

Bulletin sectoriel d'information



Région 08 - Secteur C
Témiscamingue

Volume 28, numéro 1, Novembre 2016



Sommaire du bulletin

Mot de la présidente sectorielle	2
Activités à venir.....	2
Mot de la présidente régionale.....	3
Conseil sectoriel.....	4
Bourse de l'AREQ.....	5
Assurances	6
Site AREQ Témiscamingue	6
Hommage à Pierrette Denis.....	7
Action sociopolitique	8-15-16
Assemblée générale du 4 octobre	9
Projet Toujours en action	9
Petits bonheurs au quotidien	10
Condition des hommes	11
Fondation Laure-Gaudreault.....	11
Récupération	12
Concours d'écriture.....	12
Chronique du livre.....	13
Environnement et développement	14
Bienvenue aux nouveaux retraités.....	14
Nécrologie	15
Déjeuner	16

Date de tombée du prochain bulletin
28 avril 2017



Que la magie de Noël
vous apporte joie et gaieté
dans vos foyers.
Qu'elle soit le prélude
d'une nouvelle année emplie de bonheur, de
paix
et de sérénité pour vous et ceux qui vous sont
proches.

Joyeux Noël et Bonne Année!

Votre conseil sectoriel

Mot de la présidente

Chers membres,

C'est par une belle journée ensoleillée du mois de novembre que je vous transmets ce message. Nous sommes déjà rendus à la dernière année du triennat 2014-2017, comme le temps s'écoule! Nos activités sont planifiées pour 2017 et c'est toujours agréable de partager ces moments entre nous.

Notre première rencontre, qui a eu lieu au début d'octobre, nous a permis de souligner la Journée des aînés. Nous avons profité de cette journée pour rendre un hommage sincère à Estelle et Irène Caza qui ont reçu la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour leur bénévolat. De plus, quel plaisir d'avoir parmi nous deux nonagénaires : Mesdames Estelle Laperle et Laurianne Routhier.

Cette année, lors de notre assemblée générale le 19 avril 2017, nous aurons des élections. Voici les postes qui seront en élection : la présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseiller ou conseillère. Comme vous pouvez le constater, je termine mon mandat. Ce fut un plaisir pour moi de vous représenter durant ces cinq dernières années, mais il est temps pour moi de passer le flambeau.

J'ai assisté au Conseil national, tenu du 24 au 27 octobre, à Rimouski. Quatre conférenciers fort intéressants nous ont partagé leurs témoignages. La première conférence fut donnée par Mme Ginette Plamondon sur dix mythes et réalités sur le vieillissement, la seconde, par Mme Lise Goulet de la CSQ, sur le financement des soins de santé et la dernière, par M. Yann Fournis et Mme Amélie Dumarcher d'UQAR, sur le projet Énergie Est. Notez que lors de ce conseil national, nous avons également fait le point sur différents dossiers, notamment l'action sociopolitique, la retraite, la communication et l'environnement.

Que la beauté du temps des Fêtes apporte joie, amour et santé à vous et aux membres de votre famille.

Pauline Dupont, présidente sectorielle



Activités à venir

Social de Noël :	8 décembre à 11h30 au Manoir
Toujours en action :	6 janvier 2017, au Centre Amitié Témis
St-Valentin :	dîner et exposition des œuvres de nos artistes et artisans, date à déterminer.
La journée des femmes :	date à déterminer en mars
Assemblée générale sectorielle :	le 19 avril 2017, au Centre Amitié Témis
Assemblée générale régionale :	le 3 mai 2017, au Centre des congrès à Rouyn-Noranda

Mot de la présidente régionale

Bonjour à toutes et à tous,

C'est pour moi un plaisir toujours renouvelé de vous rencontrer, de vous donner des nouvelles de notre association, de vous parler des activités et des projets à venir pour réaliser notre plan d'action.

L'année 2016-2017 se terminera par le Congrès en juin 2017 à Lévis. Dans le but de bien s'y préparer, le conseil exécutif de l'AREQ fait, cet automne, la tournée de toutes les régions du Québec. Cette rencontre s'est déroulée dans notre région le 15 septembre à Rouyn-Noranda. Les personnes déléguées et substituts et les membres des conseils sectoriels y ont assisté. Une autre rencontre préparatoire aura lieu avec les personnes déléguées et les substituts le 17 novembre pour étudier les propositions à présenter au Congrès. Il y en aura une autre en janvier pour revoir nos orientations.

Il est important de nous rappeler que des élections auront lieu dans nos secteurs en avril à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et au poste de 2^e conseillère ou conseiller. Comme vous le savez, c'est aussi la troisième année de mon deuxième mandat qui se terminera au Congrès en juin 2017 et il y aura donc élection à la présidence régionale lors de notre assemblée générale régionale qui aura lieu à Rouyn-Noranda le 3 mai.

L'atteinte de nos objectifs se fait grâce à l'implication de nos membres. Nos conseils sectoriels ont besoin de soutien et de relève. Pensez-y! C'est l'occasion rêvée de relever le défi et de vous engager. Notre association est active, vivante parce que nos membres sont actifs et généreux de leur temps. C'est du bénévolat et c'est tellement gratifiant! C'est aussi un des secrets pour rester jeune et en santé.

Les membres du conseil exécutif ont révélé lors de leur visite dans notre région quelques points du sondage CROP fait au printemps dernier.

En Abitibi-Témiscamingue, 58 % de nos membres font du bénévolat, en moyenne 5 heures par semaine, ce qui représente plus de 225 000 heures par année. Il y en aurait encore plus car plusieurs personnes n'ont pas réalisé que ce qu'elles font tout naturellement pour aider les autres, c'est aussi du bénévolat. Si toutes ces heures étaient rémunérées au salaire minimum, elles représenteraient des économies de 2,4 millions de dollars par année. L'engagement de nos membres est très varié : associations et organismes sans but lucratif, aide aux proches qui sont malades ou qui ont besoin d'un petit coup de pouce et plus et plusieurs assument la garde de leurs petits-enfants.

Merci à toutes ces personnes qui travaillent au mieux-être de nos membres, de leur entourage et de toute la communauté. Continuez à vous impliquer généreusement!

Je vous souhaite une merveilleuse année 2016-2017.

Aline Castonguay, présidente régionale



Le conseil sectoriel 2016-2017

Présidence :	Pauline Dupont
1 ^{er} Vice-présidence :	François Bélisle
2 ^e Vice-présidence :	Carole Farlardeau
Secrétariat :	Jacinthe Gaudet
Trésorerie :	Nicole Routhier
1 ^{ère} conseillère :	Estelle Caza
2 ^e conseiller :	Bernadin Létourneau



Comités

Condition des femmes :	Victoria Giroux
Condition des hommes:	François Bélisle
Assurances:	François Bélisle
Retraite:	Florianne Vachon
Environnement et développement durable :	Carole Falardeau (sous-comité : Janine Piché, Anita Breton, Florianne Vachon)
Action sociopolitique:	Bernadin Létourneau
Fondation Laure Gaudreault:	Pierrette Denis
Social:	Hélène Sarrazin, Éva Daoust, Jacinthe Gaudet et Jacqueline Bérubé
Nécrologie	Colette Therrien
Cartes de sympathie	Gisèle Cormier
Chronique du livre	Suzelle Marleau

Chaîne téléphonique

Responsable : Pauline Dupont

Colette Therrien, Estelle Caza, Thérèse Dubois, Pierrette Denis, Claudette Gagnon, Gisèle Cormier, Aurore Riendeau, Hélène Riendeau, Andrée Rivest, Cécile Bergeron, Suzelle Marleau, Marguerite Trépanier-Lavallée, Marie-Paule Gauthier, Desneiges Lambert, Rachel Bergeron, Monique Poitras, Rosianne Trudel-Gauthier, Rosanne Descôteaux-Roy et Bernadin Létourneau.

Équipe du bulletin

Mise en page :	Andrée Rivest
Révision et correction :	Pierrette Gaudet-Fortin, Pierrette Denis, Andrée Rivest, Jacinthe Gaudet, Solange Quenneville-Lemire
Envoi :	Pierrette Denis



Bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation 2014-2017

Présentation générale

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50^e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.)

Ce programme a pour buts d'accroître le sentiment d'appartenance des membres de l'AREQ, de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés, de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue et d'assurer le rayonnement de l'Association.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans).

Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS);
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Bourses décernées

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale :

- En 2014-2015 : régions 02, 04 et 10;
- En 2015-2016 : régions 05, 06 et 09;
- En 2016-2017 : régions 01, 03, 07 et 08.

Dans chaque région, la somme de 1 000 \$ est répartie également entre les récipiendaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 250 \$ et d'un maximum de 500 \$.

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le [formulaire de mise en candidature](#) (voir annexe). Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation. Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1^{er} mars de l'année au cours de laquelle la région d'appartenance de la ou du membre décerne des bourses.

Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle. Les personnes récipiendaires doivent être présentes pour recevoir leur prix.

Pour information

AREQ (CSQ) – Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec 320, rue St-Joseph Est, bureau 100, Québec QC G1K 9E7

Tél. : 418 525-0611 ou sans frais 1 800 663-2408

Site Internet : www.araq.qc.net Courriel : araq@csq.qc.net

Note: Pour avoir le formulaire d'inscription, allez sur le site de l'AREQ, sous l'onglet Extranet ou vous vous adressez à Pauline Dupont au numéro 819-627-9337

Assurances



Six capsules à consulter

1. Comment s'inscrire au site Accès / Assurés SSQ
2. Relevés pour fins d'impôt
3. Comment réclamer au site Accès / Assurés SSQ
4. Modifier ses informations personnelles
5. Produire une déclaration de fréquentation scolaire
6. Comment se procurer une preuve d'assurances

Vous n'êtes pas encore inscrit au site Accès? Pour le faire, consultez la capsule no 1 « Comment s'inscrire au site Accès | assurés de SSQ » sur le site de l'AREQ (<http://areq.qc.net/>) sous l'onglet SERVICES puis cliquez sur ASSURANCE COLLECTIVE (ASSUREQ).

François Bélisle, responsable



Voici l'adresse du site web de l'AREQ uniquement pour nous, au Témiscamingue.

<http://temiscamingue.areq.lacsq.org/>

Voici ce que vous y découvrirez :

- **Accueil.** Un **Carrousel** de trois photos de membres, les **Dernières nouvelles** (n'oubliez pas de cliquer sur *Toutes les nouvelles*) et les **Événements à venir**
- **Nouvelles.** Photos et nouvelles archivées.
- **Le secteur.** Présentation de votre conseil sectoriel
- **Comités.** Des informations, souvent très pertinentes que les responsables des divers comités désirent vous transmettre. On y retrouve : Action sociopolitique, Assurances, Condition des femmes, Comité social, Condition des hommes, Environnement et développement durable, Fondation Laure-Gaudreault et Retraite.
- **Bulletin sectoriel.** Vos bulletins **Touche à tout** y sont archivés.
- **Calendrier.** Les activités à venir y sont inscrites.
- **Galerie de photos.** Toutes les photos des événements s'y retrouvent. Vous pouvez même les télécharger.

J'essaie de mettre du nouveau sur le site aux deux semaines environ. Bonne navigation.

François Bélisle. Webmestre

Hommage que nous avons lu à Pierrette lors de notre dîner à Tem-Rose

Si on peut dire que le bénévolat est un ressourcement, Pierrette en est la preuve vivante.

Dès le mois de janvier 2010, Pierrette s'est mise à la tâche afin de trouver une trésorière pour notre association. Le 13 mai de la même année, étant donné que personne ne semblait intéressé à occuper ce poste, elle a décidé de poser sa candidature.

Pour Pierrette, c'était tout un défi : apprivoiser l'ordinateur et les logiciels de l'AREQ.

Vaillamment, elle a pris son courage à deux mains. Pendant 6 années, elle a su s'occuper des finances de façon très sérieuse et rigoureuse.

Lorsque notre secteur fut sélectionné pour être vérifié par le national, tout était prêt et en ordre. Lors du conseil national du printemps suivant, Mme Nicole Lisée-Patry et M. Doris Dumais m'ont demandé de féliciter Pierrette pour avoir présenté un rapport impeccable.

En plus de son poste de trésorière, elle s'occupe de la Fondation Laure-Gaudreault. Pierrette a pris la relève à ce poste avec une grande énergie et lorsqu'une année se termine, elle a déjà de belles et de bonnes idées pour la suivante. Grâce à elle, le nombre de membres a beaucoup augmenté.

Pierrette est une travailleuse acharnée malgré ses nombreuses occupations : deux déménagements, quelques problèmes de santé, trésorière pour l'association Marie Reine de sa paroisse, participation à la correction du bulletin Touche-à-Tout et elle prend même le temps de le distribuer.

Pierrette a même une petite passion. Depuis l'assemblée régionale annuelle à Amos, elle a développé un goût très prononcé pour les billets de 20 \$ à saveur spéciale. La voici devenue une friande collectionneuse de ces quelques billets uniques et très en demande. Soyez à l'affût, vous serez peut-être sollicités.

Reçois Pierrette, notre très grande gratitude de la part du conseil sectoriel et de tous les membres de notre secteur pour toutes ces années d'implication et de dévouement. Mille fois merci et nous souhaitons que tu continues ton beau travail et ta grande participation à l'AREQ.
Bravo Pierrette. Sois heureuse!

Le conseil sectoriel.

Soutien aux arts

Avis aux artisans et artistes

Lors du dîner de la St-Valentin, nous aurons une exposition de vos créations : artisanat, peinture, sculpture, etc. Des prix seront remis aux participants. Si vous êtes intéressés, veuillez me contacter au 819-627-9339 ou par courriel : pauline.dupont@hotmail.com avant le 30 janvier 2017.

Pauline Dupont



Action sociopolitique



BIENTRAITANCE DES PERSONNES AINÉES AU TÉMISCAMINGUE; UNE BELLE JOURNÉE

Au Témiscamingue, on est innovateur. Le 15 juin dernier fut le jour de la BIEN-TRAITANCE des personnes âgées.

La Table de concertation locale pour personnes âgées du Témiscamingue, en faisant sa tournée des Clubs de l'Âge d'Or de la région s'est fait dire « On aimerait entendre parler du positif des fois. On le sait qu'il y a de la maltraitance mais aussi du bien quelquefois. »

Ceci a donné l'idée à Edith Vincent, directrice générale de la Table de concertation témiscamienne de réaliser une journée où les personnes âgées seraient bien traitées, choyées, dorlotées, se laisseraient gâtées. Elle fut bien épaulée par Line Gélinas, organisatrice de l'évènement.

Une subvention gouvernementale de 1500\$, venant du programme de soutien aux organismes communautaires, a servi à payer le diner des personnes âgées au restaurant La Bannik. De plus, grâce à l'aide d'une vingtaine de commanditaires et l'ajout de bénévoles, la journée a été bien remplie de la façon suivante :

1. à l'achat de petits cadeaux (tirage au hasard pour les participants)
2. pour privilégier les relations intergénérationnelles, 15 élèves de la 6^e année de l'école Saint-Gabriel de Ville-Marie ont fait le soin des ongles, la manucure des ainées et ainés pendant près de deux heures en avant-midi. Les enfants du CPE Chez Calimero ont entonné quelques chants au grand plaisir des résidents. Certains bénévoles ont coiffé et maquillé les dames pour qui cette sortie devenait une fête. Le Baladeur (transport adapté habituellement à but lucratif) a amené gratuitement tout ce beau monde au restaurant. D'autres bénévoles ont aidé certains bénéficiaires à entrer et à sortir de l'autobus, à entrer au resto,...

Après un excellent repas, Jean-Yves Parent, président de la Société d'Histoire du Témiscamingue a exposé différents accessoires d'époque, articles de coiffure, de barbier, des outils pour démêler la laine, etc. Des bénévoles ont joué de la musique de 13h30 à 15h30 car les rappels ont été nombreux tant l'ambiance était excellente et la musique entraînante au goût des personnes présentes. Les résidents de la Résidence Lucien Gaudet, de la Résidence Youville et de la Maison Court-Séjour ont apprécié cette journée et ont trouvé l'idée géniale et ils aimeraient qu'elle soit répétée. Bien sûr, il y aurait d'autres personnes âgées qui seraient intéressées à participer à cette activité, mais cette année, le financement limité n'a permis qu'à ces trois résidences d'en faire profiter ses bénéficiaires.

Comme vous voyez avec peu de moyens, de bonnes idées, du bon vouloir et beaucoup de bénévolat, on peut faire plusieurs heureux.

Bernadin Létourneau, responsable sectoriel de l'action sociopolitique de l'AREQ

Assemblée générale et Journée des aînés, le 4 octobre 2016

Lors de notre réunion du 4 octobre dernier, qui coïncidait également avec la Journée des aînés, le conseil sectoriel a tenu à souligner la présence de nos deux nonagénaires, mesdames Estelle Laperle et Laurianne Routhier, en leur présentant une gerbe de roses. Félicitations à ces deux dames qui nous font très souvent honneur de leur présence lors de certaines de nos activités.



Félicitations à Estelle et Irène Caza qui ont été honorées pour leur bénévolat dans différents organismes du Témiscamingue en recevant la médaille d'argent du lieutenant-gouverneur du Québec. C'est lors de notre rencontre du 4 octobre que le conseil sectoriel a souligné cet exploit!



Pauline Dupont

Projet Toujours en action

Nous vivrons le projet Toujours en action, le vendredi 6 janvier 2017, à la salle de Centre Amitié-Témis. Oui, c'est tôt après les Fêtes. La personne ressource n'était pas disponible après cette date.

Il s'agit d'une conférence sur les produits chimiques ajoutés aux savons commerciaux et leurs effets possibles sur la santé. Il y aura rappel du « savoir oublié » de la fabrication du savon à la maison avec démonstration. On soulignera tous les avantages de faire son savon à partir d'ingrédients sains, tout le potentiel de créativité pour adapter le savon à l'état de notre peau et l'impact écologique positif. La conférencière expliquera également les mesures de sécurité à connaître pour la fabrication du savon.

Lors de la démonstration de fabrication du savon, on nous demande de porter des lunettes de sécurité. Nous en aurons quelques-unes, mais si vous en avez à la maison apportez-les. Un gros merci.

Eau ! Eau ! Eau ! Eau ! Eau ! Eau ! Eau ! Eau ! Eau ! Eau !

Nous annoncerons après les Fêtes le concours 2017 pour la *Journée de la Terre*. On compte sur vous pour en parler à vos enfants, à vos petits enfants et aux adultes de votre entourage.

Carole Falardeau, responsable de Environnement et développement durable

Concours de signets pour les aînés

Nous avons le plaisir de vous présenter l'œuvre de la gagnante Mme Carole Painchaud, artiste bien connue au Témiscamingue, dont le dévoilement s'est fait au salon du livre de Ville-Marie, le 28 mai 2016.

Voici l'explication donnée par l'auteur sur son cheminement ainsi que la signification de son signet.



Mon œuvre, une peinture acrylique sur toile transposée sur un signet, s'intitule « **Petits bonheurs au quotidien** ». Je vous explique ce qui a guidé ma pensée dans sa réalisation.

La Table de concertation des personnes aînées de l'Abitibi-Témiscamingue a choisi un thème qui a été pour moi une belle source d'inspiration. En effet, le proverbe Yidish que M. Jacques Lafrenière vient de vous lire: « **La vieillesse, c'est l'hiver pour les ignorants et le temps des moissons pour le sage** », est un large puits de réflexion pour tous et pour l'artiste que je suis.

La moisson, c'est la récolte de toutes les semences du printemps. Dans le même esprit, j'ai voulu illustrer que la vieillesse, c'est la période qui correspond à l'automne de notre vie, ce temps précieux où l'on récolte les fruits de la semence de toute une vie.

C'est à l'automne de notre vie que nous avons le temps de savourer et de profiter pleinement des petits plaisirs quotidiens. Et que sont-ils ces plaisirs quotidiens?

Ce sont les levers et les couchers de soleil, ce sont les amours de notre vie et les moments tendres avec nos proches. C'est le plaisir de voir grandir nos enfants et nos petits-enfants, de les découvrir et de partager avec eux notre sagesse acquise au fil du temps.

Le sage récolte le bonheur s'il sait voir et regarder les « Petits plaisirs quotidiens » ... c'est ce que j'ai voulu transmettre dans cette œuvre que je vous livre aujourd'hui.

Estelle Caza, 1^{ère} conseillère

Condition des hommes



Une belle soirée d'observation

Le 5 octobre dernier, le Comité de la condition des hommes organisait une soirée d'astronomie. René Germain a accepté avec plaisir d'offrir ses services et son équipement pour faire découvrir aux membres présents un monde invisible à l'œil nu mais combien merveilleux sous l'objectif d'un télescope. Et alors que l'on s'apprêtait à plier bagages, Jonathan Fréchette, ornithologue amateur, revenait avec une nyctale pour la baguer. Il a invité les membres présents à assister à cette activité.

Allez sur notre site web pour voir les articles de René sous **Comité des hommes** et admirer les photos à notre **Galerie de photos**.

Vous avez manqué cette activité, reprenez-vous l'an prochain.

François Bélisle, condition des hommes



Fondation Laure-Gaudreault

La Fondation se porte bien dans le secteur grâce au comité sectoriel qui la supporte bien dans ses activités et aussi grâce aux membres qui lui sont solidaires en achetant des billets 1/3 -2/3 à chaque rencontre.

Plusieurs personnes sont intéressées à mieux connaître la FLG. Vous pouvez aller sur son site internet : fondationlg.org. Vous y trouverez beaucoup d'informations.

Il y a maintenant un bulletin d'information : « Notre petite feuille ». La première parution est arrivée en octobre 2016. Pour savoir d'où vient ce titre, il faut aller voir sur le site.

Encore cette année, je travaillerai à augmenter le membership. J'ai toujours besoin de votre aide.

Pierrette Denis, responsable

Récupération générale et menus objets

Nos efforts de récupération font une différence dans la vie de certaines personnes.

Pourquoi s'intéresse-t-on aux goupilles de cannettes d'aluminium? Ces goupilles sont faites d'un aluminium de grande qualité. L'argent de la vente des goupilles de cannettes d'aluminium va à l'organisme MIRA. Il sert à l'achat de chiens guides et à la formation de futurs maîtres.



Vous pouvez remettre à Pierrette Gaudet-Fortin les articles suivants bien classés: les goupilles de cannettes et celles de plastique à lait, ainsi que les attaches à pain.

Les timbres et cartes sont acheminés à Sr Prudentienne à Barraute et servent à faire de nouvelles cartes. Les sacs d'un litre de lait que l'on retrouve dans les sacs de trois litres servent à tisser des sacs de magasinage. Vous les remettez à Pauline Dupont. (les timbres, les cartes et les sacs)

Les piles et les cellulaires peuvent être déposés aux deux portes d'entrée de la Municipalité régionale de comté (MRC), située au 21 rue Notre-Dame-de-Lourdes à Ville-Marie. Toujours à la MRC, vous trouverez à l'entrée ouest (celle du côté du lac) une caisse noire pour déposer les ampoules fluo compactes.

Les piles sont acheminées à Rouyn-Noranda pour être détruites de façon sécuritaire.

La récupération de cellulaires et de cartouches d'encre apportent aussi des fonds à MIRA.

Les cartouches d'encre sont récupérées à plusieurs endroits. En voici quelques-uns :

Ville-Marie : Le Centre Frère-Moffet, le Carrefour Jeunesse-Emploi du Témiscamingue et les Services Informatiques Logitem.

Témiscaming : Hôtel de ville de Témiscaming.

Les résidus domestiques dangereux (peinture, contenant de peinture vide, colle, huile, etc.) peuvent dans 95% des municipalités être déposés dans des bacs près de leur garage municipal.

Les lunettes peuvent être déposées chez un optométriste (ex. : Iris). Elles sont acheminées dans les pays en besoin.

Concours d'écriture « Journée de la Terre » 2016

Pour souligner la *Journée de la Terre* mais surtout pour provoquer la réflexion, les membres du comité de l'environnement avaient lancé l'invitation au public d'écrire un texte concernant l'environnement ou le développement durable.

Les gagnants ont été choisis par tirage au sort. En premier prix, un tableau de Janine Piché a été remis à Charlyse St-Louis de Guérin. Le groupe de la classe CPP (cheminement particulier au primaire) de Lyne Beauregard de l'école Notre-Dame-de-Liesse de St-Eugène-de-Guigues a reçu le deuxième prix, un bon d'achat de 25 \$ de la Librairie Servidec.

Carole Falardeau, responsable

La chronique du livre

La force des mots est telle qu'elle entraîne notre âme dans des horizons merveilleux et surprenants.

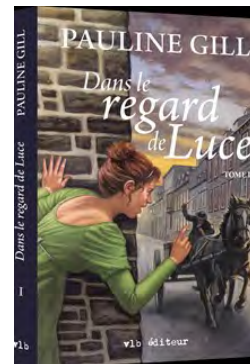
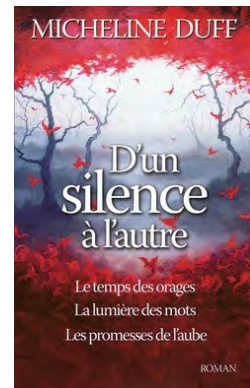
- Nadia Lakhdari King:
 - Éléonore
 - Tome 1 : Le quartier de l'orgueil
 - Tome 2 : Les détours nécessaires
 - Tome 3 : La fin des reproches

- Mylène Gilbert-Dumas
 - Une 2^e vie
 - Tome 1 : Sous le soleil de minuit
 - Tome 2 : Sur la glace du fleuve

- Micheline Duff
 - D'un silence à l'autre
 - Tome 1 : Le temps des oranges
 - Tome 2 : La lumière des mots
 - Tome 3 : Les promesses de l'aube

- Mario Hade
 - Chronique d'une petite ville
 - Tome 1 : L'arrivée en ville
 - Tome 2 : Les noces de Monique
 - Tome 3 : Les misères de Lauretta
 - Tome 4 : La vérité éclate

- Pauline Gill
 - Dans le regard de Luce (Tomes 1 et 2)



Bonne lecture à toutes et à tous

Suzelle Marleau, responsable

Merci à Colette Pleau Therrien pour toutes les années consacrées généreusement à cette chronique.

Environnement et développement durable

Est-ce que les produits présentés comme «verts» ou «biologiques» peuvent contenir des substances potentiellement dangereuses pour la santé?

Oui, selon la docteur Anne Steinemann, de l'Université de Melbourne. Elle a étudié les composés organiques volatils (COV) provenant de 37 produits différents, comme des assainisseurs d'air, des produits de nettoyage, des détergents et des produits d'hygiène personnelle — y compris des produits qui ont été certifiés ou qui se prétendent «verts» ou «biologiques».

Je vais donc **encore** vous parler du vinaigre blanc et du bicarbonate de soude (soda à pâte). Ils désinfectent en protégeant notre santé.

Désinfecter un matelas :

Tous les mois, saupoudrez votre matelas de bicarbonate de soude et laissez reposer une vingtaine de minutes ou mieux une heure. Ensuite, nettoyez le tout à l'aide de votre aspirateur.

Toutes les deux semaines, passez l'aspirateur sur votre matelas afin d'enlever la poussière.

Voici quelques trucs utiles pour nettoyer une tache sur un matelas :

- Pour enlever une tache de sang, frottez avec de l'eau salée.
- Pour faire disparaître une tache d'urine, utilisez un peu de vinaigre blanc puis laissez sécher.
- Pour nettoyer une tache de café, lavez celle-ci avec du vinaigre blanc et de l'alcool (à portion égale), rincez délicatement puis laissez sécher.

Désinfecter une brosse à dents :

- Mettre votre brosse, poils vers le bas, dans un verre allongé. Plus le verre est haut moins il y aura danger de débordement.
- Versez de l'eau chaude de la bouilloire, ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre blanc et une cuillerée à café de bicarbonate de soude.
- Laissez toute la nuit ou quelques heures.
- Rincez à l'eau froide
-

Rangez votre brosse à dents verticalement, tête en l'air, pour qu'elle sèche rapidement. Les bactéries aiment beaucoup l'eau. La brosse à dents se désinfecte toutes les semaines.

Carole Falardeau, responsable

Bienvenue à nos nouveaux retraités :

- Anne Jodouin
- Francine Latraverse
- Alain Dubois
- Guy Tremblay



Nécrologie

*« Nous les avons aimés pendant leur vie;
ne les oublions pas après leur mort »*



Nos sympathies à :

- Pauline Dupont pour le décès de sa belle-sœur Germaine Létourneau;
- La famille Bergeron (Rachel, Lise, Aline et Ghislain) pour le décès de leur sœur Angéline, ainsi qu'à Anita Trépanier pour sa belle-sœur;
- Jacqueline Bérubé pour le décès de son frère Jérôme;
- Christiane Barrette pour le décès de sa sœur Madeleine et son beau-frère Fernand Douaire;
- Émilienne Gaudet pour le décès de sa sœur Arsélia;
- Cécile Martin pour le décès de son père Maurice;
- Pauline Mongrain pour le décès de son beau-frère Paul Leblanc;

Nous avons perdu une de nos retraités

- Rita McFadden.



Colette Therrien, responsable

Action sociopolitique

7 mythes et réalités sur le vieillissement

Répondre par **Vrai ou faux** puis vérifier vos réponses à la page 16



1. Les personnes âgées nuisent à l'avancement professionnel des plus jeunes. Vrai ou Faux
2. Une grande proportion d'aînés n'est pas autonome. Vrai ou Faux
3. Les aînés vivent aux crochets de la société et coûtent cher. Vrai ou Faux
4. L'aide à domicile est surtout assurée par les proches. Vrai ou Faux
5. Tous les baby-boomers vont avoir une retraite dorée. Vrai ou Faux
6. Dans 20 ans, la société québécoise sera une des plus vieilles en occident. Vrai ou Faux
7. Les aînés et la technologie ne font pas bon ménage. Vrai ou Faux

Bernadin Létourneau, responsable

« 7 mythes sur le vieillissement »

1. FAUX: Surtout au Québec. C'est un mythe. Les personnes âgées sont nombreuses, elles alimentent l'économie. Ainsi elles créent des emplois pour les jeunes.
2. FAUX: La très grande majorité des personnes âgées vivent à domicile. Être autonome, c'est s'occuper de soi chaque jour. Ils le font.
3. FAUX: Les 65-69 ans n'ont jamais été aussi actifs sur le marché du travail et participent donc beaucoup plus à l'économie. Et bien des personnes âgées qui ne sont pas sur le marché du travail sont actives car elles font du bénévolat.
4. VRAI: Entre 7 et 15 % de l'aide est fournie par l'État. Mais le reste... fait par des personnes, surtout des femmes, qui vont réduire leurs heures de travail et certaines vont quitter leur emploi pour s'occuper de leurs proches. Donc, du point de vue économique, ce ne l'est certes pas pour elle.
5. FAUX: Malheureusement il y a de tout, des gens scolarisés, d'autres moins, il y en a qui ont bien réussi, d'autres non. Donc beaucoup de gens n'ont pas de bons régimes de retraite ou n'en ont pas, surtout des femmes et elles devront vivre avec des revenus très modestes.
6. VRAI: La raison c'est le nombre de baby-boomers. Le Québec sera parmi les plus vieux de la planète mais les autres pays développés ne seront pas loin derrière.
7. FAUX: La technologie est de plus en plus présente chez les personnes âgées L'internet et les téléphones intelligents font partie de la vie des 60-75 ans. Ce sont les 85 et plus qui ne les connaissent pas et encore... Beaucoup de gens aiment leur ordinateur car «j'ai mes photos, mes souvenirs ». C'est de plus en plus important.

Bernadin Létourneau, responsable Action sociopolitique

Les déjeuners 2016-2017, le mercredi 9 h, à Ville-Marie

Novembre	Motel Louise
Décembre	Brassette 101
Janvier 2017	Le Manoir
Février	La Gaufrière
Mars	Motel Louise
Avril	Brassette 101
Mai	Le Manoir



Gisèle Cormier, responsable

Diner, le 1^{er} mardi du mois à Témiscaming, au restaurant Tem Rose.