

Chez Nous



Volume 22-2

Printemps 2019



Visitez notre site WEB
dulievre.areq.lacsq.org

L'ÉQUIPE DU CHEZ NOUS

Coordination : Membres du conseil sectoriel 2018-2019
Rédactrice et mise en page : Micheline Lacoste
Infographie : Michelle Charlebois
Révision des textes : Marie Gobeil, Madeleine Madore
Photographe : Robert Després



SOMMAIRE

Mot du président sectoriel. _____	3
Mot du président régional. _____	4
Environnement et développement durable.	5
Rencontre avec le ministre. _____	6
Comité des femmes. _____	7-8
Comité des hommes. _____	9
Comité sociopolitique _____	10-11
Notre régime d'assurance maladie. _____	12
Beaux-Arts. _____	13
Conduire en toute sécurité. _____	14-15
Les Éditions Vents d'Ouest. _____	16-17
Théâtre de l'Escapade. _____	18
Décès. ____ La pollution. _____	19
La maison aux yeux fermés. _____	20
Bières et saucisses. _____	21

Retraite Québec

Case postale 5500, succursale Terminus
Québec (Québec) G1K 0G9
1-800-463-5533 www.retraitequebec.gouv.qc.ca

RAMQ

787, boulevard Lebourgneuf, Québec
(Québec), G2J 1C3 1-800-561-9749

RRQ (Retraite Québec)

Case postale 5200, Québec (Québec) G1K 7S9
1-800-463-5185

SSQ-Vie

2525, boul. Laurier, case postale 10500, succ. Ste-Foy,
(Québec) G1V 0H6
1-877-651-8080

SEO 819-776-5506

SAAQ

1-800-361-7620 <https://saagouv.qc.ca>

Sécurité de la vieillesse du Canada (Régime de pension
du Canada) 1-800-277-9915

Communication Québec (Revenu Québec)

1-800-363-1363

TEL-AIDE OUTAOUAIS : telaideoutaouais.ca

Gatineau : 819-775-3223 Ottawa : 613-741-6433

CENTRE D'AIDE 24/7: 819-595-9999

centreaide217@videotron.ca

CAVAC : Centre d'aide aux victimes d'actes criminels

1-866-532-2822 cavac.qc.ca

Coordonnées utiles

AREQ

100-320, rue St-Joseph Est, Bureau 100, Québec G1K 9E7
1-800-663-2408 areq@lacsq.org

LES PROTECTIONS RésAut CSQ (La Personnelle)

1-888-476-8737
www.csq.lapersonnelle.com

Visitez notre site web

dulievre.areq.lacsq.org



Mot du président sectoriel



Après un long hiver rigoureux, vive le printemps avec ses chauds rayons de soleil, sa verdure, ses fleurs.

Nous avons besoin d'énergie. C'est ce que l'AREQ du Lièvre a tenté de faire cet hiver en organisant des activités pour vous faire bouger, pour permettre aux membres de se rencontrer, de fraterniser et de se divertir.

Je suis très fier de notre secteur, de voir à quel point les membres sont de plus en plus engagés. La participation des gens à nos activités, l'engouement à vouloir davantage d'activités signifient que les membres apprécient la vie de notre secteur.

Je remercie tous les bénévoles pour leur engagement, leur disponibilité à travailler pour le mieux-être des membres de notre secteur.

Votre conseil sectoriel planifie des activités en tenant compte de vos intérêts, mais il est toujours très ouvert pour des suggestions, de l'aide à l'organisation de projets.

Je souligne l'excellent travail des membres qui font partie de comités régionaux et qui se dévouent à créer des projets de sorties toujours plus intéressantes les unes que les autres, à nous éveiller à différentes problématiques, ou encore à faire valoir nos droits en tant qu'aînés(es) ou encore à nous faire découvrir la belle région de l'Outaouais.



Nous sommes fiers d'accueillir des personnes amies. Bienvenue dans notre secteur.

À noter à votre agenda, l'assemblée générale régionale le 21mai, à la salle de la Légion située au 231, boulevard Maloney à Gatineau.

Sur ce, je vous souhaite un bel été et que la santé vous accompagne.

Denis Laplante

Mot du président régional



Soleil, soleil, enfin tu es là!

Bonjour chers membres,

L'hiver a été particulièrement long. Et les grands écarts de température ont mis un frein à mes activités sportives. Heureusement, j'ai pu pratiquer la marche de façon régulière. Et depuis janvier, j'ai repris mon « bâton de pèlerin » pour assister aux réunions de l'AREQ à Québec et ici dans la région.

L'automne dernier, j'ai participé à Tremblant à une rencontre interrégionale de tous les conseils sectoriels de l'Abitibi, des Laurentides, Laval, Lanaudière et de l'Outaouais. Cette rencontre a permis aux élu(e)s sectoriels, régionaux et du national de se côtoyer et d'échanger. Nous avons pu ainsi partager nos réalités dans les différents postes que nous occupons, mettre à jour nos pratiques à l'AREQ et discuter de l'avenir de l'Association. Tous sont revenus enchantés de cette rencontre qui a insufflé un vent de fraîcheur et raffermi notre engagement à faire nôtre le thème du dernier congrès : *Conviction Engagement Cohésion*.

En parlant de congrès, vous devrez choisir les membres de votre délégation pour le congrès de 2020 lors de votre prochaine assemblée générale sectorielle. Cela veut aussi dire qu'il faudra penser à la relève car de nombreux postes, tant au niveau sectoriel que régional, seront en élection... L'engagement, ce n'est pas juste une tâche, c'est aussi et surtout la joie de la participation et du don de soi. Se sentir utile rend notre vie plus agréable et nous permet parfois de découvrir des aspects insoupçonnés de nous-mêmes.

En prévision du congrès, j'invite chaque secteur à réfléchir à l'avenir de notre association dans la région. Comment trouver des personnes qui veulent s'investir dans l'engagement bénévole afin de combler les différents postes de notre organisation? Quelles seraient les nouvelles orientations que l'on pourrait se donner afin de continuer à être une association dynamique et motivante? Quelles seront les répercussions de la baisse constante du nombre de membres car, depuis la désaffiliation et malgré l'arrivée d'un certain nombre de nouveaux membres, nous sommes en déficit de relève? Cela n'ira pas en s'améliorant, et il faut trouver de nouvelles avenues : se lier avec d'autres associations de retraités, revoir notre cadre de fonctionnement (comités régionaux, conseils sectoriels), etc.

Par ailleurs, je compte organiser un forum en 2019-2020 justement sur la question de l'avenir de l'AREQ dans le but de trouver des pistes à explorer au prochain congrès. Grâce à votre créativité positive nous y arriverons!

En attendant, je vous souhaite dans vos secteurs beaucoup de moments agréables. Laissez-vous guider par votre cœur afin de vous créer une vie active qui correspond à vos attentes. Participez aux activités que vous offre votre conseil de secteur. Vous y trouverez des personnes enthousiastes qui sauront embellir vos journées.

Bonne saison 2019 active et en santé!

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE, Suivi du plan d'action régional 2018-2019 :

1. **ACTIVITÉ RÉALISÉE : Visite de la ferme Dalton**, Gatineau ; 78 personnes en 3 groupes de 28, 28 et 22 personnes par groupe y ont participé les 12, 19 et 24 septembre de 10H00 à 14H00. (63 membres (81%), 15 non membres (19%) et 15 participants (19%) provenaient du secteur du Lièvre. Un dîner, potage de courge, bouilli de légumes et tarte aux fruits fut servi sur place à la maison des Dalton. Superbe belle journée et expérience d'automne.

2. **ACTIVITÉ À VENIR : Conférences le 23 avril 2019 de 10H30 à 14H00 au Buffet des Continents, Gatineau** 15,50\$/personne; inscription avant le 8 avril 2019 selon les consignes de votre secteur.

a. **Conscience citoyenne face aux enjeux environnementaux : Tommy Bureau-Boulé, AREQ Québec.**

Face à l'effondrement des écosystèmes, quel est notre rôle comme citoyen, comme aîné(e)? Que faire? Doit-on faire confiance aux gouvernements aux industriels ou s'impliquer dans l'action ou la provoquer?

b. **L'alimentation des choix qui ont du poids : Marie Lacasse, Coopérative La Mauve, Saint-Vallier.**

L'agriculture biologique : dans le champ, ça veut dire quoi? Produire plus et mieux sans pesticides...

L'éco-alimentation : processus qui vise l'adoption d'une alimentation saine, produite, distribuée et consommée dans le respect des processus écologiques et de l'équité des rapports sociaux.

La mise en marché de proximité : marchés publics, kiosques de vente à la ferme, paniers de produits locaux et/ou du terroir et vente directe. Il faut travailler au développement du territoire par la mise en marché de produits **locaux** et biologiques, la sensibilisation et l'éducation à l'éco-alimentation

3. **ACTIVITÉ À VENIR : PROJET PONTIAC : 18 juin 2019** : 2 groupes de 20 à 30 personnes (80% membres) 10,00\$/membre; 20\$/ non membre; inscription avant le 3 juin 2019 selon les consignes de votre secteur.

GROUPE A

GROUPE B

SECTEURS

Draveurs, Petite-Nation, Lièvre

Hull/Aylmer, Haute-Gatineau, Pontiac

10H00-11H15

Musée du Pontiac, Shawville

Propriété des Haughton, Bristol

11H30-13H00

Visite et dîner Pine Lodge, Bristol

13H15-14H30

Propriété des Haughton, Bristol

Musée du Pontiac, Shawville

Visite du musée historique du Pontiac à Shawville, 203 rue Lake, Shawville. Tenu par des bénévoles, c'est un musée (ancienne gare) tel qu'on en voit de moins en moins, rempli à craquer d'objets anciens et locaux retraçant l'histoire et le développement du Pontiac.

Visite et dîner au Pine Lodge au 6, ch. Pine Lodge à Bristol. L'ameublement et la décoration ont gardé un parfum des années 1930. On y fait un véritable voyage dans le temps et l'ensemble gagnerait à être davantage mis en valeur pour le golf, la motoneige, le ski de fond, le plein air et une plage considérée comme la plus belle dans un rayon de 300 kilomètres d'Ottawa. Un dîner vous y sera servi.

Visite de la propriété des Haughton au 46 ch. Bristol à Bristol. Barbara et Peter sont des passionnés du patrimoine des chantiers et de la rivière des Outaouais. Collectionneurs de bateaux et d'objets anciens liés à l'exploitation forestière et à la drave, ils accueillent sur demande les amoureux d'histoire.



4. Projets régionaux EDD à l'étude pour 2019-2020 :

Projet en lien avec la semaine québécoise de la réduction des déchets entre le 19 et le 27 octobre 2019 : la conférence porterait sur l'impact d'une mauvaise gestion des matières résiduelles faites à la maison et sur l'intégration du mode de vie zéro déchet dans notre quotidien.

Projet en lien avec le jour de la terre 23 avril 2020 : dîner à la Table des Trois-Vallées avec conférence *Demain le Québec* (Fondation David Suzuki) présentant des initiatives québécoises inspirantes réalisées par des Québécois et/ou Québécoises pour un monde plus vert et plus juste.

2019-02-13/Robert Leclerc, comité EDD

RENCONTRE DU MINISTRE MATHIEU LACOMBE DANS LE CADRE DE L'OPÉRATION NATIONALE DE RELANCE DE L'INDEXATION



Le vendredi 1^{er} mars 2019, Denis Laplante et moi avons rencontré notre député qui est aussi ministre de la Famille. Cette rencontre s'inscrivait dans le cadre d'une opération nationale visant à relancer le dossier d'indexation pour la période 1982-1999. Puisque nous sommes avec un tout nouveau gouvernement qui n'a jamais été au pouvoir, il était impératif de le mettre au courant de toutes les démarches que nous avons entreprises depuis 1982.

Cette rencontre s'articulait en trois volets ; le premier visait à faire connaître l'AREQ, ses structures régionales et sectorielles, le travail fait par l'AREQ et le rayonnement dans tous les secteurs de la province. De plus, nous avons fait valoir que l'ensemble des retraités n'étaient pas un fardeau pour la société, mais une force vive et dynamique qui remplit une foule d'actions bénévoles dans tous les domaines, en payant une très large part d'impôts.

Le second volet touchait les pertes de revenu pour les retraités à la suite du retrait de la clause d'indexation de 1982 à 1999. Nous lui avons démontré à l'aide de graphique que les retraités s'appauvrissent d'année en année. Nous lui avons expliqué tous tenants et aboutissants relatifs au décret de 1982 et ses effets négatifs depuis ce temps. Nous lui avons expliqué que des améliorations avaient été faites à partir de 2000, mais sans inclure la période de 1982 à 1999.

Dans un troisième temps, nous lui avons souligné comment il serait possible d'indexer de façon partielle certaines années en tenant compte des surplus dégagés par les réserves actuarielles de la caisse des déposants. Ce surplus devrait être ramené à 10% avant de déclencher une certaine forme d'indexation. Nous lui avons aussi souligné que, dans ces cas, le gouvernement devrait payer sa part ou sa contribution aux versements d'indexation.

La rencontre fut très cordiale et constructive. Le ministre s'est dit heureux d'être mis au courant de toutes les facettes de cette revendication. Selon ses dires nous lui avons apporté des données et des faits qu'il ne connaissait pas. C'est un nouveau départ avec ce nouveau gouvernement; espérons qu'il sera plus à l'écoute que les deux partis traditionnels qui n'ont jamais tenté de régler le problème à sa source.

Robert Després, responsable sectoriel de la retraite.

Comité des femmes



Marie-Louise McGregor

Vous êtes sûrement intéressés à connaître la vie de Marie-Louise McGregor ? Ce nom évoque peut-être pour vous une personne, une amie, un ami, un parent, quelqu'un que vous connaissez.

Marie-Louise Mc Gregor est née le 9 octobre 1884 à Ste-Anne de Mattawa. Elle était la fille de Richard McGregor et Virginie Villeneuve. Plus tard, la famille est allée vivre à Blind-River, là où le père y travailla dans l'industrie du bois. C'est à cet endroit que Marie-Louise rencontra Thomas Bélanger et ils se marièrent le 16 septembre 1903.

Le couple se rend ensuite à Montréal de 1904 à 1906. Ils aménagent ensuite à Buckingham pour y demeurer, sans se douter de l'évènement tragique qui se produira dans « l'Affaire du 8 octobre 1906 ».

Véritable électrochoc dans la Basse-Lièvre (Buckingham), point culminant d'un conflit de travail. Son mari, Thomas Bélanger, premier président syndical des journaliers de la Compagnie MacLaren fut tué sous les balles meurtrières reçues à cette occasion.

Marie-Louise, veuve de Thomas Bélanger était enceinte d'environ quatre mois, à la mort de son mari. Ce sera un garçon du nom de Thomas, Wilfred, Patrick Bélanger, né le 17 mars 1907.

Marie-Louise ira vivre ensuite quelque temps sur la ferme ancestrale des Bélanger à St-Simon-de-Rimouski. Elle partira plus tard pour Lewiston dans le Maine, travailler dans les filatures pour quelques mois. Une tante l'invita à venir la rejoindre à Cobalt, là, où se sont exilés plusieurs victimes de la liste noire des MacLaren. Donc, elle rejoignit des centaines de personnes et leur descendance, bannies de la Compagnie à cause du travail et cela, pour de nombreuses années, soient de 1906 à 1943.

Marie-Louise épousa en deuxième noce, en 1908, Joseph Gauthier à Cobalt, ; un forgeron qui était un autre exilé de Buckingham et dont une première fille, Dolorès, naîtra en octobre de la même année.

Le fils de Thomas Bélanger et de Marie-Louise Mc Gregor, poursuit ses études aux collèges de Sudbury et d'Arthabaska et laissera une nombreuse descendance.

Enfin pour la petite histoire, il faut souligner que Marie-Louise McGregor, épouse de Thomas Bélanger, était l'arrière-petite-nièce de Louis Riel, leader de la rébellion des Métis dans l'Ouest canadien, pendu pour ses crimes contre la couronne. À ne pas confondre avec la rue Marie-Louise-McGregor dans l'arrondissement du projet Bowman à Buckingham.

Une deuxième personne nommée Marie Chipakijikokwe dite Riel, autochtone décédée à Val-des-Bois en 1898 à l'âge de 106 ans et enregistrée à la paroisse Notre-Dame-de-la-Garde de Val-des-Bois par le curé Lortie. Elle fut inscrite dans les registres par le curé Lortie. Elle avait été mariée depuis longtemps avec Robert-Richard Mc Gregor.

Une troisième dame du nom de Marie-Louise McGregor, fille de Robert-Richard McGregor et de Marie -Louise Riel, née en 1823 à Sault-Ste-Marie, s'est mariée à Léger Leblanc et puis remariée à Magloire Valiquette et a vécu quelque temps à Buckingham.

Mon père, Charles Morin, nous a souvent parlé de cette vieille dame qu'il voyait marcher non loin de chez-lui.



Nicole Morin en collaboration avec Agathe Larocque, mon professeur de troisième année.

Comité des hommes



Je voudrais vous mettre au courant de certaines activités passées et une à venir concernant les hommes de l'AREQ.

Chez-nous, à la Gatineauthèque, lors de notre dernier atelier-conférence de la Journée internationale des hommes, le 16 novembre, Jean Brun, spécialiste de la personnalité des individus a livré un tableau des quatre composantes en chacun de nous c'est-à-dire : le dominant, l'inspirant, le créatif et le supporteur. Ces quatre facteurs sont présents plus ou moins dans chacun, chacune de nous. Ce qui s'apprend, c'est l'ensemble de la force naturelle qui travaille dans notre psyché, homme ou femme.

Le 14 mars dernier, les responsables régionaux de la Condition des hommes dont Robert Provencher de chez-nous, ont été convoqués à Québec pour leur rencontre usuelle. À ce rendez-vous ont y a présenté les résultats du grand sondage sur la demande d'aide des hommes par rapport à leur santé et leur bien-être. Jetez-y un coup d'œil ... le jeu en vaut la chandelle!

<http://www.rpsbeh.comsondage.html>

De plus, les participants ont fini l'avant-midi en discutant de thèmes possibles pour les futures journées internationales des hommes.

En après-midi, Caroline Sirois, pharmacologue, Ph.D. de l'Université Laval a donné une conférence touchant à la médication des aîné(e)s. Une partie de sa présentation s'intitulait : «Connaître les impacts du vieillissement en termes de médicaments chez les hommes».

caroline.sirois@fmed.ulaval.ca

Enfin, malgré le peu de temps qui reste, je veux annoncer qu'il y aura une conférence de grande envergure le 23 mai sur la santé des hommes. Le Regroupement provincial en Santé et Bien-être des Hommes (RPSBEH) organise un grand colloque national ayant comme thème : *Comprendre les dynamiques masculines pour soutenir les pratiques*. Le colloque aura lieu à l'hôtel Travelodge à Québec.

Questions ? Inscriptions ? Contactez Josephte Gagnon

Tél. : 418-780-3613

communications@rpsbeh.com

Une magnifique récolte de savoir vous attend.

Mon petit mot de la fin:

Fraterniser entre hommes est aussi une activité de grand mérite.

Norbert Ricard

Comité sociopolitique

Comment obtenir mon «dossier médical»
sans me déplacer grâce à clicSÉQUR

CARNET SANTÉ QUÉBEC. Accédez à vos informations de santé.

www.info.clicsecur.gouv.qc.ca/citoyens/creer-compte-clicsecur.html

Québec 




Citoyens

- Qu'est-ce que clicSÉQUR?
- Quelle est la configuration minimale recommandée pour utiliser clicSÉQUR?
- Comment créer un compte clicSÉQUR?
- Est-ce que j'ai déjà un compte clicSÉQUR?
- Quels sont les services auxquels clicSÉQUR permet d'accéder?
- Comment gérer mon compte clicSÉQUR?
- Le service clicSÉQUR est-il sécuritaire?

Comment créer un compte clicSÉQUR ?

Pour créer un compte clicSÉQUR, vous devez d'abord accéder à un service en ligne d'un des ministères et organismes participants. À la page d'authentification de clicSÉQUR, cliquez sur le bouton Créer un compte et suivez les étapes de création d'un compte clicSÉQUR.

Des renseignements vous sont demandés par l'organisme qui vérifie votre identité.

 <p>Vérification de votre identité par Revenu Québec</p>	 <p>Vérification de votre identité par la Régie de l'assurance maladie du Québec</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Date de naissance • Numéro d'assurance sociale • Numéro figurant sur votre avis de cotisation de Revenu Québec 	<p>Carte d'assurance maladie</p> <ul style="list-style-type: none"> • Numéro d'assurance maladie • Numéro séquentiel • Date d'expiration <p>Code de sécurité transmis par la Régie de l'assurance maladie du Québec.</p>
<p>Services auxquels il est possible de s'inscrire : Tous les services en ligne offerts par les ministères et organismes participants.</p>	<p>Service auquel il est possible de s'inscrire : Carnet santé Québec uniquement.</p>

Ces informations nous ont été transmises par Mme Jocelyne Myre lors de sa conférence sur *Les droits des personnes âgées*.

Notre régime d'assurance maladie



1- Déplafonnement des remboursements par visite pour les professionnels de la santé.



Aucun maximum par traitement ou consultation (frais remboursables à 80%).

À noter que les frais admissibles sont limités aux normes raisonnables de la pratique courante.

Le remboursement maximal de 750\$ par année civile pour l'ensemble de ces spécialités :

- acuponcture
- chiropractie
- diététique
- homéopathie
- kinésithérapie
- massothérapie
- naturopathie
- orthothérapie
- ostéopathie
- physiothérapie
- podiatrie
- podologie

2- Possibilité de changer de régime (Santé vers Santé plus)

La personne adhérente pourra augmenter la couverture de son régime d'assurance maladie, passant de régime **Santé à Santé plus** lorsque survient l'un des événements suivants :

- mariage, union civile , séparation ou divorce
- cohabitation depuis plus d'un an avec la personne conjointe
- naissance ou adoption d'un enfant à charge
- cessation de l'assurance de la personne conjointe ou des enfants à charge
- décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge.

La demande doit être reçue par la SSQ dans les 90 jours suivant la date de l'événement.

2- Le coût de notre régime d'assurance maladie a augmenté.

Voir le feuillet janvier 2019.

Denis Laplante

Beaux-arts



Marcelle Ferron (1924 - 2001)

Cette grande artiste québécoise, peintre automatiste, adepte de l'art du vitrail, a créé une œuvre grandiose pour la mezzanine de la station de métro Champ-de-Mars, à Montréal. Ses recherches en laboratoire lui ont appris une technique adaptant les vitraux à nos conditions climatiques en permettant d'insérer du verre ancien entre deux vitres. Visible de l'intérieur et de l'extérieur, Champ-de-Mars, oeuvre non figurative exceptionnelle, crée une danse émouvante de couleurs féériques : rouge, jaune, bleu, violet et vert dont les formes fluides semblent prendre vie. Le vitrail occupe trois baies vitrées dont l'angle permet de mieux recevoir le soleil. Cette œuvre sublime est l'une des plus belles œuvres d'art du métro.

Odette Des Lauriers

PS Lecture intéressante sur internet

CONDUIRE EN TOUTE SÉCURITÉ APRÈS 55 ANS.



Cette année, nous avons voulu mettre l'emphase de notre projet toujours en action (P.T.E.A.) en visant davantage les membres de 55 ans et plus. Nous voulions que ce projet soit le moment déclencheur d'une réflexion sur notre situation personnelle face à la conduite automobile. En effet, la conduite automobile revêt pour les personnes de notre âge, un double caractère. D'une part, elle nous permet d'avoir plus d'autonomie, car il arrive souvent que nous nous retrouvions seules et seuls. D'autre part, la facilité de pouvoir se déplacer devient alors une condition primordiale à notre liberté d'action.

Posséder un permis de conduire est un privilège et non un droit automatique. Pour notre propre sécurité et aussi celle des autres (piétons et cyclistes), nous devons porter une attention particulière à notre état de santé et à nos capacités de conduire de façon sécuritaire. Notre projet s'est articulé autour de cela en deux temps distincts.

D'entrée de jeu, lors de notre assemblée annuelle d'accueil, au début d'octobre, nous avons avec l'aide d'une conseillère régionale en partenariat de sécurité routière, de la SAAQ, sensibilisé nos membres aux conditions qui entourent l'émission de notre permis de conduire. Le but de l'exercice était d'informer nos membres sur les exigences médicales relatives au permis de conduire. À partir de 75 ans, 80 ans et, par la suite à tous les deux ans, nous devrions recevoir avant notre anniversaire un formulaire d'examen de la santé de notre corps et de nos capacités visuelles.

Il est impératif de faire remplir ces formulaires par notre médecin et le spécialiste de la vue. Le refus de le faire pourrait entraîner la perte du permis. Le but de ces examens est de s'assurer que nous sommes toujours capables de conduire en toute sécurité. Nous conduisons depuis des années sans jamais penser que nos facultés pourraient être un jour réduites et qu'il nous faudrait probablement plus de temps pour réagir correctement à ces situations urgentes.

Ce premier exposé très enrichissant nous aura permis de dissiper un certain sentiment de crainte quant aux raisons de ces fameux examens. Par la suite, nous avons procédé à une journée de formation et de réflexion sur les méthodes de conduite adaptées à nos conditions et à notre âge.



À l'aide d'un formateur du conseil canadien de la sécurité routière, nous avons pris conscience de certaines modifications à la réalité de la conduite. Nous avons appris comment nous comporter face à la présence de ces nouveaux carrefours giratoires «ronds-points» apparus en grand nombre, un peu partout sur les routes du Québec. Nous nous sommes interrogés sur les dangers du virage à gauche, sur les angles morts, les arrêts multiples, la conduite le soir ou la nuit.

Nous nous sommes rappelés notre impatience et aussi celle des autres à notre égard, des petits accidents évités à la dernière minute, enfin de tous ces petits gestes que nous faisons très facilement à une certaine époque, mais qui aujourd'hui sont quelques fois plus difficiles à réaliser.



Nous avons mis la table avec un questionnaire bien adapté et une présentation audiovisuelle illustrant directement des cas précis de la conduite. Ces cas nous présentaient des situations illustrant certaines difficultés venant avec l'âge et le temps de réaction. Ces images placées dans un contexte réel par rapport à la circulation urbaine facilitaient la discussion et la réflexion sur la prise de conscience d'une certaine incapacité à réagir rapidement et correctement.

La vision et l'ouïe ont été au cœur de la discussion. Ces deux sens sont notre contact direct avec la conduite automobile. Malheureusement, ils sont affectés selon divers degrés par le vieillissement. Sans vouloir être alarmiste, ces deux sens importants doivent être actualisés. Il est primordial de bien voir et surtout d'être bien vu.

Nous avons visionné beaucoup de situations de conduite normale. Une section spéciale sur les dérapages sur chaussée glissante fut pour plusieurs très révélatrice. Là encore, la prise de conscience a été salutaire. Plusieurs situations nous cachaient certains dangers inhérents ; le fait d'en parler a apporté des pistes concrètes de solutions.

Finalement, nous nous sommes attardés aux effets de certains médicaments sur nos capacités de conduire. Ici encore, une prise de conscience prit sa place en alimentant le débat. Nous avons terminé notre journée en jetant un regard sur la signalisation routière, sur les nouveaux panneaux qui bordent maintenant les rues et les routes du Québec. Certes, nous les connaissions à peu près tous, mais leur sens précis avait laissé quelques oublis mineurs ici et là.

D'une façon globale, les participants et participantes à cette journée ont beaucoup apprécié les mises en situation qui ont généré une réflexion en fonction de l'utilisation d'un véhicule. Même si cela n'apportera peut-être que peu de changement à leur conduite, la sérieuse réflexion ayant été amorcée sur la conduite automobile apportera un côté assez salutaire. Le titre du thème abordé par



la représentante de la SAAQ en début de projet, « Au volant de ma santé » trouve selon nous tout son sens. À la fin de ce cours de formation, nous pourrions facilement en créer un tout nouveau qui combinerait les deux, à savoir : « Au volant de ma santé, en toute sécurité avec une capacité adaptée à mes moyens ». Voilà la résultante qui émergeait à la suite de ces deux moments de réflexion et de formation.

C'est cela être toujours en action et rester dans l'action.

Robert Després, responsable du projet.

Bonjour.

Les Éditions Vents d'Ouest lancent une campagne de financement afin de poursuivre sa mission de publier des auteurs de l'Outaouais. Pour 100\$ de commandite, le donateur recevra nos 15 nouveautés annuelles pour chaque année de commandite en plus de 25 livres de notre inventaire au choix du donateur. Pour les écoles, nous avons une offre incroyable: pour 100\$, 15 nouveautés + 75 livres jeunesse (valeur 1000\$). Si vous connaissez des enseignants, s.v.p. partager mon courriel.

Dons: chèque au nom des Éditions Vents d'Ouest, 109, rue Wright, bureau 202, Gatineau (QC) J8X 2G7.

Je vous envoie le lien avec un article. Voir ci-bas.

merci et bonne journée

Michel Lavoie

Les Éditions Vents d'Ouest appellent à l'aide

Catherine Morasse

Le Droit

Partager



Les dernières années n'ont pas été tendres envers les Éditions Vents d'Ouest. Acculée par la chute de ses ventes et la diminution de ses subventions, la maison gatinoise se tourne vers le sociofinancement et appelle à la générosité du public pour retrouver l'équilibre.

La campagne *L'édition en Outaouais, un défi de taille !* sera en ligne ce samedi.

L'organisme sans but lucratif a vu son déficit se creuser dans les deux dernières années. Les subventions, qui représentent 60 % du budget total de l'organisme, ont fondu d'environ 40 % dans la même période. « À titre d'exemple, il y avait le Fonds du livre du Canada, qui finance des maisons d'édition. Comme le budget n'a pas augmenté depuis 10 ou 15 ans et qu'il y a davantage d'éditeurs, c'est sûr que les morceaux de tarte sont de plus en plus petits », illustre le coordonnateur des Éditions Vents d'Ouest, Michel Lavoie.

Du côté des ventes, celles-ci cheminaient déjà sur la pente descendante depuis près d'une décennie. Loin d'être un phénomène isolé, beaucoup de petites maisons québécoises subissent la même « crise du livre », souligne M. Lavoie.

Chez Vents d'Ouest, ces diminutions totalisent « entre 12 000 \$ et 12 500 \$ » en pertes par année. « Dans un budget d'environ 150 000 \$, c'est quand même beaucoup. »

Ces difficultés financières ont contraint l'organisme à couper là où c'était possible. Alors que le nombre de publications pouvait grimper jusqu'à 22 ouvrages par an, ce total a chuté à 15, « le minimum » pour qu'une maison d'édition puisse recevoir des subventions. Les employés et les collaborateurs ont également accepté de revoir à la baisse leurs taux de rémunération — tous travaillent aujourd'hui pour moins que le salaire minimum. Vents d'Ouest emploie un travailleur à temps plein et un deuxième à temps partiel. Elle offre aussi des contrats à près d'une dizaine de pigistes.

« On a beau se serrer la ceinture et couper dans nos propres salaires », les coffres ne se renflouent pas, déplore l'enseignant à la retraite. « À force de couper, à un moment, il y a des limites. Il faut trouver d'autres solutions. C'est pour ça qu'on est rendu là. »



La campagne visera à amasser 10 000 \$, soit le montant que l'organisme juge nécessaire pour rééquilibrer ses finances sans chercher à accumuler de profit. Chaque contributeur recevra des livres en retour. Un comité se réunira samedi pour finaliser les détails de l'opération, notamment le choix de la plateforme.

À moins que le vent tourne, l'initiative sera répétée chaque année. « Si on peut rétablir un équilibre, tout ira bien pour de nombreuses années encore. Mais si, d'année en année, on continue d'avoir un déficit de 10 000 \$, c'est bien de valeur, mais ça va être la fin. »

Les Éditions Vents d'Ouest ont été fondées en 1993. Ses publications s'adressent principalement aux jeunes lecteurs. « Je pense que Vents d'Ouest, sans prétention, c'est une maison importante pour l'Outaouais. Elle offre des avenues aux jeunes auteurs, et surtout aux nouveaux auteurs, parce qu'on en publie beaucoup. Et si Vents d'Ouest disparaît, je pense que ça va être nuisible pour l'Outaouais, du moins du point de vue de la littérature. »

Théâtre de l'Escapade



LA NUIT DE VALOGNES
Une pièce présentée par le Théâtre de l'Escapade

Les 23-24-25-30-31 mai et 1 juin à 20 h
& 26 mai et 2 juin à 13 h 30

Au Centre de services du secteur Buckingham
515, rue Charles, Gatineau

17 \$

Réservations : 819-210-8627

Le Théâtre de l'Escapade vous invite à sa prochaine production: La Nuit de Valognes.

Ce texte d'Éric-Emmanuel Schmitt est mis en scène par Francis Leblanc.

Les rôles sont tenus par Martin Vanasse, Lucie Lalande, Jasmine Cardinal, Jonathan Trudel, Sylvie Laflamme, Jacynthe Gagnon, Johanne Le Blanc, Amélie Gingras, François Bastien et Milaine Saumure.

Nous présentons cette pièce au Centre de Services alors le nombre de places est limité. Réservez vos billets d'avance.

La Nuit de Valognes met en scène la Duchesse de Vaubricourt qui réunit d'anciennes maîtresses de Don Juan afin de lui faire un procès et de le condamner suite à la séduction et à l'abandon de la jeune Angélique de Chiffreville, la filleule de la Duchesse.

Don Juan se présente au château et accepte sans discuter la sentence imposée par son jury au grand désarroi de ces dames.

Que cache ce vil séducteur, ce maître de la tromperie et de la trahison?

Nous sommes en répétition depuis plusieurs semaines. Vous pouvez nous suivre sur la page Facebook du Théâtre de l'Escapade.

Au plaisir de vous y rencontrer.

François Bastien

Décès



Décès d'Yvette Côté, sœur de Suzanne Côté, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès d'Éphrem Lefebvre, frère de Gisèle Lefebvre, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès de Simon Villeneuve, conjoint de Réjeanne Séguin, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès de Fernand Leduc, frère de Rachel Leduc, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès de Monique Fleurant, fille de Gisèle Larocque, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès d'Hugo Côté, fils de Pauline Trottier-Côté, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès de la mère de Viviane Thibeault, personne amie de l'AREQ du Lièvre.

Décès de Laurent Cusson, frère de Christiane Nadon, membre de l'AREQ du Lièvre.

Décès de Lise Beauchamp-Locas, sœur de Monique et Claudette Beauchamp, membres de l'AREQ du Lièvre.

Suggestion

Vous trouverez le lien pour un article des plus intéressants publié dans l'édition du Devoir du 13 mars 2019.

La pollution responsable d'un quart des morts et maladies dans le monde



<https://www.ledevoir.com/societe/environnement/549748/les-pollutions-responsables-d-un-quart-des-morts-et-maladies-dans-le-monde>

Robert Leclerc

La maison aux yeux fermés

Je ne suis plus jeune et tout en me reposant je regarde passer la foule des humains qui court après le plaisir, l'argent, le prestige. Moi ce que je veux c'est de vanter les joies simples de l'existence, celles qui sont à la portée de tous. C'est ce qu'il me faut en observant la nature dans ses plus beaux atours.

Je me souviens la joie ressentie à entendre la voix d'un être cher, le rire des enfants qui jouent, le gazouillis des oiseaux. Aujourd'hui encore que de souvenirs, lorsqu'en suivant la rivière, en circulant sur la route de campagne, que nous prenions ma famille et moi lors de nos escapades de fin de semaine, roulant vers mon petit village d'origine, nous passions devant une vieille demeure, située sur les rives de la Lièvre, éloignée du chemin et mon fils, âgé à l'époque de trois ou quatre ans, avait surnommé cette maison construite de bois rond «la maison aux yeux fermés».

Sans doute, n'y voyait-il aucune vie...personne...enfant...fleur...rien, rien de vivant! C'était vraiment triste! Oui, les «yeux fermés», les fenêtres placardées...il avait raison, lui, qui était si vivant, énergique, actif, turbulent !!



J'aime encore m'attarder le soir à savourer la somptuosité du soleil couchant, ou encore, par delà les champs, regarder ces belles terres labourées qui deviendront un océan mouvant de soya, maïs, etc.

Je me souviens de tous ces repas préparés avec soin et servis dans la bonne humeur lorsque mes parents accueillait toute la famille. La maison transpirait de joie, non pas avec des «yeux fermés»!!

Une grande paix habite en moi! Et un jour, j'espère être accueillie au bout, de mon sentier, par le Créateur de toutes beautés terrestres que j'admire tant avec des yeux émerveillés et bien ouverts!

Propos d'une aînée

Agathe Larocque

«La vie est aussi douce que l'eau du printemps, aussi légère que le vent de l'automne, aussi chaude que le soleil de l'été et aussi merveilleuse que la joie de l'hiver».

Luc-Henri, 13 ans

Activité Bière et saucisses

14 novembre 2018



Nous remercions Christiane Nadon, Nicole LaFrance et Nicole Morin
de cette nouvelle initiative.

Si non réclamé,
retourner à :

AREQ du Lièvre
136, Marie-Louise-McGregor
Gatineau, Qc
J8L 0E2



Les retraitées et retraités de la région 07, Secteur C, du Lièvre, désirent remercier la Commission scolaire au Cœur-des-Vallées pour l'aide technique et matérielle dans la réalisation du bulletin Chez Nous.

L'association des retraitées et retraités apprécie grandement le confort et la gratuité d'un local mis à sa disposition.