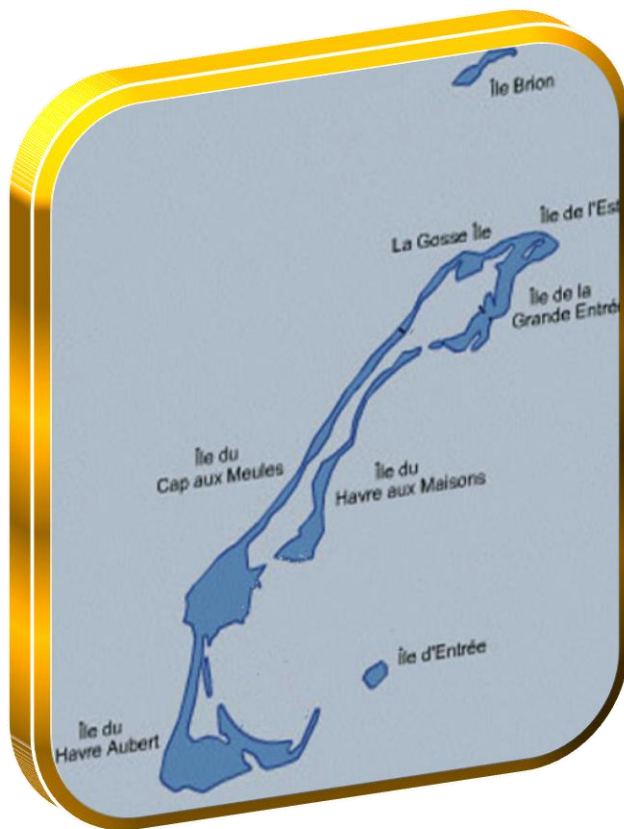


D'une île à l'autre



*Région 01, Secteur G
Îles-de-la-Madeleine
Mai 2010*

Volume 15, Numéro 1



Message de la présidence

Avec l'assemblée générale de notre secteur, nous concluons en quelque sorte notre année.

En lien avec notre plan d'action, nous avons réalisé des activités des plus diversifiées.

Comme chaque année, notre calendrier vous suggérait des rencontres ayant pour thème la santé et le bien-être des personnes âgées. La protection du pouvoir d'achat (Indexation) aura été encore le point majeur pour l'AREQ autant au national, au régional et pour le secteur. Nous avons aussi participé à la journée des aînés à Gaspé pour la Gaspésie-les-Îles. Il ne faudra pas oublier notre projet de Tai Chi qui a attiré une vingtaine de personnes.



Notre participation aux instances aura été comme chaque année : deux conseils nationaux pour la présidence, une rencontre régionale pour le comité directeur, une ou deux réunions pour les responsables de comités et nous étions neuf à assister à l'assemblée régionale à Sainte-Anne-des-Monts.

Avec cette rencontre, nous avons à accepter le départ de la première vice-présidente, Lina, et la secrétaire Lucille. Après huit ans à leur poste, elles ne peuvent pas renouveler leur mandat. Mes sincères remerciements ne peuvent traduire combien elles ont été aidantes pour notre secteur. Je profite également de l'occasion pour remercier madame Rose-Alma Renaud qui a quitté son poste l'an dernier; son apport fut tout aussi important au niveau de l'AREQ.

L'année prochaine en est une de Congrès AREQ et on s'y prépare.

En terminant, j'ai beaucoup de reconnaissance pour tous ceux et toutes celles qui nous ont donné un coup de main au cours de l'année.

En vous invitant au 5 à 7 amical du 15 juin prochain à la Côte, je souhaite à chacun et chacune,

UN ÉTÉ DES PLUS AGRÉABLE

Hector Carbonneau



Région 1 Secteur G Iles de la Madeleine.....	p. 2
Message de la présidente régionale	p. 3
Les activités 2009-2010.....	p. 4
Des photos souvenirs	p. 5
Nos assurances.....	p.6
Nos assurances (suite) & Mots d'enfants	p. 7
Environnement.....	p. 8
La toxicité nous tue à petit feu	p. 9-10-11
Être en santé.....	p.12-13
Rions un peu	p.14
Réveillons nos méninges	p.15
Pour être belle & Suggestion de lecture	p.16
Rencontre fraternelle & La solution du jeu de la p.15	p.17
Condition des hommes.....	p.18
Fiez-vous davantage à votre intuition.....	p.19-20
Conseils aux aidants naturels & Réflexion.....	p.21
Recette-santé & Saviez-vous que.....	p.22
Un petit moment de détente & Les planètes.....	p.23
Adresses importantes & Solution du jeu de la p.23.....	p.24

AREQ
RÉGION 01 SECTEUR G
ILES-DE-LA-MADELEINE
2009-2010

Plan d'action 2009-2010

OBJECTIF : Vieillir en santé

Comité directeur

Président:	Hector Carbonneau
1 ^{ère} Vice-présidente:	Lina Lafrance
2 ^e Vice-présidente:	Francine Landry
Trésorière:	Madeleine Landry
Secrétaire:	Lucille Petitpas

Autres comités

Condition des femmes:	Jeannette Poirier
Condition des hommes:	Lauréat Castonguay
Assurances:	Gabrielle Cyr-Harvie
Environnement:	Aurélienne Aucoin
Sociopolitique et Indexation:	Marc-Édouard Nadeau
L. Gaudreault:	Lise Gaudet
Entraide:	Resp: Rose-Alma Renaud
Journal:	Gisèle Lapierre et Francine Landry
Vente/billets :	Denise Thériault

Nombre de membres dans le secteur G : 188



Bonjour à tous les membres de l'AREQ Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord,

Une autre année pointe à l'horizon et nous continuons de faire avancer les dossiers prioritaires pour l'association et pour les aînés. La récupération de notre pouvoir d'achat et les soins de santé, entre autres, restent nos points de mire et nous y mettons conjointement tous les efforts possibles. Que ce soit par la présence de nos élus à la Commission des finances publiques, par la réitération de la demande d'une table de travail, par la production de communiqués de presse à envoyer aux journaux ou par la surveillance de changements touchant la vie des membres, l'AREQ ne fait jamais relâche. Le Quoi de neuf, le Focus ou le bulletin sectoriel de votre secteur vous renseignent tout au long de l'année.

Dernièrement, vous avez reçu votre état des dépôts de la CARRA et je vous encourage à poser une action : c'est de calculer votre perte de pouvoir d'achat (indexation), c'est-à-dire celle qui découle des années 1982 à 1999 qui ne sont pas indexées. Il s'agit d'aller sur le site de l'AREQ et de cliquer sur cette icône et vous pouvez même envoyer une lettre à Mme la ministre du Conseil du Trésor, Mme Monique Gagnon-Tremblay. Allez-y voir!

Aussi, je veux en profiter pour vous inviter à **l'Assemblée Générale Régionale du Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord qui se tiendra jeudi 27 mai 2010 à Gaspé.** Merci au secteur Des Falaises de nous accueillir. Chaque membre a droit d'assister à cette rencontre. **C'est une invitation très spéciale** : c'est là que vous pourrez voir la vie de la région.

Je remercie les nombreux bénévoles qui ne ménagent pas leurs efforts pour rendre votre secteur bien actif : les membres des comités directeurs, les responsables de comités, les téléphonistes et autres.

L'AREQ, c'est d'abord là que ça se vit!

N'oubliez pas : « Nous sommes ici-bas pour rire. Nous ne le pourrons plus au purgatoire et en enfer. Et, au paradis, ce ne serait pas convenable. » Jules Renard

À bientôt!

Nicole Gagnon, présidente régionale de l'AREQ Bas-St-Laurent-Gaspésie-Les-Îles-Côte-Nord



Les activités 2009-2010

D'abord, en **septembre** 2009, il y eut le "brunch" de la rentrée dans une ambiance de retrouvailles et de partage.

En **octobre**, ce fut le lancement des activités de l'année. Notre invité spécial, monsieur Maxime Arseneau, nous raconta l'histoire de nos belles Iles. Cette activité fut très intéressante et enrichissante.

En **novembre**, une messe fut célébrée pour souligner plus particulièrement les personnes défuntes de l'AREQ. Mentionnons le décès de madame Marguerite Petitpas, soeur de Ghislaine et Jeannine. Toutes nos condoléances à la famille éprouvée.

En **décembre**, ce fut le souper de Noël agrémenté de musique avec monsieur Philippe Poirier. L'ambiance était à la fête.

En **janvier**, monsieur Georges Gaudet nous entretenait sur la simplicité volontaire, une très bonne réflexion sur nos habitudes de vie et sur la surconsommation.

En **février**, à l'occasion de la Saint-Valentin, chaque membre du comité directeur de l'AREQ a mis la main à la pâte pour préparer un copieux déjeuner pour tous les membres de notre secteur. Ce fut une belle réussite.

En **mars**, nous assistons à une rencontre informative très pertinente avec monsieur Marc-Édouard Nadeau. À l'ordre du jour, le système québécois de la santé et des services sociaux. Avec le vieillissement de la population, la gratuité du système québécois, une réalité ou un mythe???

En **mai**, nous aurons le brunch, suivi de l'Assemblée Générale. Nous aurons le plaisir d'avoir parmi nous notre présidente régionale, madame Nicole Gagnon. La chorale "L'air du temps", composée de retraités(es) de différents secteurs, nous divertira par leurs jolies mélodies. Il y aura également élection car plusieurs postes sont à combler au niveau du comité directeur.

En **juin**, nous remercions tous nos membres bénévoles en les invitant à un déjeuner. Nous apprécions leur implication et leur beau travail. Et pour terminer l'année en beauté, en **juin**, il y aura une dernière rencontre, un 5 à 7 à la Côte, à l'Étang-du-Nord.

Bon été!

Par : Francine Landry

Des photos souvenirs

En septembre, nous avons le plaisir d'accueillir une nouvelle retraitée, Madame Colette Thériault.

En cours d'année, plusieurs autres retraité(e)s ont rejoint nos rangs. Il s'agit de: Mme Anne-Marie Bénard, M. Réjean Boudreau, Mme Claire Gaudet-Leblanc, Mme Georgette Landry, M. Léo-Paul Leblanc et M. Gérard Vigneau. Bienvenue à chacun et chacune.



En juin 2009, voyage à l'Île d'Entrée. Notre présidente régionale, Mme Nicole Gagnon, accompagnée de son conjoint, nous a fait le plaisir de se joindre à notre groupe pour cette excursion.

Pour la fête de l'Amour, notre Président a su s'entourer de plusieurs jolies Valentines. Cependant, ce Cupidon d'un jour n'a pas chômé et ses Valentines non plus... Ils ont su concocter un délicieux brunch pour tous les membres du secteur.



Si dans notre secteur les hommes sont en minorité, leur présence est fort appréciée et très importante.

Notre président, M. Hector Carbonneau, remet une bourse de 500,00\$ à Mademoiselle Jessica Clarke, pour souligner son effort constant tout au long de son cours secondaire. Bravo à notre récipiendaire!





Comme la présente année Areq se terminera bientôt, il me fait plaisir de vous donner le compte-rendu de mon travail comme représentante sectorielle des assurances pour l'année Areq 2009-2010.

D'abord, j'ai participé à une rencontre de formation. J'ai répondu à 13 personnes qui voulaient des renseignements ou des précisions concernant le cas d'un ou d'une assuré(e) qui arrive à 65 ans. Que ce soit avant ou après son conjoint ou sa conjointe, à ce moment-là, l'assuré(e) doit choisir entre les trois possibilités offertes.

Plusieurs autres personnes avaient des questions personnelles, mais bien pertinentes ou des interrogations concernant l'assurance vie ou l'assurance voyage.

La personne de moins de 65 ans, qui bénéficie d'une exemption, doit porter attention à la date où cette exemption prend fin car si le conjoint ou la conjointe a 65 ans et s'inscrit à la RAMQ, la personne exemptée doit avertir la SSQ pour réintégrer l'assurance maladie d'ASSUREQ. (réf: brochure "J" ASSUREQ de janvier 2003, page 4, encore en vigueur). Cette personne peut choisir un plan individuel ou familial.

N'oubliez pas de conserver la brochure "J" ASSUREQ qui était incluse dans le Quoi de neuf de décembre 2009-janvier 2010. Elle nous indique les items de l'assurance maladie qui ont été bonifiés ainsi que le tableau des primes mensuelles pour 2010.

Informations :

Droits du ou de la conjoint(e) survivant(e)

La demi-pension du RRE, RRCE ou RREGOP

Il faut faire la demande à la Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (C.A.R.R.A.) et fournir : certificat de décès, certificat de mariage ou preuve d'union de fait.

Les héritiers légaux, des retraité(e)s décédé(e)s sans conjoint, peuvent contacter la CARRA afin de savoir s'ils ont droit à recevoir un certain remboursement. Téléphone : 1- 800-368-9883

La prestation d'assurance vie SSQ (s'il y a lieu) est payable au bénéficiaire.

Il faut avertir la SSQ dans les 90 jours suivant le décès. Ensuite, le ou les ayants droit disposeront de 12 mois pour transmettre la documentation requise par l'assureur.
Téléphone : 1-800-380-2588

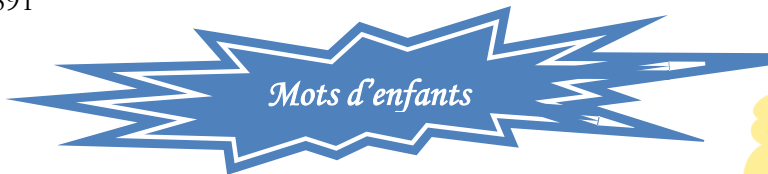
Au maintien des protections d'assurance maladie et d'assurance vie détenues par la protection familiale de la personne retraitée avant son décès.

Pour être admissible aux protections d'assurance maladie et d'assurance vie détenues par la personne retraitée avant son décès, le ou la conjoint(e) survivant(e) doit :

- Devenir membre de l'AREQ et le demeurer en payant la cotisation.
 - Devenir membre d'ASSUREQ et le demeurer en payant la cotisation
 - Faire la demande dans les 90 jours suivant le décès du membre assuré
 - Être admissible au régime public d'assurance maladie de sa province de résidence.
- Téléphone : 1-800-380-2588

Passez un bel été, tout en prenant bien soin de votre santé; si vous avez des questions concernant les assurances, il me fera plaisir de vous répondre.

Gabrielle Cyr, responsable sectorielle
418-986-2891



- Ma mère a coincé son nerf asiatique.
- Maman, le chaton ne peut pas sortir, il n'a pas mis son manteau, lui!
- J'ai mis mon maillot de bain à deux étages.
- Quand on ne met pas de crème, le soleil nous donne des coups.
- Moi, je dors dans mon lit et mon petit frère dans le sien. Maman et papa dorment ensemble parce qu'ils sont de la même grandeur.
- Quand maman est fatiguée, pourquoi c'est moi qui dois aller me coucher?
- C'est Pâques et le soleil brille de tous ses éclats. En sortant de la maison, le fiston dit : - Maman, est-ce que je peux me mettre en cheveux? (Tout simplement pour dire... est-ce que je peux enlever ma casquette?)
- Pourquoi j'ai un virus? Je ne suis pas un ordi!



Environnement



La Biodiversité est la thématique pour les deux prochaines années en environnement.

Selon Hubert Reeves, écologiste et physicien québécois, il est primordial de tout mettre en œuvre pour respecter notre environnement et sa diversité biologique parce que toutes les créatures ont le droit d'exister. Cette diversité constitue un potentiel économique et médical inégalé pour l'être humain.

Des actions concrètes pour favoriser le maintien de la diversité biologique devront être faites à différentes échelles : maison, municipalité, province, monde.



Comment agir à l'échelle de notre maison?

En mangeant des produits certifiés par des organismes canadiens, l'on soutient un mode de production sans produits chimiques.

En achetant des produits locaux, nous participons à la réduction des émissions à effet de serre engendrées par le transport.

En privilégiant les produits avec peu d'emballage, nous minimisons les déchets.



En évitant de manger les animaux en voie de disparition, nous donnons un répit aux espèces qui luttent pour leur survie.

En réduisant notre consommation d'eau, nous diminuons la pollution produite lors de son traitement.

Rappelons-nous le proverbe amérindien qui dit : *«Nous n'héritons pas la terre de nos parents, nous l'empruntons à nos enfants».*

Aurélienne Aucoin, comité environnement

La toxicité nous tue à petit feu ...



On sait que de nos jours, il y a une multitude de produits que nous utilisons quotidiennement qui sont toxiques et que souvent nous ne nous en rendons même pas compte. J'aimerais vous apporter des informations tirées de recherches menées par différentes sources préoccupées par notre santé :

Le National Institute of Occupational Safety and Health (NIOSH) nous informe que sur les produits de soins personnels :

Il y a 2983 produits chimiques présents dans les cosmétiques: de ceux-ci 884 sont toxiques, 146 causent des tumeurs, 218 causent des complications au système reproducteur, 314 causent des mutations biologiques et 376 causent des irritations de la peau et des yeux.

(Selon le Dr. Samuel S. Epstein de la Coalition nationale pour la Prévention du Cancer):

Parmi les produits de consommation qui contiennent des produits cancérigènes appelés « Les douze salopards » il y a:

- la poudre pour bébé Johnson & Johnson - le dentifrice antitartre Crest
- le désinfectant Lysol - la poudre nettoyante Ajax
- le colorant pour cheveux Clairol Nice'n Easy - le revitalisant pour cheveux VO5

Source Water Pollution Control Federation :

La toxicité des produits suivants est si élevée que l'on ne devrait en disposer que dans des contenants spécialement conçus pour la récupération de produits toxiques :

- produits d'entretien des planchers - poli à meubles - nettoyeur pour vitres
- insecticides - dissolvant de vernis à ongles

Source : EPA-Agence pour la protection de l'environnement)

Les règlements gouvernementaux exigent de mettre une étiquette d'avertissement sur les substances **EXTRÊMEMENT** toxiques. Des produits portant des étiquettes qui indiquent les avertissements suivants devraient être bannis de notre maison immédiatement :

«Corrosif- Rincez la peau immédiatement»;

«Nocif ou mortel si avalé»

«Appelez le médecin immédiatement»

«**PRUDENCE**» (légèrement toxique) signifie que 30 ml pourraient être suffisants pour causer la mort d'un adulte moyen; «**AVERTISSEMENT!**» (Moyennement toxique) signifie que 15 à 30 ml causent la mort d'un adulte moyen;

«AVERTISSEMENT!» (Moyennement toxique) signifie que 15 à 30 ml causent la mort d'un adulte moyen;

«DANGER-POISON!» signifie que quelques gouttes à 15 ml entraînent la mort d'un adulte moyen.

Source : Association pulmonaire américaine

Certains produits dégagent des contaminants dans l'air à court terme, tandis que d'autres les libèrent pendant une année ou plus. Ces contaminants trouvés dans plusieurs des produits ménagers et de soins personnels, peuvent causer le vertige, la nausée, des réactions allergiques, des irritations de l'œil, de la peau et de la trachée respiratoire et même le cancer.

Source : The Columbia University College of Physicians & Surgeons) :

Plus de 7 millions d'empoisonnements accidentels se produisent chaque année; 75% d'entre eux impliquent des enfants de moins de 6 ans.

Source : Guide to Hazardous Products Around th Home, Household Hazardous Waste Project :

Les agents blanchissants et désinfectants sont classés comme pesticides sous l'Acte fédéral des substances dangereuses. Leur mélange fortuit avec d'autres nettoyants qui contiennent de l'ammoniac libère le chloramine, un gaz toxique pouvant causer toux, perte de voix, sensation de brûlure, étouffement et même la mort.

Source : Société américaine du Cancer

Le taux de cancer a augmenté radicalement depuis 1901, passant de 1 sur 8000 à 1 sur 3 aujourd'hui. En l'an 2010, cette maladie touchera une personne sur deux.

Source : EPA- Étude de 17 ans :

Les femmes qui travaillent à domicile ont 54 % plus d'incidences de mortalité dues au cancer que celles travaillant à l'extérieur du foyer. Trois groupes de personnes sont particulièrement touchés par les effets nocifs des concentrations chimiques au foyer, puisqu'ils passent beaucoup de temps dans la maison et que leur système immunitaire est faible. Il s'agit :

- des bébés et jeunes enfants
- des personnes âgées
- de ceux et celles qui souffrent d'une maladie chronique

En 1975 et 2000, l'apparition de cancer infantile a progressé dans des proportions alarmantes, nous souligne **le nouveau rapport de la Coalition pour la Prévention du Cancer**, « Arrêtez le cancer avant qu'il se déclenche». Les cancers infantiles ont augmenté de 32% dans l'ensemble: leucémie aiguë des lymphes 57%, cancer du cerveau 50%, cancer des reins 48%, et cancer des os 29%.

La Consumer Product Safety Commission rapporte que 150 produits chimiques trouvés habituellement dans nos maisons sont liés aux allergies, infirmités de naissance, cancers et

autres anomalies physiologiques : Il y a eu une augmentation de 26% du cancer du sein depuis 1982. Le cancer du sein est l'ennemi numéro un des femmes âgées de 35 et 54 ans. Les principales sources en seraient les détergents à lessive, les nettoyeurs tout usage et les pesticides.

La Commission U.S./Canada a demandé l'interdiction des produits de blanchissement en Amérique du Nord. Ces substances seraient à l'origine de l'augmentation des cancers du sein, des problèmes au système reproducteur chez les hommes ainsi que des problèmes d'apprentissage et de comportement chez les enfants.

Chaque année, 5 à 10 millions d'empoisonnements dus à des produits domestiques sont rapportés. Plusieurs sont fatals et la plupart des victimes sont des enfants de moins de 6 ans. Les liquides à vaisselle sont extrêmement toxiques et sont responsables de plus d'empoisonnements que tous les autres produits chimiques. La plupart contiennent du formaldéhyde et de l'ammoniac.

Depuis 1980, l'asthme a connu une augmentation de 600%. L'Association pulmonaire canadienne et la Société canadienne de l'asthme ont identifié les nettoyeurs domestiques et les cosmétiques comme déclencheurs.

Les rafraîchisseurs d'air ne font absolument rien pour améliorer la qualité de l'air. En fait, ils ajoutent des polluants : certains pour désensibiliser votre sens de l'odorat, d'autres pour noyer les odeurs offensantes par l'ajout de différentes formes de parfums toxiques. La plupart de ces produits contiennent du phénol et du formaldéhyde ainsi que certains pesticides. **Propre** n'a pas besoin d'avoir une **odeur**.

Les assouplisseurs de tissu contiennent certains des produits les plus toxiques reconnus pour causer des cancers et/ou des dommages aux poumons, au cerveau et aux nerfs. Ces produits chimiques sont encore plus dangereux lorsque chauffés dans la sècheuse. Les bébés, les enfants, les personnes âgées et les gens déjà malades sont le plus à risque d'être incommodés par ces toxines et de souffrir de dommages permanents ou maladies incurables. De plus, la plupart des compagnies qui fabriquent des assouplisseurs y ajoutent des fragrances, ce qui les rend encore plus toxiques.

Vous ferez ce que vous voudrez de ces informations mais une chose est certaine, nous savons que beaucoup de produits que nous utilisons sont toxiques. Il me fera plaisir de vous faire connaître d'autres informations lors de la prochaine parution de «D'une île à l'autre»

Jeannette Poirier, responsable de la Condition des femmes, secteur des Îles

Être en santé

Santé :



1. Bois beaucoup d'eau.
2. Prends un déjeuner de roi, un dîner de prince et un souper comme un mendiant.
3. Mange plus de nourriture qui pousse dans les arbres et les plantes et mange moins de nourriture manufacturée.



4. Vis avec les 3 E : Énergie, Enthousiasme et Empathie.
5. Trouve un peu de temps pour prier.
6. Joue plus souvent.
7. Lis plus de livres que tu en as lus en 2009.
8. Assieds-toi en silence, au moins 10 minutes par jour.
9. Dors durant 7 heures.
10. Prends des marches quotidiennes de 10 à 30 minutes et en marchant, souris.

Personnalité:

11. Ne compare pas ta vie à celle des autres.
12. Évite les pensées négatives ou les choses que tu ne peux contrôler.
13. N'en fais pas trop. Connais tes limites.
14. Ne te prends pas trop au sérieux.
15. Ne perds pas ta précieuse énergie en commérages.
16. Rêve plus souvent éveillé.
17. L'envie est une perte de temps. Tu as déjà tout ce dont tu as besoin.
18. Oublie les problèmes du passé. Ne remémore pas à ton conjoint(e) les erreurs du passé. Ça va ruiner votre bonheur présent.
19. La vie est trop courte pour la gaspiller à détester qui que ce soit.
20. Fais la paix avec ton passé afin qu'il ne ruine pas le présent.
21. Personne n'est responsable de ton bonheur sauf toi.
22. Prends conscience que la vie est une école et que tu y es pour apprendre. Les problèmes font simplement partie de ton curriculum qui apparaît et disparaît comme la classe d'algèbre, mais les leçons que tu apprendras seront pour la vie.
23. Souris et ris plus souvent.
24. Tu n'as pas à gagner chaque dispute. Accepte d'être en désaccord.



Société:

25. Téléphone à tes amis plus souvent.
26. À chaque jour, donne quelque chose de bien à quelqu'un.
27. Pardonne à chacun pour tout.
28. Passe du temps avec des gens plus âgés que 75 ans et plus jeunes que 6 ans.
29. Essaie de faire sourire au moins trois personnes quotidiennement.
30. Ce que pensent les gens de toi n'est pas de tes affaires.
31. Ton travail ne prendra pas soin de toi lorsque tu seras malade. Tes amis oui. Garde le contact.



Vie:

32. Agis bien!
33. Débarrasse-toi de tout ce qui n'est pas utile, beau ou joyeux.
34. DIEU guérit tout.
35. Qu'il s'agisse d'une situation bonne ou mauvaise, elle va changer...
36. Peu importe comment tu te sens, lève-toi, habille-toi et présente-toi.
37. Le meilleur est encore à venir.
38. Quand tu te réveilles le matin, remercie Dieu d'être en vie.
39. Ton for intérieur est toujours heureux. Donc, sois heureux.



«La vie, c'est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre.»
– Albert Einstein

Rions un peu

Cela se passe dans un petit village de France où les gens ont les mœurs un peu légères. Le curé, un beau jour, se fatigue des confessions de ses paroissiens, où tout tourne toujours autour de l'adultère.

Aussi, le dimanche, pour son sermon, il leur dit: «À partir de maintenant, je ne veux plus entendre parler d'adultère dans les confessions. C'est bien simple, si j'entends encore quelqu'un confesser qu'il a trompé son mari ou sa femme, je demande à changer de paroisse!»

Comme tout le monde aime bien le curé, une réunion informelle a lieu dès la sortie de la messe, et il est décidé par les paroissiens de continuer à confesser les adultères, mais d'utiliser un code pour ce péché: il est convenu que lorsque quelqu'un aura fauté sexuellement, il confessera être tombé par terre et avoir proféré des jurons à cette occasion.

Une semaine plus tard, le curé croise le maire du village dans la rue : «Bonjour, Monsieur le Maire, je suis bien content de vous voir. Vous devriez faire étendre du sable sur les trottoirs. Plusieurs paroissiens se plaignent d'être tombés par terre!» Le maire ne peut pas s'empêcher de rigoler en entendant la remarque naïve de son curé, mais le curé le coupe tout de suite: «Vous ne devriez pas rire de ça, car rien que cette semaine, votre femme est tombée cinq fois!»



Deux Newfies regardent dans le catalogue SEARS et voient les mannequins.

L'un dit à l'autre: - as-tu vu les belles filles qu'il y a dans le catalogue?

Oui, elles sont belles en tabarouette ! As-tu vu le prix?

En effet, elles ne sont vraiment pas chères. À ce prix, moi je m'en achète une.

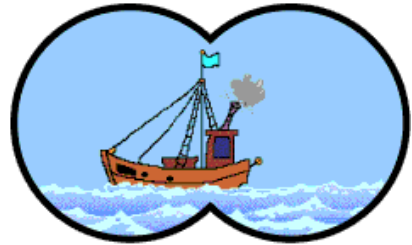
Bonne idée, commande-la et si elle est aussi belle que dans le catalogue, moi aussi je m'en achète une.

Trois semaines plus tard, le Newfie demande à son chum: Coudon, la fille que tu as commandée dans le catalogue SEARS, est-elle arrivée?

Non! Mais ça ne devrait pas tarder car j'ai reçu son linge hier.

Réveillons nos méninges

1.
Mon premier est un oiseau bavard,
Mon deuxième est un rongeur,
Mon troisième est une note de musique,
Mon quatrième est un nombre pair,
Et mon tout est un monument d'Égypte.



2.
Mon premier fait plus que sourire.
Mon deuxième est une voiture au Canada.
Mon troisième bat parfois la chamade.
Mon quatrième est une paire.
Mon cinquième rugit.
Mon tout est un roi, chevalier anglais.

Si tu réussis dans moins de 2 minutes tu as un QI de 120

Si:

$$2 + 3 = 10$$

$$7 + 2 = 63$$

$$6 + 5 = 66$$

$$8 + 4 = 96$$

Nous aurons donc $9 + 7 = \dots\dots\dots$





Pour être belle



1. Pour avoir des lèvres attirantes, prononcez des paroles de bonté.
2. Pour avoir de beaux yeux, regardez ce que les gens ont de beau en eux.
3. Pour rester mince, partagez vos repas avec ceux qui ont faim.
4. Pour avoir de beaux cheveux, faites qu'un enfant y passe sa main chaque jour.
5. Pour avoir un beau maintien, marchez en sachant que vous n'êtes jamais seule.
6. Pensez-y: si un jour vous avez besoin d'une main secourable, vous en trouverez une à chaque bout de vos bras. En vieillissant, vous vous rendrez compte que vous avez 2 mains, l'une pour vous aider vous-même, l'autre pour aider ceux qui en ont besoin.
7. La beauté d'une femme n'est pas dans les vêtements qu'elle porte, son visage ou sa façon d'arranger ses cheveux. La beauté d'une femme se voit dans ses yeux, car c'est la porte ouverte sur son cœur, l'endroit où est son amour.
8. La beauté d'une femme n'est pas dans son maquillage, mais dans la vraie beauté de son âme. C'est la tendresse qu'elle donne, l'amour, la passion qu'elle exprime.
9. La beauté d'une femme se développe avec les années et avec tout l'amour qu'elle donne.

Auteur inconnu

Suggestion de lecture



Mieux Vaut Péter le Feu Que Péter les Plombs de Stéphane Trudeau pht. D.O.

Éditions Soléaire

Site internet : stephanetrudeau.com

Dans ce livre, l'auteur nous propose de parcourir, de façon simple et profonde, le chemin qui mène à une plus grande sérénité. Comme le dit si bien le titre, les choix qui s'offrent à nous sont limités à notre nature illimitée... Tout le potentiel est en nous.

Plusieurs thèmes sont abordés comme prendre un coup de vieux, la foi et l'espoir, niveler par le bas, être en équilibre dans un monde chaotique, modéliser le corps humain, développer son acuité sensorielle ainsi que la gestion de la douleur.

L'auteur est un professionnel de la santé depuis 23 ans. Il a étudié le volet physique par des formations en massothérapie, physiothérapie et ostéopathie. Il a également fait des études sur le volet psychique et relationnel en analyse transactionnelle et comme maître-praticien en programmation Neuro-Linguistique.

Bonne lecture

par : Gisèle Lapierre



Rencontre fraternelle

Le 19 juin 2009 se tenait une rencontre fraternelle pour les membres de l'AREQ âgés de 75 ans et +, sous le thème :

« Dans les yeux d'un jeune brille la flamme et dans les yeux des aînés brille la lumière... » .

En effet, l'Association des retraité(e)s de l'enseignement et des services publics, par le biais de son comité d'entraide, les accueillait pour un déjeuner-causerie au restaurant La Patio.

Par cette activité, l'association voulait leur démontrer son appréciation pour le travail effectué dans cette merveilleuse vocation de l'enseignement.

Tous les membres de l'AREQ des Îles leur souhaitent encore plusieurs belles années de bonheur et qui sait un autre rendez-vous l'an prochain !

Rose-Alma Renaud, responsable
Amies et amis de l'AREQ
Secteur G, Les Îles

Les solutions des exercices de la page 77

1. (Pyramide) 2. (Richard Cœur-de-Lion) 3. $9 + 7 = 16$ $\times 9 = 144$

Pensée : La plupart des arts demandent des années d'études et de persévérance mais pour pratiquer l'art de faire plaisir il suffit d'en avoir envie.

Lord Chesterfield

Condition des hommes

Amies, amis de l'AREQ des Îles;

Déjà arrivé à l'assemblée annuelle de notre secteur. Le temps semble passer tellement vite que ça peut servir d'excuse pour le peu de **rencontres d'hommes** que nous organisons. Mais il n'en est rien. Je répète qu'organiser une activité, c'est assez facile. Mais avoir la disponibilité et le bon vouloir de nos membres, c'est autre chose.

Toujours est-il que cinq (5) membres ont pris le temps de se déplacer en après-midi, le 6 avril, pour se permettre quelques belles parties de billard. Fort agréable comme rencontre. L'occasion idéale pour avoir des nouvelles des gens avec qui nous avons passé un très grand nombre d'années de travail. Sans exception, nous sommes tous curieux de savoir.

Une photo du petit groupe que nous étions. Manque notre ami Éric qui avait dû quitter avant la fin de notre rencontre.



Quant à notre président sur la photo de gauche, devinez combien de balles restaient sur la table lorsque son tour s'est terminé? Faudrait le lui demander.

Sur ce, je souhaite à tous les lecteurs et lectrices de notre beau et bon journal un agréable printemps.

Et je termine avec cet article de Patrick Leroux sur l'intuition.

Lauréat Castonguay, responsable de la Condition des hommes, secteur des Îles

Fiez-vous davantage à votre intuition



par Patrick Leroux, CSP

La prochaine fois que vous serez confus, que vous ferez face à un obstacle ou que vous aurez à prendre une décision difficile, fiez-vous davantage à votre intuition, car l'intuition est l'un des meilleurs moyens pour prendre des décisions afin d'atteindre le succès personnel et professionnel.

L'intuition est la capacité innée, en chacun de nous, de percevoir directement la vérité, non par la raison, la logique ou l'analyse, mais simplement en se fiant à sa petite voix intérieure. En fait, l'intuition c'est tout simplement d'écouter son cœur ou, si vous préférez, son «gut feeling».

Malheureusement, en Occident, personne ne nous a appris à nous fier à notre petite voix intérieure pour prendre des décisions importantes ou pour résoudre des problèmes. On nous a plutôt appris à chercher à l'extérieur les réponses à nos questions. La prédominance est donnée à la logique, au rationnel et à ce qui est scientifique plutôt que ce qui est intuitif et inconscient. Pourtant, les gens qui ont du succès suivent presque tous leur intuition.

Le joueur de hockey professionnel se fie à son intuition lorsqu'il lance la rondelle vers le filet adverse. Le golfeur professionnel se fie à son intuition lorsqu'il cale un roulé de 20 pieds avec une pente de haut en bas. Le joueur de poker se fie à son intuition pour savoir si son opposant le «bluffe». L'homme d'affaires prospère se fie à son intuition lorsque vient le temps de fixer son prix pour l'obtention d'un important contrat. La maman à la maison se fie à son intuition et vient au secours de son enfant lorsque ce dernier s'apprête à se blesser.

Toutes les ressources dont nous avons besoin pour avoir du succès dans la vie se trouvent déjà en vous et l'intuition fait partie intégrante de ces ressources. Nous avons tous de l'intuition. Il s'agit tout simplement de lui faire confiance et de la développer. Voici quelques exemples de moments où vous devriez vous fier davantage à votre intuition :

- Une personne vous invite à un souper galant. Devriez-vous accepter ou non? Fiez-vous à votre intuition.
- On vous propose un choix de desserts et vous êtes indécis. Fiez-vous à votre intuition.
- Une personne vous demande d'investir dans un projet quelconque. Devriez-vous investir toutes vos économies? Fiez-vous à votre intuition.

- Des amis vous demandent de sortir prendre un verre avec eux, mais vous êtes très fatigué et vous devez vous lever tôt le lendemain. Devriez-vous les accompagner? Fiez-vous à votre intuition.
- Vous vous demandez si vous devriez dépenser autant d'argent pour un simple vêtement? Fiez-vous à votre intuition.
- Un imbécile s'est moqué de vous et vous vous demandez si vous devriez lui dire votre façon de penser. Fiez-vous à votre intuition. Toutefois, vos émotions et vos pensées doivent être apaisées. La vraie intuition ne peut jamais venir lorsque nous sommes en état de bouleversement émotionnel.

En règle générale, quand vient le temps de prendre une décision, en cas de doute, abstenez-vous. C'est votre intuition qui vous parle. Puisque tous les outils dont vous avez besoin pour réaliser vos projets et résoudre vos problèmes sont déjà à votre disposition à l'intérieur de vous, je vous conseille de développer l'habitude de prendre un court temps d'arrêt chaque semaine pour vous interroger et explorer le potentiel extraordinaire que vous avez en vous. Plusieurs utilisent la méditation pour y parvenir, mais personnellement, je prends ce temps d'arrêt lorsque j'écris mon journal personnel. Choisissez un endroit calme et concentrez-vous sur vos buts et demandez-vous comment vous pourriez les atteindre plus rapidement. Pensez également aux choses qui vous stressent et demandez-vous comment vous pourriez régler ces situations.

Soyez un peu patient et des réponses, des solutions, des images de choses à faire ou des personnes à rencontrer jailliront de votre esprit. Écrivez rapidement toutes les idées qui vous viendront à l'esprit afin de ne pas les oublier. Attention toutefois de parler toujours en termes mesurés de vos intuitions aux autres, car chaque personne possède ses propres intuitions et elles pourraient essayer de vous convaincre d'agir contre les vôtres. Même s'il est toujours tentant de faire valider ses intuitions par les gens près de nous, je vous conseille plutôt d'écouter votre propre voix intérieure.

Les superstitions, les diseuses de bonne aventure et les médiums n'ont rien à voir avec la vraie intuition. Faites attention à ces choses. L'intuition c'est personnel. N'acceptez pas non plus une affirmation simplement parce qu'une personnalité connue ou une quelconque sommité l'a dite, soyez certain de la sentir intérieurement.

En résumé, laissez parfois tomber votre côté rationnel et fiez-vous davantage à votre intuition lorsque vient le temps de prendre des décisions importantes et de résoudre vos problèmes.

Patrick Leroux CSP est expert en motivation et conférencier professionnel.

Conseils aux aidants naturels

1. Demandez de l'aide. Ce n'est pas une honte. De l'aide pratique pour les soins et la vie quotidienne, mais aussi du soutien affectif, psychologique, émotionnel.
2. Soyez précis dans vos demandes. C'est plus facile pour vos amis ou votre famille de vous aider s'ils connaissent vraiment vos besoins: une heure de répit, un transport, un souper...
3. Faites chaque jour une activité qui vous est agréable. Prenez ne serait-ce que quelques minutes rien que pour vous : savourer un thé, lire un chapitre de votre roman, un article de votre magazine, prendre l'air...
4. Parlez à des gens qui vivent une expérience similaire. Bâissez-vous un réseau. Si vous ne pouvez pas vous joindre à un groupe d'entraide ou de soutien, profitez des ateliers téléphoniques ou des téléconférences du réseau entre aidants. Tél: 1 866-396-2433 ou www.reseautreaidants.com
5. Enfin, rappelez-vous que vous n'êtes pas un super héros. Dites-vous que c'est tout à fait normal que vous ne soyez pas capable de tout faire.

Source: Majorie Silverman, coordonnatrice du Réseau des professionnels pour les proches aidants au CSSS Cavendish, intervenante, chercheuse, formatrice, et auteure du Counseling auprès des proches aidants, les Éditions du remue-ménage, 2010. 136 p., 19,95\$

Deux loups

Un soir, un vieux Cherokee parlait à son petit-fils du combat qui a lieu à l'intérieur des gens. Il disait : «Mon petit, il y a une lutte entre deux loups à l'intérieur de chacun de nous. L'un est le Mal – c'est la colère, l'envie, la jalousie, le chagrin, le regret, la cupidité, l'arrogance, l'apitoiement, la culpabilité, l'amertume, le sentiment d'infériorité, le mensonge, l'orgueil, la supériorité et l'égo. L'autre est le Bien – c'est la joie, la paix, l'amour, l'espoir, la sérénité, l'humilité, la bonté, la bienveillance, l'empathie, la générosité, la vérité, la compassion et la foi.» Le petit-fils a réfléchi pendant quelques instants, puis il a demandé à son grand-père: “Quel loup va gagner?” Le vieux Cherokee a simplement répondu : “Celui que tu nourris.”

Recette santé

Beignes aux patates



1. Faire cuire **3 à 4 patates**, les piler et laisser refroidir.
2. Déposer dans un bol
1 tasse de sucre blanc **3c. à table de beurre**
3 œufs **1 c. à thé de vanille**
3. Placer dans un autre bol
4 tasses de farine **½ c. à thé de sel**
4 c. à thé de poudre à pâte **½ c. à thé de muscade**
4. Mélanger le no 3 et le no 2 en alternant avec ½ tasse de lait. Placer la pâte au réfrigérateur environ 2 heures. Ajouter un peu de farine, rouler et mouler vos beignes à ½ pouce d'épaisseur. Cuire dans la friteuse. Rouler dans le sucre une fois cuits (facultatif).

Saviez-vous que...

Une pomme de terre moyenne non pelée vous offre tout ceci:

- Excellente source de glucides complexes, le meilleur carburant pour le corps
- Plus de potassium qu'une banane
- Près de la moitié de la dose quotidienne recommandée de vitamine C
- Beaucoup de vitamine B6 qui renforce le système immunitaire
- Autant de fibres alimentaires que 1/3 de tasse de son d'avoine
- Bonne source de zinc, de fer, de phosphore et de magnésium



Pensée : "La vie est un cadeau dont je défais les ficelles chaque matin au réveil."

Un petit moment de détente...

À qui appartient le zèbre et qui boit de l'eau?

Voici plusieurs indices. À partir de ceux-ci, déterminez qui boit de l'eau et qui est le propriétaire du zèbre.

- Cinq maisons de couleurs différentes sont habitées par des hommes de nationalités et de professions différentes.
 - Chacun a son animal favori et sa boisson préférée.
 - L'Anglais habite la maison rouge et le Japonais est acrobate.
 - Le chien appartient à l'Espagnol.
 - On boit du café dans la maison verte. Cette dernière est d'ailleurs située immédiatement à droite de la maison blanche.
 - L'Ukrainien boit du thé.
 - Le sculpteur élève des escargots.
 - Le diplomate habite la maison jaune.
 - C'est dans la maison du milieu qu'on boit du lait.
 - La maison d'extrême gauche est habitée par le Norvégien.
 - Le médecin habite la maison voisine de celle où demeure le propriétaire du renard.
 - La maison du diplomate est voisine de celle où il y a un cheval.
 - Le violoniste boit du jus d'orange.
 - Le Norvégien demeure à côté de la maison bleue.
- À qui donc appartient le zèbre? Et qui donc boit de l'eau?



Retenir les noms des planètes



Une petite phrase magique pour vous aider...

Mon voisin Théo me jase sous un nouveau parasol

Mercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune, Pluton

Source : Internet

Adresses importantes

AREQ 320, Saint-Joseph Est, Bureau 100, Québec, Qc, G1K 9E7 1-800-663-2408 www.araq.csq.qc.net	CARRA 475, Rue Saint-Amable Québec, Qc, G1R 5X3 1-800-368-9883 www.carra.gouv.qc.ca	SSQ Vie (pour l'AREQ) 2525, Boul. Laurier C.P. 10500, succ. Sainte-Foy Québec, Qc, G1V 4H6 1-800-463-5525 www.ssq.com
Ass. RésAut-CSQ 6300, Boul. de la Rive-Sud C.P. 3500 Lévis, Qc, G6V 9Z9 1-800-463-4806 www.csq.lapersonnelle.com	RRQ Case Postale 5200 Québec, Qc, G1K 7S9 1-800-463-5185 www.rrq.gouv.qc.ca	RAMQ 1125, Grande Allée Ouest Québec, Qc, G1S 1E7 1-800-561-9749 www.ramq.gouv.qc.ca

La solution de l'exercice de la page 23

Maison	Jaune	Bleue	Rouge	Blanche	Verte
Habitant	Norvégien	Ukrainien	Anglais	Espagnol	Japonais
Animal	Renard	Cheval	Escargots	Chien	Zèbre
Boisson	Eau	Thé	Lait	Orange	Café
Profession	Diplomate	Médecin	Sculpteur	Violoniste	Acrobate

Version papier "D'une île à l'autre"

Ceux et celles qui utilisent la version Internet du bulletin "D'une île à l'autre"... et qui ne souhaitent plus recevoir la version papier doivent aviser notre président, M. Hector Carbonneau. Ceci est dans le but de réduire les coûts de production et de livraison tout en réalisant une économie appréciable. Merci

hectorcarnneau@tlb.sympatico.ca

Sites internet intéressants

<http://www.creerlecalme.com/index.html>

<http://www.jeanpierregoyer.com/> (Belles photos des Îles)

<http://larevue.net/youtube/youtube.html> Un site formidable qui permet d'écouter nos artistes favoris tout en les regardant...

<http://www.rtsq.qc.ca/multip/projets/sch3/ecoles.htm#L'aménagement>

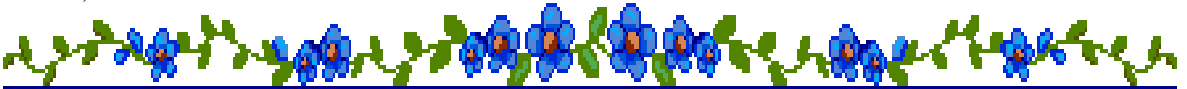
http://genealogie.planete.qc.ca/blog/view/id_4099/title_L-cole-primaire-de-mes-souvenirs-1954-1960/

<http://www.jabo-net.com/heure.html> (Heure et température des villes du monde)

<http://www.cctu.ca/vbl/liens.html> (Les vieux branchés de Longueuil)

<http://www.cctu.ca/vbl/decouvertes.html> (Super intéressant)

Bonjour



Je veux partager avec vous une super ressource que j'ai découverte et que vous pourriez apprécier également: il s'agit de *Matin Magique*, une infolettre gratuite offerte par Marie-Pier Charron.

Du lundi au vendredi, je reçois de Marie-Pier un courriel avec une citation inspirante, suivie d'un commentaire souvent très pertinent. Ces messages se lisent rapidement, et je remarque qu'ils m'apportent beaucoup au fil des jours... J'ai donc pensé vous en parler.

Pour plus d'info (et vous abonner) sur <http://www.MatinMagique.com>

Gisèle Lapierre



Photo : Francine Landry

Bonnes vacances !

La période estivale nous apporte de nombreuses occasions de prendre contact avec les gens qui nous entourent et la nature qui nous invite à vivre à l'extérieur. Profitons de ce temps privilégié pour admirer cette nature si généreuse.