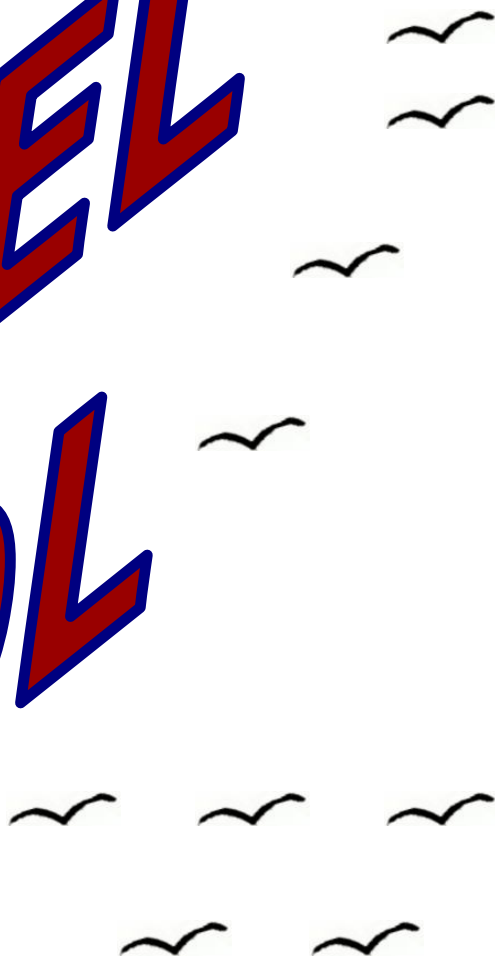


NOUVEL ENVOL



Joyeuses Pâques



Bulletin n° 46

Mars 2015

Une explosion de talents...au secteur 05 G

Quand le cœur est au chaud, le corps n'a pas froid. Eh! bien oui, même si notre hiver a été très rigoureux, la belle présence des membres de mon secteur m'a réchauffé le cœur à plusieurs reprises. Que ce soit lors de nos déjeuners mensuels, de nos CS ou de nos diverses activités, il est toujours bon d'échanger avec des êtres de cœur et de découvrir la riche expérience de vie de chacun. Je suis présidente depuis bientôt quatre ans et je peux vous assurer que le secteur 05 G foisonne de personnes talentueuses.

Entre autres, vous pourrez lire dans les pages suivantes « **Coups de chapeau à Chantal** » pour vous présenter une auteure de notre secteur. J'aurais beaucoup de « **Coup de chapeau** » à rédiger, mais l'espace qui m'est réservé dans le Nouvel Envol est insuffisant. Cependant, je peux vous affirmer que la diversité et la richesse des talents de nos membres m'impressionnent ! Nous avons de nombreux artistes reconnus, des écrivains passionnés, des animateurs dynamiques et j'en passe... Je vais tenter de vous en présenter le plus possible d'ici la fin de mon mandat.

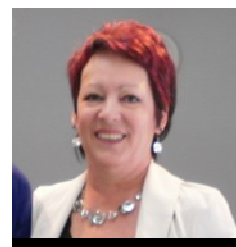
Lorsque vous recevrez le Nouvel Envol, nous serons au printemps donc nous nous approcherons de notre assemblée générale sectorielle. Je vous invite à réserver le **7 mai 2015** à votre agenda. Votre présence est importante...celle-ci est indispensable pour que les membres du CS restent fidèles à leur engagement. Également, je vous invite à réserver le **17 juin** pour notre sortie de fin d'année à Saint-Venant-de-Paquette. Cette activité spéciale vous sera offerte à un coût très minime grâce au projet **Toujours en action**. Ne manquez pas votre chance de vous inscrire.



Je termine en remerciant les membres du CS et de nos divers comités qui font un travail colossal. Également, merci à tous les membres qui ont participé aux diverses activités proposées.

Au plaisir de vous rencontrer dans la joie et de fraterniser avec vous tous

Ginette



Virage technologique

Enfin **officiel**, vous avez entre vos mains, votre deuxième numéro version virtuelle du journal : **Nouvel Envol**.



Notre objectif environnemental a été atteint grâce à votre bon vouloir technologique et aussi grâce aux hausses de tarifs faramineux de Postes Canada qui nous ont grandement incité à nous tourner vers les nouvelles technologies du 21^{ème} siècle.

Et que dire de cette nouvelle présentation du journal. Sur votre écran, vous pouvez dorénavant le visionner en couleur, grossir les caractères à votre guise, imprimer la page désirée et bien sûr le conserver sur une simple clé USB.

Suite à notre parution de décembre, voici quelques commentaires reçus de nos membres.

« **Excellente idée de passer à la version électronique du Nouvel Envol... c'est moderne, c'est économique et surtout c'est écologique!!! Bravo à toute l'équipe** »

« **Félicitations pour cette magnifique initiative !**

J'avais déjà lu "Nouvel envol" reçu au dîner de Noël mais les couleurs de cette version électronique sont tellement attrayantes que j'ai relu tous les articles. Bravo à vous ! »



« **Bravo à toute l'équipe. J'ai grandement apprécié votre nouvelle initiative, la lecture y est très agréable. Je vous souhaite également des doux et chaleureux moments en ce temps de Fêtes** ».

Comme, il y a toujours place à l'amélioration, n'hésitez pas à nous faire part de vos suggestions afin de rehausser d'un cran la qualité de votre journal. Sur ce, bonne lecture !

Gisèle B. Veilleux
1^{ère} Vice-présidente

Coup de chapeau à Chantal!

Le mardi 3 février, j'ai eu le plaisir d'être accueillie chaleureusement par Chantal Lapré, dans sa belle résidence victorienne de Valcourt. Après avoir lu, avec beaucoup d'intérêt, **Valérie** dont Chantal est l'auteure, j'ai eu le goût de faire une entrevue avec elle pour vous faire connaître les talents d'une membre de notre secteur.

Chantal est la fille de Germaine et d'Adrien Lapré. Elle n'eut qu'un frère aîné, Gérald. Chantal se maria à dix-neuf ans avec Florian Basque originaire du Nouveau-Brunswick. De cette union naquirent quatre enfants : Luc, Jean-Marc, Suzanne et Mario. Chantal connut une épreuve très lourde lorsqu'elle perdit son fils cadet dans un accident d'auto. Malgré cette terrible peine, Chantal eut le bonheur d'avoir six petits-enfants et quatre arrière-petits-enfants. Pour Chantal, la famille est sa priorité! Toutes les fêtes sont, pour elle, l'occasion de goûter aux bons moments de la vie avec ceux qu'elle aime.

Chantal fit ses études à l'École Normale. Par la suite, elle compléta son BEI, un certificat en psychologie, un diplôme en enseignement et un certificat d'études avancées en psychopédagogie du 2^e cycle. Elle enseigna durant deux ans dans une école de rang et, vingt-huit ans, à Valcourt, en enfance inadaptée, jusqu'à sa prise de retraite en 1997. Chantal hérita sans doute, du courage de sa grand-mère, **Valérie**, car elle n'avait que vingt-sept ans lorsque son mari devint très malade. Après une grave maladie qui dura douze ans, celui-ci décéda en 1976. Par la suite, elle rencontra, Roger Bélisle, qui eut, lui aussi, de graves problèmes de santé. Il l'a quitté, en 2010. Même si Chantal côtoyait la maladie tous les jours, elle finalisa quand même son projet d'écriture en 2010. La rédaction de **Valérie** qui débuta en 1997 fut longue, car la maladie interrompit Chantal à plusieurs reprises.



Valérie, est née de la très grande affection que Chantal avait pour sa grand-maman et de l'héritage de nombreux souvenirs qu'elle avait conservés, au fil du temps. En lisant **Valérie**, j'ai découvert une femme de caractère persévérante, travaillante ayant de solides valeurs. Pour **Valérie**, **« rien, ni personne n'est profondément mauvais, il faut découvrir la bonne facette et en tirer le meilleur »**. Comme les gens de cette époque, **Valérie** vécut au rythme de la nature et selon les traditions religieuses. Sa biographie nous permet de revivre le contexte héroïque des femmes d'avant la révolution tranquille, qui devaient assumer les tâches de la maison, de l'éducation des enfants et des travaux de la ferme. **Valérie** transmet ses leçons de vie à Chantal et celle-ci nous confie ce riche héritage dans son récit, où l'amour triomphe toujours! Après la parution de **Valérie**, Chantal se remit vite au travail et elle partagea la coproduction, avec Louise Plante, du récit : **« Il était une fois »** qui relate la vie de Christiane Bombardier Tétreault. Celle-ci rêvait d'écrire sa vie et de l'offrir en cadeau de Noël à chacun de ses enfants. Son rêve se concrétisa puisque son livre lui fut remis le 10 novembre 2014, donc à temps pour ses cadeaux de Noël.

Je suis très heureuse de vous avoir fait connaître Chantal, une auteure de notre secteur. Chantal aime jongler avec les mots pour écrire l'histoire et la partager avec ceux qui s'en intéressent. Lors de notre entrevue, Chantal m'a dit : **« La justesse des mots pour préciser ma pensée m'a fait voir la richesse de notre langue. »** Pour Chantal, l'écriture est une vraie thérapie. Elle m'a confié lors de notre courte entrevue : **« Je trouve des réponses à mes pourquoi et je parviens à donner du sens à l'histoire. L'écriture m'apaise! »**

Chère Chantal, tu es une femme inspirante qui a toujours su garder ton courage malgré ta lourde responsabilité d'aidante naturelle. Nous te souhaitons de réaliser ton rêve dont celui de publier le récit de ta vie et peut-être de donner vie à d'autres livres. Pourquoi pas?

Pour ma part, j'ai très hâte de te lire.

Affectueusement, Ginette

La Saint-Valentin

Il y avait fête de la St-Valentin au centre régional Le Bel Age de Windsor le 13 février dernier. 25 personnes se sont inscrites à cet évènement. Avant le repas, des animations diverses ont eu lieu. Des histoires très drôles de Thérèse Pellerin, des proverbes de circonstance à compléter de Lina Maurice et un questionnaire portant sur des chansons d'amour, d'amitié. Les animateurs en charge : Lucie Lafrance et votre humble serviteur.



Après un copieux repas, une formation RCR en deux volets : étouffement et arrêt cardiaque.

Signes d'étouffement : aucun son, ne respire plus, mains à la gorge, agitée et cherche de l'air. Face à la victime, on lui signale notre aide. On se place derrière elle, un pied entre ses jambes. Installer votre poing au nombril puis l'autre main par-dessus et exercer des tractions fortes et énergiques vers vous et vers le haut en forme de J.

Arrêt cardiaque : perte de conscience, aucune réaction au toucher, respiration faible ou inexistante. Composer le 911 puis faites des massages cardiaques en appuyant très fort au centre du thorax avec les paumes des mains. S'il y a des gens autour, faites vous aider et demander d'aller chercher un défibrillateur (DEA). Si vous êtes seul, vous pouvez le faire en 1 minute maximum. Ouvrir le DEA et suivez les instructions



Votre aimable conseiller : Benoit Boucher

Marcher en forêt et prendre le thé ensemble à Windsor

Nous vous proposons de venir apprécier la nature en marchant dans un boisé au printemps dans le cadre d'un rallye en plus de faire revivre une tradition bien implantée dans les Cantons-de-l'Est soit de prendre un bon thé accompagné de gourmandises.



Les responsables du Comité de l'Environnement et de la Fondation Laure-Gaudreault du Secteur G vous convient à ces 2 activités en mai 2015.

Lieu: Centre régional Le Bel Âge 6, 6e Avenue Windsor

Le mercredi 13 mai 2015

marche à 13h 30 suivie du thé à 14h 30

Votre inscription de 10 \$ doit parvenir avant le 9 mai à :

Lucie Lafrance 45, rue Saint-Philippe Windsor J1S 1E1 819 628-0061

Offrez à une de vos connaissances de vous accompagner lors de cette activité. Si vous le préférez, vous pouvez aussi passer seulement pour l'heure du thé.

Vos dons seront remis à la Fondation Laure-Gaudreault qui soutient des organismes de notre milieu.

Au plaisir de vous accueillir,

Lucie Lafrance,
Thérèse Pellerin et
Lorraine Lévesque



Activité de fin d'année

Sentiers poétiques de Saint-Venant-de-Paquette



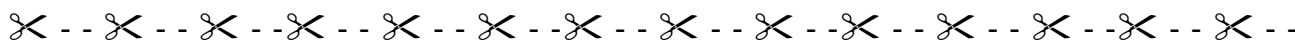
Comme sortie de fin d'année, nous aimerions vous proposer une visite culturelle des sentiers poétiques de Saint-Venant-de-Paquette. En avant-midi, nous ferons une randonnée dans les sentiers. Après le dîner au café-Délices du terroir, Louis Lavoie, bien connu dans notre région, incarnera notre célèbre poète, Félix Leclerc. Par la suite, il y aura la visite de la montagne pour les personnes intéressées.

Le départ aura lieu au stationnement Korvette à Windsor, mercredi le 17 juin à 8h 30. Nous remettons un certain montant au conducteur pour encourager le covoiturage.



Nous pouvons vous offrir le dîner, la visite culturelle et l'animation à un coût minime de 20 \$, car nous recevons une allocation de l'AREQ pour le projet Toujours en action. Il est essentiel que vous réserviez votre place et que vous nous disiez si vous voulez prendre votre voiture ou monter avec quelqu'un d'autre.

Vous devez vous inscrire, par la poste en complétant le coupon qui suit ou par téléphone au 819 628 - 0061



NOM : _____ tél : _____

NOM : _____ tél : _____

- Je désire prendre ma voiture et monter quelqu'un d'autre
- Je préfère monter avec quelqu'un d'autre

Retourner votre inscription avant le **1er juin** à : Lucie Lafrance
47 Saint-Philippe
Windsor, Qc J1S 1E1

Mesure d'économie concernant les médicaments

Voici quelques informations concernant l'assurance de nos médicaments.
Un communiqué du ministre Barrette nous donne certains détails :

Nouvelles règles concernant le recours à la mention ne pas substituer

Le ministre de la Santé et des Services sociaux, monsieur Gaétan Barrette, a annoncé de nouvelles règles quant au recours à la mention ne pas substituer (NPS) sur les ordonnances pour les assurés du régime public d'assurance médicaments. Elles ont pour but de réaliser d'importantes économies en privilégiant l'utilisation des médicaments génériques qui sont moins coûteux pour les patients comme pour le gouvernement, et qui sont tout aussi sécuritaires et efficaces que les médicaments innovateurs (d'origine).

« Les deux types de médicaments, innovateurs et génériques, sont soumis aux mêmes normes de qualité et doivent tous deux être homologués par Santé Canada. »

En l'absence de considération thérapeutique reconnue, les patients qui le désirent pourront continuer de demander et d'obtenir le médicament innovateur malgré l'existence d'un médicament générique équivalent. Toutefois, ils devront alors s'acquitter de la différence de prix, puisque seul le coût correspondant à celui du médicament générique sera pris en compte dans le remboursement accordé au pharmacien par la RAMQ.

Dates importantes à retenir

Ces nouvelles règles entreront en vigueur pour les nouvelles ordonnances le 24 avril 2015. Le remboursement d'un renouvellement d'ordonnances comportant déjà la mention ne pas substituer sera permis, quant à lui, jusqu'au 1^{er} juin 2015, et ce, sans justification supplémentaire de la part du médecin. Ce délai a pour but de permettre aux personnes possédant de telles ordonnances de planifier, si nécessaire, une rencontre avec leur médecin en vue d'obtenir une nouvelle ordonnance comportant le code justificatif requis. Après cette date, si un patient présente une ordonnance comportant la mention ne pas substituer sans code justificatif approprié, le remboursement accordé par la RAMQ au pharmacien se fera sur la base du prix du médicament générique et non du médicament innovateur.

Impôts 2014

Nous nous devons encore cette année remplir nos rapports d'impôts. Il est primordial de réclamer les primes versées pour notre protection. Il faut également réclamer la différence que nous avons payée des médicaments ou soins que nous avons reçus en 2014. Les données de ces montants sont disponibles à la SSQ. N'oubliez pas de vous inscrire à « ACCÈS » SSQ groupe financier pour suivre l'évolution de votre dossier personnel.

André Houle

Le pardon ...

La paix est un état d'âme qui se bâtit, qui se parfait. C'est moi qui l'installe en moi et elle demande une attention de tous les instants. Parmi ses partenaires, il y a l'humilité, la justice et la bonté. Avec la paix, j'éloigne des ennemis qui peuvent blesser mon âme et mon corps tels l'orgueil, l'injustice, la haine, la vengeance et les remords.

Le pardon, lui, est l'ami inséparable de la paix. Il prend place dans mon cheminement qui me mène au bonheur. Il me libère souvent de ce qui m'empêche de ressentir les beautés de la vie. Il m'appartient, il est mon affaire, je n'ai pas à attendre après l'autre pour le donner.

Le pardon est un remède à l'anxiété, il guérit des souffrances provenant de situations nébuleuses. Quand je refuse d'accorder un pardon, je me prive moi-même d'un mieux-être. Pendant ma vie, j'ai souvent à pardonner et à me faire pardonner.

Mais, il y a des pardons extrêmement difficiles à donner. Que faire! Je pense qu'il est bon de pouvoir le partager, ça aiderait à soulager la souffrance qui m'opresse. Soyons indulgents, c'est un bon moyen de sourire à la vie.



Lucien Lessard

Noël 2014 en images



En cette belle saison,
C'est le grand réveil
Miraculeux de la nature,
Qui émerveille par la beauté
De sa verdure,
La pureté d'un ciel d'azur,
Et qui est un appel
À une vie nouvelle !
Joyeuses Pâques !



VOTRE CONSEIL SECTORIEL

Présidence	Ginette Bisson	ginette8@xplornet.ca	819 845-3777
1 ^{ière} vice-présidence	Gisèle B. Veilleux	giseleveilleux@hotmail.com	450 532-2016
2 ^{ième} vice-présidence	Lucien Lessard	loulessard@sympatico.ca	819 884-2165
Trésorerie	Lucie Lafrance	lucie.lafrance@hotmail.ca	819 628-0061
Secrétariat	Thérèse Pellerin-Malenfant	pellerinthe@gmail.com	819 845-2625
1er conseiller	Benoît Boucher	benoitboucher2@c gocable.ca	819 845-3988
2e conseiller:	Denis Clément	dencle10@hotmail.fr	819 845-3800

NUMÉROS ET ADRESSES UTILES

AREQ CSQ

1 800 663-2408
320, Saint-Joseph Est
Bureau 100
Québec, G1K 9E7
<http://areq.qc.net/>

C.A.R.R.A.

1 800 463-5533
475, Saint-Amable
Québec, G1R 5X3
<http://www.carra.gouv.qc.ca/>

S.S.Q.-Vie

1 888 833-6962
2525, boul. Laurier
C.P. 10500
Sainte-Foy, G1V 4H6

DÉJEUNERS LOCAUX

<i>Endroit</i>	<i>Jour</i>	<i>Responsable</i>	<i>Informations</i>
Richmond :	2 ^e mercredi du mois	Lucille Marcotte	819 791-4368
Valcourt :	1 ^{er} mardi du mois	Monique Bernier	450 532-3768
Windsor :	1 ^{er} mercredi du mois	Marie-Paule Leclerc	819 845-2809

SERVICES AUX MEMBRES

Chaîne téléphonique	Marie-Paule Leclerc	819 845 - 2809
Messages via internet	Gisèle B. Veilleux	areq05g@hotmail.ca
Mise en page du journal	Maurice Veilleux	areq05g@hotmail.ca

ACTIVITÉS À VENIR

25	Mars	Cabane à sucre (Valcourt)
22	Avril	Jour de la Terre
7	Mai	Assemblée Générale Secteur Morilac
13	Mai	Activité « Marche & Thé »
21	Mai	Assemblée Générale Régionale
17	Juin	Activité de fin d'année (Saint-Venant-de-Paquette)
7	Août	Date de tombée pour le prochain journal
27	Août	Prochaine parution de l'Envol