

Adresse de retour:

394, rue Dufferin, suite 202-A
Valleyfield, Qc. J6S 2A8



La Passerelle

*Secteur «J» Le Suroît
Région 09, Montérégie
Avril 2017
Volume 26 / Numéro 3*

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

Passerelle flottante au parc Louis-Querbes à Joliette

La ville de Joliette se retrouvait, en 2016, parmi les 22 finalistes du prestigieux mérite Ovation municipale de l'Union des municipalités du Québec (UMQ) grâce au déploiement, l'été dernier, de sa toute première passerelle flottante au parc Louis-Querbes.



Rappelons que la ville de Joliette a procédé à la mise en place de la passerelle flottante en août 2015, reliant ainsi les deux rives de la rivière L'Assomption, dans le secteur du Pavillon de la rivière, sur la rue Fabre.

Accessible de l'été jusqu'à la fin de l'automne, la passerelle flottante permet aux usagers du parc Louis-Querbes de traverser la rivière dans un cadre sécuritaire et naturel, agrémentant leurs promenades à pied ou à vélo, tout en évitant d'emprunter le pont de la rue Baby.

Le mérite Ovation municipale de l'UMQ souligne chaque année les solutions originales mises de l'avant par les municipalités, arrondissements, MRC et organismes municipaux à but non lucratif, pour répondre aux besoins de leur communauté.

46^e CONGRÈS 29 MAI AU 1^{er} JUIN 2017



Comme le veut la tradition, l'AREQ s'est dotée d'une image spécifique à son prochain Congrès. Celle-ci a été officiellement dévoilée lors du Conseil national automnal 2016 de l'AREQ. Ce visuel met prioritairement l'accent sur le thème du Congrès : **Conviction Engagement Cohésion**.

On y retrouve les couleurs étroitement associées à l'AREQ depuis plusieurs années, soit le rouge et le vert. Le bleu y est ajouté par souci d'harmonie. La présence de triangles poursuit plusieurs objectifs : on en retrouve dix, comme le nombre de nos régions, et ils sont de différentes tailles. Bien sûr, les triangles ont trois côtés, comme autant de paliers dans la structure de l'Association : sectoriel, régional, national. L'orientation et la forme des triangles inspirent également la **conviction**, l'**engagement** et la **cohésion**.



**L'AREQ - Le Suroît
Région 09, Secteur J**
**394, rue Dufferin, suite 202-A
Salaberry-de-Valleyfield
(Québec), J6S 2A8**
Téléphone: 450-373-1009
Courriel: areq.suroit@gmail.com

Conseil sectoriel 2016-2017

Président :	Jacques Leclerc	450-373-8446
1 ^{er} vice-président:	Serge Céré	450-373-9290
2 ^e vice-présidente:	Anne-Marie Daoust	450-747-4006
Secrétaire:	Yves Gauthier	450-371-6361
Trésorier:	Dominique Reynolds	450-371-0230
Conseillères:	Francine Malo	450-371-3437
	Liliane Dumouchel	450-322-6232
Registraire:	Suzanne Guérin	450-373-6153

L'équipe du journal

Suzanne Guérin
 Francine Himbeault
 Jacques Leclerc
 Et nos précieux collaborateurs

Responsables des chaînes téléphoniques

Groupes: Huntingdon :	Louise Plante	450-264-5723
Primaire Valleyfield :	Nicole Berger-Girouard	450-373-8764
Secondaire Valleyfield :	Huguette Sauvé	450-371-1315

L'AREQ LE SUROÏT MAINTENANT SUR FACEBOOK



Pour rendre plus accessibles les informations ainsi que les activités de l'AREQ Suroît, nous avons créé un groupe Facebook qui nous permettra de rejoindre rapidement les membres qui utilisent cette application.

Alors, **abonnez-vous** au groupe pour obtenir rapidement toutes les nouvelles de votre association.

Pour se joindre à nous, tapez **AREQ Suroît** dans votre boîte de recherche de votre page Facebook pour nous trouver.

À bientôt, Dominique Reynolds

Dans cette Passerelle...

Coordonnées AREQ Le Suroît sur Facebook	2	Exposition « Arts visuel »	8	Culture à partager Fondation Laure-Gaudreault	15
Mot du président	3	Art REQ Étiquette à compléter	9	Dossier santé	16
Mot de la présidente régionale	4	Semaine des bénévoles Relais pour la Vie	10	Dossier santé (suite) Escapade	17
Condition des femmes: Conférence Lorraine Pagé	5	Assemblée générale sectorielle Assemblée générale régionale	11	Agenda Mots d'enfants Suggestions de livres	18
Condition des hommes	6	Dossier retraite	12	Avis de décès	19
		Chronique de Mademoiselle B	13		
Chronique environnementale	7	Ombre Portée	14	Convocation: -Assemblée générale de secteur -Assemblée générale régionale	20

Mot du Président de secteur



Bonjour à toutes et tous,

Le printemps est enfin arrivé, les tempêtes sont derrière nous, (enfin espérons!) et le beau temps frappe à nos portes. Avec ce temps de l'année, les activités reprennent dans votre association, l'AREQ Le Suroît.

Conférence

Vous avez constaté que nous avons dû remettre la conférence organisée par notre comité de la Condition des femmes, conférence de Madame Lorraine Pagé et vous remarquerez en feuilletant votre Passerelle que vous pouvez vous joindre à nous le 12 avril prochain, même si vous n'aviez pas acheté de billets auparavant. Vous pouvez réserver votre place en appelant une personne du comité (page 6).

Semaine des bénévoles

A l'occasion de la semaine du bénévolat, l'AREQ Le Suroît organise un dîner le 24 avril 2017. À cette occasion, nous voulons souligner la très grande implication de nos membres sous différentes formes de bénévolat. Nous savons tous que notre société ne pourrait fonctionner sans cet apport si précieux des bénévoles et nous sommes conscients que les membres de l'AREQ sont des personnes très impliquées dans la communauté. Il semblerait que près de 90% des membres de l'AREQ le seraient de différentes façons. Que ce soit auprès d'organismes communautaires, de services publics ou individuellement auprès de leurs proches. C'est pourquoi par cette activité, nous voulons donner « une petite tape dans le dos » d'encouragement à vous qui êtes présents un peu partout dans la communauté. Alors, nous vous attendons en grand nombre (détails page 10).

Assemblées générales

Comme à chaque printemps, nous nous retrouverons en assemblée générale, le lundi 1^{er} mai 2017. Ce sera l'occasion, pour vous, de prendre connaissance du bilan de notre année et de nous transmettre vos opinions sur la vie de notre association. C'est, également, le moment de nommer vos représentants au sein du Conseil sectoriel. Cette année, il y a quatre postes en élection (présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseiller,ère) plus un cinquième qui n'avait pas été comblé l'an passé (trésorerie), poste occupé par Dominique Reynolds, cette année. De ces cinq postes, il y a au moins deux postes, secrétariat et conseiller,ère, pour lesquels les personnes ne se représenteront pas, alors si vous êtes intéressés à vous joindre à l'équipe en place, l'occasion s'y prête bien. C'est important dans une organisation comme la nôtre qu'il y ait de la relève. (Détails de l'Assemblée générale du secteur aux pages 11 et 20).

A cette assemblée, s'ajoute également l'assemblée générale régionale, le mardi 16 mai 2017, qui se tiendra cette année à Saint-Jean-sur-Richelieu. Cette assemblée, de la région Montérégie, sera cette année en après-midi et suivie d'un souper. Vous êtes toutes et tous les bienvenus. (Consultez les détails aux pages 11 et 20).

Relais pour la Vie

Pour une deuxième année consécutive, l'AREQ Le Suroît monte une équipe pour participer au Relais pour la Vie de la Société canadienne du cancer. Nous sommes à la recherche de coéquipiers. Si la cause vous intéresse et que vous voulez passer une agréable nuit en très bonne compagnie, joignez-vous à notre groupe. (Les détails sont à la page 10.) Si vous ne pouvez vous joindre à nous, vous pouvez participer en nous commanditant, « nous ramassons des sous \$\$\$ », soit en donnant directement à un membre participant ou par le site de la Société canadienne du cancer en souscrivant pour l'équipe « Les retraités en marche ».

En terminant, je vous souhaite un bon printemps et j'espère vous rencontrer lors de nos différentes activités.

Bonne lecture de votre Passerelle et Passerelle Plus.

Jacques Leclerc, président
AREQ Le Suroît

Mot de la présidente régionale

Dernier tour de piste



Me voilà rendue à la fin du voyage, un périple qui a duré six ans. Vous représenter au Conseil d'administration de l'AREQ, siéger au Conseil régional a été une tâche très importante pour moi. Comme présidente régionale, rencontrer les membres dans leur milieu, échanger, fraterniser avec eux fut très important. Il s'est développé au fil des ans de franches camaraderies avec beaucoup de personnes rencontrées lors des différentes activités organisées dans les secteurs.

Être présente lors des rencontres régionales des représentants sectoriels de comités me permettait de connaître et d'apprécier ces personnes qui acceptaient de donner bénévolement de leur temps pour aider leurs consœurs et confrères à la retraite.

En Montérégie, nous pouvons clamer haut et fort que nous sommes une région vivante et active sur tous les plans. Les responsables régionaux et sectoriels de comités savent informer et intéresser les gens dans les différents dossiers défendus par l'AREQ.

Comme réalisation, citons la semaine « Sans mon sac de plastique » qui fut une réussite complète. Cette activité a monopolisé, sensibilisé et rassemblé l'ensemble des membres dans les secteurs. Les retombées médiatiques furent nombreuses.

Les gains faits dans le dossier « Frais accessoires » furent possibles grâce à la dénonciation et au travail des personnes ressources du dossier sociopolitique.

Que dire des comités de la condition des femmes et de celui de la condition des hommes! Le comité de la condition des femmes met en évidence des sujets interpellant les femmes à différents niveaux. Il faut continuer à briser les tabous et réclamer l'égalité homme-femme.

L'AREQ a permis d'instaurer « La journée de l'homme ». Le comité régional fut très actif dans ce dossier. Je peux vous affirmer que cette idée est issue de la région. Il y a maintenant des comités dans chaque secteur et ils sont proactifs dans leur milieu.

Nous nous dirigeons vers le congrès fin mai. Les délégués devront voter sur les modifications aux Statuts et Règlements et donner le ton aux orientations pour le prochain triennat. Ils devront nous proposer des orientations réalistes et réalisables. Les vœux pieux devront être mis de côté. Il faudra penser aux membres des conseils sectoriels et aux responsables sectoriels de comités qui devront mettre en œuvre ces orientations dans leur plan d'action.

L'AREQ est une belle famille et je suis fière de la représenter. Mon travail de bénévole à l'AREQ ne s'arrêtera pas lors de l'assemblée générale régionale car je vais solliciter un mandat au poste de secrétaire de l'Association, lors du congrès. J'ai à cœur le bien-être des membres de l'AREQ et des personnes âgées et j'ai encore de l'énergie et du temps à leur consacrer.

Merci pour ces six années passées à vous côtoyer! Merci pour la richesse que vous m'avez apportée lors des différentes rencontres! Donner de mon temps pour vous a été un réel bonheur et un grand enrichissement.

J'espère pouvoir vous rencontrer lors des différentes activités de vos secteurs car vous serez toujours précieux pour moi!

MERCI! MERCI! MERCI!

Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale



Condition des Femmes

<< VENEZ CÉLÉBRER AVEC NOUS ! >>

Le Comité de la Condition des Femmes de l'AREQ Le Suroît réitère son invitation ...
à participer au "DÎNER - CONFÉRENCE"

organisé dans le cadre de la "Journée Internationale des Femmes".

L'activité prévue le 15 mars 2017 a été reportée pour cause de tempête
au **Mercredi, 12 avril 2017.**

Notre conférencière invitée *Mme Lorraine Pagé* nous entretiendra sur
" L'HISTOIRE DES FEMMES AU QUÉBEC ".

Ce sera l'occasion de rendre hommage à ces *femmes pionnières* qui ont marqué le cours de l'histoire du Québec.
Des *femmes inspirantes* qui ont tracé la voie à l'émancipation en luttant pour l'égalité et la justice sociale.

Bienvenue à toutes et tous!

Au plaisir de vous y retrouver.

Francine Malo, responsable sectorielle CCF

En complément

Voici quelques suggestions de lectures, sites et documents à consulter:

- ◆ Ligne du temps de l'histoire des femmes au Québec [http://histoiredesfemmes.quebec/ligne du temps.html](http://histoiredesfemmes.quebec/ligne%20du%20temps.html)
- ◆ Les héroïnes méconnues au Québec http://duruisseauraimbault.araq.ca/heroinnes_du_quebec.htm
- ◆ Femmes au pouvoir et femmes militantes d'hier à aujourd'hui
- ◆ (CDEACF: Centre de documentation sur l'éducation des adultes et de la Condition féminine) cdeacf.ca
- ◆ Livre: Les Superbes: Une enquête sur le succès des femmes Léa Clermont-Dion, Marie-Hélène Poitras, VLB éditeur



DÎNER - CONFÉRENCE

Dans le cadre de la Journée internationale des Femmes

L'AREQ Le Suroît reçoit

Madame Lorraine Pagé

Thème de la conférence :

« L'HISTOIRE DES FEMMES au Québec »

UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER !



Quand : MERCREDI, 12 avril 2017
Où : Salle de réception La Soie,
21, Boulevard Quevillon,
Salaberry-de-Valleyfield, J6T 6L2
Heure : Accueil dès 9 h 30
Conférence 10 h (suivie d'un dîner)
Coût : 20,00 \$ (membre)
22,00 \$ (personne amie)
25,00 \$ (non-membre)
12,00 \$ (conférence seulement)

BILLETS ENCORE DISPONIBLES

Information et réservation jusqu'au 6 avril 2017

Francine Malo : 450-371-3437

Sylvie Lalonde : 450-377-1595

Lucie Barbeau : 450-371-5810

Condition des hommes

Par Serge Céré



Joyeux Anniversaire!

Je ne m'en cache pas, j'aime les anniversaires de naissance. Encore plus depuis que je suis un grand-papa. De voir mes petits-enfants rire et excités par du ruban, des chandelles et du gâteau me rend très heureux. D'ailleurs, la mienne (ma fête) vient tout juste de passer. Ouais, j'avoue que c'est beaucoup de chandelles sur le gâteau sans compter les glucides qu'il faut éliminer. Malgré cela ...

Ah! le jour anniversaire de la naissance de quelqu'un : fêter son anniversaire, c'est l'occasion d'une joyeuse fête après l'envoi des invitations et des préparations. Fêter un anniversaire implique d'avoir une bonne image de soi. On se trouve heureux d'être né, on est heureux de vivre. On assume son être, son âge (même quand ça commence par un 6 ou un 7 ou un 8), sa manière d'être, ses capacités, ses limites. N'est-il pas agréable de pouvoir s'accorder de temps à autre un peu de joie simple, de connaître des instants où l'on peut éclater de rire, où l'on peut rêver en oubliant les difficultés de la vie ?

Dans l'existence, chaque anniversaire constitue un jour particulier. Un anniversaire ressemble à un sourire capable d'irradier les visages les plus renfrognés, un peu comme une belle fleur, ce qui nous permet au cours de la vie de constituer tout un joli bouquet composé de fleurs que l'on aime : de toutes les années où on a eu la chance de vivre cette joie.

J'en profite donc pour vous souhaiter à toutes et à tous un joyeux anniversaire (quand ce sera votre date, évidemment) et je vous offre ces citations en guise de cadeaux.

Citations pour un anniversaire

- ***Sans moi*** (Marie Desplechin (auteur de roman de jeunesse))
- ***Ce qui me console de souffler bientôt ma soixantième bougie, c'est que dans sexagénaire, il y a sexe.***
(Guy Bedos, humoriste et comédien français)
- ***On commence à s'apercevoir que l'on vieillit quand le poids des bougies dépasse celui du gâteau.***
(Bette Davis, actrice américaine)
- ***L'âge, c'est lorsque les bougies commencent à coûter plus cher que le gâteau.*** (Bob Hope, acteur américain)
- ***Un bon mari ne se souvient jamais de l'âge de sa femme, mais de son anniversaire, toujours.***
(Jacques Audiberti, poète français)
- ***S'il oublie de me souhaiter mon anniversaire, c'est qu'il ne me voit pas vieillir.*** (Michèle Bernier, actrice française)
- ***Même les plus cons ont leur jour de gloire: leur anniversaire.*** (François Cavanna, dessinateur français)
- ***Les anniversaires ne valent que s'ils constituent des ponts jetés vers l'avenir.***
(Jacques Chirac, Discours pour le cinquantième anniversaire de la Déclaration universelle des Droits de l'Homme)
- ***Un diplomate est un homme qui n'oublie jamais l'anniversaire de sa femme, mais qui oublie l'âge de celle-ci.***
(Robert Frost, poète américain)
- ***Tout l'art réside dans le fait de devenir adulte sans devenir vieux.*** (Frank Lloyd Wright, auteur et architecte américain)
- ***On devient vieux quand le regret supplante les rêves.*** (John Barrymore, acteur américain)
- ***La jeunesse est un cadeau de la nature. Mais la vieillesse est un art.*** (Garson Kanin, directeur de film américain)



La chronique environnementale par Robert Poupard

Vert! Vers quoi?

Les groupes écologiques existent depuis de nombreuses années, ils sont formés de personnes qui militent pour une noble cause, la défense de l'environnement. Le champ d'action est donc très large, et chacun d'entre nous a posé des gestes pour le protéger, quelques fois avec succès, et nos gouvernements les ont pris en main; dans d'autres cas c'est une lutte dont l'issue est incertaine.

Il y a d'abord la protection de l'air, de l'eau et du sol. Rappelons-nous de la lutte contre les pluies acides causées par les émissions de SO₂ par André Bélisle de l'AQLPA. Les grandes affinerie de cuivre et de zinc responsables du problème ont récupéré ce gaz et le transforment en acide sulfurique qui leur procure des revenus aussi importants que les métaux obtenus.

Il y a eu aussi le trou de la couche d'ozone, le protocole de Montréal relatif aux substances qui appauvrissent la couche d'ozone a réglementé les types de réfrigérants responsables du problème.

Actuellement, le problème ce sont les gaz de serre (GES). Les conséquences sont prévisibles avec leurs lots d'impacts catastrophiques : les changements climatiques responsables d'inondations, de sécheresses, du dégel du pergélisol, de la hausse du niveau des océans, de l'érosion des côtes.....ce qui se traduit par des mouvements de populations, les réfugiés climatiques. Les causes sont connues, ce sont les combustibles fossiles et nous en sommes très dépendants. Nous ne pouvons pas vivre sans et toutes les tentatives pour y remédier sont vaines. La communauté internationale prend de belles résolutions résumées dans la COP21 et la COP22. Ce sont des vœux pieux. En voyons-nous des résultats? En fait que remarquons-nous? Toujours plus d'étalement urbain, toujours plus de véhicules VUS, toujours besoin de plus de carburant, donc de pipelines, de wagons-citernes, de pétroliers, pour l'acheminer jusqu'aux consommateurs. Donc, il faut explorer et ensuite exploiter de nouveaux gisements pétroliers ou de gaz de schistes. Combien de marches, combien de réunions, combien de manifestations, combien de pétitions faudra-t-il pour inverser la tendance? Pour avoir des résultats, il faudrait se trouver en situation de pénurie, alors ce serait la catastrophe avant que les énergies propres remplacent les énergies fossiles, au train où se mettent en place les solutions alternatives, nous ne serons pas prêts. À l'AREQ-Suroît, nous faisons notre part en plantant des arbres pour compenser les GES émis lors des déplacements.

La lutte pour l'eau de qualité est un autre grand combat des écologistes, lutte contre le gaspillage, contre la marchandisation, contre la fluoration, contre sa pollution... Nous avons des organismes qui y travaillent entre autres, Eau-Secours, les Comités Zone d'intervention prioritaire (ZIP) pour le fleuve et les Comités de bassins versants pour les rivières. Nous avons actuellement à l'AREQ une campagne contre les sacs plastiques qui polluent les océans. On se bat aussi contre les retardateurs de flammes qui sont des perturbateurs endocriniens, ils passent de nos vêtements, tapis, sofas à l'eau de lavage, puis dans les égouts, le fleuve puis dans l'eau que nous consommons et enfin dans notre corps.

Il y a des causes qui rejoignent la protection de l'eau, de l'air et du sol comme la diminution des déchets, la consigne, le tri, la collecte des matières récupérables, le compostage. Au début, c'étaient les groupes environnementaux qui en étaient les promoteurs, maintenant ce sont nos municipalités qui portent ces dossiers et incitent les consommateurs à de meilleures performances de récupération car nous sommes bien paresseux dans ce domaine.

Certaines personnes agissent pour protéger la nature comme les Amis de la Réserve nationale de faune du lac Saint-François à Dundee ou le Centre d'intendance écologique Latreille à Saint-Anicet et les Amis du parc des Îles à Saint-Timothée.

Il y a aussi ceux qui militent pour la cause animale, contre l'abattage halal, contre les abattoirs, contre les calèches, contre la chasse aux phoques, le piégeage, le gavage des oies... Ils adoptent un mode de vie en accord avec leurs opinions : diète végétarienne (on consomme le lait et les œufs si les vaches et les poules sont élevées de façon éthique), diète végétalienne (véga).

Il y a aussi toutes les personnes qui adoptent une alimentation bio pour se protéger des pesticides, des antibiotiques, des hormones. Donc, il se développe une agriculture, certes marginale actuellement, où ces substances sont bannies ainsi que les produits OGM. Ces nouveaux paysans doivent se battre contre les grandes multinationales de l'agrochimie. Les magasins d'alimentation ont profité de cette demande et ont ouvert des comptoirs pour satisfaire ces clients. Là aussi, si la tendance se maintient, pour y répondre il faudra une révolution dans l'agriculture. Il y a aussi des groupes qui considèrent que les molécules de synthèse des médicaments et des vaccins sont nocives pour notre organisme et privilégient les médecines douces, se soignent avec les plantes.

Des écologistes militent aussi dans la Coalition québécoise contre la pollution électromagnétique. Certaines personnes n'ont pas de four micro-ondes, ont refusé les derniers compteurs de Hydro-Québec, d'autres se sont opposés aux éoliennes et aux tours de transmission des ondes électromagnétiques dans leur voisinage.

Il existe aussi des groupes qui considèrent que tous les problèmes sur notre planète sont causés par l'Homme et que notre empreinte est trop forte. Ils favorisent une diminution de la pression exercée par les humains en limitant notre population par un contrôle strict des naissances.

Alors, selon que vous êtes optimiste ou pessimiste, le tableau peu reluisant présenté ci-dessus s'améliorera ou pas. La technologie et un peu de discipline de notre part permettra ou pas de bonifier notre environnement. Il y a donc beaucoup de combats à mener et chacun pourrait trouver une cause à défendre. Au Québec, tous les organismes environnementaux qui travaillent à améliorer notre qualité de vie ont besoin de notre collaboration. Dans la prochaine Passerelle, je vous fournirai les coordonnées de certains d'entre eux.

EXPOSITION

Par: Liliane Dumouchel

ARTS VISUELS



Appel à nos membres artistes

Les Fêtes sont derrière nous depuis un bon moment déjà et, la plupart des gens, maintenant libérés de l'engourdissement hivernal.

En l'occurrence, plusieurs se doutent de ce qui s'annonce pour les mois à venir.

Eh oui! Vous l'avez deviné! Voici que – pour un troisième printemps – notre exposition en arts visuels, qui se tiendra encore lors de l'assemblée générale de secteur, se pointe le nez: (peinture, sculpture, photo, artisanat...).

Pour les abonné(e)s courriels, ce n'est pas une surprise car notre président a lancé un premier appel dans la Passerelle Plus du 17 février dernier.

Pour les autres, cette présente est une invitation à joindre les rangs pour ce lundi, 1^{er} mai 2017, qui approche à grands pas. Il faut en profiter car c'est une belle occasion de s'ouvrir aux autres, de partager notre engouement, nos intérêts. Il n'y a pas d'âge pour poursuivre ou réaliser nos rêves... petits et grands.

De plus, notre association – tant locale que régionale – s'intéresse de près à ses membres et à leur qualité de vie, toujours disposée à encourager leurs initiatives.

Preuve plus tangible à l'appui : cette année encore, un budget a été prévu pour l'achat d'au moins deux œuvres.

Artistes donc, relevons nos manches et allons gaiement de l'avant!

Directives pour les participant(e)s en arts visuels / 1^{er} mai 2017.

- ◆ Vos œuvres doivent être **livrées** au 394 rue Dufferin, 2^e étage, Salaberry-de-Valleyfield.
- ◆ **Quand?** Vendredi, 28 avril 2017, entre 9 et 16 heures.
- ◆ Vous pouvez présenter de **une à trois** œuvres.
- ◆ Pour chaque pièce présentée, vous devez joindre une **étiquette**, que vous aurez pris soin de bien compléter.
(Voir spécimens / page 9)
- ◆ Les renseignements qui apparaîtront sur ces mêmes « **identifications** » ne pourront être modifiés, une fois soumis.
- ◆ Il est important de spécifier, à la dernière ligne, si vous désirez **vendre ou non**.
Si **oui**, inscrivez le **montant ou prix** désiré.
Si, au contraire, vous ne désirez pas vendre, notez « **Collection privée** ».
- ◆ Lors de la livraison de vos œuvres, vous devez remplir un **formulaire de non responsabilité** à l'endroit des organisateurs de l'événement, l'Association (AREQ) ainsi que du propriétaire du lieu de l'événement.
- ◆ Si vous déléguez quelqu'un pour venir porter vos créations, informez cette personne car elle **devra signer**, à votre place, cette formule. Pensez donc à protéger vous-mêmes vos créations avant de nous les confier.
- ◆ Sachez que des **photos** seront prises lors de cette journée et que certaines d'entre elles pourront être publiées.
- ◆ Prévoyez **reprendre** vos œuvres après l'assemblée générale ou **mandatez** quelqu'un pour le faire.
Si tel est le cas toutefois, veuillez en **aviser un membre du conseil sectoriel**.

Budget.

Comme déjà mentionné, **au moins deux œuvres** seront **choisies et achetées**.

- Une par le **régional**, qui dispose d'environ 250\$.
 - Une autre par le **local (secteur Le Suroît)** qui investira environ 375\$.
- L'une de ces acquisitions découlera du « *Coup de cœur* » du public.

Pour tout renseignement supplémentaire, vous pouvez me joindre,

par téléphone au **(450) 322-6232** ou par courriel à art-req@intermobilex.com

Au plaisir !

Liliane Dumouchel

Art REQ



Par Liliane Dumouchel

En supplément, voici quelques informations qui risquent d'en intéresser plusieurs; ce, même si vous ne faites pas des arts votre priorité.

Pour les plus nostalgiques, le **MUSÉE Mc CORD** tiendra l'exposition « *Mode Expo '67* », du 10 mars au 1^{er} octobre 2017. Ce dernier mettra en valeur la belle collection de vêtements et d'accessoires du Musée (liée à Expo '67) ainsi que sa collection d'archives.

Vêtements griffés (de *designers* québécois), croquis, photographies, témoignages de créateurs de l'époque... Enfin! Tout pour vous séduire!

Adresse du Musée : 690 rue Sherbrooke Ouest, Mtl. H3A 1 E9

tél. : (514) 861-6701.

N.B. : Le Musée est situé juste en face de l'Université McGill. // Métro McGill (ligne verte).
Habituellement fermé le lundi.

Plusieurs d'entre vous connaissent sûrement **LA FACTRIE**,

située au 17, rue du Marché, à Salaberry-de-Valleyfield aussi. (Ancien local d'Arts Pontes)

Si vous vous y rendez, vous pourrez y voir d'autres expos en arts visuels dont les thèmes alterneront à tous les mois ou presque.

L'artiste qui exposera en avril est Odette Daviault. Son vernissage se tiendra le 7 avril 2017.

Thème : La magie, l'âme agit.

Ce sera suivi d'une soirée d'improvisation musicale.

Certain(e)s d'entre vous pourront peut-être soumettre leur candidature.

Qui sait? À vous de voir!

Autres événements : La semaine du 23 avril (jour du livre), ils souligneront la littérature par une activité spéciale de micro ouvert (le 26) et une soirée de conte (le 27). Informez-vous!

Une autre exposition – celle de **VALEDAR** – appelée *Fraîcheur printanière*, se tiendra au chalet du Parc Delpha-Sauvé de Salaberry-de-Valleyfield, les 12-13 et 14 mai 2017.



Étiquette à compléter pour chacune des œuvres présentées



Identification de l'oeuvre : un coupon par création.

Nom de l'artiste : _____

Titre et/ou description de l'oeuvre : _____

Médium et support : _____

Dimensions : _____

Prix (désiré) : _____

N.B. : Ici, si la personne ne veut pas vendre, elle inscrit « collection privée ».

Soulignons nos bénévoles



INVITATION

L'AREQ Le Suroît veut profiter de la semaine de l'action bénévole pour rendre hommage à ses membres qui s'impliquent bénévolement dans la société.

Pour l'occasion, nous vous invitons à participer à un **dîner reconnaissance**.

Vous êtes **BÉNÉVOLE**...

vous connaissez un membre de l'AREQ Le Suroît qui s'implique bénévolement dans la société ou auprès de ses proches.

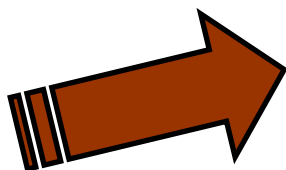
Inscrivez-vous et amenez votre ami à ce repas
2 pour 1

Pour 20 \$, nous vous offrons deux repas et le vin...
Et l'occasion de nous faire connaître votre forme de bénévolat et/ou celle de la personne qui vous accompagnera.

Bénévoles :
Créateurs de richesses



Semaine de l'action bénévole - 43^{ème} édition
Du 23 avril au 29 avril 2017



Le lundi, 24 avril 2017
Au restaurant La Casa Grecque
55, Boul. Mgr-Langlois, Salaberry-de-Valleyfield

Les places sont limitées à 50 personnes.
Vous devez vous inscrire,
en nous mentionnant la personne qui vous accompagnera.

AU PLUS TARD
Le 21 avril 2017

En téléphonant à soit: Serge Céré 450-373-9290
Jacques Leclerc 450-373-8446
ou 450-374-7655

N.B.: Ce repas ne remplace pas le dîner reconnaissance que nous avons à chaque année au mois de juin pour les bénévoles de l'AREQ Le Suroît (cette année le 7 juin 2017).



MARCHE RELAIS POUR LA VIE SOCIÉTÉ CANADIENNE DU CANCER



L'AREQ-Le Suroît vous invite à participer à cet événement rassembleur qui se tiendra à Valleyfield, le samedi 3 juin 2017 de 18h00 à 6h00 au Parc Delpha-Sauvé.

Cette marche est une occasion unique de recueillir des fonds, mais aussi de **célébrer** la vie, **rendre hommage** aux personnes touchées par le cancer et **lutter** contre la maladie.

L'équipe des retraités en marche est actuellement en période de recrutement et prête à vous accueillir pour vivre une expérience unique teintée d'espoir. Serez-vous des nôtres ?

Pour toute question ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à contacter
Lucie Barbeau au 514-923-6007 ou 450-371-5810.

Tous ensemble, nous pouvons faire la différence!
Les retraités en marche

Projet d'ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée
2. Mot de bienvenue par le président du secteur et présentation du Conseil sectoriel et des invités
3. Nomination d'un (e) président (e) d'assemblée
4. Informations par le président d'élection :
Postes en élection : Présidence
2e vice-présidence
Secrétaire
2e personne conseillère
Trésorerie (poste laissé vacant l'an passé)
5. Déroulement de l'assemblée et procédures
6. Lecture et adoption de l'ordre du jour
7. Lecture et adoption du procès-verbal du 16 mai 2016
8. Rapport du président sectoriel, Jacques Leclerc (période de questions)
9. Rapport financier, Serge Céré, trésorier (période de questions)
10. Rapport des comités :
Retraite : Pierre Picard
Assurances : Jacques Leclerc
Communications : Jacques Leclerc
Condition des femmes: Francine Malo
Condition des hommes: Serge Céré
Environnement: Robert Poupard
Sociopolitique : Anne-Marie Daoust
Registraire: Suzanne Guérin
Escapade: Johanne Trottier
Fondation Laure-Gaudreault: Michèle Archambault

AVIS AUX INTÉRESSÉS
Les formulaires de mise en candidature
seront disponibles sur place,
avant le début de l'assemblée.

PAUSE SANTÉ

11. ÉLECTIONS
12. Mot de la présidente régionale: Mme Christiane Potvin - Lapalme
13. Résultat des élections
14. Confirmation de la délégation pour le congrès de l'AREQ 2017
15. Présentation du nouveau Conseil sectoriel
16. Convocation à l'assemblée générale régionale
17. Affaires diverses : ...
18. Levée de l'assemblée

Jacques Leclerc, président sectoriel

⇒ **EXPOSITION ET DÎNER** ⇐

**Assemblée générale
régionale de la Montérégie**

Vous êtes invités à participer à l'Assemblée générale régionale.

Le mardi, 16 mai 2017, à 12 heures 30

Au Relais Gouverneur,

725 Séminaire Nord, St-Jean-sur-Richelieu QC J3B 8H1 (450 348-7376)

Cette assemblée qui regroupe les membres des 11 secteurs de la Montérégie vous donnera l'occasion de constater ce qui se passe dans notre région. L'assemblée sera suivie d'un souper vers 18 h au coût de **15 \$ pour les membres**.

Le coût réel du billet est de 45 \$, la différence est assumée conjointement par la région et le secteur.

Les billets sont disponibles auprès de Jacques Leclerc (450-374-7655)

Courriel : leclerc_j@yahoo.com

(ou lors de l'Assemblée générale du secteur)

La date limite pour recevoir votre inscription est le 1er mai 2017.

N.B. Nous organiserons du covoiturage.

Apéro

SOUPER

Menu : 4 services

- ◆ velouté gouverneur
- ◆ salade de jeunes pousses vinaigrette maison balsamique
- ◆ émincé de porc, sauce tomate
- ◆ gâteau au fromage et son coulis de framboises
- ◆ café, thé ou infusion

Dossier Retraite

par Pierre Picard, responsable



RRQ SOUS LA LOUPE DE QUÉBEC

M. Morneau, ministre des Finances du Canada et ses collègues provinciaux, en juin 2016, ratifiaient l'entente destinée à soutenir une modeste amélioration du Régime de pension du Canada. Le Québec a décidé de suivre sa propre voie.

Pour justifier sa position, notre ministre des Finances, Carlos Leitao convoque la Commission des finances publiques pour une consultation et audition publiques au sujet du document intitulé : « CONSOLIDER LE RÉGIME POUR RENFORCER L'ÉQUITÉ INTERGÉNÉRATIONNELLE ». Les auditions ont eu lieu du 17 au 20 janvier 2017 (quatre jours de consultation avec un avis d'un mois à l'avance), la CSQ y a présenté sa position. Le gouvernement a laissé sous-entendre qu'il y aurait peut-être des consultations additionnelles avant de déposer son projet de loi à l'automne 2017 ???

Présentant son document de cinquante pages, notre ministre précise les objectifs :
« Établir un niveau de participation au Régime compatible avec la capacité de payer des travailleurs ainsi que des employeurs. »

Dans ma candeur, je suis touché de la sensibilité de notre ministre qui, en termes voilés, se refuse à augmenter le taux de participation des employeurs.

Nous, les personnes âgées, à ce compte, qu'aurons-nous?

Puis tiraillé par un scrupule, il nous déclare : « Enfin, il importe de considérer l'effet de toute bonification sur l'économie du Québec, notamment sur la capacité des entreprises à supporter davantage de charges sur la masse salariale. »

En bref ! Son argumentaire nous mènera à :

- assurer un taux de cotisation du Régime stable et durable
- assurer une pleine capitalisation des améliorations éventuelles apportées au Régime
- introduire un facteur de longévité
- indexer les rentes en paiement selon l'inflation au Québec.

La suite dépendra des travaux de la Commission des Finances et de la façon dont votera l'Assemblée nationale

RECOMMANDATION DE LA CSQ:

- ▶ Que le gouvernement du Québec renonce à la proposition de relever l'âge d'admissibilité à la rente de retraite anticipée.
- ▶ Que le gouvernement renonce à la proposition de couper dans la rente de conjoint survivant pour les personnes âgées de moins de 45 ans sans enfants à charge.
- ▶ Que le gouvernement renonce à la proposition de réduire le montant maximal de la rente combinée de conjoint survivant à compter de 65 ans.
- ▶ Que le gouvernement renonce à l'instauration d'un facteur de longévité qui rendrait variables les prestations du Régime.

Chronique de Mademoiselle B

« C'EST BEAU LA VIE »

Il y a un an, je pleurais la perte de mon père. Le deuil fut long et difficile. Au cours de cette période, je me suis beaucoup questionnée sur le sens de ma vie, sur l'essentiel, et sur ce qui restera de nous quand nous n'y serons plus. J'ai réalisé aussi à quel point le temps faisait son œuvre et que, si on atteint un âge respectable et bien, il faut vivre notre vieillesse dans la sagesse, la vivre pleinement chaque jour et être reconnaissant de ce qu'elle nous donne de meilleur en acceptant aussi le difficile. Pour moi, c'est encore plus significatif depuis la naissance de mes deux petits-fils. Par un inoubliable dimanche de novembre, je suis devenue une grand-mère et j'ai grimpé d'un rang dans mon arbre généalogique. Puis, en janvier dernier, un autre poupon a semé la joie autour de moi. Me voilà maintenant, une grand-maman doublement 'gaga', heureuse et fière de l'être ! C'est un grand privilège que d'assumer ce nouveau rôle. C'est même une cure de rajeunissement. Enfin, presque ! Être la mère, d'une jeune mère m'apporte tellement de bonheur. C'est aussi une source d'émerveillement.

Au contact de ces adorables garçons, je redécouvre l'enfance. Je me plais à m'amuser avec des blocs, réciter des comptines, fredonner des chansons et user la chaise berçante. Ces chers enfants ! Ils ont tellement à apprendre aux cours de leurs premières années. Bien entendu, papa et maman sont là pour les éduquer et les encourager dans leurs apprentissages. Les grands-parents, eux, ont un rôle plus effacé mais qui a son importance dans le développement émotif et social de cette jeune progéniture. Ils prodiguent des conseils, qu'ils jugent pertinents et ils apportent du répit aux jeunes parents. Les petits-enfants chez mamie et papi, ce sont des journées remplies de soleil et d'éclats de rire.

L'arrivée de mon premier petit-fils dans la famille a transformé les relations entre les générations et a créé de nouveaux liens d'affection. La venue du deuxième rejeton les a solidifiés et enrichis. Ces chers anges, je les attends toujours avec impatience. Quand Alexandre, du haut de ses 16 mois, court vers moi, pour me faire un gros câlin, je suis comblée. Émue à chaque fois. Ce bambin, enjoué et souriant, est une véritable boule d'énergie qui voit tout et entend tout. Sa curiosité est sans limite. Et vous savez quoi ? Il s'intéresse déjà aux images dans les livres et il a fait ses premiers gribouillages. Tiens donc ! Décidemment, il n'a pas fini de m'étonner par sa vivacité d'esprit et sa soif de vouloir comprendre et découvrir son environnement.

Le petit dernier, Charles, a deux mois. C'est tellement agréable de cajoler ce bébé, si fragile, et en même temps, avec cette force de vivre qui habite un nouveau-né.. C'est apaisant de le regarder dormir les poings fermés, sa petite joue reposant sur moi. Il faut l'apprivoiser avec douceur et tendresse, sans le brusquer, sans rien demander en retour. Bientôt, il me fera son premier sourire. Je suis déjà sous son charme.

L'enfance, c'est l'éveil au monde mais elle est si éphémère. Je savoure donc intensément chacun des moments que je passe en présence de mes petits-enfants. J'espère aussi développer une complicité unique avec eux et les choyer le plus longtemps possible.

Alexandre, Charles et les prochains petits-enfants à naître, vous êtes mon héritage d'AMOUR et vous avez conquis mon COEUR de grand-mère pour toujours. C'EST BEAU LA VIE !

Lucie Barbeau

Ombre Portée



J'ai l'immense privilège d'explorer avec vous, aujourd'hui, l'univers d'une *Abitibiennne* dont l'anniversaire emboîte le pas, à quelques jours près, à l'arrivée du printemps.

Vous verrez, tout comme moi, que cette saison la dépeint à merveille d'ailleurs.

Malgré ses origines, elle s'identifie fièrement comme « *une petite fille de Bellerive* ». Pour cause car, après sa deuxième année au primaire, la famille quitte la terre natale pour s'établir ici. Aussi, c'est à l'école Notre-Dame de Bellerive (à Valleyfield) qu'elle complètera son primaire et amorcera le secondaire. Pas de polyvalente en ce temps-là (55-60); aussi fréquentera-t-elle successivement les écoles secondaires St-Eugène et Ste-Cécile.

Aînée d'une famille de 4 enfants (2 sœurs et 1 frère), notre amie dit avoir eu une enfance heureuse et *avoir le bonheur facile*. Elle ajoute que la famille n'était pas riche mais que *ses membres étaient tricotés serrés*. Que les gens autour d'eux leur ressemblaient à l'époque et que tous se contentaient de peu. Elle se rappelle que les enfants (dont elle faisait partie) jouaient dehors, chassaient les sauterelles, etc. Pour sa part, elle aimait faire des jardins dans le carré de sable, s'approvisionnant à même les champs voisins qui fournissaient la matière première.

Certain(e)s Campivallensien(ne)s se souviendront peut-être du sifflet de la Montreal Coton? Pour elle, il sonnait l'heure de la rentrée car, en ce temps-là, *on se couchait de bonne heure* ajoute-t-elle.

Vous vous apercevrez que, les vacances d'été arrivées, les points d'intérêt de notre ex-enseignante étaient déjà bien présents. En effet! Notre jeune fille se mettait alors à effacer ses cahiers d'exercices puis à jouer à la *maîtresse d'école* dans l'escalier. Elle ajoute qu'elle était sans doute aussi un peu meneuse, organisatrice. (Peut-on la croire?)

Vers l'âge de 18 ans environ, avec son « chum » du moment, elle s'engagea dans différentes organisations. Entre autres, ils mirent sur pied *Ouragan Loisirs*. (Quelqu'un s'en souvient?) C'était un groupe de jeunes qui se réunissaient dans un local prêté pour jaser, jouer à des jeux de société, collationner. Bouilloire et café instantané à leur disposition, ils bénéficiaient aussi de beignes qu'elle et sa mère confectionnaient en quantité, semble-t-il. Elle fut aussi de l'organisation de « Jamboree » d'orchestres. Ces événements se tenaient dans la salle au-dessus de Tougas & Nicholson (*le Coke*, pour les gens de Valleyfield). Chaque orchestre jouait pendant quelques heures, les samedi et dimanche. (*Pas de D.J. dans ce temps-là*, dit-elle.)

Entre-temps, voulant faire carrière dans l'enseignement, elle compléta ses études. L'école normale Mgr Émard l'accueillit au *brevet A* qu'elle termina par la suite à l'Institut pédagogique de Montréal, l'année de l'Expo.

C'est en première année (niveau *fort*) qu'elle commençait, en septembre de cette même année, à enseigner à son école primaire. (Ce fut facilitant car elle connaissait les lieux par cœur.) Jeune, enthousiaste, elle se lança dans la méthode dynamique / petits mots découpés, etc. Après cinq bonnes années à cette école (toujours en première mais, de niveaux variés), elle quitta pour l'école St-Esprit. Là, elle enseigna en 4^e, 5^e et pour terminer, en 3^e année... cumulant ainsi 25 années supplémentaires.

À son actif, 30 années bien remplies : participation à divers comités et projets accrocheurs, animation d'ateliers, construction de matériel pédagogique, etc.

Elle reconnaît avoir eu des compagnes de travail inspirées et ajoute qu'ensemble, elles furent toujours près des nouveaux courants pédagogiques : SEMEA, atelier Claude Paquette, méditation / mandalas¹ (pour reposer et améliorer la concentration chez l'élève), etc. Enfin, elle espère avoir fait la différence pour quelques enfants qui l'ont croisée.

À la retraite depuis 20 ans cette année, notre *élue du jour* affirme qu'il faut se diversifier, être plus qu'un travailleur. Aussi est-elle demeurée très active.

Elle a fait et fait toujours beaucoup de bénévolat :

- ◆ Guidisme / scoutisme (cheftaine, responsable de la formation, commissaire de district, formation provinciale)
- ◆ Horticulture : 11 ans à la barre de la société
- ◆ Emballage de cadeaux (Noël) : levée de fonds pour le *Café des 2 pains*
- ◆ Fondation Baie St-François (qui œuvre auprès des pauvres de la communauté)
- ◆ Marguillière
- ◆ Proche aidante (conjointement avec son mari)

N.B. : Ces deux dernières activités sont toutefois récentes.

Tout cela car elle considère que l'on se doit d'exploiter nos talents et nos capacités d'abord pour soi, ensuite pour nos proches et la communauté. Elle dit aussi avoir beaucoup reçu et trouve donc normal de remettre à la collectivité, où et quand elle le peut, selon ses moyens.

Et ça ne s'arrête pas là! Malgré ce fol engrenage, il y a place pour des loisirs. Eh oui! Difficile à croire? Vous m'en direz tant! À son agenda personnel alternent les arts, la décoration, le bricolage, la cuisine. Il y a aussi place à la lecture, au chant², au jardinage. Elle se qualifie de *pas très sportive* alors qu'on a de la difficulté à la suivre.

À sa défense, elle ajoute toutefois qu'elle est *un peu artiste, très débrouillarde et assez créative*. Lorsque vous ferez sa connaissance, vous approuverez sans hésiter. De plus, elle a un beau côté optimiste et « *songé* ».

Voici des phrases ou pensées qui l'habitent :

« La récolte de demain est dans les semences d'aujourd'hui. »
« On fait sa vie avec ce que l'on a, pas avec ce qui nous manque. »
Pour cette dernière, elle dit l'avoir su d'instinct; que c'est une phrase qui lui va tant au propre qu'au figuré.

Je pourrais vous entretenir encore longuement sur cette personne que j'admire beaucoup mais, je ne veux pas abuser de votre patience et désire maintenir votre intérêt. C'est pourquoi je m'arrêterai ici, en espérant – si ce n'est déjà fait – que vous fassiez la connaissance de ce « *Bélier* » *infatigable*.

Le plus tôt sera le mieux!

1. Elle ajoute : Nos élèves ont connu les mandalas au moins 30 ans avant que ça devienne populaire, aujourd'hui.
2. Jusqu'à il y a 2 ans et ce, pour une vingtaine d'années, elle fit partie d'une chorale de Châteauguay : « Chœur en fugue ».

(réponse page 17)



VOS LIVRES (et périodiques) :
BIEN PLUS QU'UN SIMPLE
RECUEIL DE MOTS
Ne les jetez pas...
Nous les prenons

**La DEUXIÈME récolte de livres
se fera le mercredi, 19 avril 2017,**

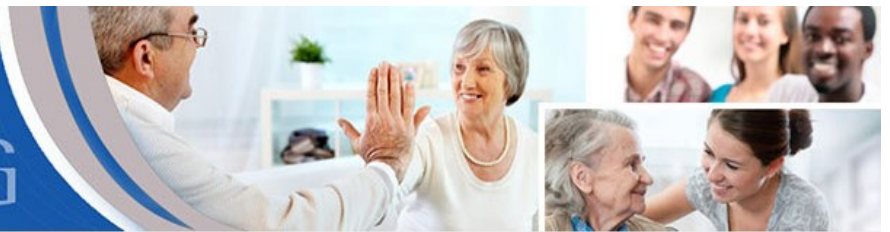
au local de l'AREQ Le Suroît,
394 rue Dufferin, suite 202-A, Valleyfield,
de 9:00 heures à 12:00 heures.

Anne-Marie Daoust, membre de votre conseil sectoriel



La Fondation
Laure-Gaudreault

FLG



Tirage national de la FLG en préparation

La FLG organise pour 2017 un tirage national accessible à toute personne ou tout organisme qui achètera un billet au coût de 5 \$.
Ce billet permettra de gagner l'un ou l'autre des cinq prix, allant de 500 \$ à 2 000 \$, pour une valeur totale de 5 000 \$.

La Fondation garantit que toutes les sommes recueillies (100 %) par le biais du tirage seront redonnées aux bénéficiaires. Ces sommes seront également comptabilisées dans les montants recueillis par les régions ou les secteurs qui tiennent des activités de financement durant la même période.

Pour se procurer des billets:

Auprès de **Michèle Archambault (450-373-8509)**

Ou lors des prochaines activités du secteur Le Suroît :

- La conférence de **Lorraine Pagé, 12 avril 2017**
- Le dîner pour souligner la **Semaine du bénévolat, 24 avril 2017**
- L'**Assemblée générale du secteur Le Suroît, 1er mai 2017**

Santé... santé... santé...

« Les Aliments Qui Guérissent »

Sophie Lacoste, Éditions Mosaïque-Santé

KOMBUCHA

Pour vivre jusqu'à 120 ans?

Boisson millénaire d'origine asiatique, le kombucha s'est construit la réputation d'une boisson miraculeuse. Certains lui attribuent même des pouvoirs anticancéreux. Qu'en est-il exactement? Et où peut-on se procurer du kombucha?

Le kombucha n'est pas un champignon, mais il y ressemble fortement. Il s'agit de « fungus », une sorte de galette molle et légèrement gluante, composée de levures et de bactéries. Le kombucha permet de fabriquer une boisson fermentée dans du thé sucré. Très rafraîchissant, à peine alcoolisé (entre 0,2° et 1° d'alcool), ce thé peut être bu à tout âge sans contre-indication.



Comme le kéfir...

On trouve cette boisson toute faite dans certains magasins de produits naturels, mais il est peut-être plus facile de se procurer la souche de kombucha. La plupart du temps, c'est par le bouche-à-oreille que se diffusent la recette, la galette de kombucha et... sa réputation, comme c'est le cas avec le kéfir. Il faudra donc que vous prépariez votre kombucha vous-même. Ce qui reste à la portée de tout le monde.

Les indications

Composé essentiellement d'enzymes, d'acide lactique, de vitamines, de substances antibiotiques et d'acides aminés, le kombucha renforce les défenses immunitaires, améliore le fonctionnement du foie et redonne de l'énergie. Le kombucha allongerait l'espérance de vie, restaurerait l'acuité visuelle, ralentirait la cataracte, agirait contre le cancer, soignerait les maladies cardiaques et serait même capable de réduire la formation des rides! S'il est difficile de trouver les études scientifiques pour confirmer ces utilisations miraculeuses, il est en revanche certain que de nombreux témoignages confirment les bienfaits du kombucha, notamment dans les cas suivants :



- ▶ Problèmes dermatologiques (zona, prurit)
- ▶ Problèmes urinaires et calculs rénaux
- ▶ Troubles du transit (constipation ou diarrhée)
- ▶ Rhumatismes
- ▶ Fatigue chronique et troubles du sommeil.

En interne et en externe

Il est conseillé de boire un à deux verres de kombucha par jour. Rien n'empêche d'en boire plus. En revanche, il est inutile de manger le fungus lui-même, franchement pas très bon. On peut se faire des compresses ou se rincer les cheveux avec du kombucha. Certaines personnes ajoutent un litre de kombucha à l'eau de leur bain pour améliorer l'état de leur peau.

Fabriquez votre kombucha

Ingrédients et matériel :

- ▶ Une théière, un saladier de verre ou de porcelaine (évités le bois, le plastique ou le métal) d'environ 2,5 litres, de la gaze pour couvrir le saladier
- ▶ 2 litres d'eau (de source de préférence)
- ▶ 160 g de sucre blanc (ça marche avec du sucre de canne ou du miel, mais c'est plus difficile et il est préférable de revenir de temps à autre au sucre blanc)
- ▶ 2 à 4 cuillerées à café de thé noir ou vert
- ▶ 1 culture de kombucha, appelée « souche » ou « champignon » ou « fungus »
- ▶ 2 cuillerées à café de vinaigre si vous ne disposez pas d'infusion de « démarrage », c'est-à-dire d'un reste de thé de kombucha.

KOMBUCHA (suite)

Recette

Préparez un litre de thé. Laissez infuser une dizaine de minutes. Versez le thé dans le saladier en le filtrant. Ajoutez 160 g de sucre blanc. Laissez tiédir. Versez de l'eau pour compléter le saladier jusqu'à 4 cm du bord. Ajoutez le vinaigre ou l'infusion de démarrage. Remuez. Déposez la souche en laissant au moins 1 cm libre tout autour, la face lisse et blanche sur le dessus, la face rugueuse en dessous, en contact avec le liquide. Recouvrez le saladier de gaze maintenue avec un élastique. Laissez à la lumière ambiante et à la chaleur douce. À partir du lendemain, un voile blanc apparaît et s'épaissit de jour en jour, c'est le nouveau kombucha. Au bout de 8 à 10 jours, votre boisson est prête, pétillante et acidulée. Filtrez et buvez-la immédiatement ou mettez-la en bouteille à conserver au réfrigérateur.

Quelques précautions et variantes

Pour que la fermentation démarre, le fongus a besoin d'air : il faut donc utiliser des récipients larges. Odeur et fumée de tabac ou de cuisine sont à proscrire. Le « champignon » se dédouble au cours de la fermentation et vous pourrez donner une « galette » à un ami ou à votre voisine. Si vous laissez fermenter trop longtemps, il se transforme en vinaigre que vous pouvez utiliser en assaisonnement pour la salade. Toutes les 4 semaines, lavez votre champignon à l'eau froide. S'il moisit (c'est qu'il n'a pas assez d'air ou de lumière), il est préférable de commencer avec une galette nouvelle. La galette se conserve pendant 3 mois au réfrigérateur. Vous pourrez utiliser des thés aromatisés ou bien mélanger avec une infusion de plante (sauge, tilleul, sureau, réglisse...) : la boisson prendra alors non seulement le goût de l'infusion, mais concentrera les propriétés médicinales de la plante.

Escapade

COURS D'ANGLAIS

Les cours reprendront au printemps, comme d'habitude.

Sitôt que Linda sera de retour,
elle vous contactera pour vous donner les dates et les jours.



Réponse - Ombre Portée:

Claire Jolin

Agenda sectoriel

AVRIL

- 12 Conférence Lorraine Pagé
- 19 Conseil Sectoriel
- 24 Dîner pour souligner le bénévolat (Semaine des bénévoles)

MAI

- 1 Assemblée générale AREQ Le Suroît
- 16 Assemblée générale régionale , Montérégie (Saint-Jean-sur-Richelieu)
- 24 Conseil sectoriel
- 28 Assemblée générale FLG
- 29 Congrès de l'AREQ (Lévis)

JUIN

- 3 Relais pour la Vie
- 7 Dîner reconnaissance
- 19 Conseil sectoriel

Déjeuner - secteur Huntingdon

- 13 juin 2017 (dîner) Restaurant Citron Basilic

Mots d'enfants

Vérité de son temps

Alors que le terme de ma grossesse approchait, Juliette, ma fille de six ans, attendait avec impatience l'arrivée de son petit frère.

Elle me demandait souvent quand il allait enfin arriver.

Ma réponse habituelle était " Je ne le sais pas ! "

Un jour, Juliette a rétorqué avec cette idée de génie :

" Maman, tu peux chercher sur Google , on trouve tout. "

Vérité pas facile

Quelques semaines après le décès de mon beau-père, je trouve Samuel, mon fils de sept ans, en train de pleurer sur son lit.

Sa grand-mère nous avait quittés l'an dernier et tout cela l'affecte beaucoup.

" Tu sais, lui dis-je, quand nous mourrons, nous retrouverons Papi et Mamie au paradis. "

Le visage baigné de larmes, Samuel me répond :

" Facile à dire pour toi. Il ne te reste pas si longtemps. "

Vérité soupçonnée

Au comptoir d'une compagnie aérienne, un petit garçon qui voyage avec sa mère a confié au préposé qu'il avait deux ans.

Celui-ci le regarde d'un œil soupçonneux puis lui demande :

" Sais-tu ce qui arrive aux petits garçons qui ne disent pas la vérité ? "

- Oui, monsieur. Ils voyagent à moitié prix.

Suggestions de livres à lire

Par Ginette Flynn

***En as-tu vraiment besoin?** De Pierre-Yves McSween, Edition Guy St-Jean
Un guide pratique, non moralisateur mais qui fait réfléchir.

***La résidente** de Kate Anderson-Brower, Édition Michel Lafond
La vie de la Maison Blanche sous différents présidents.
Selon le Washington Post : Absolument délicieux

***Les Suprêmes** d'Edward Kelsey More, Édition Babel
Trois amis qui se rencontrent et partagent tout.
Se déroule en 1960 avec la problématique raciste aux États-Unis.
Formidable d'amitié et de résilience.



BONNE LECTURE!

*Nous ont
quittés...*



Chanoine Yves Beaudin

*Monsieur Michel Lemieux, beau-frère de Huguette Himbeault,
Richard Himbeault et Claudette Descheneaux (membres)*

Madame Anita Séguin - Sauvé (membre)

Monsieur Léo Allaire, frère de Léon Allaire et beau-frère de Suzanne Guérin (membres)

Madame Florence Jolicoeur (membre)

Monsieur Pierre Goyette, frère de Marie-Paule Goyette (membre)

Madame Germaine Billette-Chrétien (membre)

Madame Pauline Pinsonnault-Laberge, mère de Colette Laberge (membre)

Madame Rachel Mainville, soeur de Michel Mainville (membre)

Monsieur Laurent Tousignant (membre) et époux de Nicole Delisle (membre)

Madame Denyse Bourbonnais (membre)

Madame Marie-Berthe Leboeuf-Trépanier, soeur de Gabrielle Leboeuf et de Maurice Leboeuf (membres)

Madame Suzanne Durand-Lecault, épouse de Paul Lecault (membre)

*Monsieur Armand Berger, frère de Raymond Berger, Yvon Berger, Raymonde Berger-St-Cyr,
Nicole Berger-Girouard et beau-frère de Lauraine Latour-Berger
et Marcia Laplace-Berger (tous membres)*

Monsieur Gilles Leblanc, époux de Carmel Quenneville-Leblanc (membre)

Monsieur François Royal, frère de Marie Royal et beau-frère de Henri Laberge (membres)

Attention

*** Pour tout changement d'adresse, vous devez informer l'AREQ à Québec, au 1-800-663-2408.

*** Informez également notre **registraire** pour un changement de numéro de téléphone
ou d'adresse courriel et pour annoncer un décès 450-373-6153

Suzanne Guérin

suzanne7guerin@gmail.com

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale annuelle



Aux membres de l' AREQ Le Suroît,

*Par la présente, vous êtes convoqués
à l'assemblée générale annuelle
du Secteur Le Suroît de l'AREQ Montérégie.*

Le lundi, 1er mai 2017

9 heures

*Au 394, rue Dufferin, 2e étage
Salaberry de Valleyfield, Québec*

(Consultez les détails à la page 11 de la présente Passerelle.)

Aux membres de l' AREQ Le Suroît,

*Par la présente, vous êtes convoqués
à l'assemblée générale annuelle régionale
de l'AREQ Montérégie.*

Le mardi, 16 mai 2017

12 heures 30

*Au Relais Gouverneur,
725 Séminaire Nord,*

St-Jean-sur-Richelieu QC J3B 8J1

450 348-7376

(Consultez les détails à la page 11 de la présente Passerelle.)

Budget du Québec 2017-2018 : pas grand-chose pour les aînés

28 mars 2017

Le budget 2017-2018 déposé par le gouvernement du Québec présente bien peu de mesures concrètes destinées à améliorer la santé et la sécurité des personnes aînées. C'est ce qui ressort de l'analyse préliminaire des documents budgétaires effectuée par l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ).

L'AREQ se réjouit de l'abolition de la taxe santé, toutefois elle rappelle que cette réduction rétroactive du fardeau fiscal des particuliers a été rendue possible grâce aux coupures majeures effectuées au cours des dernières années dans les services publics, principalement dans le réseau de la santé. Ces coupures ont encore aujourd'hui des conséquences concrètes pour des milliers de personnes aînées.

« Le gouvernement s'imagine peut-être que les personnes aînées, en recevant un chèque pour l'abolition de la taxe santé, oublieront qu'il leur est toujours aussi difficile d'avoir accès à un médecin ou de recevoir du soutien à domicile, qu'il reste beaucoup à faire pour assurer leur sécurité dans les résidences d'aînés ou pour offrir des services de qualité dans un CHSLD. Et c'est sans compter que plusieurs cliniques médicales tentent encore, par des moyens détournés, de facturer des frais à leurs patients. On redonne d'une main ce qu'on a enlevé de l'autre », a déclaré le président de l'AREQ, Pierre-Paul Côté.

La sécurité d'abord

L'AREQ accueille par ailleurs de façon mitigée l'annonce de maigres sommes supplémentaires pour bonifier la couverture de la ligne Aide Abus Aînés et pour soutenir des visites d'amitié dans les CHSLD. Ce sont là des efforts louables, toutefois pendant ce temps, le gouvernement accuse du retard dans l'implantation des gicleurs et diminue les règles entourant la surveillance dans les résidences privées. Aussi, il est encore à l'étape des projets-pilotes sur l'amélioration de la qualité et de la diversité des repas en CHSLD.

« C'est bien de briser l'isolement de nos aînés vulnérables, mais on devrait commencer par assurer leur sécurité et les nourrir correctement. Le gouvernement semble plus empressé à faire de belles annonces qu'à corriger des lacunes abondamment documentées. », rappelle le président de l'AREQ.

Où est l'argent pour contrer la maltraitance?

Par ailleurs, l'AREQ s'étonne que le gouvernement ne prévoie aucun investissement concret pour assurer la mise en œuvre du projet de loi 115 pour lutter contre la maltraitance envers les personnes aînées. Pourtant, lors des consultations entourant le projet de loi 115, plusieurs groupes ont souligné que les outils qu'il contient seront vains si les ressources humaines et financières ne sont pas au rendez-vous.

Par exemple, l'AREQ a réclamé que le gouvernement mène une vaste campagne d'information et de sensibilisation auprès des personnes aînées, du personnel des divers milieux d'hébergement et du grand public sur les formes et les manifestations de la maltraitance et les droits des personnes aînées.

L'AREQ a également réclamé que le gouvernement accorde aux établissements de santé et de services sociaux les ressources supplémentaires requises pour l'élaboration et la mise en œuvre de leur politique sur la maltraitance ainsi qu'aux commissaires locaux aux plaintes, comme la loi les y engage. Le budget ne contient rien à cet égard.

Par ailleurs, le gouvernement prévoit simplement effectuer le « bilan final » de la *Politique Vieillir et vivre ensemble chez soi, dans sa communauté*, dont le plan d'action vient à échéance cette année, sans prendre d'engagements financiers pour son renouvellement. Il faudra donc attendre d'éventuelles annonces gouvernementales avant de porter un jugement à cet égard.

Le vieillissement n'est pas une catastrophe

Enfin, l'AREQ déplore que le gouvernement emploie un discours catastrophique sur le vieillissement de la population pour dénoncer la baisse des transferts fédéraux pour la santé. Pourtant, le gouvernement concède lui-même, en citant une étude du Conference Board, que le vieillissement ne compte que pour 1 % dans la hausse des coûts de santé (voir la page F7 du Plan économique 2017-2018).

« Nous déplorons nous aussi la réduction des transferts fédéraux pour la santé, toutefois nous n'acceptons pas que le gouvernement se serve du vieillissement pour attaquer le gouvernement fédéral et éventuellement justifier de nouvelles coupures en santé. C'est une autre démonstration d'âgisme que nous dénonçons. », conclut le président de l'AREQ.

À propos de l'AREQ

Fondée en 1961, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) compte plus de 58 000 membres dans l'ensemble des régions du Québec. L'AREQ est affiliée à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Dominic Provost

Conseiller en communication – AREQ

Cell. : 418 929-4082

Courriel : provost.dominic@areq.lacsq.org

Acheter et vendre sur Internet



Internet ne permet pas seulement d'acheter des produits neufs. Vous pouvez aussi acheter des articles usagés bien moins chers et vendre des objets que vous n'utilisez plus. Mode d'emploi!

1- Achetez ou vendez sur eBay

Sur eBay, vous trouverez des objets neufs et usagés, vendus à prix fixe ou par enchère, et ce, par des particuliers ou des commerçants. On y fait des trouvailles et les transactions y sont sécurisées par le système de paiement PayPal (voir point 3). Cliquez sur English dans le haut de la fenêtre et sélectionnez Français.

2- Inscrivez-vous

Rien de compliqué : un formulaire à remplir et, par la suite, vous n'aurez qu'à ouvrir une session en indiquant le nom d'utilisateur que vous aurez choisi et votre mot de passe.

Attention : Une fois inscrit, vous pourrez en tout temps consulter votre compte, suivre vos enchères et vous créer des listes d'intérêt. Il suffit de consulter le menu Mon eBay en haut de la page d'accueil.

3- Créez-vous un compte PayPal

Après vous être inscrit, votre page Mon eBay s'affiche. Cliquez sur l'option Compte PayPal, dans le menu Compte. PayPal est un système de paiement sécurisé. Vous y inscrivez vos coordonnées complètes, dont votre numéro de carte de crédit. Une fois créé, ce compte sécurise vos achats et vos ventes. La plupart des vendeurs exigent d'ailleurs ce mode de paiement.

4- Pour vendre un article

Cliquez sur Vendre en haut de la page, puis sur Vendre un objet. Une série de formulaires très simples à remplir se succéderont. On vous permet de choisir la catégorie, le descriptif, le prix, le choix de vendre aux enchères ou à prix fixe, le mode de paiement que les acheteurs utiliseront (il est recommandé de vous créer un compte PayPal ; vous recevrez ainsi le paiement sur votre carte de crédit et vous en serez avisé par courriel), ainsi que le mode de livraison et les modalités pour les frais. Les étapes sont faciles à suivre. Vous pourrez par la suite suivre l'activité sur votre offre.

Attention : Pour éviter les déconvenues, vérifiez les différentes conditions de vente et le pourcentage que prend eBay sur vos ventes. Cliquez sur Centre d'information dans le menu Vendre en haut de la fenêtre.

5- Pour acheter un article

Cliquez sur Magasiner par catégories, en haut de la page, et choisissez-en une. Affinez votre recherche dans le menu de gauche (distance avec le vendeur, fourchette de prix, langue, etc.). Une liste de produits correspondants s'affiche. Si vous avez un titre ou un nom précis d'objet, vous pouvez aussi le taper dans le moteur de recherche en haut de la page.

6- Achat immédiat

Il suffit de cliquer sur un article pour voir sa fiche détaillée : description, informations sur le vendeur, modes de livraison et de paiement. Dans certains cas, il est possible d'opter pour Achat immédiat ; cliquez dessus pour acquérir l'article sur-le-champ. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour conclure la transaction. Il est possible de poser des questions et d'échanger avec le vendeur.

7- Achat aux enchères

Si l'objet est offert aux enchères, tapez un prix un peu plus élevé que le prix actuel, cliquez sur Enchérir et suivez les enchères de près pour pouvoir renchérir si vous le désirez. Si vous êtes le meilleur enchérisseur à la clôture des enchères, vous remportez la vente. Vous devez alors vous mettre en contact avec le vendeur et convenir de la manière dont vous allez payer et récupérer l'article.

Lettre d'une jeune quinquagénaire très lucide....

Les Vieux à quoi ça sert ?

J'ai 53 ans, et déjà, j'angoisse à l'idée de ce qui m'attend...Mourir, la belle affaire !

Mais vieillir... Oh ! vieillir », chantait Brel (qui a échappé au déclin grâce au cancer qui l'a fauché à 49 ans).

Que vaut un vieux dans une société obsédée par la jeunesse et allergique aux rides et aux chairs molles ?

Rien.

Regardez la télé.

Qui a le temps de passer toute sa journée devant la télé ?

Les vieux.

Or, les artistes qui plaisent aux vieux et qui leur rappellent le bon vieux temps ne passent jamais à la télé.

Trop vieux.

On leur préfère les jeunes artistes que les vieux ne connaissent pas.

Même la télé, qui s'adresse pourtant aux vieux, se fout des vieux !

Nous vivons dans un présent perpétuel.

Les choses vont de plus en plus vite, la nouvelle qui fait parler la planète entière ce matin sera complètement oubliée cet après-midi.

Qu'est-ce que vous voulez qu'on fasse avec des vieux qui sont là depuis 1940 ?

Mon commentaire:

Sortez tous les vieux des centres d'achats : et voyez le taux de chômage des jeunes qui perdront leur emploi faute d'achalandage suffisant.

Sortez tous les vieux des restaurants : mêmes résultats et des faillites.

Sortez tous les vieux des hôpitaux : mêmes résultats et des chômeurs.

Sortez tous les vieux des centres d'hébergement : mêmes résultats et des chômeurs.

Sortez tous les vieux des cliniques médicales : mêmes résultats et des chômeurs.

Éliminez tous les vieux du bénévolat et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux des églises et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux de l'Internet et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux "snowbirds" et voyez le résultat.

Éliminez tous les vieux des terrains de golf et voyez le résultat et des faillites.

Éliminez les vieux, employés dans des commerces et voyez le résultat (Wal-Mart, Rona, ...).



Des centaines de milliers d'emplois (jeunes) sont tributaires de l'achalandage des vieux (incluant les fonctionnaires de nombreux ministères et organismes).

Maintenant, imaginez le marasme économique si tous les "vieux" disparaissaient soudainement demain matin.

Au fond, lorsqu'on prend sa retraite, on contribue à créer et à maintenir des emplois.

Réalisez-vous toute la richesse que les « vieux » apportent dans une société ?

INSOLITE!

Les questions excentriques de la semaine

Le Devoir, |1er août 2016 | Virginie Nussbaum - Le Temps, Margot Delévaux - Le Temps | Actualités en socié-



Pourquoi...

porte-t-on son alliance à l'annulaire gauche ?

« *Oui, je le veux* », prononce-t-on avant d'enfiler une bague à l'annulaire gauche du partenaire. Si ce doigt porte traditionnellement l'anneau marital dans le monde occidental, la pratique remonterait à l'Antiquité égyptienne. Une croyance veut alors que l'annulaire gauche soit le seul doigt à être directement relié au cœur par la « veine de l'Amour ».

Plus tard, les chrétiens instituent la pratique à travers un rituel bien précis : à la fin de la cérémonie religieuse, le marié place d'abord l'anneau sur l'index de sa promise, puis sur son majeur et l'enfile enfin à l'annulaire en déclamant : « *Au nom du Père, du Fils et du Saint-Esprit.* » La coutume prendrait même racine en Asie où chaque doigt représente un membre de la famille : le pouce, les parents ; l'index, la fratrie ; et l'annulaire, sa moitié. Si l'alliance est généralement portée à la main gauche, ce n'est, et de loin, pas le cas partout. En Norvège, en Espagne ou encore en Russie, elle se porte plus volontiers à droite. Mais toujours à l'annulaire... que l'on nomme ainsi justement parce qu'on y porte la bague. Logique.

Pourquoi éternue-t-on lorsqu'on regarde le soleil ?

Quoi, cela ne vous arrive donc jamais ? C'est sans doute parce que cette réaction ne touche qu'environ 25 % de la population. Chez ces individus, l'exposition à une lumière vive déclenche instantanément une série d'éternuements. On appelle cela le réflexe photo-sternutatoire, et nombreux sont ceux qui se sont penchés sur les causes de cet étrange phénomène. À commencer par Aristote, qui émettait déjà des hypothèses en 350 av. J.-C. !

La théorie la plus plausible date en réalité des années 1960. Elle attribue le phénomène à une anomalie génétique du système nerveux et plus particulièrement du nerf trijumeau, qui contrôle les sensations et réflexes au niveau du visage. Une stimulation trop importante du nerf optique, qui passe juste à côté du « trijumeau », entraînerait un frottement de ce dernier, le corps répondant par erreur en éternuant.

Rien de grave, donc, à être diagnostiqué « photosensible ». À moins peut-être que vous ne souhaitiez devenir pilote de l'air dans l'armée américaine. En effet, le syndrome est un critère éliminatoire. On peut comprendre pourquoi.

À visionner...

« Vrais amis »

Diaporama à visionner en ouvrant le lien: « vrais amis (RoCh)1.ppsx »

Vous trouverez ce lien dans le courriel que vous avez reçu pour la Passerelle.



Merci à Monsieur Denis Laframboise, membre de l'AREQ Le Suroît, de nous avoir fait connaître ce diaporama.

EXPRESSIONS FRANÇAISES

Pourquoi dit-on qu'il y a un Embarras de voitures quand il y en a trop,
et
Embarras d'argent quand il n' y en a pas assez ?

Pourquoi parle-t-on des quatre coins de la Terre, alors qu'elle est ronde ?

Quand un homme se meurt, on dit qu'il s'éteint ;
Quand il est mort, on l'appelle « feu ».

Pourquoi appelle-t-on « coup de grâce » le coup qui tue ?

On remercie un employé quand on n'est pas content de ses services.

Pourquoi dit-on d'un pauvre malheureux, ruiné et qui n'a même plus un lit dans lequel se
coucher, qu'il est dans de beaux draps ?

Pourquoi lave-t-on une injure et essuie-t-on un affront ?

On passe souvent des nuits blanches quand on a des idées noires.

Pourquoi, lorsqu'on veut avoir de l'argent devant soi, faut-il en mettre de côté ?

Pourquoi, lorsque vous ne partagez pas l'avis de quelqu'un, dit-on que "les avis sont par-
tagés " ?

PETITE HISTOIRE

Une Histoire Mignonne ... pour une fois

Un Accoucheur s'occupe d'une femme qui attend des Jumeaux.

*Le Premier Bébé sort, c'est un Superbe Garçon :
Une Tape sur les Fesses et il pousse un Cri Vigoureux.*

*Mais le Deuxième Bébé tarde à vouloir sortir. Une heure passe, deux heures ...
L'Accoucheur dit à la Sage-femme qu'il part manger et de l'appeler quand il y aura du
nouveau.*

Dès qu'il est parti, la Sage-femme entend :

****** Psssst*

****** Psssst*

*Elle Distingue une Petite Main qui passe entre les Jambes de la Patiente et qui lui fait Signe de Venir !
Elle se rapproche de la Femme et voit une Petite Tête qui Pointe à L'Orifice :*

Il est parti le Monsieur qui donne les Fessées ?



BEAUTÉ DU PRINTEMPS



VOTRE OPINION

Suite aux changements apportés, nous aimerions avoir vos commentaires, opinions...

Nous apprécierions un petit courriel: areq.suroit@gmail.com