ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE LA FNEEQ

VOLUME 14, numéro 1 automne 2015

AREF-*INFO*

POSTE-PUBLICATIONS

NUMÉRO 41558514

RETOUR:

AREF, SECRÉTARIAT

218, rue BALLANTYNE

SAGUENAY, Qc

G7J 2L7

www.aref-neq.ca

SOMMAIRE

Mot du Président	1
S'entraîner (réponse)	2
Projets spéciaux	2
La langue électorale	3
Celle qui vient…	3
Assurances	4
Un conte de Noël	4
Charité et justice	5
Les oreilles	5
Down	5
Trudeau et Trudeau	6
C'est si bon	7
Tel Aide	7
AGA 2016	7
Créations littéraires	8
Les classiques	9-10
Dépliant	11
Comités	12

Message du Président — André GAGNON

Mon propos de ce numéro d'automne 2015 fait le point sur différents sujets qui vous intéresseront, j'en suis sûr.

Tout d'abord, suite aux travaux du GTAR (groupe de travail des associations de retraités) et de l'AAR (Alliance des associations de retraités) qui demandaient une table de travail regroupant les diverses associations de retraités et le Conseil du trésor concernant l'indexation, nous recevions le 28 juillet dernier une lettre de monsieur Martin Coiteux, acquiesçant a notre demande. Après une réponse affirmative de notre part, nous serons convoqués a une rencontre pour former ce groupe de retraités. Cependant, il y a des contraintes aux travaux de cette table de travail. Dans un premier temps cette tribune serait créée pour un projet pilote de deux ans au terme duquel une réflexion serait faite quant à sa continuité. Cette table de travail ne pourrait porter sur les objets traités dans les comités de retraite, au conseil d'administration de la Carra, et aux comités relevant du Secrétariat aux Ainés. Ce qui exclut donc de traiter directement de l'indexation des rentes et de toutes questions traitées dans les conventions collectives. De plus la participation à cette table sera à nos frais.

Étant donné que tous les comités précédents mis en place pour régler l'indexation des rentes ont échoué, il serait souhaitable que cette démarche réussisse. Est-ce cependant un «cadeau de grec »?

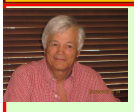
Le 6 octobre dernier le gouvernement du Québec procédait à la fusion de la Régie des Rentes du Québec et de la Carra. Une question d'économie d'échelle semble-t-il.

À son dernier Conseil d'administration, l'Aref est devenue partenaire de l'Observatoire de la Retraite. Ce groupe de recherche travaille avec d'autres instances de retraités à l'amélioration des conditions de retraite des Québécois sous toutes ses formes. Un site internet vous donne toute l'information à ce sujet: http://observatoireretraite.ca/

Concernant le renouvellement de notre couverture d'assurance maladie, le comité des assurances a travaillé à minimiser les augmentations demandées par l'Assureur. Pour les assurances générales, n'oubliez pas qu'à compter du premier janvier 2016, les rabais sur les assurances auto et habitation seront majorés à 15%.

En cette période de fin d'année, je vous souhaite au nom du Conseil d'administration un heureux temps des Fêtes, au Québec ou ailleurs.

Mot de *l'éditeur* — Claude ***CHAMBERLAND***



***Merci aux membres qui ont permis un autre numéro de 12 pages. Si vous avez soumis un texte non publié cette fois-ci, on le garde pour la prochaine livraison. Patience…**

***COLLABORATEURS RECHERCHÉS: Nous vous rappelons que chaque article conséquent fourni par un membre mérite à son auteur une somme de 50$ qu'il ou elle peut encaisser ou faire suivre à une œuvre de son choix. Date de tombée du prochain numéro: le 15 mai 2016. Bien sûr, les membres des comités collaborent gratuitement, et les «annonces» ne sont pas rétribuées.**

RAPPEL: Si vous souhaitez recevoir votre journal en format .pdf par courriel plutôt que sur papier, envoyez-moi votre adresse; il me fera plaisir de vous ajouter à la liste d'envoi. Écrire à *c.chamberland@yahoo.ca

***RAPPEL: près de 500 de nos membres sont «branchés» et nous ont fourni leur adresse électronique; si vous ne l'avez encore fait, faites-nous parvenir la vôtre. De même, veuillez nous communiquer tout changement d'adresse (électronique ou postale) si vous souhaitez continuer de recevoir nos publications et envois (voir l'adresse du secrétariat dans l'encadré bleu ci-haut) ou par courriel: *secretariat@aref-neq.ca* JOYEUSES FÊTES ET BON HIVER À TOUS ET TOUTES !**

Réponse àYvon Robert

Jean-Marc *FONTAINE*

Je n'emploie pas le terme réponse ici dans un sens hostile. Je veux juste faire écho à cet article paru le printemps dernier dans Aref-info signé par Yvon Robert et qui, d'une manière admirablement documentée, nous renseigne sur les effets du vieillissement, notamment la sarcopénie qui consiste en une perte naturelle des fibres de contraction rapide de nos muscles vieillissants. Avec pour résultat une diminution notable de nos forces.

Je ne peux citer le titre de l'article, car je l'ai fait circuler parmi mes amis et j'ai oublié lequel. C'est sans doute un signe que l' Aref-info prend du muscle avec le temps. Un de ces jours….

Revenons à la diminution des forces musculaires. Ce mouvement est irréversible, sauf qu'il est possible de le ralentir d'une façon notable. Les derniers chiffres que j'ai vus révèlent que les gens actifs peuvent limiter à 15% les pertes contre 90% pour les inactifs. Il n'en fallait pas moins pour que l'article notre collègue conclue qu'il faille mettre l'accent sur des exercices de force.

C'est ici que ma réflexion entre en jeu. Parlant de force, moi j'ai tout de suite pensé à la lutte. Mais le sens commun se porte naturellement sur les salles de musculation. Or, je me suis demandé si là était la première solution à adopter en dépit du fait que ces entreprises prolifèrent actuellement et offrent leurs services à des prix alléchants.

J'ai effectivement fréquenté un gymnase au début de ma retraite. Le responsable m'a accueilli avec un plan d'intervention assez connu : étirements, réchauffement, exercices, aérobie, étirements et relaxation. Ensuite, il a disparu dans la circulation. Je pense néanmoins en avoir profité pour un minimum. Je me réservais la période d'aérobie pour la piscine qui ouvrait ses portes (ses flots) justement à la fin de mon heure d'exercices.

Au gymnase, il y avait souvent une file de personnes devant les tapis roulants. C'est moins dangereux de courir sur un tapis que dans la rue, à condition évidemment de ne pas tomber dudit tapis. Ensuite, je devais affronter d'autres files devant les appareils pour raffermir les pectoraux. Même chose dans le département du raffermissement des cuisses. La seule place toujours libre était celle qui permet de renforcer les abdominaux! Le pire de tout, pour moi, est qu'il fallait que je me promène parmi les jeunes hommes qui se fabriquaient des biceps gros comme ça en balançant des poids de 80 livres. Ceux qui me connaissent savent très bien, qu'avec ma structure d'hecto, je ne serais jamais compétitif avec ces gars-là. Sans compter qu'avec l'abus de poids, j'aurais pu me blesser, chose qui arrive fréquemment. Je n'étais pas vraiment heureux à ce gymnase, mais ce n'est pas cette déception qui m'a fait lâcher. C'est un virus (probablement acquis chez mon dentiste) qui m'a provoqué une péricardite. Le cardiologue m'a mis au repos de gymnase pour 6 semaines. Ensuite, je ne suis pas revenu.

Puis, j'ai végété pendant deux ans espérant que je pourrais pratiquer seul mon propre programme d'exercices. Mais ça ne marchait pas très fort. À la fin j'étais presque résigné à me lancer dans la compétition de scrabble, mais j'ai résisté. Jusqu'au moment où je découvre un groupe qui nommé Aînés en mouvement, discrètement installé dans un arrondissement du grand Longueuil.

Eux, ils sont nés d'un groupe de l'âge d'or, tannés de se faire dorer… l'âge. Et ont décidé de se trouver un animateur pour leur faire faire de l'exercice. Et ils sont tombés sur un kinésiologue. Ils ont commencé petit et progressé, de sorte que depuis leurs dix ans d'existence, ils offrent des formations à plusieurs niveaux allant des personnes en fauteuil roulant à ceux qui font de la course et du soccer (adapté). Ils sont maintenant environ 700 membres et ils appartiennent au seul groupe d'exercices reconnu par l'Agence de santé et des services sociaux du Québec. Les kinésiologues sont formés pour intervenir de façon préventive, thérapeutique et en performance. Ils ont des connaissances adéquates et sont toujours présents lors des activités.

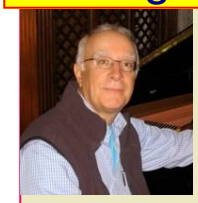
Depuis, j'ai retrouvé « le bonheur » de bouger. J'ai une séance d'une heure d'exercice qui comprend du réchauffement, des étirements, du cardio, de la musculation adaptée à mes besoins. La musculation se fait avec des élastiques plus souvent qu'avec les poids. Les poids c'est pour plus tard. Cette heure peut et doit être complétée par des heures ponctuelles en cardio-force, cardio-jazz, aqua-forme, de la marche nordique, etc. Moi, je continue ma natation, je fais de la marche rapide, du patin à glace, du golf et du yoga. En fait, on nous suggère de faire 150 minutes par semaine d'aérobie à intensité moyenne, deux séances d'exercices modérés sollicitant les grands groupes musculaires, des exercices d'équilibre et de flexibilité (étirements maintenus pendant 30 secondes).

Finalement, je me sens très heureux lorsque je termine mon heure d'exercice du mardi matin. J'ai vraiment l'impression d'avoir fait le tour de mon corps. Et avec le « swing » que cela me donne, je ressens naturellement le besoin de faire mes étirements, les minutes d'aérobie se font toutes seules, je n'ai qu'à me motiver pour faire mes musculations pour les cuisses, les bras et le ventre.

Depuis, je me sens devenir plus fort et quand je le serai devenu encore plus, je pourrai peut-être utiliser des poids et travailler encore plus en force. Et si cela n'arrive pas, eh bien les poi...s, on pourra toujours les utiliser pour la soupe!

Le comité-projets de l'AREF rappelle à tous les membres de l'AREF qu'ils ont jusqu'au 31 décembre 2015 pour présenter des demandes de projets humanitaires et civiques. Le budget prévu en AGA pour 2015-2016 est de 15000$; le comité a déjà reçu et accepté deux demandes: 1) <Le Bouge-Aînés>, parrainé par Jean-Marc Fontaine du cégep de St-Laurent; la subvention allouée est de 2000$ .2) Aménagement, en République Dominicaine, d'un site à aires ouvertes (style pergola), dans le batey de Baraguena; ce projet est parrainé par Mario Lamontagne du cégep d'Alma: la subvention allouée est de 1151.15$ L'AREF vous invite donc à soumettre vos projets le plus rapidement possible. Voir les modalités ainsi que le rapport 2014-2015 sur le site www.aref-neg.ca ou communiquer avec l'un des membres du comité-projet: Donald Audet (donaudet@videotron.ca), Jean-Vianney Simard (jeanv3@bell.net), ou Claude Chamberland (c.chamberland@yahoo.ca).

La langue électorale — Claude *PARENTEAU*



La période qui a précédé la récente élection fédérale du 19 octobre a été dangereusement longue, fertile en laïus à l'emporte-pièce, discours scabreux, excès de langage. Tous partis confondus, des politiciens en service, des candidats en appétit, des chefs de partis en mission se sont exprimé dans des conditions les unes périlleuses, les autres avantageuses. La langue utilisée pour l'occasion a quelquefois porté leurs messages à des CÎmes peu souvent égalées en termes de pléonasmes, de fautes de sens, de termes inexacts et d'usages fautifs.

Certes, on ne peut exiger des politiciens de manier avec élégance la langue de Molière et ses subjonctifs imparfaits, tels les « que je susse… » ou les « que je connusse et conclusse ». Mais quand on s'adresse au peuple, il y a une marge à respecter entre le joual, le franglais et la langue soutenue. On gagne toujours à bien se faire comprendre en portant attention sans ostentation aux règles communes du bon usage de la langue utilisée. Un message à faire passer sera plus clair, net et précis s'il est correctement exprimé et s'il ne détourne pas l'attention de l'auditeur plutôt sur la formulation que sur le contenu réel.

À titre d'exemple, sauriez-vous déceler les perles fêlées dans cet intriguant collier électoral assemblé durant ces 2 mois de laborieux efforts où les tribuns de diverse allégeance se sont surpassés (disons-le) avec tout l'entrain que commandait la situation, mais aussi bien souvent avec l'innocence naïve d'orateurs illettrés.

Si nos pronostics s'avèrent exacts, les choses ne vont que s'empirer; elles deviennent de plus en plus pires. Sans notre parti, elles auraient demeuré encore pire, c'est compréhensif, parce que le pays attend sur un feu rouge. Par contre, avec le programme que je vous parle, si vous m'éliriez moi personnellement, je vous serais reconnaissant. Il ne faut pas mener le pays ousque il ne pourra pas reculer…

Comme la langue dit-on est le véhicule de la pensée, tout porte à croire que nos élus maintenant connus ne nous inviteront pas à se promener en gros char de sitôt.

ENTRE CELLE QUI VIENT ET CELLE QUI VA — René *LACHAÎNE*

Il y a celle qui s'en vient,
dont on dit du mal ou du bien,
selon les humeurs du devin
et selon celui qui prédit.
il y a celle qui s'en va,
avec ses oh!, avec ses ah!;
ses " oh!, tu ne m'as pas dit ça! ",
ses " ah!, je te l'avais bien dit! ".

celle qui vient, qui vient encore
tout emballée comme un cadeau,
dont on devra, à chaque aurore,
n'ouvrir que son petit morceau.
celle qui va, qui va souvent,
laissant au fond de certains yeux,
bien plus que les traces du temps,
rien que le souvenir du feu.

celle qui vient, qui vient peut-être
percer chez nous d'autres fenêtres,
pour qu'un nouvel air y pénètre:
celui qui nous fera renaître.
celle qui va, qui va toujours,
laissant les cœurs un peu plus lourds
de tous ces mots auxquels l'amour
aurait voulu donner le jour.

celle qui vient tout en promesses,
celle qui monte à l'horizon:
amour, passion, chaleur, tendresse,
et le reste de la chanson…
celle qui va, jamais bredouille,
celle qui va vers notre hiver,
avec son chariot de dépouilles,
où on a tous un être cher!
l'une passée, l'autre à venir;
entre les deux le cœur balance,
mais le temps s'en contrebalance:
nous n'aurons jamais à choisir!
il n'y a qu'une direction
et aucune bifurcation
sur l'unique route inhumaine
où, à son gré, le temps nous mène!

entre une année et la suivante,
pas le moindre petit instant;
il n'y a pas de temps d'attente
à la porte de notre temps.
entre la ronde qui finit
et celle qui va débuter,
jamais le temps ne veut prêter
une seconde de répit.

après décembre, avant janvier,
ne pourrait-on pas concevoir
un mois hors du calendrier,
un mois en blanc, juste pour voir,
un mois qui n'aurait pas de nom,
qui échapperait à l'histoire,
un pont de trente jours de long,
entre perspective et mémoire,
un no time's land, pour méditer
sur l'être et la futilité?

ASSURANCES: RENOUVELLEMENT 2016 Augustin *VERSTRAELEN*

Chaque année, à pareille date, l'Assureur transmet les taux de primes qu'il entend nous demander pour fournir les couvertures décrites dans la police 1011. Les montants réclamés sont le fruit de calculs complexes qui dissèquent notre expérience, c.a.d. notre consommation de produits de "santé". L'exactitude de cette évaluation est vérifiée par notre actuaire conseil, Jacques Hébert, de la firme Aon-Hewitt. Comme la RAMQ n'a pas encore donné suite à notre requête visant à fournir une police d'assurance maladie sans médicament, ainsi que nous le mentionnions dans le sondage de l'an passé, nous sommes obligés de maintenir la police actuelle en vigueur, avec les conséquences que cela entraîne (obligation d'y adhérer pour les personnes de moins de 65 ans).

L'analyse de l'an passé fait ressortir une détérioration de notre expérience qui incite l'Assureur à augmenter ses primes pour l'an prochain. Au départ, il nous réclamait de fortes augmentations en assurance maladie: + 11,5% pour les -de 65 ans, + 10,6% pour les 65 ans et plus, + 22,6% pour les médicaments fournis aux personnes de + de 65 ans. En assurance vie, la majoration requise était de 5% en vie de base et en vie familiale.

Après bien des discussions et argumentation serrée, nous avons pu limiter les hausses demandées aux % suivants: + 5% pour les -de 65 ans, + 5% pour les 65 ans et +, maintien du 22,6% pour les médicaments fournis aux personnes de + de 65 ans. En assurance vie, nous avons obtenu le gel des taux pour une autre année.

L'augmentation de 22,6% pour la couverture des médicaments des personnes de 65 ans et + n'a pas été remise en question car elle représente *très fidèlement ce que cela coûte effectivement* pour fournir cette protection. Rappelons ici que les personnes qui s'en prévalent peuvent toujours décider de faire couvrir ces mêmes médicaments par la RAMQ, à un coût beaucoup moins élevé. Pas moins de 68 personnes ont opté pour cette garantie, *malgré les recommandations sans cesse répétées de votre comité.* C'est un choix personnel, bien sûr, mais il faut en assumer les conséquences.

Les hausses de primes sont toujours difficiles à digérer. Il faut cependant prendre en compte certains facteurs nouveaux qui viennent modifier les règles du jeu:

1- Le projet de loi 29 permettra désormais aux pharmaciens d'effectuer certains actes réservés auparavant aux médecins. Les pharmaciens vont bien sûr réclamer une compensation pour ces nouvelles responsabilités. L'assuré, à son tour, réclamera à son assurance les frais supplémentaires qui lui ont été facturés. Ainsi va le système…

2-De nouveaux médicaments apparaissent sur le marché, notamment pour le traitement de l'hépatite C et le cholestérol. Dans le cas de l'hépatite C, le coût varie entre 60 000 et 120 000 $ par traitement (heureusement, un seul traitement à vie suffit !). On estime qu'environ 250 000 Canadiens sont atteints de l'hépatite C. Se pourrait-il que certains d'entre eux fassent partie de notre groupe ? Si oui, va-t-on leur en refuser le remboursement? Beau dilemme moral...

3- Et puis il y a aussi toutes les petites modifications très subtiles dans la taxation que le gouvernement impose aux compagnies d'assurance...qui les refilent ensuite à leurs assurés.

Les recommandations habituelles de votre comité sont toujours d'actualité : recours systématique aux médicaments génériques, utilisation judicieuse des soins paramédicaux, prudence dans la planification des voyages à l'étranger si notre état de santé le commande, abandon d'une couverture aux coûts exorbitants pour obtenir la même protection à la Ramq.

Petit conseil en terminant: lorsque vous appelez à La Capitale pour réclamer telle ou telle chose, demandez son nom à l'agent-e qui vous a répondu. Cela facilitera le travail de vos représentants lorsqu'il y a lieu d'effectuer des vérifications plus poussées.

UN CONTE DE NOËL Marc *LE BOULANGÉ*

Ce soir-là ,Gabriel était de garde dans la salle des écrans du Super Google Céleste qui depuis la nuit des temps surveille la bonne marche de l'évolution universelle.

Cette garde était une importante responsabilité dont le Saint Esprit l'avait jugé digne après qu'il eut rempli avec conscience diverses missions terrestres. Ainsi tout récemment, il avait été envoyé au Moyen-Orient où l'occupation des armées romaines entretenait une révolte larvée. Il n'avait pas bien compris comment entrait dans le cadre de sa mission, l'annonce qu'il devait faire à une jeune femme nommée Marie d'une grossesse aussi importante qu'inattendue. Mais il s'était acquitté de cette mission-là aussi avec bonne grâce et efficacité. Cela lui avait été d'autant plus facile que Marie , aimable et souriante, avait accepté avec confiance cette opération du Saint Esprit. Elle n'était pas bien bavarde, comme souvent ces jeunes filles des campagnes palestiniennes, et avait tout simplement dit:" Qu'il soit fait selon sa volonté"

Et c'est ainsi que cela fut fait.

Enfin, trêve de souvenirs. Ce soir-là, Gabriel ,de garde dans la salle des écrans, fut intrigué par quelques signes qui, même s'ils étaient ténus et pas vraiment étranges, pouvaient indiquer, par leur conjonction, la préparation d'évènement significatifs .

Gabriel surveillait donc depuis un moment le cheminement d'une caravane de chameaux venant de l'Arabie Heureuse et qui pénétrait dans l'espace palestinien. C'était tout de même insolite à cette époque de l'année peu propice aux déplacements. Un autre écran lui indiquait une activité inhabituelle autour de Jérusalem. Compte tenu du contexte politique, cela aurait pu être inquiétant.

Mais là où Gabriel fut complètement surpris, c'est au moment où tous les écrans s'éteignirent en même temps. «Encore un chamelier ivre qui a renversé un poteau d'Hydro-Céleste», se dit-il.

Mais soudain tous les écrans affichaient:« Tous les vieux logiciels sont obsolètes. Reprogrammer avec le nouveau logiciel ». Facile à dire, mais Gabriel n'avait pas reçu ce nouveau logiciel et aucun écran n'en portait trace. C'était un cas où il fallait recourir au Saint Esprit. Le patron l'invita à plus d'attention. Et en effet en y regardant bien, il aperçut dans le coin supérieur droit de l'écran central une petite étoile sur laquelle, à tout hasard, il double-cliqua. Aussitôt tous les écrans s'illuminèrent, ornés en grand de l'icône du nouveau logiciel: un coeur contenant le mot Amour.

Beau travail, se dit Gabriel, si on doit tout reprogrammer avec ce nouveau logiciel, ça va prendre au moins deux mille ans. Mais au moins on sait où on va.

CHARITÉ ET JUSTICE Chantal *MALLEN*

Au cours des siècles, des bénévoles, souvent motivés par leur conviction religieuse, ont été les premiers à s'occuper des pauvres, des malades, des orphelins... C'était la CHARITÉ.

Sous l'impulsion des religions - il faut le reconnaître - la société a lentement pris conscience de la nécessité de s'occuper des pauvres, des malades, de l'éducation, etc.

Ce qu'il était seulement CHARITABLE de faire est progressivement devenu ce qu'il est JUSTE de faire.

Petit à petit, la Société a pris en charge l'organisation et le financement de ces actions; sous la responsabilité de l'État, elles deviennent plus universelles, plus équitables. Ces actions sont alors vues comme un devoir de JUSTICE.

La JUSTICE est l'aboutissement de la CHARITÉ.

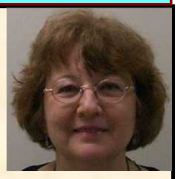
La CHARITÉ est le précurseur, le fer de lance de ce qui devra être fait par esprit de justice. La CHARITÉ doit détecter les formes d'injustice qui ne sont pas encore reconnues, travailler à les diminuer et enseigner à la Société que c'est son rôle de les résoudre.

Devenant conscients que le bénévolat, en plus de compléter les services étatiques, invente de nouvelles façons de rendre notre société plus juste, nos gouvernements ont décidé de soutenir l'action bénévole: des subventions, des «dons de charité» ... permettent aux bénévoles d'agir mieux et de continuer à éveiller les consciences sociales.

Maintenant, nos gouvernements ne doivent pas se décharger de leur devoir de justice sociale sous le prétexte que les Organismes à But Non Lucratif (OBNL) font un bon travail. Ce qui est actuellement une question d'équité, de justice, redeviendrait un «don», une charité. Ce retour serait un recul.

Les «bénévoles» et leurs alliés doivent veiller à ne pas cautionner cette perte de justice, à le refuser et même à s'y opposer.

Quand les oreilles prennent un coup de vieux Louise *CORRIVEAU*



Si votre conjoint ou votre conjointe vous disent trop souvent « as-tu compris » ? C'est le temps de prendre un rendez-vous avec un oto-rhino-laryngologiste (ORL). Ce dernier examinera l'état de vos oreilles, les nettoiera et, au besoin, vous fera passer un test premier test d'audition. Si votre déficience auditive est d'au moins de 35 décibels, il vous faudra passer à l'étape des aides auditives.

On retrouve sur le site de l'Association des personnes avec une déficiente de l'audition, un excellent document qui présente toutes les étapes à suivre : *Prothèses auditives et aides techniques* http://www.apda.ca/index.php/2012-12-13-08-32-24. Cet outil, préparé par un audiologiste et un audioprothésiste, explique les limites des prothèses, les mécanismes d'adaptation et donne aussi de précieux conseils. Par exemple, il suggère de choisir, dans un premier temps, les prothèses payées par la RAMQ qui sont d'ailleurs d'excellente qualité, malgré les pressions de certains vendeurs qui poussent vers des appareils plus coûteux. Vous pourrez par la suite en choisir une autre technologie si nécessaire, mais vous aurez alors un bon point de comparaison. Il explique, en plus, l'importance d'avoir deux prothèses lorsque la perte est bilatérale.

Ici une information importante s'impose. La RAMQ payera la deuxième prothèse si vous travaillez encore ou si vous avez travaillé l'année précédente. Il vous faut avoir un montant, même petit, inscrit à « revenu de travail » à votre rapport d'impôt. (Pour le détail du programme voir http://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aides-auditives/Pages/aides-auditives.aspx)

Après tout cela, vous pourrez de nouveau entendre le bruit des feuilles !

Down Marcia *GOLDBERG*

When they cut two sixty-meter poplars at my place
how the saw dust flew across they'd
showers, torrents curtained branches, branches branches
by the gray gnarled trunks, filled residential grounds
of four old triplex buildings in sawdust haze. The park next door
is overwhelemed with logs and dollies; bins replace the fence.
Woodchoppers and a crane with wrecking all rev up
with buzz saw clatter, diesel fuel. We cannot smell the trees
and no one counts the early squirrels' nests felled.

One flourescent man roped above the third floor roof
has groped with gloved hand at the eight foot strap
required for the second cutting, or possibly the third or fourth.
I couldn't watch the wole production as eight men for four hours
take the maple by my door, nor wait
for how they chop the birch that hugs a pine beside the gate.
My page grew full of dust and soot.

The air breathes fragments of the tree bough soaring eight feet a o e my head.
I feel it cross the center of my spine, spiral to my feet. A radical exraction
planned and carried out, all of us at godwork to fix the canopy.
Eight cats hide indoors and spill the apple honey pot, an omen of some sort.
I've carred home three vigorous chrysnthemums,
bold yellow, white and red. No matter where I put them
they'll not replace the dead. We pluck what's left
from a century of silver bowers on a thousand sunny days
and stast the gift each tree was and how we knew it,
me and all the cats and squirrels
in the heaters of our hearts and lockers of our heads.

Trudeau et Trudeau

Bernard *GAGNÉ*

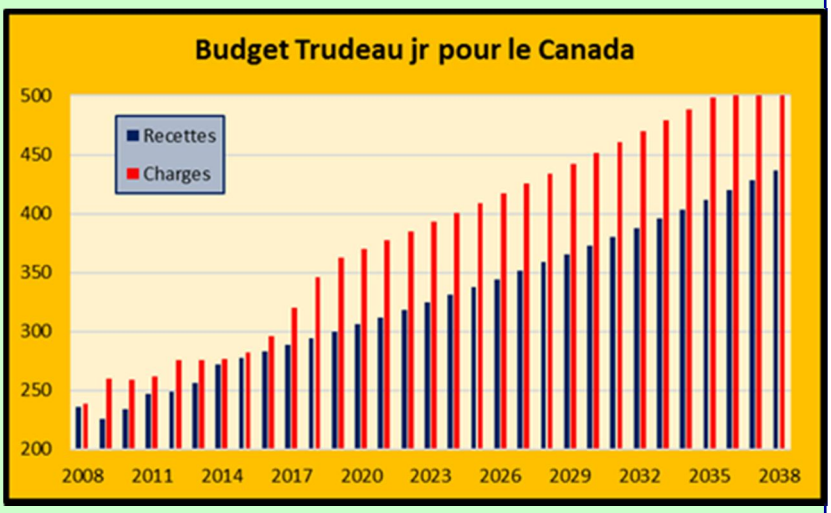
C'est fait. On est fait pour une génération.
Il est jeune et beau, pour plusieurs. Il a surtout compris, comme son père, comment faire de la politique au Québec et au Canada.
Je vous présente cette courte analyse économique au sujet du budget fédéral qui nous attend d'ici notre décès, à moins, cher retraité, que vous ne viviez jusqu'à cent ans.

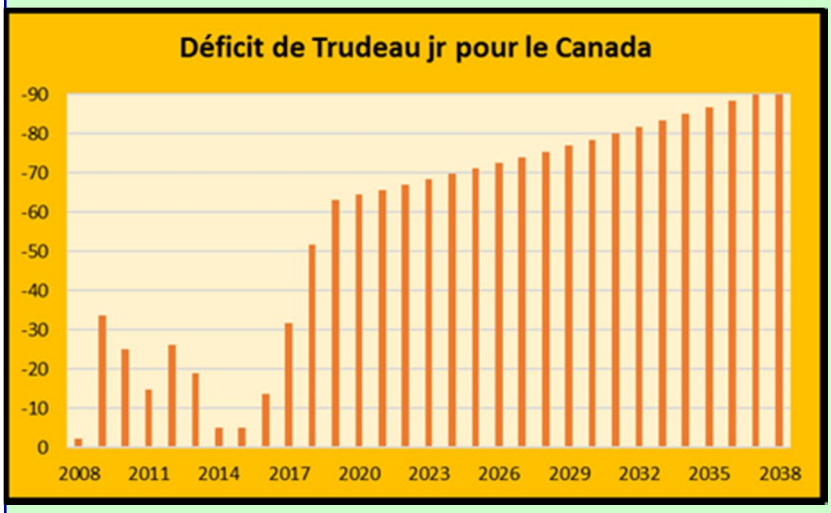
Le père en préambule

En préambule, pour éviter d'allonger ce texte, j'ai mis sur mon site http://eco99international.fr/book/cours-11-la-fiscalite/le-deficit-la-dette-et-les-emprunts/la-dette/trudeau-et-la-dette-du
une analyse préalable montrant comment le père a géré les finances canadiennes durant son règne presqu'ininterrompu de 1968 à 1984. J'y démontre la hausse de la dette canadienne durant cette période et les décennies suivantes.
J'ajoute une explication importante. Faire un déficit est facile. Couper des dépenses et faire augmenter les revenus par les taxes et les impôts est plus difficile. De plus, quand on est en déficit, couper des dépenses et faire augmenter les revenus est encore plus difficile. Mulroney y a goûté!

Les promesses du fils

Sans aller dans les détails, j'ai estimé que les promesses de Justin vont augmenter les charges fédérales de 5% pour l'année courante pour laquelle on est déjà à mi-terme, de 8% durant deux autres années et de 5% pour la dernière année du mandat. Ensuite, je remets la hausse des dépenses à 2%, lui laissant le soin de couper 3% à chacune des deux dernières années!
Voir ci-contre le graphique du budget Trudeau pour les prochaines décennies
Quant aux recettes, je les laisse à 2% de croissance par année, ce qui permet de ne pas augmenter les taux d'impôt, mais de profiter simplement de la croissance normale de l'économie .
Je ne prévois pas d'inflation majeure, comme dans les années 1970.
Je ne prévois aucune récession, ni au Canada, ni aux ÉUA, ni ailleurs, ce qui est vraiment improbable.
Je ne prévois pas d'augmentation des taux d'intérêt, ni de variations dans la valeur internationale du dollar, cde qui affecterait notre service de la dette.





La seule conséquence que je prévois est que la dette va augmenter à cause de l'accumulation des déficits, ce qui est indiscutable. Mulcair aurait dû en parler!

Le déficit de Trudeau pour les prochaines décennies

Les données du graphique viennent de Statistique Canada, tableau Cansim 385-0033, pour les années 2008 à 2012 inclusivement. Ensuite, j'ai pris le «Rapport financier annuel du gouvernement du Canada - Exercice 2013-2014» que vous pouvez vérifier:
http://www.fin.gc.ca/afr-rfa/2014/report-rapport-fra.asp
Pour les années suivantes, j'ai ajouté les hypothèses présentées précédemment.
Vous remarquez sur ce graphique que le déficit était presque nul avant la crise des «subprimes» de Bush jr. Le déficit de Harper a été tranquillement résorbé sauf que pour cette année électorale 2015-6, le déficit sera certainement de Cdn$5G, comme l'an dernier. On ne peut pas vendre nos actions de GM tous les ans!
Ensuite, on voit les déficits annoncés par le jeune Trudeau durant la campagne électorale. Lors des prochaines élections, en octobre 2019, si rien de fâcheux ne survient, le déficit de la dernière période aura cumulé à plus de Cdn$50G.
Le gouvernement suivant fera encore augmenter le déficit annuel s'il ne crée pas de surplus en coupant les dépenses et en faisant augmenter les revenus par les taxes et les impôts, ce qui ne le rendra pas très populaire.
On se retrouvera alors dans la spirale déficit-dette jusqu'à notre décès!
Requiescamus in pace!

La retraite, c'est si bon Fannie *RÉMILLARD*

C'est si bon
Se lever quand on veut
Admirer le ciel bleu
En chantant des chansons

C'est si bon
De faire la vie d'bohème
Avec les gens qu'on aime
Sachant qu'c'est pour de bon

En voyant notre mine ravie
Les passants dans la rue nous envient

C'est si bon
De se donner à fond
Aux plus folles ambitions
Qui donnent satisfaction

C'est si bon
De passer ses soirées
En totale liberté
Finies les corrections!

En voyant notre mine ravie
Les passants dans la rue nous envient

C'est si bon
C'est loin d'être assommant
La retraite, c'est plaisant
Et aujourd'hui, fêtons!
Amis, la r'traite, c'est bon!
La retraite, c'est si bon!

(musique: Henri Betti,
paroles Fannie Rémillard)

Être bénévole à Tel-Aide France *HÉBERT*, Claudine *PAQUIN*

Nous sommes deux ex-enseignantes du cégep Lionel-Groulx. Comme bien d'autres retraités, nous avons cherché des activités de bénévolat qui puissent convenir à nos goûts et à nos aptitudes. Nous avons choisi Tel-Aide.

Tel-Aide a été fondé en 1971 par un groupe de personnes désireuses de réduire la détresse et l'isolement dans notre société. Depuis ce temps, l'organisme offre un service d'écoute gratuit, anonyme et confidentiel, en français et en anglais, 24 heures sur 24, 365 jours par année. Les bénévoles doivent suivre une formation les rendant aptes à faire de l'écoute active. Aucune intervention thérapeutique et aucun suivi ne sont offerts aux appelants.

Qu'apporte cette forme de bénévolat? Évidemment, le sentiment indéniable de se sentir utile et de continuer à jouer un rôle dans la société : les personnes souffrant de solitude et de détresse psychologique sont plus nombreuses qu'on le pense. On affine ainsi sa conscience sociale et on relativise ses propres difficultés.

De manière plus spécifique, la richesse de ce type de bénévolat est intimement liée à la pratique de l'écoute active. Faisant appel à l'empathie, au respect et à l'authenticité, elle repose sur des qualités d'être, des valeurs que plusieurs enseignants portent naturellement en eux à divers degrés. Il s'agit donc d'une belle occasion d'utiliser et de développer ses propres connaissances, ses qualités et ses talents. De plus, on y côtoie des personnes qui cultivent ces mêmes valeurs : on peut ainsi créer des liens plus profonds que dans d'autres milieux.

Outre le rôle d'écoutant, le bénévolat pratiqué à Tel-Aide offre d'autres formes d'implication directement en lien avec l'enseignement : l'accompagnement et la formation des candidats bénévoles. Ces volets permettent de prolonger l'exercice du rôle d'enseignant dans ses aspects les plus gratifiants.

Devenir bénévole à Tel-Aide vous intéresse? Début 2016, deux formations s'offriront. La première commencera le 26 janvier; la seconde, le 4 mai.

Vous désirez en savoir davantage? Voici l'adresse du site internet et le numéro de téléphone de Tel-Aide Montréal :

http://www.telaide.org **514–935–1105.**

D'autres régions du Québec offrent aussi des services d'écoute téléphonique.
Être bénévole à Tel-Aide, voilà une bien belle façon de continuer à grandir! Même si avec le temps, nous sommes tous voués à perdre quelques centimètres.

RAPPEL: N'oubliez pas votre Assemblée Générale Annuelle, au Best Western Plus de Drummondville, le 11 Mai 2016.

Vous recevrez votre convocation par la poste d'ici la mi-avril. On vous y attend, selon les modalités habituelles.

Créations littéraires — Gabriel *ESCALMEL*

Il y a quelques années je me suis demandé si je pouvais avoir une idée originale par jour durant un an, écrite de manière concise, autant que possible avec un double sens au premier et au second degré ; évidemment, après quelques mois, le quotidien a repris le dessus avec ses imprévus et ses obligations. Plusieurs démarches d'écriture sont possibles tout en regroupant les paragraphes-idées par catégories ou thèmes. Voici quelques exemples.

Démarche # 1 : Une phrase très courte.

Catégorie : La guerre.

- Fossé des générations : les vieux reçoivent des médailles et les jeunes vont se faire tuer.

- Si l'on avait pris tout l'argent de la guerre, on aurait pu contrôler le climat de la planète.

- Dis, maman ! Pourquoi les soldats ils marchent comme des soldats de plomb ?

- Plus jamais ! Plus jamais ! Il me semble que j'ai déjà entendu ça !

Catégorie : L'évolution.

- Enfin le secret des pyramides est dévoilé ! Le mâle dominant se prend pour un dieu !

- J'aime bien tenir une ammonite dans mes mains ; cela me donne la mesure de la Patience.

- Pour obtenir un idiot, on peut cloner un être humain, mais il y a tant d'autres méthodes plus rapides et efficaces.

Démarche # 2 : La fin d'un paragraphe doit être reprise au début du paragraphe suivant.

- Quand on s'assoit sur le bord de la station spatiale et qu'on regarde cette petite planète bleue, on se dit que ses habitants sont sûrement heureux, aimables entre eux, s'amusant et riant avec les enfants.

- Les enfants sont-ils conscients qu'ils doivent grandir et entrer dans le monde des adultes, appelé bizarrement XXX ?

- XXX, bons baisers d'Amérique ! Pourquoi le X pour donner des baisers et signer pour un analphabète ? Pourquoi avoir mis un X sur une génération ? On est pourtant loin du X qui désigne l'inconnu en algèbre.

- C'est l'algèbre qui a si bien dessiné les plis dans le front d'Einstein, mais celui-ci, en se regardant dans le miroir, n'y a pas vu les traces de la singularité.

- La singularité est l'espoir du monde, c'est la fleur de liberté qui s'ouvre dans l'épanouissement si lent de la conscience jusqu'à dire non à la gangue qui a permis sa naissance, jusqu'à dire oui au regard qui l'attend.

Démarche # 3 : Un paragraphe plus long pour penser autrement.

Catégorie : Vieillesse.

- Quand quelqu'un devient vieux, malade et pauvre, il apparaît aux yeux des autres comme sourd et donc moins intelligent.

Je le répète: en vieillissant, je suis effectivement plus sage et intelligent, avec une éthique personnelle grandement améliorée, mais cela paraît de moins en moins.

Catégorie : Cinéma.

- Il y a une complicité entre le cinéma et la culture actuelle pour faire durer des stéréotypes, des préjugés et des faussetés.

Les policiers arrivent et présentent dans une main leur « badge » comme si cela devait convaincre totalement ! Or, on est à l'heure de la technologie et de la production de faux, faits en Chine ou ailleurs; un « badge » au rayon des jouets pourrait faire l'affaire ! Et les policiers pourraient le perdre !

Pauvre petit criminel ! Les mains menottées dans le dos, on le fait entrer sur le siège arrière de l'auto de la police, et immanquablement il y a toujours un policier qui lui met la main sur la tête ! Pauvre petit ! Il pourrait se cogner la tête ! Les policiers doivent montrer qu'ils sont gentils et qu'ils protègent le criminel !

Catégorie : Machisme.

- Je serai toujours contre ce que j'appellerais la culture des urinoirs. Le machisme existe encore à travers certaines traditions évidentes dans la conception architecturale des toilettes. Dans la toilette des femmes il y a plusieurs isoloirs avec un bol ; évidemment, les femmes doivent s'asseoir. Du côté des hommes, souvent un seul isoloir, mais plusieurs urinoirs, habituellement sans muret entre eux ; en ouvrant la porte des toilettes, on peut même apercevoir un homme en train de pisser. Les hommes peuvent se regarder pisser entre eux, c'est comme normal ! Petits jeux anciens: qui pissera le plus loin, qui éjaculera le plus, ... Dans les endroits d'activités sportives, il est courant que les hommes se promènent nus, pas de gêne entre eux; faut-il regarder et se comparer ? Les femmes font-elles la même chose ?

Catégorie : Sexualité.

- Pourquoi certaines femmes disent-elles de leur amant, en outre plein de défauts, qu'il fait l'amour comme un dieu ? Heureusement que le blasphème n'a pas lieu parce qu'elles ne disent pas que l'amant aime comme Dieu ! Il s'agit bien d'une horrible méprise, inspirée de la théogonie théâtrale grecque, où ces dieux immortels s'ennuient à mourir (!) et cachent leur déprime en étant en érection continuelle.

- Il y a encore des gens qui parlent du démon du midi ! Hé ! Le monde a évolué, surtout dans les pays riches : désormais, c'est le démon de minuit !

Catégorie : Fragilité de la vie.

- Pourquoi mettre à l'arrière de l'auto dans la vitre une petite affiche indiquant « Bébé à bord » ? Soudainement, la vie d'un bébé a plus d'importance que la vie d'un enfant plus âgé ou d'un adulte ! Il faudrait avoir une affiche plus grande, par exemple « Être humain à bord ». La vérité profonde est que nous savons tous que la naissance, tout comme la mort, nous rattache à un mystère de Transcendance qui nous dépasse totalement.

Catégorie : Éducation.

- Les parents de citoyenneté romaine ne pouvaient pas punir leurs enfants en leur donnant des coups de bâton ! Quelle sagesse ! La vérité est qu'ils ne pouvaient pas s'abaisser à traiter leurs enfants comme ils le faisaient avec leurs serviteurs, leurs esclaves et leurs animaux ! Quelle vérité !

Les classiques des Sciences Sociales Jean-Marie *TREMBLAY*

Les Classiques des sciences sociales diffusaient dernièrement leur 6,000e titre.

Et pour cet événement, le Musée de la Pulperie de Chicoutimi organisait une petite fête pour rendre hommage au fondateur, Jean-Marie Tremblay, sociologue, professeur retraité de l'enseignement, aux nombreux bénévoles, aux partenaires et aux bienfaiteurs.

Pour témoigner leur attachement au Saguenay-Lac-Saint-Jean, Les Classiques des sciences sociales publiaient, grâce à une petite subvention de l'AREF (l'Association des retraités de l'enseignement collégial affiliés à la FNEEQ-CSN), quelques ouvrages sur Chicoutimi et la région : Chicoutimi, 150 ans d'images; La Pulperie de Chicoutimi. Un siècle d'histoire; Histoire de Chicoutimi; Le Saguenay en 1850, etc.

Un 6,000e titre ! Cela peut sembler peu, mais rappelons que cela aura pris plus de 22 ans pour y arriver et près de 300,000 heures de travail entièrement bénévole.

Vous vous demanderez peut-être pourquoi tant de travail ? Simplement parce que Les Classiques des sciences sociales diffusent en mode texte toutes les œuvres que l'on retrouve sur leur site internet. Et tous les textes sont **librement téléchargeables** afin d'assurer la plus grande autonomie possible à tous ceux qui consultent la bibliothèque.

La bibliothèque numérique, Les Classiques des sciences sociales, a été fondée en 1993 au Cégep de Chicoutimi. Comme l'Encyclopédie de l'Agora, c'est une magnifique réussite issue du réseau collégial au Québec.

De 1993 à 2000, celle-ci ne fut accessible qu'en intranet. Grâce au partenariat avec l'Université du Québec à Chicoutimi, en 2000, celle-ci allait devenir accessible universellement grâce à sa présence sur internet.

En 2006, Jean-Marie Tremblay faisait don de tout son travail à un organisme à but non lucratif, Les Classiques des sciences sociales, qu'il mit sur pied avec quelques amis. La transformation en OBNL allait permettre de recevoir de l'aide financière pour poursuivre le développement de cette magnifique bibliothèque numérique. D'abord de la municipalité de Saguenay, ensuite du Cégep de Chicoutimi, de l'UQAC et enfin de donateurs.

Les objectifs des Classiques des sciences sociales, étaient et sont toujours les suivants :

1. Dynamiser les sciences sociales en rendant les travaux des chercheurs accessibles à tous, grâce à Internet et au numérique.
2. Diffuser (et préserver) en « accès libre » des publications scientifiques en français ;
3. Faire (re)découvrir les auteurs classiques ;
4. Mettre en relation les œuvres d'auteurs classiques avec les auteurs contemporains ;
5. Contribuer à faire connaître les travaux de chercheurs québécois et de chercheurs originaires de la francophonie.

En 2014, Les Classiques des sciences sociales étaient reconnus comme un organisme de charité par les gouvernements d'Ottawa et du Québec.

En 2015, ce fut la diffusion du 6,000e titre, mais aussi 15 ans de présence sur internet, notamment dans toute la francophonie internationale.

Son fondateur, Jean-Marie Tremblay, fut heureux d'annoncer à l'occasion de la diffusion du 6,000e titre l'entente de principe d'un partenariat renouvelé pour les trois prochaines années avec l'UQAC et le Cégep de Chicoutimi.

Qu'est-ce que la bibliothèque diffuse ?

Les Classiques des sciences sociales diffusent plus de 6,100 œuvres contemporaines et du domaine public, principalement en langue française, de plus de 1,500 auteurs différents.

En 2000, nous diffusions 10 ouvrages,

En 2005, nous diffusions 1603 ouvrages dans 6 collections,

En 2015, nous diffusons plus de 6,000 textes, dans 8 grandes collections et plus d'une douzaine de sous-collections.

Pour l'année 2014 seulement :

1,515,288 visiteurs uniques

18,099,571 pages consultées

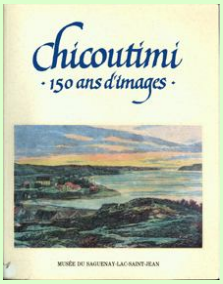
une bande passante de près de 1,500 giga octets par mois

En 2003-2004 : 1,134,781 œuvres téléchargées

En 2012, 5,448,891 œuvres téléchargées

En 2013, 6,413,539 œuvres téléchargées

En 2014, plus de 7 millions d'œuvres téléchargées



(suite en page 10)

Classiques (suite)

Pages consultées (2006-2014) :

Moyenne de pages consultées par mois : 1 048 978.

Moyenne de pages consultées par année : 12 587 737.

Total (2006-2014) : **113 289 631**.

Téléchargements en hausse constante

Total de 2006 à 2014 : **35 904 234**

Les deux collections les plus téléchargées :

- **Les Classiques** : **23 894 271** (2003-2014)
- **Les contemporains** : **13 710 001** (2003-2014)

Le défi des prochaines années ? assurer la pérennité des Classiques parce que son fondateur vieillit et ne pourra pas toujours consacrer une cinquantaine d'heures de travail par semaine à cette œuvre éducative, un véritable outil pédagogique

Le savoir entre les mains du privé ou conservé comme bien public?

Les membres du CA des Classiques des sciences sociales sont fiers du travail accompli dans la diffusion de notre patrimoine intellectuel en sciences sociales et en philosophie de langue française, mais surtout d'avoir maintenu le libre accès à ce savoir. Car, contrairement à des multinationales comme Google qui pillent les bibliothèques publiques à leur profit en ramenant dans l'espace privé un bien public, Les Classiques des sciences sociales sont tout le contraire. Ils s'abreuvent aux bibliothèques publiques mais laissent dans l'espace public, en accès libre et gratuit à tous, les œuvres qu'ils numérisent et diffusent.

Le domaine public et les traités signés par le Gouvernement du Canada

Les membres du CA des Classiques sont inquiets de l'avenir à la lumière des nouveaux traités de libre échange qu'envisagent de signer le Gouvernement du Canada. Le dernier traité de libre-échange trans-pacifique semble particulièrement inquiétant car la population n'a jamais été consultée sur les termes de ce nouveau traité. Les Américains et les multinationales en cause chercheront certainement à harmoniser les lois nationales sur le droit d'auteur, notamment la loi canadienne qui autorise la diffusion d'une œuvre en libre accès 50 ans après la mort de l'auteur alors que cela passe à 70 ans après la mort de l'auteur en France, aux États-Unis et dans bien d'autres pays.

Si cela devait se produire, qu'adviendrait-il de toutes les œuvres actuellement du domaine public diffusées dans Les Classiques des sciences sociales dont les auteurs sont décédés depuis 50 ans mais moins de 70 ans ?

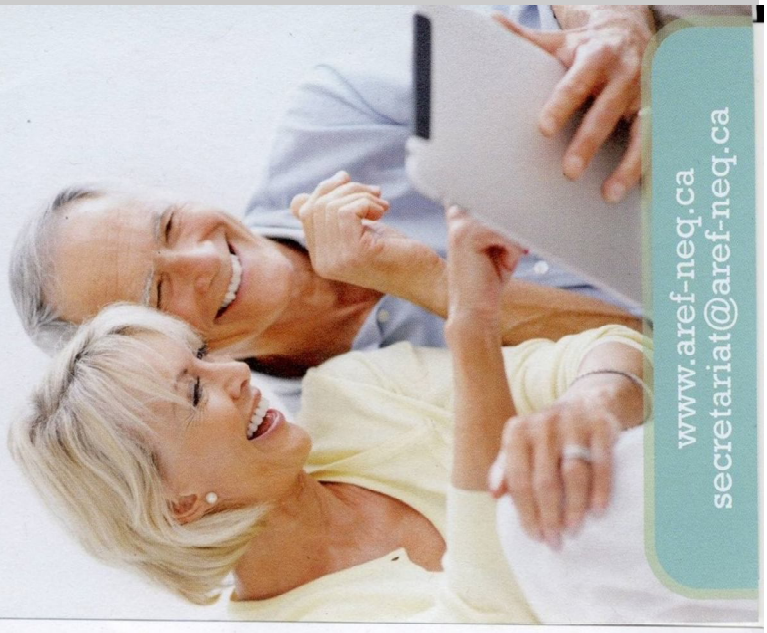
Pour voir les photos du 6,000e au Musée de la Pulperie de Chicoutimi :

http://classiques.uqac.ca/inter/album_photos/2015_10_22_6,000e/index.html

AREF

BienVenue

Association des retraitées et retraités membres de la FNEEQ



www.aref-neq.ca
secretariat@aref-neq.ca

Formulaire d'inscription à l'AREF

Vous nous aiderez en inscrivant votre adresse courriel, si ce n'est déjà fait.
À moins de changements significatifs, inutile de remplir un deuxième formulaire.

Personne adhérente	
Nom	Prénom
Adresse	
Ville	Code postal
Numéro de téléphone ( )	Numéro d'assurance sociale (Obligatoire pour la CARRA)
Adresse courriel	

Seulement 2,50 $ par mois

En devenant membre de l'AREF, j'autorise la CARRA à prélever sur ma rente un montant de 2,50 $ par mois. Je peux annuler mon adhésion en tout temps en le signifiant par écrit au secrétariat. Malheureusement, les paiements par chèque ne sont pas acceptés.

Établissement d'enseignement au moment de la retraite	
Date	Signature

NOTE IMPORTANTE

Seuls le nom et l'adresse courriel des membres sont publiés à www.aref-neq.ca.
Si vous ne voulez pas que ces renseignements y paraissent, veuillez en informer par écrit le secrétariat de l'AREF :

AREF
Secrétariat
218, rue Ballantyne
Saguenay (Québec) G7J 2L7

Tél. : 418 549-0849
secretariat@aref-neq.ca

d'être là au quotidien
pour nous et nos familles

JUSQU'À 26 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL
sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs parce que vous êtes membre de l'AREF

RETENUE SALARIALE DISPONIBLE
pour simplifier le paiement de vos primes

SERVICE RECONNU
97 % de nos clients travaillant pour les services publics nous choisiraient de nouveau[1]

CONCOURS EXCLUSIF
20 week-ends détente à gagner[2]!

Obtenez une soumission!
1 800 322-9226
lacapitale.com/aref

AREF
La Capitale
Assurances générales

LE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Le comité directeur	Nom	Téléphone
Président	André GAGNON	418-343-2486
Vice-président	Claude CHAMBERLAND	418-658-5883
Secrétaire	Ghislain GAUTHIER	418-549-0849
Trésorier	Raymond ST-AMOUR	450-759-4752

LES DIRECTEURS RÉGIONAUX AU C.A .

Régions	Directrice-directeur	Téléphone
Mauricie	Gaston LAMPRON	819-535-2443
Montréal Centre	Downes RYAN	514-733-9061
Montréal Nord	Augustin VERSTRAELEN	450-394-0950
Montréal Sud	Louise CORRIVEAU	450-651-8417
Québec Centre	Jean-Vianney SIMARD	418-650-6428
Québec Nord-Est	Donald AUDET	418-545-1825

LES ASSURANCES

Augustin VERSTRAELEN 450-394-0950
Yves CARDINAL 819-293-2574
Marcel ST-PIERRE 819-771-2755
Claude CHAMBERLAND 418-658-5883

LES FINANCES

Gaston LAMPRON 819-535-1443

Jérôme DUPUIS 819-243-8443