

Bulletin du secteur Bas-Richelieu – Montérégie (09A)

Association des retraitées et retraités d'éducation
et des autres services publics du Québec

AREQ
CSQ



La Dernière Craie

Pour le plaisir...

Volume 22, Numéro 2

Janvier 2013



Richettes

Renseignements

Sommaire

Mot de la présidente — Conseil sectoriel.....	3
Calendrier des activités.....	4
Nouvelles sectorielles	4-5-6
Homme 2012du secteur Bas-Richelieu	7
Comités sectoriels.....	7-8-9-10
Nouvelles régionales	11-12-13
Nouvelles nationales	14-15
Thème : Pour le plaisir... ..	16 à 19
Rencontre avec Huguette Cournoyer	20
Université du troisième âge.....	21
Tirpir aux souvenirs.....	22
Condoléances	24-25
Activités réalisées.....	26-27
Anniversaires : 40 ans et 60 ans	28

Équipe du bulletin

Jeanne-Paule Champagne
Ginette Ducharme
Danielle Duchesneau
Colette Gauthier
Liliane Hardy
Richard Jutras
Charlotte Lessard

Membres de l'AREQ au 1^{er} décembre 2012

Niveau national	55 674
Région Montérégie	9 7587
Secteur Bas-Richelieu	
- Membres	641
- Personnes amies	6

Collaborateurs au bulletin

Jean-Claude Bardier	Jacqueline Lacoste
Hortense Bourque	Denise Lalancette
Chantal Cardin	Gabrielle Larocque
Laurent Delainey	Francine Mercier-Abel
Jocelyne Cloutier	Ginette Pelletier
Ghyslaine Côté	Christiane Potvin-Lapalme
Huguette Descheneaux	Jean-Paul Senneville
Gilles Duchesne	Monique Shéridan
Francine Fontaine	Michel Sporgitas
Monique Fortin	Jean-Claude Tellier
Germaine Gadbois	Rachel Valois
Lisette Gouin-Hébert	
Nicole Guèvremont	
Bernard Hébert	
Réal Jetté	
Richard Joly	

Numéros de téléphone

CARRA	1 800 463-5533
RAMQ	1 800 561-9749
	Code 6108
RRQ	1 800 463-5185
SSQ	1 888 833-6962
ASSURANCE LA PERSONNELLE	1 800 363-6344
ASSURANCE-VOYAGE	
- Canada, É.-U.	1 800 465-2928
- Ailleurs dans le monde	1 514 286-8412
SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE	1 800 277-9915
OFFICE DE LA PROTECTION DU CONSOMMATEUR	1 888 672-2556
PROTECTEUR DU CITOYEN	1 877 658-2625
SEBR	450 742-5953
CLSC DU HAVRE	450 746-4545

Coordonnées de l'AREQ

AREQ(CSQ)
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec QC G1K 9E7
TÉLÉPHONE : 1 800 663-2408
TÉLÉCOPIEUR : 1 418 525-0769
SITE WEB : www.araq.qc.net
COURRIEL : araq@csq.qc.net

Petits bonheurs...

Petits bonheurs...

- Avoir les mains dans la terre,
- Sentir la basilic en froissant ses feuilles,
- Admire les fleurs.

Petits bonheurs...

- Réussir la grille des mordus, samedi matin en déjeunant,
- Caresser ma chatte qui ronronne sur mes genoux.

Petits bonheurs...

- Lire un bon polar, en pyjama, un jour de pluie,
- Profiter d'une grosse averse pour laver ma voiture.

Petits bonheurs...

- Manger en compagnie des gens que j'aime,
- Boire un bon porto avec du fromage bleu,
- Tricher mon régime avec un gros sac de *chips* Cape Cod.

Petits bonheurs...

- Aller au gymnase pour garder la forme et y découvrir des muscles inconnus,
- M'endormir en touchant l'oreiller... si fatiguée parfois.

Petits bonheurs...

Il y a quelques jours, j'ai commencé ma liste et, c'est merveilleux, elle s'allonge tous les jours. J'ai commencé parce que, mentalement, je me prépare.

Il faudra rentrer le romarin, le laurier, les fines herbes, les chaises de jardin et les outils de jardinage.

Il faudra sortir les vêtements d'hiver de la boule à mites, y ranger les vêtements d'été.

Il faudra attendre l'hiver, le froid, la neige et laisser la nature se reposer, se refaire une beauté.

Petits bonheurs...

- Vieillir, me reposer pour me refaire une beauté,
- Vieillir en plein bonheur !
- Vieillir pour profiter des petits plaisirs de la vie.



Ginette Ducharme

Conseil sectoriel 2012-2013



Nicole Guèvremont	1 ^{re} conseillère	450 742-1995	nicoleg04@sympatico.ca
René Mineau	Trésorier	450 742-7790	renmin@hotmail.ca
Francine Mercier-Abel	1 ^{re} vice-présidente	450 742-3183	francina@videotron.ca
Monique Fortin	2 ^e vice-présidente	450 742-3865	moniquefortinlevac@gmail.com
Ginette Ducharme	Présidente	450 742-9618	ginette_ducharme@videotron.ca
Michel Sporgitas	Secrétaire	450 742-7296	michel.sporgitas@gmail.com
Claudette Larouche	2 ^e conseillère	450 746-1789	claudettelarouche@sympatico.ca

Nouvelles sectorielles

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

À mettre à votre agenda

Mercredi 9 janvier 2013
Brunch du Nouvel An
Auberge de la Rive

Mardi 12 février 2013
Dîner-Cupidon
Le Fougasse

Mercredi 13 mars 2013
Dîner des bénévoles
Buffet Traversy

Mardi 23 avril 2013
Assemblée
générale sectorielle

Mercredi 15 mai 2013
Expo-Arts
Dîner
Salle Jani-Ber

Mai 2013
Assemblée
générale régionale

Michel Sporgitas

Assemblée générale sectorielle

Cette année à l'Assemblée générale sectorielle du 23 avril, il y aura élections aux postes de 1^{re} vice-présidence, trésorerie, 1^{re} conseillère et secrétariat (mandat d'un an seulement).

De plus, les personnes déléguées au congrès de 2014 seront choisies. Notre secteur aura droit à six membres.

Ginette Ducharme

Liste des membres

Toutes les personnes ayant accès à la liste signent un engagement de confidentialité. Aucun renseignement non nécessaire pour la gestion du secteur n'est divulgué.

Alors, n'ayez crainte ! Vos coordonnées sont bien protégées.

Ginette Ducharme

Modifications de vos coordonnées

Si vous changez d'adresse ou de numéro de téléphone, veuillez aviser la CARRA (1 800 463-5533), mais aussi l'AREQ (1 800 663-2408 ou 418 525-0611) et la SSQ (1 888 833-6962). Les trois organismes ne se communiquent pas les modifications à votre dossier à cause de la confidentialité. Vous pouvez aussi faire vos changements à l'AREQ par courriel à laverdiere.luce@csq.qc.net.

Lors de votre communication, ayez en main votre numéro de membre que vous trouverez sur votre carte de membre ou sur l'étiquette du *Quoi de neuf*.

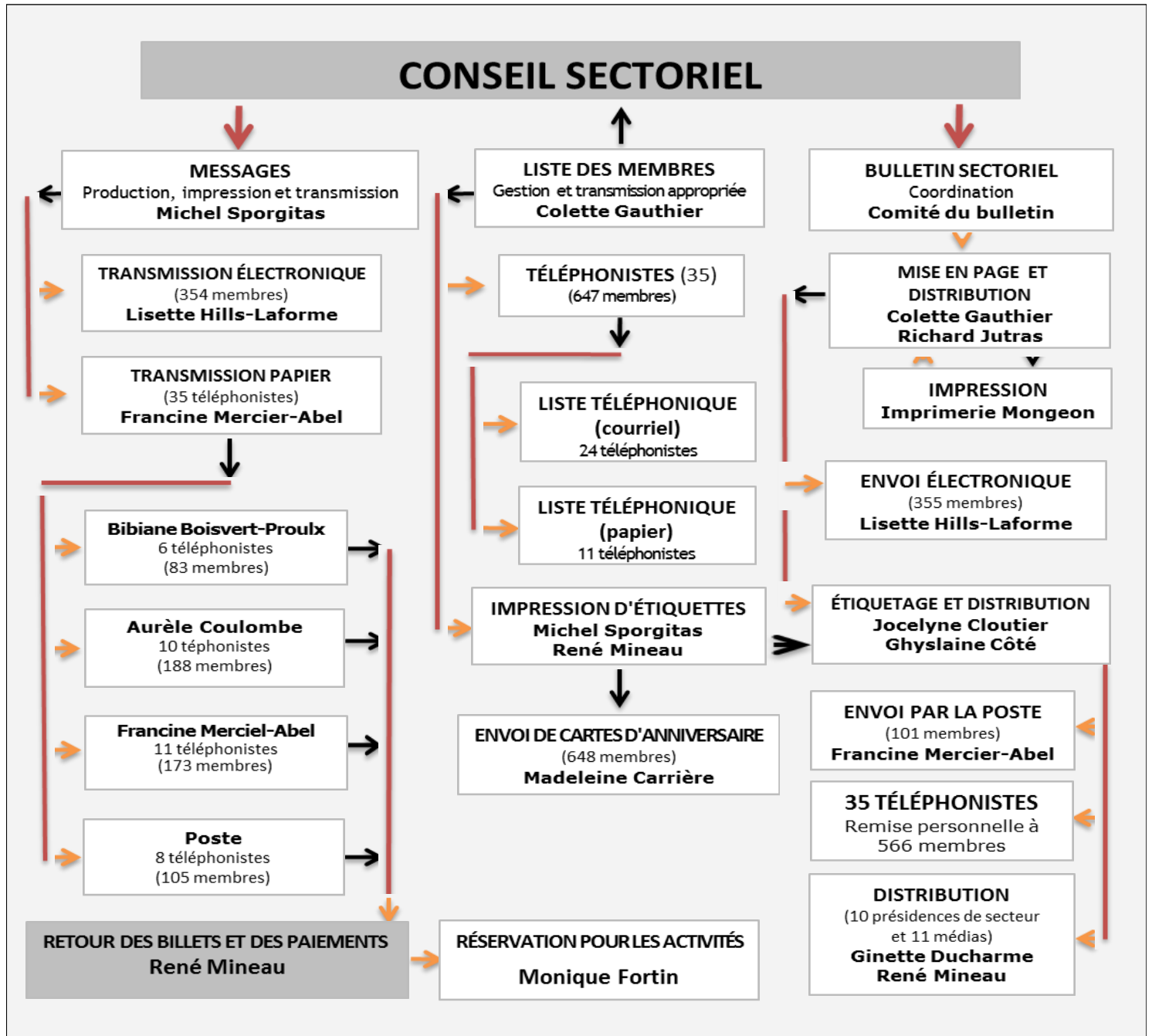
Avisez aussi Ginette Ducharme (450 742-9618) ou Colette Gauthier (450 742-4952).

Colette Gauthier, registraire

Nouvelles sectorielles

Communications au secteur Bas-Richelieu

Comment fonctionne-t-on lorsque le Conseil sectoriel veut rejoindre tous les membres pour un message ? Comment fonctionne-t-on pour la distribution du bulletin *La Dernière Craie* ? Voici l'organigramme qui présente la bonne marche du réseau de communications de notre secteur.
Colette Gauthier



Tous les membres du secteur Bas-Richelieu ont une personne téléphoniste. La plupart reçoivent les messages mensuels et de l'information ponctuelle par appel téléphonique ou courriel. Les membres demeurant à l'extérieur du secteur désirant assister à une activité communiquent eux-mêmes avec la 1^{re} vice-présidente Francine Mercier-Abel ou le trésorier René Mineau.

Courrier électronique

85 membres reçoivent le bulletin en version électronique seulement.

354 membres reçoivent les messages mensuels et les annonces des décès par courrier électronique.

Si ça vous intéresse, communiquez votre adresse Internet à Lisette Laforme-Hills : lisette.hills@videotron.ca.

Site du secteur Bas-Richelieu

Notre site web est en fonction. Voici l'adresse : <http://www.areqbas-richelieu.ca/>.

Vous pouvez envoyer vos commentaires ou des articles au responsable du site, Michel Sporgitas, à michel.sporgitas@gmail.com.

Ginette Ducharme

Infolettre de l'AREQ

J'incite tous les membres internautes à s'abonner à l'**Infolettre** de l'AREQ. C'est une mine de renseignements sur des sujets d'actualité qui nous touchent directement et cela nous permet d'être plus vigilants dans la défense de nos intérêts.

De plus, c'est gratuit !

Ginette Ducharme

Carte d'anniversaire



Oeuvre de Michelle Salvail



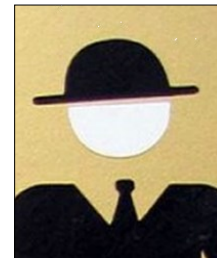
Oeuvre de Richard Tellier

Notre responsable Madeleine Carrière envoie une carte de souhaits à chaque membre lors de son anniversaire.

Lors de l'Expo-Arts de mai 2012, un tirage parmi les artistes a favorisé Michelle Salvail et Richard Tellier. La reproduction d'une de leurs œuvres y figure sur la carte d'anniversaire.

Colette Gauthier

Condition des...



Homme 2012 du secteur Bas-Richelieu

Le lundi 19 novembre, l'AREQ Montérégie célébrait la Journée internationale de l'homme. La fête comportait un dîner dans un restaurant de Chambly et un hommage à un homme par secteur. Ainsi chaque secteur devait choisir « son homme » en se basant sur l'implication de cette personne dans son milieu. Le secteur Bas-Richelieu a honoré Serge Péloquin. L'hommage qui lui a été rendu a été composé par Réal Jetté.

Sur la photo, vous voyez Serge Péloquin accompagné de son épouse Lise et de Ginette Ducharme, la présidente du secteur Bas-Richelieu.

Jean-Claude Tellier



Humaniste actif engagé

Serge Péloquin, notre « Homme 2012 », partage son temps entre sa famille, ses amis, ses implications sociales et ses loisirs. Serge est un humaniste actif engagé socialement.

Humaniste, parce que dans ses gestes comme dans ses déclarations, il privilégie l'humain à l'administratif. Sa sagesse le porte à favoriser le dialogue et la discussion pour résoudre une difficulté ou un conflit. Il voit d'abord la personne qui vit une difficulté et essaie de la comprendre avant de besogner sur le problème qu'elle génère et de participer à son dénouement.

Homme de famille, il partage avec sa conjointe une vision rassembleuse de la famille. Proche de ses enfants, de leurs conjoints et des petits-enfants, il prend le temps de les visiter, de les écouter, de les inspirer et de les soutenir.

Serge consacre également du temps à ses amis. Avec eux, il partage des moments de détente, leur offre volontiers un coup de main et les soutient au besoin.

Serge s'intéresse aux questions sociales et politiques. Informé et averti, il soumet et défend volontiers avec son entourage son point de vue sur l'équité, la justice, les systèmes politiques et l'éthique. Il est connu dans nos rangs pour son implication au comité de l'action sociopolitique. C'est un membre actif et impliqué lors des activités sectorielles et régionales de l'AREQ. Serge participe avec plaisir aux « déjeuners des hommes » du secteur. Il a également été membre du **Parlement des sages**.

Sensible aux gens de son milieu, Serge s'implique dans un organisme lié à l'économie sociale locale. Il a

participé au maintien de **La maison des jeunes** du secteur Tracy où il continue de s'impliquer en présidant le Conseil d'administration.

Serge consacre du temps aux petits déjeuners-école du **Centre d'Action bénévole** du Bas-Richelieu.

Même son ex-employeur a sollicité ses services à titre de conciliateur dans un conflit intergénérationnel lié à la vie étudiante.

Le ski de fond, le curling, la chasse, le vélo et le patin à roues alignées lui permettent de maintenir un agenda rempli et un rythme soutenu d'activités. C'est sa façon d'entretenir sa santé et ainsi, de jouir d'une disponibilité qu'il partage avec discernement.

Le secteur Bas-Richelieu est chanceux de compter Serge Péloquin dans ses rangs. Les membres du secteur soulignent aujourd'hui avec fierté la personne qu'il est.

Nous lui souhaitons de maintenir un parcours à la hauteur de ses aspirations et nous espérons qu'il partage longtemps son cheminement avec nous.

Réal Jetté



Fondation Laure-Gaudreault

Le vendredi 26 septembre se tenait le 1^{er} Bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault. L'élection de Monsieur Clément Archambault en remplacement de Madame Yvonne Marier au poste de la présidence régionale de la fondation s'est faite sans opposition. Félicitations à ce dernier et merci à Madame Marier pour son dévouement !

Voici le calendrier 2012-2013 des activités pour la fondation :

- Octobre 2012** : Envoi postal du dépliant bleu pour la campagne d'adhésion et de financement
- 23 novembre 2012** : Rencontre de préparation pour le *Quille-t'on* du 23 mars 2013
- 11 février 2013** : Date de réception des demandes de bénéficiaires pour vérification
- 15 mars 2013** : Rencontre du comité de sélection
- 12 avril 2013** : 2^e Bureau régional de la fondation
- 29 avril 2013** : Assemblée générale régionale annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault

Qu'est-ce qui a été fait pour amasser des fonds au niveau de notre secteur ?

- 1^{er} septembre 2012** : Vente de garage dont la somme recueillie a été de 87 \$
- 2 octobre 2012** : Vente de livres au Brunch des aînés qui a rapporté 104 \$
- 6 novembre 2012**: Quête à la Messe du Souvenir qui a permis d'amasser ___ \$

Je désire réitérer ma participation à une vente de garage en 2013. Si vous désirez vous défaire de certains bibelots ou autres objets et que vous ne prenez pas preneur parmi vos proches, il me fera plaisir d'en faire l'acquisition. Communiquez avec moi au 450 742-8674 et j'en ferai la cueillette.

Recevez mes meilleurs vœux pour une année 2013 empreinte de sérénité et que petits et grands bonheurs jalonnent votre existence !

Ginette Pelletier

Pour la modique somme de 10 \$, vous adhérez à la fondation et en êtes membre à vie. Si votre don n'est pas encore fait, c'est encore le temps de l'envoyer.

Environnement

Petites recettes pour rendre votre hiver plus confortable en prenant soin de votre santé, de l'air que vous respirez dans votre maison et... petits remèdes à préparer.

Facile d'être écolo...

- ⇒ Pour parfumer la lessive écologique que vous achetez en magasin, ajoutez-y quelques gouttes d'huile essentielle de votre plante préférée lors du lavage.
- ⇒ Pour un séchage parfumé, mettez une débarbouillette humectée de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande, romarin ou citron dans la sècheuse parmi les vêtements mouillés.
- ⇒ Pour garder le lave-vaisselle propre, ajoutez 125 ml (½ tasse) de vinaigre lors du cycle de rinçage.
- ⇒ Pour parfumer la maison, versez quelques gouttes de votre huile essentielle préférée (romarin, par exemple) sur un tampon d'ouate que vous introduisez dans le sac ou le réservoir de votre aspirateur.
- ⇒ Pour purifier l'air, ajoutez du thym ou du romarin dans l'eau qui bout.
- ⇒ Pour profiter d'un formidable remède contre les troubles respiratoires, comme le rhume ou la grippe, respirez la vapeur de l'eau contenant du thym ou du romarin pendant qu'elle bout.
- ⇒ Pour vous réchauffer si vous avez toujours froid en hiver, mettez des épices telles que du gingembre, de la moutarde et du poivre de Cayenne dans vos boissons et vos aliments. Mangez trois gousses d'ail tous les jours ou prenez-en en comprimés ou en gélules.

Tous ces petits trucs sont simples et ne nuisent pas à l'environnement. Alors, les essaieriez-vous ?...

Monique Fortin

Action sociopolitique

Lors de la rencontre pour les responsables des comités de l'action sociopolitique, on a d'abord parlé des baux et de la certification des résidences pour personnes âgées. Une personne âgée qui doit vendre sa maison et aller habiter dans une résidence privée devrait toujours lire attentivement le bail avant de le signer et même, se faire accompagner d'une personne-ressource en qui elle a confiance. Les aînés peuvent exiger des services de qualité et le respect de leurs droits en tant que locataires. Pour plus de renseignements, Jacqueline Lacoste ou Jean-Claude Tellier, nos responsables aux comités de l'action sociopolitique, seront heureux d'apporter leur aide.

On a parlé aussi des paradis fiscaux que **trop de grandes entreprises ou de banques utilisent pour ne pas payer leur juste part.**

Que faire ? D'abord s'informer et accepter de participer à des mouvements de contestation. La commission Charbonneau réveillera peut-être les citoyens.

Et bien sûr, on a parlé du rôle des responsables sectoriels du comité de l'action sociopolitique, diffuseur d'informations et dénonciateur de transactions illégales.

Jacqueline Lacoste, Jean-Claude Tellier et Ginette Ducharme

Le CSSS Pierre-De Saurel sollicite votre intérêt pour des sujets de conférences à offrir.

Complétez ce sondage et photocopiez-le ou découpez-le et envoyez-le à Daniel Vincent par courriel ou à Jean-Claude Tellier au 450 551-0611.

Les aider ne peut que nous aider.

Centre de santé et de services sociaux
Pierre-De Saurel

Comité « communication santé »

Dans l'objectif d'élaborer un calendrier pour des conférences-ateliers auprès de diverses organisations, nous vous demandons votre avis sur les sujets à traiter.

Quels sont les sujets qui vous intéressent le plus ?

Vivre en santé après 50 ans (habitudes de vie)

Quelles sont les portes d'entrée au CSSS? (urgence, clinique de soins, 811...)

Les maladies pulmonaires/cardiaques

La santé mentale... une réalité

Les médecins de famille... mythe et réalité

Mourir dans la dignité/soins de fin de vie

Autres sujets ou commentaires :

Nom : _____

Organisme : _____

Veuillez remettre votre formulaire à un membre du comité ou par courriel :

daniel.vincent@rsss16.qouv.qc.ca

Plans d'action régional et sectoriel

Le lundi 26 novembre avait lieu au local du Syndicat de Champlain la réunion des représentantes sectorielles de la condition des femmes présidée par Madame Jacqueline Beaudry. Madame Christiane Potvin-Lapalme a souhaité la bienvenue et expliqué l'importance de l'implication dans ce comité. Toutes les responsables ont présenté leur plan d'action axé sur le plan triennal de l'AREQ. Diverses activités ont été suggérées pour le bénéfice de chacune selon les secteurs: visites guidées dans Montréal proposées par les Bâtiuses de la Cité et au Musée amérindien de Mont-Saint-Hilaire, conférences (La Santé par la joie de vivre, règlement d'une succession, conciliation travail-famille d'une députée), participation à la Guignolée, à l'aide pour les jeunes mamans, préparation de soins de beauté. Les idées ne manquaient pas chez les participantes.

Nous avons appris la nomination de Ginette Plamondon en remplacement de Christiane Brink, nouvellement retraitée, comme personne-ressource à l'action sociopolitique et à la condition des femmes. Celle-ci est avantageusement connue pour son implication au Ministère de la Famille et des Aînés.

Le plaisir était au rendez-vous quand nous avons discuté des préjugés sur les femmes. Un document nous parviendra prochainement sur les énoncés qui ont suscité bien des commentaires.

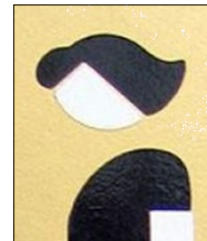
Une rencontre est prévue le 31 janvier pour les personnes responsables de bulletin, celles qui sont à la présidence, au secrétariat et à la composition d'articles afin de se familiariser avec le document «Avoir bon genre à l'écrit» avec M^{me} Lucille Francœur.

Un projet mobilisateur sur La Santé et les médicaments retiendra l'attention de notre région. Celui-ci cadre bien avec les objectifs du triennat.

États généraux sur la condition des femmes

Les 25 et 26 mai 2012 avait lieu à l'Université Laval un colloque sur l'action féministe déjà entreprise et sur celle à privilégier pour les prochaines années. Deux représentantes de notre région, la Montérégie, étaient présentes, Lise Fontaine du secteur Des Prairies-Brossard et Louise Barbeau du Haut-Richelieu, ont participé aux

Condition des...



ateliers et préparé un résumé très bien structuré des réflexions auxquelles nous devons nous attarder plus spécifiquement dans notre société actuelle. Le désengagement de l'État face à la problématique des femmes (conciliation famille-travail-proche aidante ou conciliation études-famille-travail) qui ne fournit pas assez de ressources pour faciliter leur tâche est un vrai problème social. De plus, on constate la surmédicalisation des femmes devant faire face à la maladie mentale ou à la fatigue chronique qui entraîne depuis quelques années un nombre important de suicides dans la catégorie d'âges 49-59 ans. Celles-ci ont besoin d'aide psychologique et de support moral pour se refaire une santé leur permettant de profiter d'une vie meilleure et enrichissante. Tout un défi à relever, car l'efficacité et le rythme de vie actuel demandent des efforts quotidiens et une santé mentale qu'on ne peut négliger.

Prenons soin de NOUS.

Francine Mercier-Abel

Indexation

Le Comité consultatif (gouvernement, retraités et syndicats), après plusieurs rencontres, a remis son rapport final (recommandations unanimes entre les différentes parties) au Conseil du Trésor qui devrait nous transmettre (au plus tard en janvier 2013) les dernières ententes prises par l'ensemble des représentants.

Comme ce comité doit tenir secrète toute information découlant de ses rencontres, je ne peux donc pas vous fournir de renseignements supplémentaires, n'ayant accès à aucune information ! Il semble que nous ne pouvons pas avoir d'informations pour ne pas nuire aux négociations.

DÉSINDEXATION

La désindexation de nos rentes a été faite sous de faux mobiles. Le gouvernement de l'époque (1982) a invoqué le taux élevé de l'IPC qui avait atteint 12,3 % (inflation). Par contre, le taux de rendement obtenu par la CARRA a atteint 28,1 %. C'est plus que le double de l'inflation !

N'était-ce pas qu'un prétexte fallacieux ?

Pour plus d'informations sur le travail du Comité consultatif et sur la désindexation de nos rentes, consultez la revue QUOI DE NEUF ou le site www.adr.org de l'Association démocratique des retraités qui défendent ardemment le dossier indexation et le site www.rrameu.org du Regroupement des Retraités actifs du Mouvement Essaim. Vous verrez que plusieurs personnes très qualifiées travaillent quotidiennement au redressement de la situation. Comment se fait-il que cette injustice n'est pas encore réglée ? Cherchez l'erreur !

Nicole Guèvremont

Mot de la présidente régionale

Les personnes âgées et la société

La 2^e année du triennat est déjà commencée. Pour bien débuter cette année, il y a eu les déjeuners ou dîners de la non-entrée, pour d'autres, c'étaient les retrouvailles. C'est le temps de renouer avec les activités sociales, culturelles, éducatives. Tous les secteurs sont déjà à pied d'œuvre.

De plus en plus souvent, les personnes âgées sont montrées du doigt comme étant responsables des engorgements dans le système de santé, des difficultés qui toucheront les régimes de retraite des employés de l'État. Mais rien n'est plus faux.

En septembre, les membres des Conseils sectoriels et des différents comités de la région ont reçu des formations qui les outilleront pour contrer ces discours mensongers. Par la suite, le message sera livré dans les secteurs et ainsi, les membres auront les arguments pour réfuter ces dires erronés. Il faut rectifier les faits et démontrer que des enquêtes et des statistiques prouvent le contraire.

Vous êtes-vous déjà questionnés à ce sujet ? Sommes-nous vraiment un poids pour la société ? Coûtons-nous si cher ? Quelle est notre contribution ?

Prenons le temps d'y réfléchir. Par exemple, comme citoyens, nous payons des impôts, des taxes municipales et scolaires, des taxes sur les produits et services. Nous contribuons à l'essor économique par les nombreux voyages que

Les personnes âgées apportent beaucoup à la société.

nous effectuons, par nos abonnements au théâtre, cinéma, activité de mise en forme, yoga, aquaforme, danse, quilles, scrabble, bridge et j'en passe, sans oublier les nombreuses conférences, les cours de langue ou autres. Ce sont des domaines dans lesquels on retrouve beaucoup de personnes âgées.

Très souvent, les grands-parents dépannent en faisant du gardiennage. Avez-vous compté vos heures de bénévolat, entre autres, à la bibliothèque, en accompagnement de personnes handicapées ou malades, auprès des jeunes pour l'aide aux devoirs ? Si l'État devait vous rémunérer, les coffres se videraient rapidement. L'expérience n'a pas de prix.

Des rencontres d'information auront lieu dans votre secteur cette année pour vous fournir les arguments nécessaires pour contrer ces discours. Soyez présents et ensemble, nous démontrerons que les personnes âgées sont une force pour la société.

Christiane Potvin-Lapalme



Conseil régional 2012-2013

- 1^{re} rangée : Pierre Picard, Le Suroît (J), 2^e vice-président
Christiane Potvin-Lapalme, présidente régionale
Raymond Forget, Haut-Richelieu (G), trésorier
- 2^e rangée : Roger Lapointe, Lajemmerais (C)
Carole Dufour, L'Hexagone (K), 1^{re} vice-présidente
Manon Besner, Les Trois Lacs (L)
Viateur Sauvé, Châteauguay-Moissons (B)
- 3^e rangée : Gisèle Rocheleau, Vieux-Longueuil (E)
Ginette Ducharme, Bas-Richelieu (A)
Claire Fournier, Des Prairies-Brossard (D)
Arlette Bouchard, Richelieu-Yamaska (H)
Raymonde Dupuis-Chenel, Granby-La Pommeraie (F)



Conseil régional

31 août

Annonces de plusieurs projets d'information et de formation

- ◇ 10 septembre : Information sur le réseau des Sentinelles en Montérégie par Alain Paquette. Une conférence de presse se tiendra dans le cadre de la Journée mondiale de prévention du suicide.
- ◇ 21 septembre : Préparation du projet SIRA pour rétablir la place des aînés dans le système de santé. Tous les Conseils sectoriels et les responsables des comités de la condition des femmes ou des hommes, de l'environnement et de l'action sociopolitique sont invités.
- ◇ 24 septembre : Rencontre à Longueuil avec Mario Labbé sur les mythes et réalités relatifs au RREGOP. Espérons que les mythes sauteront pour de vrai.
- ◇ 13 novembre : Formation sur les médias sociaux

Bourses de l'AREQ

Cette année, c'est notre région qui pourra bénéficier des bourses de l'AREQ pour le retour aux études d'un membre ou de l'enfant d'un membre. Notre secteur a déjà acheminé une demande.

Ginette Ducharme

Conseil régional

31 octobre

Plusieurs rencontres prévues au cours des prochains mois

- 30 novembre : Responsables sectoriels en environnement
- Novembre : Responsables sectoriels en assurances
- 9 avril 2013 : Responsables sectoriels de la condition des hommes
- 10 avril 2013 : Responsables sectoriels de la condition des femmes
- 11 avril 2013 : Responsables sectoriels de l'environnement
- 25 avril 2013 : Responsables sectoriels de l'action sociopolitique

Conseil général de la CSQ

Notre présidente Christiane Potvin-Lapalme a participé au Conseil général de la CSQ. Elle nous a assurés que les représentants de l'AREQ y sont bien représentés et bien acceptés. On y a parlé de restructuration des commissions scolaires et du système de votation et aussi de l'établissement d'une coalition pour le prix des médicaments. À la rencontre de coordination régionale, on espère pouvoir réunir tous les groupes de la CSQ pour une action commune.

Fondation Laure-Gaudreault

Pour ce qui est de la Fondation Laure-Gaudreault, chaque levée de fonds doit être autorisée par le Conseil sectoriel et la résolution doit figurer au procès-verbal. De plus, le trésorier achemine l'argent recueilli directement à la fondation.

Liste de membres

Pour bien assurer la confidentialité de la liste de membres, les responsables signeront un engagement qui sera acheminé à l'AREQ.

Congrès 2014

Lors de l'assemblée générale d'avril 2013, nous aurons des postes en élections et il faudra nommer les délégués pour le Congrès de 2014. Notre secteur aura droit à six délégués (1 par 100 membres) dont deux au minimum doivent provenir du Conseil sectoriel.

Ginette Ducharme

Conseil régional

23 novembre

Avoir bon genre à l'écrit

Avoir bon genre à l'écrit, une formation présentant un guide de rédaction épiciène, c'est-à-dire une rédaction qui donne une égale visibilité aux hommes et aux femmes tout en préservant la qualité des textes, sera offerte aux personnes présidentes, secrétaires et responsables de la mise en page du bulletin le 31 janvier 2013 à Longueuil.

Projet commun

Tous les comités de la Montérégie se réuniront pour travailler sur un projet commun qui portera sur les médicaments. Chaque comité l'étudiera selon son orientation... *combien ça coûte ?, est-ce utile ?, que rembourse l'assurance maladie pour les hommes ou pour les femmes ?* Cela permettra aux membres des comités de travailler ensemble et non de s'isoler avec chacun son petit dossier à défendre. Les responsables se rencontreront le 11 janvier 2013 à Carignan pour déterminer leur fonctionnement.

Fondation Laure Gaudreault

En après-midi, nous avons rencontré le nouveau responsable régional de la Fondation Laure Gaudreault, Clément Archambault. Il a insisté sur la vente de cartes de membre (10 \$ à vie) et aussi sur les activités de financement. Le secteur recommencera en janvier la vente de livres usagés et Ginette Pelletier nous fera part de ses idées pour ramasser de l'argent. Cet argent ramassé par la fondation est retourné aux membres et au milieu.

Ginette Ducharme

Être un proche aidant

Plusieurs d'entre nous s'occupent d'un conjoint ou d'une conjointe malade, d'un parent âgé, d'un enfant ou petit-enfant nécessitant des soins particuliers. Étant à la retraite, nous disposons de plus de temps pour prendre soin de nos proches. Mais il ne faut pas nous isoler car nous risquons l'épuisement. Il existe plusieurs services d'aide pour les proches aidants.

Qui peut se qualifier de proche aidant ? Sommes-nous tous d'éventuels proches aidants ? Selon D^{re} Francine Ducharme¹, « *Être un proche aidant, c'est tout simplement voir au bien-être et à la qualité de vie d'une personne qui a besoin de notre soutien.* »

Lorsque nous prenons soin d'un proche, il existe différents services qui peuvent nous faciliter la tâche : aide domestique, livraison à domicile, préparation de repas, service de répit, transport bénévole. Par contre, ce soutien matériel est souvent difficile à trouver. Il faut d'abord avoir recours aux membres de la famille avant que les ressources du CLSC de notre municipalité soient disponibles.

Très souvent, les personnes âgées vivant seules nous inquiètent. Il existe des systèmes de détection en cas de chute à domicile dont les détecteurs de mouvement, le bracelet ou encore les systèmes de caméra. Il y a également le Programme PAIR qui collabore avec le service de pompiers de votre municipalité et qui est gratuit.

Des programmes de soutien financier existent aussi, ce qui permet de pallier aux services offerts par les CLSC. Il est possible de bénéficier d'un crédit d'impôt et d'exonérations financières pour les frais engagés pour ces services.

Il est également important de prévoir un mandat en cas d'inaptitude. Cela évitera beaucoup de tracas si l'état de santé de la personne dont vous prenez soin se détériore.

Il faut avant tout être capable de prendre soin de soi, d'accepter de reconnaître ses limites et surtout de ne pas culpabiliser si l'on doit envisager un placement en CHSLD pour un proche.

Aidons les nôtres tout en faisant attention à notre santé.

Christiane Potvin-Lapalme

1. D^{re} Francine Ducharme, Ph.D., Chercheuse, Centre de recherche, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, Brochure *Aider un proche au quotidien*.

Conseil national

Lundi 29 octobre

Une phrase du discours d'ouverture du président m'a blessée. Je vous la cite : « Est-il éthique d'utiliser des informations obtenues par notre association et d'aller jouer avec d'autres équipes sur d'autres patinoires ? », cette phrase faisait allusion à la propagation par certaines personnes de données confidentielles du Comité consultatif sur l'indexation.

Or, je fais aussi partie d'un autre regroupement de retraités qui travaillent pour obtenir l'indexation de nos rentes de retraite.

Le Conseil national était commencé !

La journée s'est terminée par l'assemblée générale d'ASSUREQ.

Mardi 30 octobre

La **Fondation Laure-Gaudreault** a un nouveau président provincial, **Robert Gaulin**.

Une **bourse de 2500 \$** de la Fondation Laure-Gaudreault a été remise à Claudia Sanchez qui étudie au doctorat en psychopédagogie à l'Université Laval. Son sujet est La genèse des explications en contexte de lecture interactive.

Yvan Lamonde a livré ses réflexions sur la **laïcité**. Je vous livre à mon tour les questions qui m'ont le plus interpellée :

- ◇ Pensez-vous que la religion est essentielle au « vivre ensemble » des Québécois ?
- ◇ Pour concilier liberté de l'individu et liberté des individus en société, quel message la société québécoise veut-elle envoyer ?
- ◇ Dans l'espace gouvernemental, on ne se présente pas comme adepte d'un parti, alors pourquoi exhiber son appartenance religieuse ?
- ◇ Un état laïc est un état neutre.

Les prévisions budgétaires nous ont été présentées de manière humoristique, ce qui a allégé la tâche, pas toujours très drôle, de contrôler le budget. Heureusement, les enveloppes brunes ne circulent pas et les coffres-forts ne débordent pas !

Mercredi 31 octobre

La journée débute avec une conférence d'Erik Bouchard-Boulianne sur l'économie et les finances publiques en quatre étapes :

- 1) **Portrait d'ensemble** — Il faut considérer les sources de revenus, les dépenses gouvernementales, l'ampleur de l'action et une comparaison internationale et finalement les dépenses fiscales.
- 2) **État des finances publiques** — Après un bref historique, il conclut que dans un proche futur, la situation se corsera davantage pour de multiples raisons :
 - * Les transferts fédéraux en santé menacés par le fédéral ;
 - * L'impact des nouveaux investissements massifs en infrastructures
 - * La fin de l'harmonisation de la TVQ avec la TPS ;
 - * La hausse potentielle des taux d'intérêt ;
 - * L'avenir économique incertain.

- 3) **Les grands épouvantails** — On retrouve la dette, le vieillissement de la population, la concurrence internationale et l'étranglement des contribuables québécois.

Selon lui, la dette reflète l'orientation qu'un gouvernement décide de donner à l'administration des affaires publiques et, dans le contexte actuel, la lutte contre l'endettement public est synonyme de privatisation à travers deux mécanismes : la diminution des services et la tarification.

La conséquence inévitable d'une telle politique est le démantèlement du modèle social québécois.

La population vieillit, mais l'augmentation des dépenses en santé est due à la hausse du prix des médicaments qui a plus que triplé en 25 ans.

Pour expliquer la concurrence internationale, il nous a présenté une vidéo sur les paradis fiscaux. Tous les membres intéressés à la visionner, pourront s'informer à Jean-Claude Tellier ou Jacqueline Lacoste.

Sur la question de l'étranglement des contribuables, il rappelle qu'il faut prendre en considération les services qu'on reçoit en retour. En 2006, une famille américaine payait plus de 13 000 \$ pour son assurance santé et les frais de garderie dépassent 50 \$ par jour par enfant dans plusieurs provinces.

- 4) **Les perspectives d'avenir** — Il faut se rappeler que la droite néo-libérale baisse d'abord les impôts pour justifier l'endettement et les réductions obligatoires des dépenses, mais qu'il faudrait fonctionner à l'envers : déterminer ce qu'on souhaite comme programmes sociaux et les financer par la suite par le biais de la fiscalité.

Les services publics ont fait leur preuve. Il faut choisir les services publics pour une société plus solidaire où tous ont accès à des services de qualité peu importe leur origine sociale. Nous désirons une société qui se préoccupe de l'égalité des chances et de la qualité de vie de tous ses citoyens.

Jeudi 1^{er} novembre

Benoît Caron de la Fédération des coopératives de services à domicile et de santé du Québec (www.fcsdsq.coop) nous a renseignés sur les services à domicile offerts : entretien ménager, entretien des vêtements, préparation des repas, approvisionnement et courses diverses.

On peut même profiter d'une aide financière qui varie selon les revenus de chacun et aussi d'un crédit d'impôt remboursable à partir de 70 ans.

À la suite de l'élection d'un gouvernement minoritaire, il faut demeurer attentif aux engagements annoncés par le Parti québécois. Les priorités devraient s'axer sur la corruption et sur les moyens pour l'enrayer, sur des élections à date fixe, sur l'ordre dans les finances publiques et l'identité canadienne-française. Ayons l'œil ouvert !

Le 19 novembre, ce sera la journée internationale des hommes. La région fêtera au Fourquet Fourchette à Chambly. Notre secteur a choisi Serge Péloquin comme « Homme de l'année du secteur » pour son implication sociale et sa grande générosité. Cette journée a été inaugurée en 1999 à Trinité et Tobago et elle part d'une initiative australienne.

Ginette Ducharme

Impôt vs Assurance

Comme chaque année, le temps de faire sa déclaration de revenus est arrivé. Avez-vous besoin de reçus pour la prime d'assurance que vous avez payée pendant l'année et pour la partie « médicaments » non remboursée par l'assurance ou la RAMQ ?

La façon la plus facile d'obtenir ces reçus, c'est par le service ACCÈS de la SSQ et c'est gratuit.

Si vous êtes déjà inscrit, vous n'avez qu'à en faire la demande. Si vous n'êtes pas inscrit, c'est très facile de le faire en allant sur le site de la SSQ Groupe financier

(ssq.ca).

Par contre, vous pouvez toujours demander ces reçus par écrit à SSQ, 2525, boulevard Laurier, C.P. 10 500, Succursale Sainte-Foy, Québec (QC) G1V 4H6 ou par téléphone au 1 800 900-3454. Il y aura probablement de légers frais pour l'émission des reçus.

Faire plaisir pour se faire plaisir...

Pour moi, c'est :

- ◇ la satisfaction d'une mission accomplie,
- ◇ le sentiment d'avoir été utile,
- ◇ la joie que l'on voit dans les yeux de quelqu'un.

C'est aussi le taux d'adrénaline qui grimpe sur une salve d'applaudissements quand :

- ◇ l'artiste présente son œuvre,
- ◇ le sportif accède à la victoire,
- ◇ l'humaniste apporte à la société.

Ou tout simplement la cause et la conséquence du partage.

Comme ces personnes l'ont fait...

Danielle Duchesneau



Sensation agréable



Le plaisir est cette sensation agréable que toute personne éprouve lorsqu'elle fait quelque chose qui lui plaît. La lecture d'un bon roman historique, une bonne bouffe au restaurant, une visite au casino sont pour moi des exemples de plaisirs. Notre chère présidente Ginette

Ducharme m'a aussi permis de découvrir un autre plaisir qui me fut très agréable en m'initiant au théâtre. Pour moi qui n'étais jamais monté sur les planches, incarner des personnages comme Edmond, Vadius et l'abbé Alfred Bergeron fut un réel plaisir !

Poser un geste pour le plaisir tout en rendant service à quelqu'un est aussi très agréable. Ce fait, je l'ai vécu depuis que je suis à la retraite. Pendant de nombreuses années, J'ai accompagné deux de mes

conjointes aux prises avec un terrible mal, le cancer du sein dans différents hôpitaux de Montréal pour des traitements de chimiothérapie et de radiothérapie. Celle que je considérais comme la sœur que je n'ai pas eue s'en est allée, malheureusement, en juin 2000, mais l'autre se remet très bien de sa maladie. Ces accompagnements furent pour moi un plaisir; les échanges que nous avons eus m'ont permis de constater avec quelle détermination acharnée ces femmes luttent pour s'en sortir. Expérience que je ne suis pas près d'oublier. Mais je l'ai faite avec plaisir !

Jean-Claude Bardier

Faire plaisir...

Je me sens interpellée par cette notion. Depuis très longtemps avec un peu d'inconscience, j'étais la dépanneuse de service. Ce rôle me reconfortait. J'ai dû revoir mes positions il y a quelques années : maintenant je rends service aux autres habituellement... dans le but unique de les rendre heureux. Je suis devenue plus sage avec l'âge.

Le seul aspect qui a changé dans mes actions : j'agis avec la « conscience avisée » de faire plaisir sans penser à un retour éventuel.

J'ai vécu avec intensité ce « faire plaisir » durant les

semaines qui ont précédé le décès de ma sœur Jocelyne, l'an dernier. Elle était si heureuse de mon accompagnement. Elle est partie en paix.

J'ai perdu mon amie et ma complice de toujours. Quel vide depuis son départ..., nous aimions nous faire plaisir !

Hortense Bourque

Un plaisir anodin mais partagé !



Mère un jour, mère toujours... Depuis des semaines, ma fille me répète : « Maman, tu vas cuisiner ta sauce à spaghetti maison bientôt ? »

Je saisisais fort bien le message sous-entendu : « Tu m'en réserves, n'est-ce pas ? »

Depuis quelque temps, la « popote » m'apparaissait

comme un fardeau ! Mais bon, je me mets à la tâche dans le seul but de faire plaisir à ma grande.

À l'œuvre !... Oh ! Surprise ! Une fois engagée dans le processus de réalisation, je retrouve peu à peu le plaisir lointain de préparer cette recette si convoitée par ma fille. Mais le summum de toute l'opération, c'est quand les effluves de la cuisson envahissent la maison : quel plaisir olfactif j'ai ressenti à ce moment ! Un agréable parfum embaumait toute la maisonnée.

Subitement, voilà qu'apparaît ma fille. Le visage épanoui, elle m'embrasse et me dit : « Maman, paghetti bon bon ! » Ces mots me font

retourner en arrière, dans son jeune âge, lorsque je cuisinais ma sauce. Que de beaux souvenirs remontent alors à la surface ! Amélie et moi retraçons plein de moments précieux vécus ensemble. Quel bonheur !

Les bras chargés de petits plats, ma progéniture repart heureuse et comblée, mais certainement pas plus que je ne l'étais moi-même !

Le plaisir de faire plaisir, voilà le secret !

Francine Fontaine



« Maman, paghetti bon bon ! »

Plaisir retourné

Quand on fait l'effort de se déranger un peu pour autrui, le plaisir qu'on procure nous est souvent rendu. La soirée du 24 décembre 2011 m'a permis de confirmer cette affirmation de mon amie Danielle Duchesneau.

Pour la première fois, notre mère ne sera pas présente au réveillon familial traditionnellement offert par ma sœur Julie. Prisonnière de son logis et de la maladie d'Alzheimer, ma pauvre maman n'est plus « transportable ». Elle risquerait de se casser en chemin, donc, à nous d'aller lui rendre visite dans le CHSLD qui lui sert désormais de *home sweet home*.

Mais comment faire plaisir à une très vieille et fragile maman qui ne voit plus clair, qui mange comme un moineau et ne se déplace pas ? Nous débarquons dans sa chambrette armés de cadeaux enrubannés, de quelques douceurs sucrées et d'une guitare pour un récital surprise. Mon frère Daniel ajuste ses micros, ma belle-sœur Marie distribue les feuilles de musique et nous entonnons une série de cantiques de Noël.

C'est là que le miracle se produit. Émergeant de sa torpeur sénile, notre étonnante mère retrouve vie et exubérance. Elle joint sa jolie voix de soprano à notre chorale improvisée et l'on se rend compte avec stupeur et émotion qu'elle connaît par cœur tous les refrains et couplets de ces Noëls d'antan. Maman a retrouvé la mémoire. Maman chante.

Elle bat la mesure, tape des mains et un frais sourire illumine son visage fané. Nous, évidemment, on pleure comme des fontaines.

La vraie surprise de Noël, c'est nous qui l'avons reçue.

Rachel Valois



Patrice, Julie, Jeanne, Daniel et Rachel.

Petits bonheurs...



Les petits bonheurs dont parle Chantal Lacroix dans son émission « Donnez au suivant » viennent me chercher profondément.

Qui ne rêve pas de bonheur ? C'est un désir bien légitime de vouloir être heureux.

Mais la question demeure : « Où se trouve le bonheur ? »

Je crois que le bonheur, le vrai, tient en deux choses essentielles et relativement simples : savourer le moment présent et cultiver des relations positives de même que le partage et le bénévolat. Il n'en reste pas moins une source de grande joie et une assurance de bénédictions.

Rappelons-nous ces mots magiques « Quand on donne, on est tous gagnants » ou « Il y a plus de joie à donner qu'à recevoir » ou « C'est en

donnant que l'on reçoit » de saint François d'Assise. Reconnaissons ces petits cadeaux que la vie nous fait mais que trop souvent, nous n'apprécions pas toujours à leur juste valeur.

Dans l'une de ses chansons, Jacques Brel disait : « Il nous faut regarder... ! » Comme c'est vrai ! Il nous faut développer l'habitude du regard positif sur la vie qui bat en nous et autour de nous, et qui nous sourit.

Ces petits bonheurs que nous cueillons à chaque instant remplissent la corbeille de notre vie de beauté, de tristesse, de joie simple et ils nous préparent au grand Bonheur qui nous attend !

Sœur Gabrielle Larocque

La visite du dimanche

Mon message commence mal car la visite du dimanche fait monter en moi des souvenirs d'enfance peu réjouissants. Je me revois assise dans notre salon à écouter, très sagement, les grandes personnes. Quand la visite partait, je courais jouer en liberté jusqu'à ce que ma mère m'appelle pour le souper.

Aujourd'hui, les dimanches ne sont faits que de liberté!

Cette année, par un dimanche ensoleillé, j'invite ma tante Fleurette et mon oncle Émilien chez moi. Les massifs



de fleurs nous offrent l'abondance. Notre simple goûter prend des allures de festin. Au fond, ce sont les discussions qui nous nourrissent parce qu'elles tournent autour de la vie !

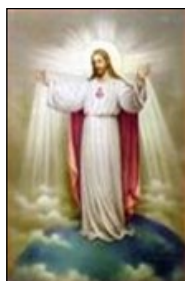
Après leur départ, j'ai dégusté la joie d'avoir fait plaisir, tout en étant envahie par la gratitude d'avoir accueilli dans mon salon, une aussi belle visite.

Denise Lalancette

Le Sacré-Cœur de tante Yolande

Cette année j'ai perdu ma dernière tante. Très croyante, elle avait une foi inébranlable. Son Sacré-Cœur, une grosse statue de plâtre, était sa richesse. Il représentait tout ce qu'elle avait aimé.

À l'approche de la mort, elle voyait le moment où elle allait s'en séparer. Avec candeur, elle me dit : « Je ne veux pas que mon Sacré-Cœur termine au recyclage, je voudrais qu'il parte avec moi. » Crois-tu que ça sera possible ? » Et moi de lui promettre qu'il serait avec elle pour



l'éternité. Son sourire fut ma récompense. Faire plaisir peut survivre au-delà de la mort. Aujourd'hui, quand je la visite, je sais qu'elle dort en paix avec son Sacré-Cœur.

Chantal Cardin

Faire plaisir pour se faire plaisir !

Au printemps 211, le sympathique et fougueux Portugais Pedro Da Silva, président des Jardins communautaires Aux Quatre Vents, me demande entre deux brasses de cartes si j'étais intéressé à cultiver un de ces jardins situés au bout du boulevard de Tracy, à quelques centaines de pieds du Richelieu.



Pedro, comme quantité de Portugais a un lien particulier avec la terre. Il sème et récolte tous les légumes inimaginables à cet endroit depuis plus de 30 ans. Sa préoccupation et sa fierté sont de recruter des gens qui cultiveront tous les espaces disponibles.

Je me rends donc à une rencontre d'information au Centre culturel. Madame Danielle Paris, vice-présidente, et Pedro souhaitent la bienvenue et expliquent le mode de fonctionnement des jardins.

Je m'inscris et je paye ma cotisation au grand plaisir de Pedro. Tout en prenant un café offert par la direction, je jase avec lui et le préviens que je ne suis pas un *pouce vert*, que je n'ai pas ses connaissances, ni son énergie, que j'ai déjà, dans les années 50 sur la ferme du rang Picoudi à Saint-Robert, aidé mes parents à sarcler et piocher le jardin, mais que j'étais plus à l'aise sur un banc d'école que sur un banc de *wagine* ou de tombereau à fumier. Pedro m'a assuré qu'il m'aiderait... Il vient d'avoir 76 ans et il est fort comme un cheval. Et tout au long

de l'été, il m'a donné de judicieux conseils et un bon coup de main, allant même jusqu'à semer des patates à ma place. L'été a passé... Quel plaisir j'ai eu à récolter petites fèves, betteraves, échalotes, oignons, carottes, quelques rares concombres et des centaines de belles tomates roses Pink Lady, d'en donner à parents et amis à qui j'ai appris sur le tard l'aventure dans laquelle je m'étais lancé ! J'avais tellement peur de manquer mon coup... Je vous épargnerai ici les détails de la manière dont j'ai fonctionné.

Pedro, par moments, n'était pas très fier de moi. « L'an prochain, si tu es d'accord, je te donnerai la moitié du potager de cette année », qu'il m'a dit.

Avec plaisir, Pedro,

Laurent Delainey

Vrai boomerang de bonheur !

Le plaisir est tout ce qui plaît dans la vie. Il nous procure un état de satisfaction personnelle et un sentiment agréable de contentement. Il est indispensable à l'équilibre d'un être humain.

Essayons un peu d'en voir certaines sources et les effets sur nous-mêmes.

Avoir le plaisir de participer à une activité récréative ou sociale avec de jeunes enfants nous transporte dans notre enfance. Par leur spontanéité, leurs yeux pétillants et leurs rires éclatants, ils sont le miroir de notre plaisir. Avec eux, nous ne sommes jamais perdants. Ils savent créer une joie profonde dans notre for intérieur.

Partager nos plaisirs avec nos proches et nos amis nous apporte toujours de belles joies communes. Que de reconnaissance il faut leur montrer quand ils font vibrer nos cœurs lors d'une fête spéciale ou d'une simple rencontre amicale !



Offrir des petits plaisirs à une personne malade ou en perte d'autonomie donne une valeur exceptionnelle à nos gestes. La marque d'estime que l'on reçoit par un merci affectueux ou un petit regard qui parle nous valorise au plus haut point.

Faire quelque chose pour le plaisir a souvent une grande portée dans le temps. Retenons donc les paroles de Karine Fortier : « Les petits plaisirs d'aujourd'hui font des grands lendemains. »

Avec plaisir, Lisette et Bernard Hébert

...avec *Huguette Cournoyer*



Aujourd'hui, j'ai rendez-vous avec Huguette Cournoyer.

Notre vedette est née à Saint-Robert dans une famille de huit enfants composée de cinq garçons et trois filles : Lord, Annette, Roger Thérèse, Jean-Maurice, Bernard, Huguette et Roland. Huguette a peu connu son père qui est décédé alors qu'elle

avait deux ans. Sa mère, une femme solide et courageuse, a donc pris la relève.

Elle a de bons souvenirs de sa jeunesse. On jouait en famille. Maman ne permettait pas les sorties chez les voisins, mais la maison était ouverte à tous. L'été, on organisait un terrain de baseball et il fallait voir les bonnes parties qui s'y jouaient. L'hiver, c'était la patinoire fabriquée avec l'eau du puits de la grange. Tout un événement, le rang Bellevue affrontait l'équipe du village. Les Paul-Hus, les Saint-Onge, les Latraverse, les Caplette, les Cournoyer et plusieurs autres étaient au rendez-vous tous les dimanches après-midi.

Toute jeune, elle débute à l'école du rang puis la quitte avec regret pour faire sa cinquième année à l'école du village. C'est un déchirement, car elle laisse derrière elle son petit amoureux encore en quatrième année.

Peu à peu, elle développe le goût de l'enseignement. Au moment de sa septième année, maman loue la terre et va vivre au village. Pensionnaire au couvent de Saint-Robert, son amie Thérèse Caplette lui tresse les cheveux pour la modique somme de 10 cents par jour. C'est avec humour qu'elle se rappelle que, plus tard, elle sera le chaperon de Thérèse qui fréquentera son frère Roger. À l'été de 1952, elle travaille à l'Hôtel-Dieu de Sorel pour gagner ce dont elle aura besoin pour sa valise de pensionnaire à Saint-Hyacinthe. Elle y terminera ses études avec un brevet élémentaire qui lui ouvrira la voie d'une carrière dans l'enseignement.

Après de la suppléance dans son village, elle se présente à l'école Marie-Auxiliatrice et est engagée par sœur Sainte-Céline. Trois belles années enrichissantes pour une jeune enseignante heureuse de travailler.

En 1957, elle se marie avec Léandre Desrosiers, ce qui met fin à sa carrière d'enseignante. Le couple s'établit à Saint-Robert où une belle maison neuve les attend. De ce mariage sont nés cinq enfants : Lucie, Martine, Danielle, Pierre et Jean.

Le temps passe, les enfants grandissent. En 1968, le goût d'enseigner la ramène sur les bancs d'école où elle poursuit à l'université ses études en enseignement préscolaire. C'est un nouveau départ. Elle devient enseignante en maternelle à l'école Saint-Jean-Bosco ; quelques années plus tard, elle transfère à l'école Saint-Gabriel-Lalemant.

En 1975, elle revient vivre à Sorel et elle habite tout près de son école. Comme enseignante, c'est une personne qui participe à la vie de son milieu. C'est une

femme heureuse qui aime œuvrer auprès des jeunes. Elle s'implique aussi au niveau syndical. Ayant toujours le goût d'apprendre, elle passe un été à l'Université Queen pour perfectionner son anglais.

Avec ses petits élèves, elle cheminera jusqu'en 1997, année de sa retraite. Alors, une nouvelle vie commence et elle laisse libre cours à tout ce qu'elle aime. La lecture, la décoration, la couture, le tricot, le cinéma, le théâtre, les spectacles et les visites de musées occupent son temps. La lecture quotidienne des journaux est une routine qui lui permet de suivre l'actualité. Elle aime particulièrement les promenades en forêt et les activités au grand air. Elle est toujours prête pour une sortie, une rencontre amicale. Elle participe avec assiduité aux activités de l'AREQ.

Maintenant grand-maman, elle occupe son rôle avec sérénité et est très fière de sa famille. Avec son garçon Pierre, elle est *trucker* à ses heures. Elle est alors le *jockey* de son fils lors des livraisons de grues ou nacelles à travers le Québec. Comme il doit y avoir un transport pour le retour à la maison, chaque voyage devient une petite aventure qui lui permet de vivre de bons moments avec son fils.

Cet été, la mort de sa petite chienne Kokotte l'a bouleversée. Un bête accident d'auto lui a enlevé la compagnie de son petit animal. Elle a encore sa photo et c'est avec beaucoup de peine qu'elle m'en parle.

Dernièrement, elle a vécu avec émotion les retrouvailles de l'école Saint-Gabriel-Lalemant. Elle a beaucoup de reconnaissance envers ceux et celles qui ont participé à la réussite de ce bel événement. Ce fut de bons moments passés en compagnie d'anciens confrères et consœurs de travail.

Après un regard sur une vie riche, je quitte une femme heureuse qui a accepté de partager avec nous. Je garderai un bon souvenir de ma rencontre avec Huguette et il me fait plaisir de vous la faire connaître.

Chantal Cardin

Université du troisième âge

Information et inscription

Date : Lundi 28 janvier 2013 de 13 h 30 à 15 h

Endroit : Centre culturel de Tracy (salle 101)
3015, place des Loisirs, Sorel-Tracy

Renseignements :

Liliane Hardy : 450 742-0204

Michel Létourneau : 450 743-0135

Hélène Robidoux-Braconnier : 450 746-2726

Inscription sur le site :

www.usherbrooke.ca/uta/prog/mtg/bri

Possibilité d'inscription :

4 ou 6 février à 13 h au Centre culturel



Aucun diplôme préalable

Aucun examen

Simplement pour le plaisir d'apprendre

programmation Hiver 2013

**Début des activités :
4 février 2013**

Cours du lundi après-midi – 4 février au 25 mars 2013

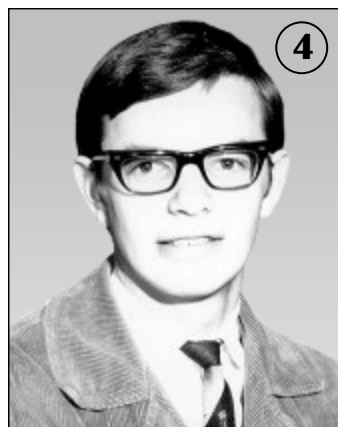
Sujet : L'évolution de la peinture québécoise et canadienne depuis le XVII^e siècle

Professeur : Sylvie Coutu

Causeries du mercredi après-midi – 6 février au 10 avril 2013

Date	Sujet	Conférencier ou conférencière
6 février	La laïcité et la société québécoise	Lorraine Pagé
13 février	Mesurer les temps anciens	Alain Bonnier
20 février	La poésie amoureuse de la Renaissance	David Dorais
27 février	L'esclavage en Nouvelle-France	Denyse B. Champagne
6 mars	Le Ku Klux Klan et ses origines à l'heure d'Obama	Maxime Wingender
13 mars	Michel Houellebercq : la philosophie de celui qui décrit la « souffrance ordinaire »	René Robitaille
20 mars	La guerre que le Canada n'a pas perdue	Réjean Larocque
27 mars	Félix Leclerc : un roi heureux ?	Jacques Boulerice
3 avril	Van Gogh et Jean-François Millet	Michel Grenier
	Van Gogh et le docteur Gachet	
10 avril	L'essentiel de la musique	Anne-Marie Cournoyer

Les reconnaissez-vous ?



Quel numéro correspond aux noms suivants :

Michel Sporgitas ____

Colette Houle ____

René Mineau ____

Colette Gauthier ____

Ginette Ducharme ____

Jean-Claude Tellier ____

Mariette Ducharme ____

Monique Mongeau ____

Richard Jutras ____

Michel Gauvin ____

Jeanne-Paule Champagne ____

René Letendre ____

Réponses à la page 25

Attention

Pour cette chronique, je suis à la recherche de photos de graduation du secondaire ou universitaire. Si vous voulez partager ces photos, vous pouvez me les transmettre par courrier électronique à : richardjutras@bell.net



Hommage à Claude Frappier

Grand bénévole, Claude Frappier a reçu le trophée Paul-Cazeau lors du Banquet du Président de Hockey Québec qui s'est tenu le 16 juin 2012. Ce trophée souligne sa contribution au rayonnement de l'arbitrage au hockey de façon exceptionnelle. Toujours aussi passionné, il œuvre depuis plus de 40 ans dans le domaine de l'arbitrage ; il est arbitre en chef de la région Richelieu depuis 1986.

Détenteur d'une maîtrise en enseignement de l'Université de Sherbrooke – tout comme son épouse Lorraine Nault, d'ailleurs – dont le titre est l'apprentissage coopératif adapté au hockey sur glace, les cours de formation qu'il donne aux arbitres les habilite dans l'interprétation des règles du jeu.

Félicitations à Claude pour la réception de ce trophée et bravo pour son grand bénévolat !

Colette Gauthier

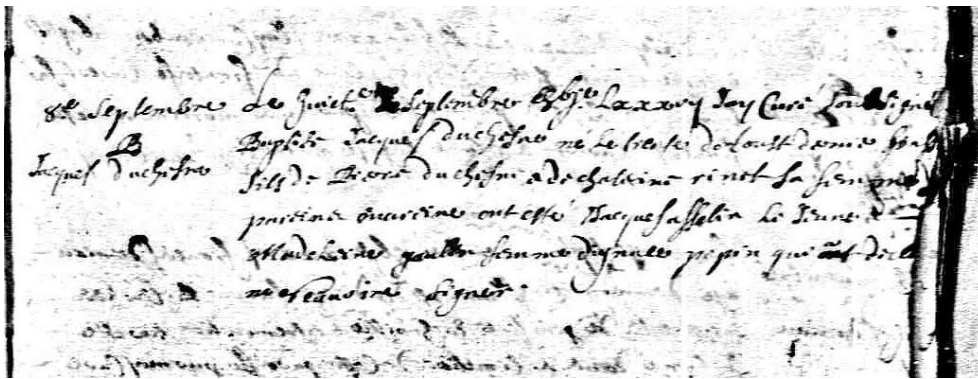
Fiers de mes origines

À la recherche de qui je suis

Je recherche mes ancêtres depuis plus de quatre ans. À mes débuts, je ne voulais que remonter au premier Duchesne arrivé au Québec, mais rapidement, j'ai voulu explorer toutes les branches issues des femmes de ma lignée. Et je me fais un devoir de retrouver les documents appuyant mes découvertes; un travail colossal mais combien enrichissant par lequel je refais l'histoire du Québec et surtout l'histoire de chaque famille avec ses joies et... ses drames. Je réalise que je porte en moi les gènes de plus de 2000 ascendants (et je limite ma recherche aux familles québécoises et aux premières familles européennes).

Pierre Duchesne dit Lapierre arrive au Canada vers 1664 ; il est l'ancêtre de tous les Duchesne. Il épouse Catherine Rivet et s'installe à l'Île-d'Orléans. Il ne se doutait pas, le 8 septembre 1687, au baptême de son fils aîné Jacques que 325 ans plus tard, l'un de ses descendants lirait le registre paroissial.

Gilles Duchesne



Copie du registre paroissial de la naissance de Jacques, premier Duchesne né au Canada.

La cueillette des bleuets

À l'été 1951, j'avais 13 ans. Dès le début d'août, la famille était occupée à la cueillette des bleuets. Mon père venait d'acheter un vieux camion bleu foncé, son premier véhicule. Ma mère s'asseyait dans la cabine et nous, les enfants, étions assis dans la boîte arrière du petit camion, tenant bien nos paniers vides. Mon père nous déposait le matin, au soleil, à cinq kilomètres de Rouyn près d'une mine qui n'était plus en exploitation. En forêt, j'allais en tête, j'étais suivi de mes deux sœurs, Mariette et Jeanne, puis de mon frère André. Ma mère fermait la marche. Le gardien de la mine nous laissait passer pour aller explorer les monticules rocheux à demi boisés des environs. Mon père retournait à son travail et il ne revenait nous prendre qu'à la fin de l'après-midi vers cinq heures et demie.

Parfois, nous nous éloignons en forêt. Très souvent, je devais me retourner afin de visualiser le paysage pour le retour, je prenais soin de choisir quelque repère infaillible, soit un grand arbre mort, soit un rocher dominant les collines, soit un bouquet d'épinettes plus hautes que les autres.

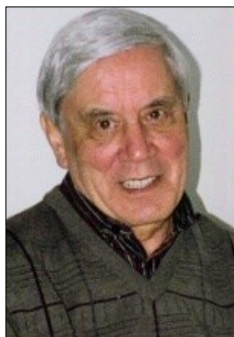
Nous revenions le soir avec des paniers pleins, certains de huit livres et d'autres de douze livres (3 kg ou 5 kg). C'était payant et cela nous faisait vivre au soleil et au grand air. Un jour, un ours aperçu à deux cents mètres nous obligea à bifurquer vers une autre colline — on ne dérange par un ours au milieu de son repas, au milieu de SES bleuets.



La vie était belle !

Jean-Paul Senneville

À la douce mémoire de Monsieur l'abbé Claude Barrett



Monsieur l'abbé Claude Barrett est décédé le 5 octobre 2012, à l'âge de 84 ans.

Il œuvra dans la région de Sorel-Tracy pendant 52 ans. C'est au début des années soixante qu'il se joignait à l'équipe de M^{gr} Leclaire comme vicaire à la paroisse Saint-Pierre. Responsable d'associations religieuses, des loisirs, des cours de préparation au mariage, M. Barrett devint successivement aumônier au couvent Saint-Pierre, à l'école secondaire Sacré-Cœur, à la polyvalente Fernand-Lefebvre et chez les sœurs de Saint-Joseph de Saint-Hyacinthe à Saint-Ours. Il demeura actif, pendant tout ce temps, dans les diverses unités pastorales de la région.

Tout au long de sa vie, l'abbé Barrett apparut comme un homme de famille et un homme d'équipe. Il nous parlait avec amour de ses parents, de ses frères et sœurs et des réunions familiales. Dans les groupes, il exerça une influence véritable. Son leadership rempli de délicatesse et respectueux de la valeur de chacun façonnait doucement le milieu. Si un membre du groupe éprouvait des difficultés, il voyait à ce qu'il soit épaulé et accompagné dans sa démarche. L'abbé ne jugeait pas et ne condamnait pas. Il écoutait, donnait et suggérait. Travaillant auprès des jeunes, il conserva son esprit de jeunesse et sa curiosité. Les projets défilaient à un rythme effarant. Cette fébrilité ne l'empêchait pas d'être exigeant pour lui-même. Tout travail devait être bien fait, en suivant un certain algorithme. La version finale d'une brochure ou d'une homélie supposait des lectures, des discussions, des recherches et l'élaboration de deux ou trois versions intermédiaires. Cet aspect sérieux de sa personnalité ne l'empêcha pas d'apprécier

le rire. Sportif reconnu, il adorait la taquinerie. Au plan de l'amitié, l'abbé Barrett était un ami fidèle. Quand il donnait sa parole, nous pouvions compter dessus.

Dans tous les milieux, dans toutes les équipes où il est intervenu, l'abbé Barrett laissa son empreinte. Son message, basé sur la douceur et l'humilité, puisait son énergie dans la prière. Homme d'une grande piété, l'abbé louangeait le Créateur dans son travail et son vécu. L'influence divine se caractérisait, à l'exemple de sa personne, par sa simplicité et son authenticité. L'abbé Barrett négligeait l'accessoire au profit de l'essentiel. Il vivait ce qu'il prêchait :

« Et celui d'entre vous qui est le plus petit, c'est celui-là qui est grand. »

En dépit de tous les changements dans l'Église et la société, l'abbé Barrett demeura fidèle à sa croyance. Il célébra la messe jusqu'au dernier jour de son existence. Toute une vie au service de Dieu, des jeunes et des adultes, voilà une action qui mérite d'être soulignée. Nous remercions l'abbé Barrett pour tout ce qu'il a réalisé et pour tout ce qui le sera sous l'influence de son exemple, dans un avenir plus ou moins rapproché.

Richard Joly

Toute notre sympathie à la famille de...



Madame Jacqueline Léveillé

Le 31 août 2012, Jacqueline est décédée chez elle accompagnée des siens.

Née à Saint-Aimé, elle était la dernière de la famille Léveillé. Une rude épreuve allait assombrir son adolescence ; son père décède à la suite d'une longue maladie.

Volontaire, travaillante, généreuse, elle était toujours là pour ceux et celles qu'elle aimait. Ses élèves étaient encore en contact avec cette enseignante qui avait laissé un bon souvenir.

Sa fille Marie-Claude fut son rayon de soleil jusqu'à la fin de sa vie.

Pour Florian, Marie-Claude et tous ceux qui l'aimaient, souhaitons que le temps vienne apaiser leur peine.

Équipe de l'école Marie-Auxiliatrice par Chantal Cardin

Ayons une pensée pour...

Madame Réjeanne Cournoyer-Bibeau

Madame Réjeanne Cournoyer, native d'Yamaska, est décédée le 21 mars 2012 à l'âge de 74 ans.

C'était une belle grande dame avec une voix à la « Édith Piaf » ! Elle aimait la vie et la chantait très bien.

Elle a survécu à ses deux frères et à son mari tous décédés de la même maladie dont elle souffrait, cette maladie qui emporte beaucoup de nos proches. Elle a laissé dans le deuil son fils François.

Enseignante à Boucherville tout au long de sa carrière, elle demeurait à Varennes. Au moment de sa retraite en 1992, elle s'est installée à Sainte-Anne-de-Sorel et y est demeurée jusqu'à son décès. Son époux étant malade, elle ne suivait pas beaucoup les activités de l'AREQ, c'est pourquoi nous ne la connaissons pas tellement.

J'ai eu la chance de la côtoyer durant nos années d'études à l'École normale à Nicolet, ce n'est pas d'hier... De plus, j'ai bien fréquenté sa famille maskoutaine.

Huguette Descheneaux

Madame Yvonne Grimard

Madame Yvonne Grimard est décédée le 14 octobre 2012, à l'âge de 84 ans. Elle n'était pas une enseignante, mais elle faisait tout de même partie de l'AREQ en tant que membre associée suite au décès de son mari, monsieur Léopold Fournaise, qui a enseigné longtemps à l'école polyvalente Fernand-Lefebvre.

Colette Gauthier



Toute notre sympathie à...

Gisèle Chalifoux-Martin (Paul Martin), à l'occasion du décès de son père, monsieur Bernardin Chalifoux, le 25 août 2012, à l'âge de 92 ans.

Aline Aucoin, à l'occasion du décès de sa mère, madame Lucienne Lampron, le 10 octobre 2012, à l'âge de 97 ans.



La chaîne téléphonique est utilisée seulement pour annoncer le décès d'un membre.

Par contre, la chaîne électronique peut fonctionner pour le décès d'un proche d'un membre de notre secteur (conjoint ou conjointe, enfant, père ou mère) tout comme *La Dernière Craie* continuera à publier ces décès si vous nous en faites part.

Vous pouvez transmettre l'information à :

- **Francine Mercier-Abel** (450 742-3183 ou francina@videotron.ca) ou à
- **Colette Gauthier** (450 742-4952 ou colettegauthier20@videotron.ca).

Décès

Réponses de la page 22

1. Jeanne-Paule Champagne
2. Ginette Ducharme

3. Colette Gauthier
4. Richard Jutras

5. Michel Sporgitas
6. Jean-Claude Tellier

Bienvenue à l'AREQ-Montérégie Bas-Richelieu



**Nouveaux retraités
2011-2012 présents
au brunch de la
non-entrée**

1^{re} rangée :

Louise Côté
Ghyslaine Côté
Jeannette Villeneuve
Shirley St. James

2^e rangée :

Nicole Rémillard
Rachel Valois
France Joyal

3^e rangée :

Jean Fortin
Christine Chamberland
Michelle Cournoyer

4^e rangée :

André Caplette
Paul Martin
Anne-Marie Mandeville
Johanne Gonville
François Millette

Brunch et accueil des nouveaux retraités.

Le brunch du mois de septembre a permis aux membres de se retrouver. Quelle joie de se revoir après un été aussi merveilleux ! Et surtout quel plaisir d'accueillir les nouveaux membres parmi nous !

Bien sûr, il y a le tirage au sort pour savoir qui mangera en premier..., mais une «enveloppe brune» au bon moment m'aide à choisir, ah ! ah ! ah !

Ginette Ducharme

Nouveaux membres

Depuis le 5 septembre 2012, trois nouvelles retraitées ont adhéré à l'AREQ Bas-Richelieu : Nicole Carrière, Anne-Marie Mandeville et Hélène Gauthier.

60 ans de l'école Saint-Gabriel-Lalemant (photo de la page 28)

1^{re} rangée : Lise De Blois, Sœur Gabrielle Larocque, Claudette **Boulet**, Maryse Gervais, Thérèse Hamel-Pelletier, Huguette Cournoyer, Andrée Simard, Jocelyne Lavallée, Lise Riopel, Danielle Duchesneau, Cécile Collard-Boucher, Raymond Cordeau, Odette Thériault.

2^e rangée : Andrée Boisvert, Lucette Hamel-Valois, Jeannette Cournoyer, Solange Bourret, Christine Laperrière-Bournival, Diane Lafond, Huguette Descheneaux, Colette Bélisle, Pauline Lauzier-Langlais, Pauline Lambert-Brouard, Germaine Gadbois, Michelle Salvail.

3^e rangée : Dyane Boisvert, Louise Rodrigue, Raymonde Comeau-Potvin, Nicole Bibeau, Louise Thérèse-Saint-Jacques, Jeannine Morin, Lise Morin, Fernande Jutras, Fernande Chapdelaine, Francine Gélinas, Lisette Hébert-Gouin, Francine Letendre, Denise Lamothe, Marc-André Huard, Pierrette Lecomte, Denis Latraverse.

4^e rangée : Cécile Rouleau, Nicole Côté, Rachel Valois, Claire Bourgeois, Aline Aucoin, Mariette Ducharme, Denise Cournoyer, Mireille Bardier-Éthier, Francine Simoneau, Ginette Ducharme, Louise Deschamps, Richard Tellier, Guy Pérodeau.

Brunch des Aînés



Nos aînés ne m'ont jamais paru aussi jeunes. Une méchante langue m'a dit que c'est parce que je vieillis moi aussi. Et n'ayez crainte, il y aura toujours du dessert désormais !

Ginette Ducharme

Messe du Souvenir

Un merci très spécial à Gisèle Chalifoux-Martin qui a organisé la célébration. Et aussi aux membres qui acceptent de s'impliquer : chants, lectures, hommages aux défunts.

Le déjeuner à la Bouff-Tifail nous a permis d'échanger et... il y avait de bons desserts, cette fois-là !

Ginette Ducharme



Dîner de Noël

Le trésorier s'est déguisé en Père Noël ! Il a offert un repas des Fêtes pour le prix d'un déjeuner... Eh ! Qu'il est fin !

On en a profité pour revêtir nos plus beaux atours et piquer une bonne jasette avec les amis.

Ginette Ducharme

École Saint-Gabriel-Lalemant 60 ans



Parmi les 100 personnes présentes aux Retrouvailles de l'école Saint-Gabriel-Lalemant le 29 septembre 2012, 54 enseignants ont échangé de nombreux souvenirs.

École secondaire Bernard-Gariépy 40 ans

Le 2 octobre, plus de 101 personnes étaient au rendez-vous au restaurant O'Mythos pour souligner les 40 ans de l'école secondaire Bernard-Gariépy.

