

D'une île à l'autre



*Région 01, Secteur G
Îles de la Madeleine
Juin 2016*



Association des retraitées et retraités de l'éducation
et des autres services publics du Québec
secteur 04G (Cap-de-la-Madeleine)

Volume 21, Numéro 1

A decorative banner with a light brown, wood-grain texture, containing the word "Sommaire" in a black, serif font.

Message du président.....	2
Message de la présidente régionale.....	3
Message du deuxième vice-président.....	4
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités.....	5
Comité assurances.....	6
Comité d'entraide.....	7
Comité environnement.....	8
Comité retraite.....	9
Comité de la condition des hommes.....	11
Comité de l'action socio-politique.....	12
Résumé des activités 2015-2016.....	13
Nos disparues.....	14
Une retraitée au sourire permanent.....	15
Apophtegmes.....	17
Nouveaux services.....	18
Jardin d'intérieur.....	18
J'ai lu.....	19
Les couleurs.....	19
Gym cerveau.....	20
Règles de vie.....	20
La vérité dite avec des jeux de mots.....	21
Place à la rigolade.....	22
La réforme de l'orthographe.....	23
Quelques trucs anti-stress.....	23
Qu'elle est belle notre langue.....	24
Suggestions proposées pour le jeu Gym cerveau.....	25
Juste assez.....	25

Message du président

Un beau bonjour à vous tous;

Croyez-le ou non : c'est plaisant d'avoir la publication d'un deuxième journal pour cette année. Et tout ça grâce à la générosité de plusieurs personnes qui croient que ce genre de communication plaît à tous nos membres, qu'ils soient aux Îles ou à l'extérieur de notre secteur. Au nom de tous les membres, je les remercie haut et fort.

Une autre année presque terminée. J'avais une nostalgie de ne pas être présent à notre Assemblée générale. Toutefois, tout est dans l'ordre avec mes yeux. Et c'est important pour moi. Je veux dire un gros MERCI à toutes les personnes qui se sont donné la peine d'assister à cette rencontre. Toujours un peu longue, j'en conviens, mais nécessaire voire obligatoire. Je profite aussi de l'occasion pour remercier Jeanne D'Arc qui a bien voulu prendre la responsabilité de la rencontre. Et merci aussi aux autres personnes qui ont aidé Jeanne D'Arc d'une manière ou d'une autre. Je n'ai eu que de bons commentaires.

Quand vous lirez ces lignes, six de nos membres auront assisté à l'Assemblée Générale Régionale qui se tient cette fois à Baie-Comeau. Tout comme celle de notre secteur, celle de la région est obligatoire.

Pour terminer, je souhaite à chacune et à chacun de nos membres de passer un bel été. On se revoit en septembre pour le retour à nos activités. Et parlant activités, si vous avez des idées, vous savez comment nous rejoindre. L'an prochain, ce sera le 30^e de notre Secteur.

Lauréat Castonguay, président



Message de la présidente régionale

Bonjour à vous membres de l'AREQ Bas-St-Laurent- Gaspésie - Les-Îles-Côte-Nord.

C'est avec plaisir que je vous brosse un bref résumé des actions menées dans notre organisation au cours des derniers mois.

Dans la poursuite de notre plan d'action, le dossier sur les soins en fin de vie a retenu d'une façon spéciale l'attention de l'Association. On voulait que nos membres reçoivent toute l'information nécessaire sur cette Loi qui a des rebondissements même au niveau fédéral. Les responsables sectoriels en sociopolitique et les responsables régionaux de la condition des femmes ainsi que les personnes à la présidence de vos secteurs ont été informés sur le contenu cette dernière. Cette information vous est transmise par vos bulletins sectoriels ou lors d'activité. Un autre dossier qui est suivi de près par notre Association, les frais accessoires facturés lors de chirurgie pour la cataracte, par exemple. Nous sommes une clientèle qui peut être très touchée par ces mesures.

En février, les responsables sectoriels des assurances et de la condition des femmes ont bénéficié d'une formation à Québec qui les a certainement outillés pour poursuivre les actions qu'ils veulent mettre de l'avant dans chacun de leur secteur. Quant aux responsables sectoriels de la condition des hommes, leur formation est reportée en avril puisqu'on a dû annuler celle de février à cause de la mauvaise température.

En avril, les responsables sectoriels des comités en action sociopolitique, environnement et retraite se sont réunis à Matane. Ces rencontres sont pour vos responsables sectoriels l'occasion de s'informer et prévoir les actions à réaliser dans chacun des secteurs.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre région puisque 10 secteurs ont présenté les projets auxquels ils ont droit. Pour certains, ils sont déjà réalisés et pour d'autres, ils sont en voie de réalisation. Bravo pour votre participation.

Prenez le temps de lire votre magazine Quoi de neuf qui tout en changeant d'apparat est entièrement imprimé sur du papier à la fois recyclable et recyclé. Par cette démarche, on a voulu rendre notre magazine plus écologique et plus attrayant tout en restant riche en contenu.

Pensez à vous inscrire à Infolettre si ce n'est pas déjà fait. C'est un excellent moyen de se garder au courant de toutes les interventions de l'AREQ sur les différents dossiers qui touchent les personnes âgées.

Lors de l'Assemblée générale régionale, nous avons fait le point sur notre deuxième année du triennat. Chaque responsable régional, nous a fait un rapport des actions menées au cours de l'année. La trésorière et moi-même avons également livré notre rapport. Madame Lise Lapointe, 1^{re} vice-présidente de l'exécutif provincial nous honorait de sa présence. À l'occasion du 25^e de la Fondation Laure-Gaudreault, le président, Monsieur Robert Gaulin, nous rendait visite.

Merci au secteur Baie-Comeau pour leur accueil lors de cet événement.

Les activités vont bon train dans vos secteurs et j'en remercie tous les bénévoles qui s'impliquent à ce niveau: membres des conseils sectoriels, responsables de comités, téléphonistes et vous qui participez aux diverses activités.

C'est dans vos secteurs que se vit l'AREQ.

Monique Blais, présidente régionale

Message du deuxième vice-président

En début d'année suite à une élection, les membres du conseil sectoriel se partagent les tâches selon leurs goûts et habilités.

Pour ma part, en plus des responsabilités du poste selon les statuts, j'assume la gestion des listes des membres. Ce sont : liste des 202 membres du secteur, liste des courriels et la liste des anniversaires. Pour cette dernière, si c'est toujours un peu pénible d'avoir à enlever le nom d'un membre décédé, c'est avec une certaine satisfaction que j'ajoute le nom des nouveaux.

Au cours de la dernière année, en plus des rencontres du conseil sectoriel, j'ai participé à la rencontre de tous les conseils de la région.

Comme membre du conseil sectoriel, je suis le répondant politique des dossiers de la retraite et de la condition des hommes. Ce qui m'a amené à participer à une rencontre à Matane. Celle de Québec a été annulée.

En terminant je me dis satisfait de la dernière année et remercie les membres de leur support.

Hector Carbonneau

Région 01
Secteur G
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2015-2016



OBJECTIF : Développer la vie associative

Comité directeur

Président :	M. Lauréat Castonguay	418-986-3651
1^{er} vice-prés :	Mme Jeanne-D'Arc Arseneau	418-986-3016
2^e vice-prés :	M. Hector Carbonneau	418-986-5890
Trésorier :	M. Gilbert Arseneau	581-308-4352
Secrétaire :	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482
Conseillère :	Mme Jeannine Cyr	418-986-4416

Autres Comités :

Assurances :	Mme Gabrielle Cyr	418-986-2891
Cond. fém. :	Mme Jeannette Poirier	418-986-5804
Cond. masc. :	M. Hector Carbonneau	418-986-5890
Indexation :	Mme Rose-Alma Renaud	418-969-2772
Socio-politique :	Mme Madeleine Landry	418-969-5025
Environnement :	Mme Estelle Poirier	418-969-1432
L.Gaudreault:	Mme Sylvia Poirier	418-986-4687
Entraide:	M. Pierre Solomon	418-986-3189
Resp. journal/Info.:	Mme Aurélienne Aucoin	418-986-2071
Courriel :	M. Jeannot Côté	418-986-3515

Nos assurances Assureq

C'est déjà le temps de vous faire part de mon travail, comme responsable sectorielle, pour l'année 2015-2016.

- J'ai répondu à six personnes qui demandaient une information ou une vérification concernant tel ou tel article de notre contrat.
- Lors du décès de quatre membres de notre secteur, j'ai remis à la famille une feuille intitulée: Droits du conjoint ou de la conjointe survivant (e).
- J'ai participé à la rencontre pour les responsables sectoriels, tenue à Matane les 4 et 5 novembre et à une autre à Québec le 16 février.
- Lors de ces rencontres, on reçoit de l'information, on travaille en équipe. À Québec, il y a eu deux conférences; l'une intitulée: Assureq de 1997 à aujourd'hui par Denis Leclerc et l'autre: Médicaments et nouveaux services offerts par les pharmaciens ou pharmaciennes par Christine Paquet, pharmacienne. Ces rencontres sont toujours très instructives et bien intéressantes.
- Avant de terminer, je me permets d'ajouter quelques rappels: - Dans certains cas bien précis, un enfant de moins de 26 ans peut être encore considéré comme enfant à charge. (réf: brochure J Assureq, janvier 2015 p. 3)
- Si vous avez une réclamation à faire, ou un changement de protection (plan familial pour plan individuel ou vice versa) : n'oubliez pas de toujours **vérifier le délai pour présenter votre demande.**
- La même règle s'applique pour demander une exemption ou en réclamer l'annulation. (réf: brochure J Assureq p. 6 et 7).
- Si vous, un ou une proche vient d'être placé(e) en CHSLD, consultez la même brochure p. 15.
- Le vaccin contre le zona, Zostavax ainsi que tous les autres vaccins à titre préventif (ex: les vaccins conseillés par les cliniques de voyage), ne sont pas couverts par nos assurances Assureq.

Je vous souhaite un été ensoleillé et chaud et la santé afin de pouvoir bien profiter de toutes les belles choses que nous offre la nature de nos belles îles.

Gabrielle Cyr 418-986-2891, responsable des assurances

Comité d'entraide 2015-2016



Le Comité d'entraide existe toujours et est en opération douze mois par année. Notre mandat est simple. Lorsque qu'un membre de l'AREQ est malade ou hospitalisé, nous essayons de lui donner un peu de réconfort en lui adressant une carte de bonne santé, en lui téléphonant et en allant lui rendre visite à l'hôpital ou à la maison. Si la personne est à l'extérieur, on lui envoie une télécopie à l'hôpital où elle se trouve.

Pour les membres âgés de 80 ans et +, nous leur remettons une carte de vœux pour souligner leur anniversaire de naissance. Cette année, nous prévoyons à nouveau organiser un petit déjeuner avec eux. Le tout est à planifier.

Nous vous souhaitons un bel été. Profitez du grand air. Un bon bol d'air frais peut vous faire le plus grand bien. Appréciez chaque moment, et soyez heureuses et heureux!

Pierre Solomon, responsable

Comité Environnement Rapport 2016

Environnement.... mot qui signifie beaucoup et que nous devons respecter.

Vu qu'il n'y a personne de responsable à ce comité et comme membre du conseil sectoriel, j'ai assisté à deux rencontres.

En mars dernier, un message a été envoyé aux membres ayant pour titre « Une heure pour la planète », action qui nous suggérait d'éteindre nos lumières pendant une heure.

Protéger l'environnement demande notre collaboration de façon continue. Ne serait-ce que bien faire le tri, respecter les consignes lors d'avis municipaux, remplacer nos bouteilles d'eau par des gourdes, acheter en vrac lorsque c'est possible et mettre en pratique les 3 R :

Réduction : Le meilleur déchet est celui que l'on ne produit pas,

Réemploi : Les déchets des uns font le bonheur des autres,

Recyclage : Nos déchets sont des ressources.

Nous savons tous que certaines villes se préparent à mettre en place des mesures concernant les sacs de plastique à usage unique. Nous pouvons faire notre part en utilisant nos sacs à épicerie.

Des journées ayant des thèmes précis sont à l'ordre du jour. Vous serez avisés par l'envoi d'un message ou si vous êtes abonnés à Infolettre.

Au cours du mois de novembre, nous serons invités à être à l'écoute des messages ayant pour but des activités sur l'environnement. Nous pourrions en profiter pour rallier les élus municipaux à être à l'écoute.

Nous avons un besoin urgent d'une personne au comité environnement.

« Le monde ne sera pas détruit par ceux qui font du mal mais par ceux qui les regardent sans rien faire »... Einstein.

Je vous souhaite un été ensoleillé.

Marie-Marthe Arseneau



COMITÉ RETRAITE AVRIL 2016

Les 13 et 14 avril dernier, j'ai assisté à une rencontre du Comité retraite à Matane. C'est la nouvelle appellation du Comité de l'indexation.

À cette rencontre avec notre représentant régional, M. Jean-Roch Côté, nous nous sommes interrogés sur le rôle du comité, concernant les interventions et les revendications faites auprès du gouvernement ainsi que les résultats obtenus. Il en est ressorti que le comité de l'AREQ veille et surveille nos acquis. Toujours actif, bien important et toujours prêt à défendre les intérêts des membres. Voilà nos gains...

Par contre, comme retraités de l'État, aucun engagement ni règlement du gouvernement envers nous, n'a été concluant pour nous faire oublier le douloureux souvenir de l'année 1982, alors que nous subissions l'amputation drastique de 20% sur notre salaire et que par la même occasion, nos rentes furent partiellement désindexées. (IPC l'indice du prix à la consommation) -3%. 33 ans plus tard, la situation n'est toujours pas corrigée, de sorte que année après année, les personnes retraitées subissent une perte de pouvoir d'achat considérable.

L'an passé à pareille date, nous étions dans un contexte de renouvellement de conventions collectives des employés de l'État. Cette année, leur convention est réglée et signée pour les 5 prochaines années. Les finances publiques semblent sur le point de se redresser. Le bas de laine du gouvernement, le RREGOP présente une bonne rentabilité et la Caisse de dépôt affiche cette année encore, un rendement de 9.1%

On peut se permettre de rêver que notre tour s'en vient...Lors d'une prochaine élection, pourrions-nous récupérer un peu de notre pouvoir d'achat? L'AREQ met tout en œuvre pour y arriver et l'indexation demeure toujours au centre des priorités et au cœur des débats.

Lors de la dernière négociation des secteurs public et parapublic, la clause de conditionnalité au rendement a été abandonnée, c'est un gain que nous devons à une bonne représentation de la tribune des retraités. L'AREQ a usé de stratégies et est demeurée en état de veille pour empêcher le gouvernement de gruger dans nos acquis. Ce sont des actions importantes et l'AREQ profite de toutes les tribunes pour faire connaître ses positions.

En terminant, un mot sur le dossier RETRAITE QUÉBEC ; c'est le nouvel organisme administratif qui regroupe :

- La Régie des Rentes du Québec (RRQ) et
- La Commission administrative des régimes de retraite et d'assurances (CARRA)

Ces deux entités sont fusionnées depuis le 1^{er} janvier 2016, en un seul organisme nommé Retraite Québec. Selon le gouvernement, cette fusion permettra une économie importante ainsi qu'un partage d'expertise en matière de retraite.

En plus du président et du PDG de Retraite Québec, le CA est composé de 15 membres représentant le gouvernement, le milieu du travail, le milieu des affaires ainsi que le domaine socioéconomique. Soulignons la présence sur le CA de Madame Lise Lapointe de l'AREQ.

L'AREQ surveille de près ce dossier. On espère que les services à la clientèle ne soient pas affectés négativement par cette transaction. Le gouvernement dit s'engager à nous offrir un service de grande qualité. Il se dit également soucieux d'en faire une priorité.

Il est toutefois rassurant de savoir que les paiements de la CARRA et de la RRQ continueront d'être versés aux dates et aux modes de versements habituels. Cette année, l'indexation en fonction du coût de la vie est de 1.2% . Pour plus amples informations, consulter le site web de l'AREQ , l'article **communiqué de la Caisse de dépôt**.

Voici l'information concernant les 3 formules utilisées pour le calcul de l'indexation de notre régime de retraite, la CARRA :

Pour les années cotisées avant 1982: taux d'indexation 100%

Pour les années cotisées de 1982 à 1999 : TAIR ou IPC -3% **(depuis 1982, 22 années sans indexation 0%, car IPC inférieur à 3%)**

Pour les années cotisées de 2000 et suivantes : TAIR ou IPC -3%, minimum 50%

TAIR= Taux d'augmentation de l'indice des rentes.

IPC= Indice des prix à la consommation

Au RRQ, les rentes sont indexées à 100%

Sur ce, je vous souhaite un bel été, la santé pour en profiter et par conséquent, une retraite lumineuse et rayonnante.

Rose-Alma Renaud,
Responsable du comité retraite,
Région 01 / Secteur G

La condition des hommes

La mise en place de ce comité date d'une dizaine d'années. La raison principale était de mettre en place une structure qui permet aux hommes d'exprimer leurs besoins.

On sait que de par leur nature beaucoup d'hommes hésitent à confier leurs préoccupations. Des activités entre eux pourraient peut-être permettre une meilleure communication.

Au cours des rencontres antérieures, on a listé les principales questions qui préoccupaient les hommes : la prostate, une perte de capacité, de la conjointe, de son autonomie, de son permis de conduire, de trouver sa place au foyer, d'accepter que le vieillissement diminue ses capacités physiques et mentales et enfin, de se retrouver dans une maison de retraite.

Le plan d'action national s'articule de la façon suivante :

- informer le membre en matière de santé physique et mentale par le biais de conférences, recherches, etc.
- faire la promotion des différents groupes et des ressources qui appuient les personnes proches aidantes.
- présenter et susciter des échanges sur des dossiers d'actualité liés aux intérêts des retraités et des aînés.
- promouvoir la **Journée internationale des hommes** en novembre.

Comme on peut le constater, il pourrait se faire beaucoup d'activités, mais dans notre secteur une ou deux rencontres seraient appréciées.

Hector Carbonneau, responsable

L'action sociopolitique

Comme je l'ai déjà mentionné dans le journal de décembre 2015, le comité sociopolitique de l'AREQ s'intéresse grandement au dossier de la santé. Dans cet article, je vais préciser un peu ce que contient la Loi 20 (frais accessoires) adoptée à l'Assemblée Nationale le 10 novembre dernier.

L'adoption de cette loi accorde au ministre de la santé le droit de décréter, par règlement, les frais que des médecins seront autorisés à facturer aux patients. En agissant de cette façon M. Barette dit assurer aux patients un accès aux soins et aux services dans un cadre budgétaire clairement défini et contrôlé; l'encadrement de ces frais accessoires aurait pour effet d'empêcher les abus pratiqués par certains établissements.

Voici quelques exemples de frais accessoires que des **cabinets** et **cliniques médicales** facturent aux usagers :

- Application d'un sparadrap de 4 cm², à la suite d'une chirurgie mineure (40\$)
- Pose d'un stérilet (de 125\$ à 200\$)
- Injection de gouttes ophtalmiques (de 20\$ à 300\$)
- Utilisation d'agents anesthésiques (de 10\$ à 100\$)
- Utilisation d'instruments et de médicaments requis pour coloscopie (500\$)

Toutefois, «cette façon de faire risque de contribuer à l'émergence d'un système à deux vitesses : une voie rapide en clinique pour ceux qui ont les moyens de payer et une voie lente menant à l'hôpital pour les autres.»

Il va de soi que l'AREQ s'oppose à la législation de cette loi qui menace sérieusement l'accessibilité aux soins de santé et qui va à l'encontre du principe d'équité et d'universalité de l'assurance maladie du Québec. C'est nettement un recul comparativement à ce que nous avons vécu jusqu'à présent, et nous nous devons d'être solidaires pour faire cesser la pratique de ces frais accessoires pour lesquels les médecins participant au régime public sont déjà rémunérés.

Notre comité a tenu une rencontre à Matane les 14 et 15 avril 2016. Je vous ferai part de nos discussions l'automne prochain.

Je vous souhaite à tous un agréable été.

Madeleine Landry, responsable sectorielle

Résumé des activités de l'année 2015-2016

- ★ L'année 2015-2016 a débuté par un brunch au Centre Multifonctionnel de l'Île du Havre-Aubert. À cette occasion, le calendrier des activités a été remis.
- ★ En septembre 2015, une conférence de Madame Henry sur le vieillissement.
- ★ Au début novembre, une messe commémorative a eu lieu à l'église de Bassin pour les membres de l'AREQ décédés.
- ★ Notre repas des Fêtes au Château Madelinot. Belle participation et beaucoup de plaisir. Remise du journal « D'une île à l'autre ».
- ★ En janvier, conférence donnée par Mme Johanne Cyr « Du centre d'Action bénévole », suivie d'une partie de cartes.
- ★ À l'occasion de la Saint-Valentin, nous avons eu un dîner à la Patio. C'est toujours agréable de se rencontrer pour échanger.
- ★ En mars, un repas à la Patio. Deux invitées: Mesdames Therrien, maman d'une fille décédée lors de l'événement à la Polytechnique et Françoise Decoste, technicienne praticienne en soins de pieds.
- ★ Le 28 avril 2016, Assemblée générale sectorielle au Château Madelinot.
- ★ Pour terminer l'année, une rencontre se tiendra en juin. Une copie du journal vous sera remise.

De plus, nous avons participé au quille-o-thon du Centre d'action bénévole.
Un projet (Toujours en action) a été mis en place.

Merci à celles et ceux qui ont organisé ces activités. Ce fut un plaisir de pouvoir compter sur vous.

Merci de votre participation à ces rencontres.

Nous sommes ouverts à vos suggestions. Passez un bel été et au plaisir de se rencontrer en septembre.

Jeanne d'Arc et Marie-Marthe
Conseil sectoriel.

Nos disparues

Sincères condoléances aux familles de :

Josette Poirier, décédée le 13 janvier 2016



Jacqueline Leblanc, décédée le 18 janvier 2016



Irma Renaud, décédée le 7 avril 2016



Une retraitée au sourire permanent



Madame Gertrude Thériault-Turbide est une personne positive, très optimiste, autonome et qui ne se laisse pas influencer par les décisions des autres, et elle sourit constamment. Elle s'intéresse beaucoup à l'actualité et à ce qui se passe dans le monde. Quand elle entend le chant des oiseaux et qu'elle voit apparaître les premières fleurs au printemps, elle est toujours aussi émerveillée. À la retraite depuis 1982, elle trouve que la vie passe vite...

Son enseignante de 7^e année, Madame Vénéda Arseneau, ses parents ainsi que sa grand-mère paternelle ont eu une grande influence sur son choix de carrière. Enfant, elle adorait l'école et plus tard, elle a souhaité devenir enseignante comme sa sœur Thérèse. Les combats de tables, le calcul mental, l'histoire, la géographie, les règles de grammaire et l'orthographe surtout faisaient partie de ses matières préférées. Elle était fascinée par les questions dont les réponses étaient longues à apprendre et aimait beaucoup étudier.

Mme Gertrude a enseigné 5 ans avant son mariage soit de 1943-1948. Dans ce temps-là, quand on se mariait, on devait quitter l'enseignement. Elle a donc été 15 ans sans travailler à l'extérieur de la maison. L'enseignement lui manquait vraiment beaucoup. En 1963, elle a quitté les Îles pour suivre son mari en ville. Elle a pu faire un peu de suppléance dans une école à Verdun. Elle avait même obtenu une classe pour septembre. De retour aux Îles en 1965, elle a été engagée à l'école St-Pierre de La Vernière dans une classe d'enfants en difficultés pendant deux ans. Quand elle a recommencé à enseigner à quarante ans, elle n'en finissait plus de penser que la vie commence à 40 ans. D'autant plus que son retour au travail coïncidait avec l'obtention de son premier permis de conduire. De 1965-1972, elle a enseigné dans des classes de 5^e année à l'école St-Pierre et une année ou deux en 6^e année. Elle a dû bien sûr se mettre à jour et suivre des cours d'appoint sur les méthodes actives.

Femme très déterminée, elle a suivi des cours, un soir par semaine de 7 h à 10 h pendant 6 ans, de même que des cours d'été, et elle a réussi à obtenir son brevet A (15 ans de scolarité).

En 1972, elle est passée à l'enseignement du secondaire 1 à l'école Marguerite d'Youville et ce, durant trois ans. À chaque événement, des enseignantes composaient un chant que nous chantions ensemble. C'était très agréable. On faisait une belle équipe avec le personnel. De 1975-1982, elle a enseigné à l'école Polyvalente, ce qui fait un total de 10 ans passés au niveau secondaire et 12 ans au niveau primaire. À son arrivée au secondaire, elle m'a raconté que Lucille Petitpas avait été d'un grand support pour elle en enseignement de la géographie.

«Les façons d'enseigner sont différentes de nos jours affirme-t-elle. Aujourd'hui, on enseigne seulement un degré et parfois une seule matière. Autrefois, on enseignait plusieurs degrés à la fois et toutes les matières. Ça prenait une bonne dose d'organisation, de patience et d'amour des enfants et de son travail pour y arriver.» Elle trouvait qu'enseigner aux filles c'était plus intéressant car les filles étaient plus faciles à motiver que les garçons. Toutefois, il ne faut pas généraliser, dit-elle, car il y avait quand même des garçons très ambitieux.

Elle avoue qu'elle aimait tellement enseigner qu'elle détestait les jours de congé car elle craignait de manquer de temps pour passer à travers son programme. Aimer son travail, faire bien attention de ne pas avoir de préférences pour des élèves, savoir protéger et encourager ceux qui ont plus de difficultés et surveiller qu'il n'y ait pas d'intimidation sont selon elle, les principales qualités d'une bonne enseignante.

Des beaux souvenirs de ses années d'enseignement, elle en a gardés beaucoup. Ses moments préférés sont ceux passés à l'école St-Pierre, alors qu'elle enseignait la 5^e année et qu'elle se joignait aux enseignantes du 2^e cycle pour bâtir des projets intéressants en équipe. Au secondaire, elle se rappelle en riant, qu'en géographie de secondaire 1, elle enseignait les fossiles et qu'un élève de Grande-Entrée lui avait apporté une roche qu'il avait trouvée sur un cap. Elle a toujours cette roche qu'elle garde en souvenir. Quand elle enseignait l'anglais en secondaire 1, elle faisait dessiner des articles sur un carton ex. un chapeau sur une table et faisait découvrir aux élèves tout ce qui rapportait au chapeau, et leur faisait apprendre les mots et expressions en-dessous, au-dessus-à droite-à gauche, etc. Elle trouvait que cette méthode leur était plus facile pour retenir les mots anglais qu'ils apprenaient. En 5^e année du primaire, ses élèves correspondaient avec d'autres écoles pour faire connaître notre coin de pays. L'enseignement de la géographie lui a ouvert l'esprit pour visiter plusieurs pays d'Europe, d'Asie, d'Afrique et des États-Unis, sans oublier la Floride. Également, elle a traversé le Canada de l'est à l'ouest. Tous ces voyages, elle les a faits en compagnie de son mari Gaston, en plus de ses six croisières.

Les premières années de sa retraite, elle a beaucoup voyagé pour l'AREQ des Îles. Elle en a été la fondatrice et sa 1^{re} présidente de 1986-1992. Ensuite, elle a œuvré comme vice-présidente. Elle s'est beaucoup impliquée et a participé à de nombreux congrès et rencontres locales et régionales. Maintenant, elle occupe son temps libre à faire des rallyes, des mots fléchés et/ou croisés. Joue aussi au scrabble sur internet avec ses filles et des amies. La lecture fait aussi partie de ses passe-temps préférés. Elle se tient bien occupée, car pour elle, c'est le secret pour ne pas s'ennuyer...

Propos recueillis par Claudette Poirier

Apophtegmes

Un apophtegme est un précepte, une sentence, une parole mémorable ayant une valeur de maxime.

Par exemple:

-Un enfant est un fruit qu'on fit. (Léo Campion)

-Vous n'êtes pas responsable de la tête que vous avez, mais vous êtes responsable de la gueule que vous faites.

-Un mec est venu sonner chez-moi pour me demander un petit don pour la piscine municipale, je lui donné un verre d'eau.

-Cette nuit un voleur s'est introduit chez-moi, il cherchait de l'argent. Je suis sorti de mon lit et j'ai cherché avec lui.

-La seule fin heureuse que je connaisse, c'est la fin de semaine.

-De chez- moi au bar il y a 5 minutes, alors que du bar jusque chez moi il y a 1h30.

-Le travail d'équipe est essentiel. En cas d'erreur, ça permet d'accuser quelqu'un d'autre!

-Les parents ce sont deux personnes qui t'apprennent à marcher et à parler, pour te dire ensuite de t'asseoir et de te taire.

-Avant je savais écrire et, un jour, j'ai eu un téléphone portable: é depu il c produi kelk choz 2 bizar.

-Les statistiques c'est comme les bikinis; ça donne des idées mais ça cache l'essentiel!

-L'être humain est incroyable: C'est la seule créature qui va couper un arbre pour en faire du papier et écrire dessus: «Sauvez les arbres»!

Source: Lina Lafrance

Nouveaux services

7 possibilités offertes par votre pharmacien

- 1- Prescrire un médicament pour certains problèmes mineurs de santé.
- 2- Prescrire un médicament lorsqu'un diagnostic n'est requis.
- 3- Administrer un médicament afin d'en démontrer l'usage approprié.
- 4- Substituer un médicament.
- 5- Prolonger une ordonnance.
- 6- Ajuster une ordonnance.
- 7- Prescrire des analyses de laboratoire.

Votre pharmacien est un spécialiste des médicaments, mais il n'est pas médecin. S'il juge que votre état de santé nécessite une consultation, il pourrait vous inviter à vous rendre en clinique.

Jardin d'intérieur

Il est possible de faire pousser plusieurs légumes et fines herbes à partir des restes que nous avons. C'est un beau projet à tenter surtout avec les petits- enfants et c'est une façon d'avoir de bons produits frais.

Voici **10 légumes que vous pouvez faire pousser à nouveau**:

- la laitue
- le céleri
- les oignons verts
- le gingembre
- la citronnelle
- le fenouil
- l'ail
- le poireau
- le basilic
- le bok choy

Déposer le cœur de votre légume dans un bol d'eau sur le bord de la fenêtre et changer l'eau quelques fois par semaine.

Bon appétit!

J'ai lu...

Les années de silence (en 6 volumes), Auteur: Louise Tremblay d'Essiambre

L'histoire relatée dans ce roman débute vers 1940 pour se terminer 3 générations plus tard. Tous les problèmes de société sont touchés:

- naissance hors mariage
- l'abandon d'un enfant à la crèche
- la guerre
- la drogue
- le suicide
- les gangs de rues
- l'inceste
- la violence parentale
- le viol
- la folie
- l'homosexualité
- l'ivrognerie

Livre très bien écrit et très intéressant mais qui aurait pu se condenser en moins de volumes.

« *Les livres sont des amis discrets, ils ne viennent que si on les invite.* » d'après E. Vécufia

Source : Aurélienne Aucoin

Les couleurs

Les couleurs sont partout autour de nous et leur choix révèle nos goûts, notre façon de vivre et nos humeurs. Sachons utiliser la couleur pour augmenter notre bien-être.

Le **blanc**, c'est la douceur. Nettoie les plaies qui ne cicatrisent pas.

Le **vert**, c'est l'équilibre. Un bon tonique pour les nerfs fatigués.

Le **bleu** symbolise l'harmonie. Apporte une lumière purificatrice.

Les personnes qui s'entourent du **brun** ont le sens du devoir.

Le **beige** est une excellente couleur de base.

Le **turquoise** symbolise l'espoir, aide à calmer les tourments.

Le **lilas**, rayon d'équilibre mental favorise le sommeil.

Le **jaune**, rayon de la créativité mentale est un stimulant pour les nerfs.

Le **rose**, symbole de l'affection protège de la colère.

Le **rouge**, rayon de la puissance, de l'énergie, inspire le courage.

L'**orange** tout comme le rouge est associé à l'énergie.

Choisissez de vous entourer des couleurs dont vous sentez le besoin, c'est un remède à bien des maux.

Source : *Gisèle Turbide*

Gym cerveau

Si le corps a besoin de bouger pour demeurer en forme, il en est de même pour le cerveau. Il est bon de faire régulièrement des petits exercices qui, nous l'espérons retarderont le vieillissement.

«le cerveau, l'instrument qui pense, qui réagit, est l'entrepôt de la mémoire.» D'après Jiddu Krishnamurti

Je vous propose d'activer vos méninges en essayant de trouver 50 mots de 3 lettres et plus en utilisant seulement les lettres du mot proposé:

EMBARCATIONS

10 mots de 3 lettres 10 mots de 4 lettres

20 mots de 5 lettres 10 mots de 6 lettres

Bon travail!

«Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps en le gardant sain en dedans et beau au dehors.»

Règles de la vie

1- Fais la paix avec ton passé (*Pour qu'il ne dérange pas ton présent*)

2-Ce que les autres pensent de toi (*Ce n'est pas ton problème*)

3-Le temps soigne presque tout (*Sois patient*)

4-Personne n'est en charge de ton bonheur (*Sauf toi*)

5- Ne compare pas ta vie à celle des autres (*Tu ne connais pas leurs épreuves*)

6-Souris (*Tu ne portes pas tous les problèmes du monde*)

«Vieillir en beauté, c'est être content de soi en se couchant le soir.»

Source : Aurélienne Aucoin

La vérité dite avec des jeux de mots.

Un souvenir de SOL (Marc Favreau)

Le crépuscule

Des fois, j'ai hâte d'être vieux. Ils sont bien les vieux. On est bon pour eux. Ils ont personne qui les force à travailler; on veut pas qu'ils se fatiguent. Même que la plusssspart du temps, on les laisse pas finir leur ouvrage. On les stoppe, on les interruptionne, on les retraite fermée. On leur donne leur appréhension de vieillesse et ils sont en vacances...

Ah! Ils sont bien les vieux! Et puis, comme ils ont fini de grandir, ils n'ont pas besoin de manger tant tellement beaucoup. Ils ont personne qui les force à manger. Alors de temps en temps, ils se croquevillent un petit biscuit ou bien ils se retartinent du pain avec du beurre d'arrache-pied, ou bien ils regardent pousser la rhubarbe dans leur soupe...

Ils sont bien. Jamais ils sont pressés non plus. Ils ont tout leur bon vieux temps. Ils ont personne qui les force à aller vite; ils peuvent mettre des heures et des heures à tergiverser la rue...Et plus ils sont vieux, plus on est bon pour eux. On les laisse même plus marcher, on les roule....Et puis d'ailleurs, ils auraient même pas besoin de sortir du tout; ils ont personne qui les attendresse...

Et l'hiver! Ouille, l'hiver! C'est là qu'ils sont le mieux, les vieux. Ils ont pas besoin de douzaines de quatorze soleils. Non! On leur donne un foyer, un beau petit foyer modique qui décrépète, pour qu'ils se chauffrettent les mitaines. Ouille, oui l'hiver, ils sont bien. Ils sont drôlement isolés...Ils ont personne qui les dérange. Personne pour les empêcher de bercer leur ennuitouflé. Tranquillement, ils effeuillettent et revisionnent leur jeunesse rétroactive; qu'ils oublient à mesure sur leur vieille malcommode...

Ah ! Ils sont bien! Sur le guéridon, par exemple, ils ont une bouteille, petite, bleue. Et quand ils ont des maux, les vieux, des maux qu'ils peuvent pas comprendre, des maux mystères; alors à la petite cuiller, ils les dorlottent et les amadouillent ...Ils ont personne qui les garde malades. Ils ont personne pour les assistés soucieux.

Ils sont drôlement bien...Ils ont même pas besoin d'horloge non plus pour entendre les aiguilles tricoter les secondes. Ils ont personne qui les empêche d'avoir loreilllette en dedans, pour écouter leur coeur qui grelinde et qui frilotte pour écouter leurs corps se débattre tout seul...

Ils ont personne qui....

Source : Gisèle Turbide

Place à la rigolade

Le rire a des effets étonnants sur notre système immunitaire, améliore nos fonctions cognitives et semble-t-il chasse le stress. C'est un anti-stress à consommer sans modération. Alors, place à la rigolade!

Marc rentre de l'école et dit à son père. –Je vais avoir un zéro en mathématiques.

-Ah! bon, tu es sûr? -Aussi sûr que 2 et 2 font 5.

Pendant le cours de français, l'enseignante demande à Ariane. – Quand un poème n'est pas en vers, il est en quoi? -En plastique ?

Deux voisins discutent. – Je gagne ma vie, grâce aux erreurs des autres! - Vous êtes avocat!

– Non, je fabrique des gommes à effacer.

Un couple se rend au cinéma et demande deux billets à la caissière. – C'est pour Roméo et Juliette? - Non, c'est pour ma femme et moi.

Quel coup peut-on recevoir et qui ne fait jamais mal? Un coup de téléphone.

Prof. : Dis-moi franchement, Pierre, dis-tu tes prières avant les repas?

Pierre : Non, monsieur, ce n'est pas nécessaire, ma mère est très bonne cuisinière.

Une femme fait la livraison des lunchs dans un foyer de personnes âgées et elle amène sa petite fille de 4 ans avec elle. Les divers accessoires des personnes âgées, particulièrement les cannes, les marchettes et les fauteuils roulants l'intriguent beaucoup. Un jour, elle la retrouve fascinée devant un verre d'eau contenant un dentier. La petite fille se retourne simplement et chuchote : «La fée des dents ne croira jamais ça!»

Le médecin-chef arrive dans une chambre juste au moment où un nouvel infirmier secoue le malade comme un prunier. –Vous êtes fou, s'écrie le médecin-chef. – Je suis désolé, répond l'infirmier, mais j'avais oublié de secouer le flacon avant de lui administrer son médicament.

On sonne chez une dame. –Qui est là? Demande-t-elle. –C'est un voisin. Je vous ramène votre mari, il est passé sous un rouleau compresseur! –Bon, eh bien, glissez-le sous la porte!

Un policier arrête une automobiliste : -Saviez-vous que vous faites plus de 50?

-J'ai toujours fait plus que mon âge...

Source : Claudette Poirier

La réforme de l'orthographe

Votée il y a 26 ans, la réforme orthographique va s'appliquer à la rentrée prochaine. En tout, 2400 mots subissent un lifting pour simplifier la langue.

Oignon perd son "i" Ainsi, on pourra désormais écrire ognon au lieu d'oignon et nénufar plutôt que nénuphar. Certains mots comme portemonnaie ou millepattes perdent leur trait d'union, d'autres leur accent circonflexe, qui pourra désormais disparaître sur les lettres i et u. Les éditeurs de manuels scolaires en France préparent déjà les nouvelles éditions pour septembre.

Mais la réforme, aux oubliettes depuis 26 ans, ne fait pas l'unanimité. « Est-ce qu'on supprime les dates de l'Histoire de France, sous prétexte que ce n'est pas facile à retenir? Non. C' est comme si plutôt que de soigner le malade on cassait le thermomètre et là en l'occurrence on casse le thermomètre plutôt que de soigner les difficultés en orthographe que connaissent les élèves d'aujourd'hui", déplore un enseignant."Je voudrais rassurer tout le monde, l'accent circonflexe ne disparaît pas puisque les deux orthographes peuvent continuer à être utilisées"

Les principaux mots qui vont changer:- Oignon >> Ognon

-Week-end >> Weekend

- Nénuphar >> Nénufar

- Coût >> Cout

- Disparaître >> Disparaitre

Source: Lina Lafrance

Quelques trucs anti stress

Qui d'entre nous n'a pas un jour ou l'autre éprouvé un stress quelconque? Vous savez, même si nous sommes à la retraite, il est omniprésent dans notre vie de tous les jours. Devant un stress, nous sommes soumis à deux choix : l'affronter ou le fuir. Certaines attitudes ou actions peuvent nous aider à prendre notre situation en main. La pratique du yoga et la relaxation, par exemple, sont de bonnes méthodes pour l'évacuer. Toutefois, je vous invite à mettre en pratique les huit commandements anti stress suivants :

- 1. Prendre le temps d'interrompre un travail pour s'accorder un instant de rêverie.**
- 2. Prendre le temps d'écouter.**
- 3. Prendre le temps de trouver des solutions au lieu de se limiter à formuler des problèmes.**
- 4. Prendre le temps de respirer entre les phrases et entre les actions.**
- 5. Prendre le temps d'estimer ses capacités physiques avant d'entreprendre une action.**
- 6. Prendre le temps d'estimer ses capacités émotionnelles avant de s'engager.**
- 7. Prendre le temps d'estimer ses capacités intellectuelles avant d'accepter une tâche.**
- 8. En toute chose, chercher l'harmonie au lieu de la compétition.**

Source : Claudette Poirier

QU'ELLE EST BELLE NOTRE LANGUE !

L'auteur de ce beau poème est "Yves Duteil" Pas surprenant, n'est-ce pas ?

Quelle extraordinaire et belle comparaison entre le verbe "AVOIR" et le verbe "ÊTRE" le tout en poème. Il faut pour si bien réussir une telle présentation être un expert de la langue "FRANÇAISE".... "CHAPEAU"

Loin des vieux livres de grammaire,
Écoutez comment un beau soir,
Ma mère m'enseigna les mystères
Du verbe être et du verbe avoir.

Parmi mes meilleurs auxiliaires,
Il est deux verbes originaux.
Avoir et Être étaient deux frères
Que j'ai connus dès le berceau.

Bien qu'opposés de caractère,
On pouvait les croire jumeaux,
Tant leur histoire est singulière.
Mais ces deux frères étaient rivaux.

Ce qu'Avoir aurait voulu être
Être voulait toujours l'avoir.
À ne vouloir ni dieu ni maître,
Le verbe Être s'est fait avoir.

Son frère Avoir était en banque
Et faisait un grand numéro,
Alors qu'Être, toujours en manque.
Souffrait beaucoup dans son ego.

Pendant qu'Être apprenait à lire
Et faisait ses humanités,
De son côté sans rien lui dire
Avoir apprenait à compter.

Et il amassait des fortunes
En avoirs, en liquidités,
Pendant qu'Être, un peu dans la lune
S'était laissé déposséder.

Avoir était ostentatoire
Lorsqu'il se montrait généreux,
Être en revanche, et c'est notoire,
Est bien souvent présomptueux

Avoir voyage en classe Affaires.
Il met tous ses titres à l'abri.
Alors qu'Être est plus débonnaire,
Il ne gardera rien pour lui.

Sa richesse est tout intérieure,
Ce sont les choses de l'esprit.
Le verbe Être est tout en pudeur,
Et sa noblesse est à ce prix.

Un jour à force de chimères
Pour parvenir à un accord,
Entre verbes ça peut se faire,
Ils conjuguèrent leurs efforts.

Et pour ne pas perdre la face
Au milieu des mots rassemblés,
Ils se sont répartis les tâches
Pour enfin se réconcilier.

Le verbe Avoir a besoin d'Être
Parce qu'être, c'est exister.
Le verbe Être a besoin d'avoirs
Pour enrichir ses bons côtés.

Et de palabres interminables
En arguties alambiquées,
Nos deux frères inséparables
Ont pu être et avoir été.

Oublie ton passé, qu'il soit simple ou composé,
Participe à ton Présent pour que ton Futur soit Plus-que-Parfait.....Joli, non ?

Bien loin des contenus humoristiques des envois habituels. Exceptionnellement ce texte mérite d'être transféré largement.

Source : Gisèle Turbide

Possibilités proposées pour le jeu Gym cerveau

arc, bar, ber, bis, boa, bot, car, ces, mer, mes, mon, nos, ram, rem, ton.

aime, bloc, bois, bras, brie, brio, bris, broc, cime, mail, main, mais, mare, mars, ment, mort, note, race, rame, rami, rein, tare, tire, trac, très, sort.

action, bâton, berça, bonté, boîte, brame, brion, brise, catin, carte, conte, écart, matin, marin, marte, mense, merci, métro, mince, monts, ombre, ramie, satin, sorti, tiers, tombe, trace, trame, tronc.

braise, cabane, cambré, marais, marine, matras, nation, nombre, ration, sombre, timbre, tomber.

etc.....

«Qui trouve du plaisir dans son travail est sans cesse heureux.»

Juste assez

*À la veille des vacances des activités de l'ARÉQ
Le comité du journal souhaite à chacun, chacune de vous
Juste assez de soleil pour maintenir une attitude heureuse.
Juste assez de pluie pour apprécier les jours ensoleillés.
Juste assez de visite pour profiter de ces beaux moments.
Juste assez de loisirs pour jouir des beaux jours.
Juste assez d'argent pour satisfaire les besoins.
Juste assez de repos pour être en forme lors de la
non-entrée en septembre prochain.*

Bon été!



Bonnes
Vacances!

