le trappeur. Leur intention était palpable : se battre jusqu'à détenir le secret.*

*« Tu vas nous dire mon espèce de menteur ce que tu leur fais aux castors, ou bien on te fait ton affaire. Ça ne se fait pas parler aux castors. Tu n'es qu'un sale menteur mon Lindsay! » Eddy s'élança dans la mêlée.*

*Les poings, les pieds dansaient, frappaient ! Les truands tombaient à tour de rôle.*

Voyant que la dizaine d'hommes se relevaient et ne reculeraient pas devant aucun objet contondant pour déclencher le massacre du siècle, son épouse s'écria : « **Gang de salopards, regardez-moi, je ne veux pas de bataille ici, si Eddy dit qu'il appelle les castors, c'est VRAI! Je l'ai vu et entendu. Et reculez tous, sinon vous verrez ce dont je suis capable en m'élançant dans la mêlée...** » La parole de cette femme était respectée et crue comme celle de l'Évangile. Chacun se retira en époussetant ses habits. Tout rentra dans l'ordre.

De longues années se sont écoulées ainsi. Un jour, Eddy sentant qu'il ne lui restait que quelques jours à vivre, se dirigea vers la cabane d'Aurèle, histoire de faire un dernier essai avec ses amis les castors. La légende dit qu'on le retrouva presque mort un neuf décembre entouré de neuf castors. Ceux-ci battaient la neige de leur queue en orchestrant les derniers sifflements familiers de leur ami, ce héros. Le jour de sa fête!

Quand le souffle le quitta, un sourire indéchiffrable scella à jamais ses lèvres froides. Eddy emportait avec lui son secret. Seule sa femme le connaissait... mais, rien ne trahirait le secret du cher disparu.

*Fleurette Bédard*

---

*Invitation au Whist  
amical automnal au  
profit de la Fondation  
Laure-Gaudreault*

Date : jeudi, le 15 novembre 2018

Lieu : Salle communautaire, 281, rue  
Desjardins à Plaisance

Inscription : 13 h 15

Début : 13 h 30

(Équipe formée sur place)

Cout : 10 \$

Prix en argent et table de cadeaux  
provenant de donation des  
membres. Du plaisir assuré!

Pour celles et ceux qui veulent  
fraterniser avec les membres de  
l'AREQ avant l'activité, un dîner au  
restaurant Cité Lin, 255, rue  
Papineau à Papineauville, est à  
notre agenda.

Rendez-vous à 11 h 30.

On vous attend en grand nombre  
avec vos parents et amis. On passe  
le mot...

*Nicole Aubry-Hébert,  
responsable sectorielle*



## Les bénévoles

Denise Fahey, secteur Petite-Nation



*Être bénévole  
C'est tout un art!  
C'est quand il te prend une envie folle  
De faire ta part.*

*Faut que tu y mettes du cœur  
Et surtout, que tu poses les gestes.  
Ne jamais compter tes heures  
Encore moins le temps qu'il te reste...*

*Il faut surtout s'oublier  
Et savoir distribuer un peu d'espoir.  
Ce n'est pas si compliqué  
Il suffit seulement de vouloir.*

*Bien sûr, nous autres, les aînés(es)  
Maintenant qu'on est retraités(es)  
On a du temps à donner  
C'est ainsi qu'on fait notre part dans la  
société.*

*Comment se fait-il que notre  
gouvernement  
Ne s'occupe pas plus de ses aînés(es)?  
C'est connu que dans plusieurs  
établissements,  
Les gens âgés ne sont pas tous bien  
traités.*

*La maltraitance, c'est intolérable  
Plus souvent, il faudrait inspecter ces  
foyers.*

*Certains soins sont souvent déplorables  
Et on est si lent à y remédier...*

*Les bénévoles ne peuvent pas tout faire,  
À part constater, dénoncer,  
Porter plainte au Ministère.  
Mais aux dirigeants, il incombe de  
bouger*

*Aujourd'hui, je lève mon chapeau  
À tous les gens qui donnent du temps...  
Et je le lève bien haut  
Parce que c'est tout un engagement.*

*Chers(ères) bénévoles, chers(ères)  
amis(es)*

*Acceptez toute notre reconnaissance !  
De tout cœur, nous vous disons  
« merci ».*

*Vous faites toute la différence !  
« Si tu ne peux être  
Une étoile au firmament,  
Sois au moins, une 100 watts à ta  
fenêtre  
En attendant... »*

## Mon baptême en parachute



14 juillet 2018

Chers(ères) internautes,

Lors du 5<sup>e</sup> défi, le 4 novembre 2016, lancé par Fleurette et ayant pour sujet :

« Un fait vécu en 2016 »

J'avais décrit le saut en parachute de Kevyn, mon petit-fils et Vanessa, sa future, quelques jours avant leur mariage.

J'ignorais de quoi je parlais... MAINTENANT JE LE SAIS!

Défi relevé avec brio!

Suite à cette formidable aventure de Kevyn et Vanessa, Tristan mon petit-fils veut sauter en parachute. Je lui dis qu'il pourra le faire pour ses 18 ans. « Viendras-tu avec moi, grand-maman? » Je lui réponds : « Oui ». Il a alors 16 ans.



Deux années plus tard, le 13 juillet arrive. Une promesse c'est une promesse. J'appelle mon cardiologue, il me donne le OK.

Le processus est enclenché. Ma seule crainte : être attachée à mon instructeur. Être « pognée » est une terrible phobie. Je me motive pendant quelques jours à accepter cette contrainte.

Le jour « J » arrive : 14 juillet 2018

Tristan n'est pas seul. Il est accompagné de Karina et Patrick, ses parents, d'Anne-Sophie, sa cousine et de moi-même, sa grand-maman. Nous sommes cinq de notre clan. Audrey Laplante, une fille de Plaisance, se joint à nous.

J'ouvre une parenthèse : je ne suis pas nerveuse, je n'ai pas peur. J'ai bien dormi toute la semaine. Que se passe-t-il?

À notre arrivée à l'aéroport de Gatineau, un soleil radieux nous fait un chaud clin d'œil et une équipe formidable de : « Parachute GO Skydive » nous accueille, tous pépés et le sourire aux lèvres.

Voici le déroulement de la journée.

En premier lieu, j'ai revêtu le survêtement d'une seule pièce. Ensuite, mon instructeur Maurice, un homme exceptionnel, a mis en place le harnais du tandem.

Nous nous dirigeons dans une navette à ciel ouvert, vers l'avion. Anne-Sophie et Karina sont très nerveuses. Je suis zen!

Le temps est magnifique. La montée en avion dure environ vingt minutes. La vue de la ville de Gatineau est splendide. Nous voilà à 13 500 pieds d'altitude, avec en prime un panorama idyllique. C'est époustouflant!

Nous sommes assis à la queue leu leu. Je suis d'un calme effarant! Je me dis durant la montée que je vais finir par avoir le trac, que je vais tenter de reculer à la dernière minute. Niet!

Maurice resserre les sangles de plus en plus. Nous ne faisons qu'un. Après 55 ans de mariage, je ne pensais jamais m'envoyer en l'air avec un autre homme sous les yeux de mon mari... consentant!

Le moment fatidique approche. Je suis la première à sauter. Que vais-je dire à ma « gang » avant de me lancer? Eurêka!

La porte s'ouvre, je suis agenouillée face au vide et je leur crie :

« Qui m'aime me suive ». Maurice me propulse vers l'avant. Un oiseau est né!

Instants indescriptibles! La chute libre dure 50 secondes... 50 secondes de pur bonheur.

Comment décrire cette sensation? J'ai dû être dans cet état dans le ventre de maman tellement j'éprouvais une sensation de bien-être. Je savourais le silence du ciel. J'ai gardé les yeux ouverts à me délecter de mon passage à travers de superbes nuages tels des tampons d'ouate moelleuse d'une blancheur immaculée.

À 1 500 pieds du sol, Maurice a ouvert le parachute. Nous volons pendant quelques minutes, j'ai même contrôlé le parachute durant quelques instants, j'ai effectué quelques virages dans le ciel, résultat : un léger mal de cœur.

L'atterrissage, tout en douceur, fut applaudi par ma famille et mes amis venus acclamer mon exploit... un peu osé!

J'ai reçu de la main de mon instructeur Maurice, un certificat officiel attestant mon premier saut en parachute.

Je suis marquée à vie par cette expérience hors du commun!

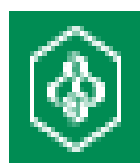
À 77 ans, je l'ai fait! Défi relevé avec brio!

Janine Marcotte

14 juillet 2018



*La couleur du fil...*



**Desjardins**  
**Caisse de la Petite-Nation**

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 leurs visites aux maisons de personnes du 3<sup>e</sup> âge.



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