

D'une île à l'autre



*Région 01, Secteur G
Îles de la Madeleine
Juin 2017*

Volume 22, Numéro 1

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

A decorative banner with the word "Sommaire" written in a cursive font.

Message du président.....	2
Message de la présidente régionale	3
Liste des membres du Conseil sectoriel et autres comités	5
Dîner des bénévoles	6
Mot du trésorier	7
Comité environnement.....	9
Comité de l'action socio-politique	10
Alzheimer, la marche, un geste de mémoire	11
Comité retraite	12
Hommage à 2 membres	13
Comité assurances.....	15
MADA, Municipalité Amie des Aînés	17
Avant l'arrivée du syndicalisme	19
Recette	20
Dur, dur de vieillir	21
Gym Cerveau	22
Le chapelet d'une maman	23
On se souviendra de	24
Vœux du comité d'entraide	25
Remerciements.....	26



**Salutations à vous tous,
membres de l'AREQ du Secteur des Îles.**

Salutations à vous tous;

Ouf! Déjà rendu à préparer un autre bulletin pour vous tous. De un, je veux remercier Aurélienne et sa *petite équipe* qui, encore une fois, ont bien voulu mettre du temps à cette préparation.

De deux, la rencontre régionale de notre région a bel et bien eu lieu à Rimouski le 18 mai. Nous étions huit de notre secteur. Bravo. C'est toujours plaisant d'avoir une belle représentation de notre secteur même si la contrainte du temps disponible et du coût entre en ligne de compte.

De trois, le congrès 2017 sous le thème CONVICTION-ENGAGEMENT-COHÉSION est déjà du passé. Plusieurs changements au niveau du Conseil Exécutif de l'AREQ nationale. Vous recevrez au début de l'automne toutes les informations concernant ces changements. Aussi, à l'intérieur de ce congrès, toute la reformulation des grandes orientations du Plan d'Action 2017-2020. Enfin la revue des STATUTS ET RÈGLEMENTS de notre association. Personnellement, je pense que ce Congrès est une réussite.

Je reste court dans mon exposé afin de vous permettre de mettre du temps pour lire le reste. À vous toutes et à vous tous, un bel été. Mettez sur votre frigo un mot de rappel pour l'activité de la rentrée en septembre. Vous serez avertis en août.

Lauréat



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

C'est avec plaisir que je vous donne quelques détails des actions réalisées par notre Association tant au national qu'au régional. Comme vous le savez 2017 marque la fin du triennat et le début de celui de 2017-2020.

Du 29 mai au 1^{er} juin, se tiendra à Lévis le 46^e Congrès de l'AREQ sous le thème «Conviction Engagement Cohésion». Lors de cette instance, les orientations pour le prochain triennat seront adoptées. Vos délégués ont, en octobre dernier, donné leur point de vue sur le sujet. Comme notre région est très étendue, la formation de la délégation se poursuivra au sein de chaque secteur. Lors du conseil national des 27 au 30 mars, les personnes à la présidence de secteur ont adopté des amendements aux orientations et aux statuts et règlements, qui seront présentés dans chaque secteur aux délégués et substituts. Cette démarche facilitera une meilleure prise de décisions.

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

Pour les responsables sectoriels des comités condition des femmes et condition des hommes, votre rencontre se tiendra à l'automne 2017. Vos responsables régionaux ont eu leur rencontre les 12 et 13 avril derniers.

Les projets « Toujours en action » demeurent populaires dans notre région. Tous les 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.

Le numéro du printemps de votre magazine Quoi de neuf vous a été acheminé. Vous y retrouvez entre autres, la présentation de l'AREQ en commission parlementaire sur le projet de loi 115 (maltraitance). Prenez le temps de le lire. Si vous désirez des informations hebdomadaires sur les interventions de l'AREQ, abonnez-vous à l'infolettre.

Nous pouvons être fiers de notre Association. Au cours des derniers mois, ils ont été un leader dans l'avancement de deux dossiers nous concernant, les aînés. Le premier, les frais accessoires, il est évident que tout n'est pas réglé mais nous avons grandement progressé. Le deuxième, c'est le recul du gouvernement en ce qui a trait au crédit d'impôt en raison de l'âge. Bravo! À nos représentantes et représentants.

Lors de l'Assemblée générale régionale, qui se tenait à Rimouski, nous avons fait l'évaluation du plan d'action 2014-2017. Chaque responsable régional a présenté le rapport des actions menées au cours de l'année. La trésorière et moi-même avons également livré le nôtre. Nous avons élu notre nouveau conseil exécutif régional.

Mesdames Lise Lapointe et Nicole Gagnon, de l'exécutif national, nous honoraient de leur présence.

Merci au secteur Rimouski-Neigette pour leur accueil lors de cet événement. Plus de 200 membres y participaient.

Je remercie tous les bénévoles qui s'impliquent au niveau de chaque secteur: 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

Région 01
Secteur G
Îles de la Madeleine

Plan d'action 2016-2017



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 :	Mme Jeannine Cyr	418-986-4416
Trésorier :	M. Gilbert Arseneau	581-308-4352
Secrétaire :	Mme Marie-Marthe Arseneau	418-986-4482
Conseillère :		

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

*Afin de souligner votre travail comme bénévole
auprès de l'AREQ,*

*Le Conseil Sectoriel vous invite à un repas
jeudi le 22 juin à 11h30
au restaurant La Maisonnée des Îles
319 route 199, Havre-aux-Maisons*

*Ce repas sera servi en table d'hôte et vous devrez choisir
entre :*

Burger de la Maisonnée

Grillade poulet

Galette à la morue salée

L'entrée- dessert - thé ou café compris dans le repas

*S.V.P. Confirmer votre présence et votre choix en
communiquant*

avant le 15 juin 2017 avec

Jeanne d'Arc Arseneau (418) 986-3016

jamiousse@hotmail.com

Au plaisir de vous rencontrer.

*Le bénévolat a tellement de valeur qu'il n'a pas de prix.
(anonyme)*

Mot du trésorier

Même si vous ne me voyez pas souvent aux réunions, sachez que je m'occupe toujours des finances de notre secteur et que celles-ci se portent bien comme vous avez pu le constater à la dernière assemblée générale.

Voici d'ailleurs quelques chiffres :

Par les cotisations prélevées sur nos pensions, l'AREQ nous retourne un montant selon une formule pré-établie, pour le financement de nos activités régulières. Nous recevons donc du national, la somme de 3 566,00\$ et du régional 5 284,70\$.

À part ces sommes, l'AREQ offre également à chaque secteur un montant de 650,00\$ par année par le biais du programme «Toujours en Action» afin d'organiser des activités spéciales pour les membres, qui ont un rapport avec les orientations de l'AREQ.

La fondation Laure Gaudreau donne également un certain montant d'argent annuellement, afin d'aider un organisme du milieu que le comité sectoriel aura préalablement ciblé. Cette année, un montant de 500,00\$ a été accordé à l'École de Cirque des Îles. Les montants attribués par la fondation proviennent des ventes de billets au souper de Noël ainsi que des billets vendus pour le tirage d'œuvre d'art lors de l'assemblée générale régionale qui s'est tenue à Rimouski.

À tous les trois ans, l'AREQ distribue des bourses d'études (1000,00\$), à des membres du secteur 01 qui retournent aux études, ou aux enfants et/ou petits-enfants de membres. Cette année, Édith Arseneault, étudiante en génie industrielle à l'Université Laval de Québec, était une des quatre récipiendaires de cette bourse, pour un montant de 250,00\$.

Le comité sectoriel essaie d'organiser des activités afin de rejoindre le plus de membres possible. Si vous pensez à une activité spéciale qui pourrait intéresser les membres, pour le programme «Toujours en Action», ou avez une idée pour

un organisme qui pourrait se mériter un montant pour développer ses activités, n'hésitez pas à communiquer avec un des membres du comité sectoriel pour nous présenter vos idées.

Gilbert Arseneau

Trésorier

Région 01 Secteur G

Les 6 meilleures médecines:

1. La lumière du soleil
2. Le repos
3. L'exercice
4. Le régime alimentaire
5. La confiance en soi
6. Les ami(e)s



Réponses à l'exercice de mémoire: 1B, 2C, 3A, 4J, 5I, 6G, 7H, 8F, 9E, 10D

Un petit mot sur l'environnement



À ma première année comme responsable du comité, j'ai pu assister à deux rencontres régionales, ce qui m'a permis de me familiariser avec les dossiers en cours et d'échanger avec les collègues des autres secteurs. Le plus important dossier que nous avons travaillé concerne l'élimination des sacs en plastique à usage unique (notamment ceux utilisés pour les fruits et légumes).

À la suite du congrès de mai dernier, la nouvelle équipe en place établira un plan d'action pour les trois prochaines années.

Pour terminer voici quelques astuces qui proviennent du site de la Fondation David Suzuki pour rendre le ménage de votre maison plus écologique :

- Lire les étiquettes des produits ménagers que vous achetez. Plusieurs d'entre eux contiennent des produits chimiques dangereux. Éviter ceux qui ont un symbole de danger si vous le pouvez et opter pour ceux dont les ingrédients sont énoncés clairement.
- Essayer d'utiliser moins de produits différents. Prendre le même pour plusieurs tâches.
- Pour chasser les mauvaises odeurs vous pouvez ouvrir une fenêtre ou vous pouvez faire bouillir de l'eau avec du citron ou un bâton de cannelle pendant 15 minutes.

Pour la liste complète vous pouvez consulter le site internet suivant :

www.davidsuzuki.org

Je vous souhaite un très bel été!

Estelle Poirier

L'action sociopolitique

En décembre 2016, les responsables de l'action sociopolitique se sont réunis à Matane. Le principal sujet de discussion concernait la perte d'autonomie pour les personnes âgées. Cela m'a beaucoup interpellée car j'ai réalisé que nous ne parlions plus ici de nos parents mais bien de nous tous qui, en raison de notre âge, perdrons peut-être peu à peu une partie de notre autonomie.

Cette réflexion m'a amenée à contacter le CISSS des Îles afin de connaître les services qu'ils offrent à domicile aux personnes en perte d'autonomie ainsi qu'à leurs proches. Madame Molaison, infirmière de liaison, m'a donc donné toute la documentation concernant le dossier « Soutien à domicile ». Je vous en fais un court résumé :

Toute personne présentant des incapacités modérées à sévères, temporaires ou permanentes, dont la cause peut être physique, psychique ou sociale peut avoir accès à des soins à domicile si elle a besoin de recevoir une partie ou l'ensemble des services requis pour combler ses besoins.

Suite à une évaluation des besoins par un intervenant, la personne en perte d'autonomie peut avoir recours aux services suivants :

Les activités de la vie quotidienne : soins d'hygiène et de confort, aide à se nourrir ou s'alimenter, mobilisation, transfert, demande sociale, etc.

Les activités de la vie domestique : courses, lessive, etc. Services offerts par **l'Essentiel**. Les frais ne sont cependant pas couverts par le CISSS, mais une référence peut être faite au besoin.

Préparation des repas : Ce service est aussi offert par **l'Essentiel**. Les frais ne sont pas couverts par le CISSS.

Le soutien aux proches aidants : présence/surveillance, répit, dépannage (requiert une évaluation), demande sociale.

Les services professionnels : soins infirmiers, services médicaux, services psychosociaux, services de réadaptation (ergo/physio), service d'inhalothérapie, service de centre de jour.

Le prêt d'équipements : service de prêt d'équipements spécialisés à court terme (requiert une recommandation ou une prescription)

Pour avoir droit à ces services, il s'agit de contacter la réception du CISSS (418 - 986-2572). Vous spécifiez vos besoins et on vous dirigera vers la personne pouvant vous aider.

En conclusion, mon plus cher souhait est qu'il nous reste plusieurs d'années devant nous avant d'avoir recours à l'aide à domicile.

Bon été en santé!

Madeline Landry, responsable sectorielle

Alzheimer

La marche, un geste de mémoire

Lors de notre assemblée générale annuelle, j'ai sollicité votre contribution financière pour la société de l'Alzheimer. Le montant recueilli était de \$56.00 que nous avons divisé entre Nicole Lapierre et moi-même, donc chacune \$28.00. Vos sous nous ont aidés à atteindre le montant de \$200.00 et plus, exigé pour participer à la marche comme marcheuse «élite». De plus, très intéressant à savoir, tout l'argent amassé aux Îles retourne en services dans le milieu.

En terminant, je remercie Claudette Poirier de s'être occupée de la collecte et grand merci à chacun et chacune!

Passez un bel été et prenez soin de vous!

Rose-Alma Renaud

Comité retraite

Le dossier indexation est bloqué depuis de nombreuses années et on ne voit pas d'amélioration pour l'avenir. Le responsable, Jean-Roch Côté nous dresse un tableau de la situation suite à sa rencontre au national. Il est vrai que pour l'indexation, les ententes signées avec le gouvernement au fil des années nous enlèvent toute possibilité de recevoir un quelconque montant pour tout l'argent perdu au cours des dernières années. Le comité va concentrer ses efforts afin d'améliorer le pouvoir d'achat de nos membres. Jean-Roch nous a fait remarquer que l'AREQ s'est opposée fortement au report du crédit d'impôt de 500 \$ pour les aînés(es) en faisant passer l'âge de 65 à 70 ans en janvier dernier. Cette mesure a été abandonnée par le gouvernement. Le comité continuera d'agir comme «chien de garde».

Lors de la réunion de mars, un atelier de travail s'est tenu où nous avons à répondre à 3 questions et retourner le résultat de nos réflexions au Comité national de la retraite de L'AREQ :

- Peut-on envisager une approche nouvelle pour faire avancer le dossier ?
- À ce jour, quelle est la perception de nos membres envers le dossier de l'indexation?
- Quels moyens peut-on envisager pour lutter contre la perte du pouvoir d'achat chez nos membres et les personnes aînées?

Pour plus d'informations sur l'indexation et mieux comprendre la perte du pouvoir d'achat, visiter le site Web de l'AREQ, www.areq.qc.net et cliquer sur **L'Indexation et vous.**

Rose-Alma Renaud, responsable

Gilbert Arseneau, remplaçant

Dernièrement le secteur a vu partir pour l'extérieur 2 de ses membres. Voici une copie du texte prononcé lors des cérémonies de reconnaissance.



Soeur Georgine,

Nous vous adressons ce petit mot au nom de l'Association des retraités de l'enseignement des Îles. Ce fut toujours un plaisir pour nous de vous côtoyer lors de nos rencontres, de nos repas de groupe et de nos déjeuners organisés pour les personnes de 80 ans et +. À chaque fois, vous avez répondu présente.

Vous êtes une personne très attachante. Votre disponibilité, votre générosité et votre beau sourire sont des traits de votre personnalité que nous avons su apprécier chez- vous, au fil des ans.

Nous avons été honorés de vous compter parmi nos membres. Soyez heureuse dans votre nouveau milieu de vie, et que Dieu vous garde en santé.

Au revoir, Sœur Georgine!

*Claudette Poirier
Comité d'entraide de l'AREQ des Îles*

Sœur Marthe,



Nous t'adressons ce petit mot au nom de l'Association des retraités de l'enseignement des Îles. Pendant plusieurs années tu as enseigné les mathématiques aux élèves de l'école Polyvalente des Îles. Ces élèves ont eu la chance de bénéficier de tes connaissances inouïes dans ce domaine. Plus tard, ce sont des élèves du primaire et du secondaire, à qui tu as donné de l'aide aux devoirs, qui ont bénéficié de ton enseignement de qualité.

Toujours avec la même passion, tu as transmis ton savoir et aidé ces jeunes dans leurs apprentissages scolaires. Ta vie a toujours gravité autour du bénévolat, de l'éducation et du dévouement. Tu as accompagné généreusement les catéchètes dans les parcours catéchétiques donnés aux enfants pour la préparation des sacrements, tu t'es impliquée sans compter en pastorale, sans oublier la chorale paroissiale où avec ta belle voix, tu as rendu nos célébrations vivantes. Tu es une personne généreuse, dévouée et empathique. Nul doute que tu sauras encore te rendre utile aux services communautaires de l'infirmierie de ta communauté à Montréal.

Merci d'avoir fait partie de notre association pendant toutes ces années et d'avoir participé à nos rencontres, déjeuners ou autres. Nous avons toujours apprécié ta présence. Au revoir, Sœur Marthe.

Claudette Poirier

Comité d'entraide de l'AREQ des Îles

Nos assurances

Par la présente, je vous transmets les quelques informations reçues lors de la rencontre régionale, tenue à Matane les 13 et 14 mars.

Lentilles intraoculaires

Depuis le 26 janvier 2017, les lentilles souples sont couvertes par la RAMQ car elles sont considérées comme un service assuré de base. On entend par lentilles souples de base, les lentilles intraoculaires pliables monopîèce, monofocales asphériques. Les personnes qui désirent ou requièrent une lentille plus spécialisée doivent assumer la différence.

Pour les personnes assurées par le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ (santé ou santé plus), les modalités de remboursement de cette garantie demeurent inchangées. Le contrat prévoit un remboursement de la différence assumée par la personne assurée jusqu'à concurrence de 80% d'un montant admissible de 2000\$ par œil à vie. Une copie de l'ordonnance et de la facture (avec preuve de remboursement de la RAMQ sera demandée).

Situation d'une personne adhérente ASSUREQ admise dans un CHSLD

Une nouvelle entente avec l'assureur prévoit que depuis le 1^{er} juin 2016, lorsqu'une personne adhérente qui participe au régime d'assurance maladie d'ASSUREQ est admise en CHSLD, il lui est permis de bénéficier du droit d'exemption en vertu du contrat ASSUREQ.

Le droit d'exemption permet à cette personne de cesser de participer au régime d'assurance maladie (régime A), tout en conservant le droit de participer au régime d'assurance vie (régime B), s'il y a lieu.

Cependant, si une telle décision est prise, la personne conjointe (s'il y a lieu) devra, elle aussi, être exemptée du régime d'assurance maladie. Cela signifie qu'au moment du décès de la personne adhérente, la personne conjointe perd la possibilité de participer au régime d'assurance collective ASSUREQ, à titre de personne adhérente.

Il s'agit d'une décision ayant des conséquences importantes à considérer.

Si la personne adhérente admise dans un CHSLD ne fait aucune modification à son dossier, toutes les modalités prévues au contrat seront conservées.

Personne conjointe admise dans un CHSLD

S'il s'agit de la personne conjointe qui est admise dans un CHSLD, ce sont les dispositions du contrat qui s'appliquent. La personne adhérente peut, si elle en fait la demande, modifier le statut de protection d'assurance maladie en passant de familial à individuel. Toutefois, cette modification ne l'empêche pas de conserver le statut de protection familiale en assurance vie.

Au cours de l'année, j'ai donné de l'information à six personnes (renseignements, vérification, numéro de téléphone ou adresse).

Lors de deux décès, j'ai remis la feuille contenant des renseignements pour la personne conjointe survivante.

J'ai participé aux deux rencontres régionales sur les assurances.

Je souhaite à chacune et chacun de vous un été ensoleillé et une bonne santé pour profiter des nombreuses activités estivales qui sont offertes sur nos îles.

Gabrielle Cyr, responsable sectorielle pour les assurances

418-986-2891

Bonjour

Vous avez sans doute entendu parler de MADA : MUNICIPALITÉ AMIE DES AÎNÉS, soit à la radio CFIM, info municipale, Le Radar et dans différents groupes (Âge d'or, Fermières, etc.)

Étant membre représentante de l'Areq sur le comité de pilotage pour le projet MADA, je vais vous en parler un peu. Nous sommes un groupe de 19 personnes, venant des différents organismes du milieu (Clubs des 50 ans +, représentants de la municipalité, CISSS des Îles, Centre action bénévole, Embellie, C. scolaire des Îles, Représentante de Grosse-Îles et de l'île d'Entrée) et autres. La chargée de projet est Pauline Myrand. Une municipalité des aînés doit amener toute la communauté à participer à la construction d'un milieu de vie plus accueillant pour ses personnes âgées. Le projet est non seulement réalisé POUR les aînés mais aussi PAR eux. À ce jour plus de 700 municipalités et municipalités régionales (MRC) y participent.

Le vieillissement actif, fil conducteur de démarche, consiste en une participation constante à la vie sociale, économique, culturelle, intellectuelle et civique. L'organisation mondiale de la Santé (OMS) considère le Québec comme la société la plus avancée au monde dans l'application de l'approche amie des aînés et comme un leader mondial dans la mise au point de solutions innovantes pour favoriser le vieillissement actif.

Voici à quoi ressemble la démographie aux Îles : selon le recensement 2016 de Statistique Canada, les Îles-de-la-Madeleine comptent 12 010 habitants, une diminution de 2,3% par rapport à 2011, la diminution était de 2,4% par rapport à 2006. Bien que la population se soit relativement stabilisée depuis 10 ans, son vieillissement s'est accéléré et se poursuit à une cadence plus rapide qu'à l'échelle de la province. L'âge médian, qui est de 48,1 ans, témoigne de ce vieillissement de la population (il était de 26,4 ans en 1981, de 44,5 ans en 2006 et il devrait s'élever à 55,7 en 2031. Donc nous sommes une population vieillissante.

Je vous invite à participer aux prochaines rencontres, à suivre les informations dans les médias et à donner votre idée pour le mieux-être des aînés que nous sommes. Le gouvernement vote des budgets pour le projet MADA, pour profiter de cet argent, il faut donc s'informer et participer.

Jeanne-d'Arc Arseneau 1^{re} vice présidente

Tout ne s'achète pas.....

On peut acheter:

Du plaisir mais pas de l'amour.

Un spectacle mais pas de la joie.

Un esclave mais pas un ami.

Une femme mais pas une épouse.

Une maison mais pas un foyer.

Des aliments mais pas l'appétit.

Des médicaments mais pas la santé

Des livres mais pas l'intelligence.

De la terre mais pas le ciel.

Auteur inconnu



Avant l'arrivée du syndicalisme...

Contrat de l'institutrice, 1923

Mademoiselle..... accepte d'enseigner à l'école..... pendant 10 mois en commençant le 1er septembre 1923 pour la somme de 75\$ par mois et devra se conformer aux conditions suivantes:

- 1- Ne pas se marier
- 2- Ne pas fréquenter d'hommes
- 3- Ne pas sortir de la maison entre 8h du soir et 6h du matin
- 4- Ne pas traîner dans les bars laitiers
- 5- Ne pas quitter la ville sans la permission du conseil scolaire
- 6- Ne pas fumer de cigarettes
- 7- Ne pas boire de bière, de whisky, ni de vin
- 8- Ne pas monter dans une voiture avec un homme autre que son père ou son frère
- 9- Ne pas porter de couleurs vives
- 10- Porter au moins 2 jupons
- 11- Ne pas teindre ses cheveux ni se maquiller
- 12- Ne pas porter de robe allant en haut de la cheville
- 13- Garder l'école propre, balayer le plancher chaque jour, frotter le plancher à l'eau chaude et du savon une fois semaine et laver le tableau au moins une fois par jour
- 14- Allumer le poêle à bois à 7h le matin et sortir les cendres chaque jour



Site intéressant à consulter....

www.destinenseignante.ca

Entretenir son jardin intérieur...

En cette période de jardinage, n'oublions pas de cultiver notre intérieur en semant:

- Une graine d'**Intellect** pour continuer d'apprendre
- Une graine d'**Esprit critique** pour faire la part des choses
- Une graine d'**Affection** pour aimer ceux qui nous entourent
- Une graine de **Sensibilité** pour apprécier d'être vivants
- Une graine de **Spiritualité** pour nous voir tel que nous sommes

- **Salade de fruits, guimauves et noix de coco**

•

Préparation : 5 minutes Réfrigération : 1 heure Portions: 8

Ingrédients

- 1 boîte (284 ml) de mandarines en quartiers, égouttées
- 1 petite boîte (8 oz/250 ml) d'ananas broyés, égouttés
- 2 tasses de guimauves miniatures
- 1 tasse de noix de coco en flocons sucrés
- 3/4 tasse de crème sure
- On peut ajouter quelques cerises au marasquin hachées si on le désire

Étapes de préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol. Réfrigérer au moins une heure avant de servir.

Dur ! Dur ! de vieillir

(Extrait du journal des Nadeau)

Il y a quelques jours alors que je quittais une réunion de Tupperware, j'ai réalisé que je n'avais pas mes clefs d'auto.

Je me suis mise à chercher. Elles n'étaient ni dans mes poches ni dans mon sac à main. Une recherche rapide dans le local de la réunion n'a rien révélé. Soudain, j'ai réalisé que je devais les avoir laissées dans la voiture. Frénétiquement, je me dirigeai vers le stationnement. Mon mari m'a grondée plusieurs fois par le passé d'avoir laissé mes clés dans le contact.

Ma théorie est que le contact est le meilleur endroit pour ne pas les perdre. Sa théorie à lui est que la voiture est plus facile à voler.

Comme je me dirigeais dans le stationnement, j'en suis venue à une conclusion terrifiante. Sa théorie était juste. Le stationnement était vide.

J'ai immédiatement appelé la police. Je leur ai donné ma position, j'ai avoué avoir laissé mes clefs dans la voiture et que celle-ci avait été volée. Puis j'ai fait l'appel le plus difficile de tout.....

Chéri, ai-je balbutié! Je l'appelle toujours chéri dans ces moments-là!

J'ai laissé les clefs dans la voiture et elle a été volée.

Il y a eu un moment de silence. Je pense que l'appel a été coupé, mais ensuite j'ai entendu sa voix.

Il aboya... «C'est moi qui t'ai conduite ce matin à ta réunion.»

Maintenant c'est à mon tour de me taire. Embarrassée, j'ai dit: Oh! bien viens me chercher.

Il rétorqua: «J'étais en route pour le faire mais je vais être retardé.»

Pourquoi, demandai-je? «Parce que je viens d'être arrêté par la police et que tu dois les convaincre que je n'ai pas volé la voiture et prouver mon identité parce que j'ai oublié mes papiers chez-nous.»

Ce n'est pas drôle du tout d'atteindre l'âge d'or.....

Josée



GYM CERVEAU

Il paraît que pour se parer de l'Alzheimer il faut:

- Avoir une saine alimentation
- Faire de l'exercice physique
- Activer son cerveau

mais rien ne garantit que l'on sera préservé de cette maladie. Toutefois essayons d'exercer notre mémoire en associant la chanson au bon interprète.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------|
| 1- À moé de moé | A- Rock Voisine |
| 2- La tête haute | B- Jean-Luc turbide |
| 3- Tout se ramène à toi | C- Jonathan Painchaud |
| 4- Le ch'min du Cap Rouge | D- Vincent Vallières |
| 5- Le tour des maisons | E- Isabelle Boulay |
| 6- Tu seras là | F- Michel Rivard |
| 7- Je t'invite sur mon île | G- Didier turbide |
| 8- La plainte du phoque de l'Alaska | H- Réjean Larocque |
| 9- Jamais assez loin | I- Georges Langford |
| 10- On va s'aimer encore | J- Claude Cormier |

Le chapelet d'une maman

Un itinérant sonne à la porte d'un curé à une heure tardive et dit: Monsieur le Curé, je suis un vaurien. J'appartiens à une bande de malfaiteurs. J'ai déjà été un bon catholique mais il y a des années que je n'ai pas mis les pieds à l'église. Cette nuit, j'ai voulu voler la paie d'un pauvre ouvrier. Je l'ai saisi à la gorge, j'ai pris l'argent dans sa poche et voici qu'avec l'argent j'ai retiré un chapelet.

Voyant le chapelet, je me suis mis à trembler et comme un éclair, j'ai revu la maison paternelle et ma bonne mère récitant son chapelet. Elle me disait souvent je prie pour que tu sois bon, mon enfant !

Très ému, j'ai remis l'argent à l'ouvrier en lui demandant de bien vouloir me laisser le chapelet. Depuis, j'ai réfléchi et je viens cette nuit me mettre en paix avec le bon Dieu.

Cet homme est devenu un bon travailleur et reconnaissant à sa mère d'avoir tant prié pour lui.



Un visage souriant rajeunit de 2 ans. Une personne heureuse jouit d'une espérance de vie plus grande, d'un système immunitaire plus fort et d'une meilleure santé cardio-vasculaire.

On se souviendra de

Madame Virginie Arseneau,
décédée le 18 décembre 2016



Madame Éveline Richard,
décédée le 20 décembre 2016



Madame Élizabeth Lapierre,
décédée le 18 février 2017



Monsieur Gérard Leblanc,
décédé le 21 février 2017



Message du comité d'entraide

Qui d'entre nous n'a pas, un jour ou l'autre, aimé recevoir une carte de prompt rétablissement, une télécopie, un appel téléphonique ou autre, suite à une maladie ou à une hospitalisation? N'est-ce pas agréable de constater que quelqu'un pense à nous dans ces moments moins faciles! Lorsque nous apprenons que l'un des nôtres va moins bien, nous nous empressons de mettre notre politique en application.



Pour les personnes de 80 ans et +, nous leur faisons parvenir une carte de vœux à leur anniversaire et une autre pour le temps des Fêtes. En juin, nous les invitons à un déjeuner. Lors de ce déjeuner, nous apportons un ou deux jeux éducatifs pour créer un peu d'ambiance. Nous leur remettons également un petit cadeau souvenir.

Voilà, c'est à peu près tout ce que notre comité fait pour mettre un peu de soleil dans la vie des membres de notre association.

Un bel été à chacune et chacun d'entre vous. Profitez du beau temps et de tout ce qui vous rend heureuse et heureux. Et, n'oubliez pas que selon Bernard Werber : «Le moment le plus important, c'est le présent car si on ne s'occupe pas de son présent, on manque son futur.»

Le comité d'entraide de l'AREQ des Îles

Chers membres,

Voici la parution du journal qui se veut porteur de nouvelles de notre secteur. Merci aux personnes qui nous ont fourni des textes. Merci à Gilbert pour son habilité à tout disposer pour que ce soit plaisant à lire. Il se peut que quelques fautes se glissent car nous ne sommes pas infallibles. Nous comptons sur votre indulgence. Dites-vous que le cerveau est une partie du corps qui, lui aussi vieillit à chaque jour et qu'avec les années, la mémoire des règles de grammaire devient défaillante.

Claudette, Gisèle, Ghislaine et Aurélienne

Savez-vous que...

Il paraît qu'une urne botanique deviendra un arbre. Serons-nous une forêt dans le futur? Chaque arbre portera-t-il un nom?





Que cette saison vous apporte toutes les joies que vous attendez!

Bonne fête des pères à nos membres masculins!

Bonne Saint-Jean à tous !

Bonne fête du Canada!

Bonne fête des Acadiens!

Profitez de la vie maintenant car elle a une date d'expiration.

Le comité du journal espère vous revoir frais et dispos pour la rencontre de septembre.