ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS DE LA FNEEQ

VOLUME 15, numéro 1 printemps 2016

AREF-*INFO*

Message du Président André GAGNON

Comme à tous les ans, je me fais le porte-parole du comité directeur et du conseil d'administration pour vous rendre compte de ce qui s'est passé à votre association durant la dernière année. À l'Aref nous travaillons en équipe et chacun doit rendre compte de ses travaux. Plusieurs gros dossiers nous ont tenus occupés et préoccupés. Je vais donc vous mettre au courant de ce qui nous arrive....

Tout d'abord, bon nombre de nouveaux retraités joignent nos rangs. Ce qui démontre l'intérêt que portent ces jeunes membres à notre association et à ses services, même si ce n'est que pour les assurances. Parce que, contrairement à nous, il y a plusieurs retraités qui n'ont plus d'assurances collectives à leur prise de retraite. Ils ne se retrouvent qu'avec une complémentaire individuelle sans possibilité de négocier les clauses du contrat. Nous approchons donc du nombre intéressant de 2000 membres. Nous vous remercions de nous faire confiance.

Tout le dossier Assurances a pris beaucoup de temps cette année, entre autres avec les démarches auprès de la RAMQ et notre décision d'aller en appel d'offres. Il y aura encore de l'action en ce domaine pendant l'année qui vient. Voir à cette fin le rapport du comité en page 3.

En janvier dernier nous recevions une convocation de la part du Conseil du Trésor pour participer à une rencontre de la Tribune des Retraités pour jeter les bases de cette table de travail. Plusieurs membres du GTAR y participaient. Nous nous sommes concertés pour discuter principalement de deux sujets: le maintien du pouvoir d'achat des retraités (indexation) et l'augmentation du nombre de membres représentant les retraités au Comité de retraite du REGOP. Il y en a deux actuellement et nous voudrions en voir au moins quatre sur vingt-six. Mais au rythme où se succèdent les présidents du Conseil du Trésor, il ne faut pas espérer un dénouement très proche dans ce dossier. Nous n'avons pas été convoqués depuis la rencontre du 28 janvier dernier. Nous sommes également membres de l'Alliance des associations de retraités qui regroupe une douzaine de petites et moyennes associations. Nous travaillons également à l'indexation, aux assurances et conditions de vie des retraités. Nous ne pouvons accepter le principe de la chaise vide à la table de ces petites associations. Nous nous devons d'être présents et de participer à ces regroupements pour au moins maintenir nos acquis en termes de retraite.

Les projets communautaires que nous avons mis sur pied ces dernières années font boule de neige. Le rapport du comité est disponible sur le site de l'AREF, et l'expérience sera renouvelée cette année avec un budget de 15.000$. Je félicite les membres du comité pour leur dévouement.

Les finances de l'Aref avec cette augmentation de membres se portent bien. Il nous faudra repenser la gestion quotidienne de l'Aref pour le service aux membres. Merci à Raymond St-Amour pour le beau travail pendant 17 ans comme trésorier.

Près de soixante membres ont participé à l'AGA le 11 mai dernier. Nous sommes toujours ravis de vous y rencontrer, et vous attendons en grand nombre l'an prochain. D'ici là, bon été et bon automne!

POSTE-PUBLICATIONS

NUMÉRO 41558514

RETOUR:

AREF, SECRÉTARIAT

218, rue BALLANTYNE

SAGUENAY, Qc

G7J 2L7

www.aref-neq.ca

SOMMAIRE

Mot du Président	1
La langue...BOF!	2
Assurances	3
Projets spéciaux	3
Le golf	4
Jacques Cartier et moi	5
Bishnupur	6
Lunettes dans l'oeil	7-9
70 ans au travail	8
AGA 2016	8
É-ti-rer sa pension	10
Dépliant	11
Comités	12

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

***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 30 novembre 2016. Bien sûr, les membres des comités collaborent gratuitement, et les «annonces» ne sont pas rétribuées.*

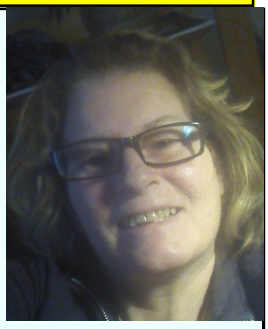
Si vous souhaitez recevoir votre journal en format .pdf par courriel plutôt que sur papier, envoyez-moi votre adresse; il me fera plaisir de vous ajouter à la liste d'envoi. Écrire à *c.chamberland@yahoo.ca*

RAPPEL: Environ 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

BON ÉTÉ ET BONNE SANTÉ À TOUS ET TOUTES !

La qualité de la langue...BOF!

Hélène *GIGUÈRE*



«L'amour est effet-mer» m'écrivit un jour une élève dans une dissertation sur le mélodrame Tit-Coq et celui-ci en «s'ouffre» énormément, rajouta-t-elle un peu plus loin. Ces deux exemples illustrent assez bien les difficultés en rédaction de certains élèves du collégial. Cette situation inquiète depuis longtemps les enseignants des cours de français/littérature, car ils sont les premiers concernés, mais il est aussi vrai que les enseignants de toutes les disciplines font le même constat depuis de nombreuses années : beaucoup d'élèves sont incapables de s'exprimer, à l'écrit, de façon convenable, c'est-à-dire dans une langue claire et sans faute.

Afin de corriger la situation, en 2008, le MELS (maintenant le MESS) a demandé aux diverses instances des collèges de veiller à ce que la qualité de la langue devienne une priorité et que tous les acteurs participent à la valorisation de la langue dans leur milieu. Il était désormais essentiel de développer une vision commune et d'établir des normes contribuant au développement des compétences langagières des élèves. Il fallait convaincre toute la communauté que la valorisation de la langue passait aussi par l'évaluation et qu'il faudrait, pour ce faire, changer les pratiques. Toute la communauté collégiale s'est alors mobilisée et diverses actions ont été entreprises afin de mieux encadrer les élèves en difficulté. Les enseignants ont également exprimé leur perception quant à leur rôle et ont réclamé plus de ressources.

Comme c'est un dossier qui m'avait toujours grandement intéressée, je suis devenue membre du Comité de valorisation de la langue dans mon collège, avec trois autres collègues, dès le début de son implantation. Le mandat de ce comité était de promouvoir l'idée que la qualité de la langue est l'affaire de tous et ses actions ont toujours porté sur la responsabilité des différents départements et des enseignants concernés. Si cette responsabilité commune nous semblait être une évidence, il a fallu bien vite nous rendre compte que même si la plupart des enseignants estimaient qu'il était nécessaire d'améliorer les performances des élèves à l'écrit, ils ne désiraient pas pour autant intégrer cet aspect dans leurs activités ou leurs évaluations. Pour certains, l'évaluation de la langue devait être réservée aux enseignants de français; pour d'autres, c'était susceptible de provoquer un taux d'échecs trop élevé dans leurs cours. Dans notre grande naïveté, nous n'avions pas prévu cette résistance du milieu pour un enjeu qui nous semblait si important.

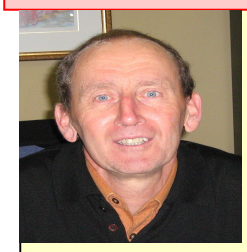
Puis, le temps a passé et j'ai pu constater que le dossier n'est pas encore totalement réglé, mais que les perceptions ont commencé à changer tranquillement. Le premier objectif était de sensibiliser les divers intervenants et ce fut, à cet égard, mission accomplie. Quant à mon avis sur la question, je dirai que la leçon que j'en retiens, c'est qu'il n'est pas facile de faire changer une culture et que le plus grand ennemi de la qualité de la langue est l'indifférence qu'on lui manifeste, même dans le réseau scolaire.

Toutes ces réflexions ont provoqué chez moi une envie de continuer à défendre le dossier sensible de la qualité de la langue même si je suis nouvellement retraitée. Je me suis donc trouvé une nouvelle mission en joignant l'utile à l'agréable : faire de la correction de sites web. Quiconque consulte des sites web à l'occasion a pu y constater le nombre incalculable de fautes de toutes sortes. Il y a là tout un marché, me suis-je dit, et des heures de travail à remanier des textes et à en corriger. J'ai donc entrepris la consultation de centaines de sites pour constater que même des agences de création de sites web (qui affirmaient pourtant offrir des services de rédaction et de révision) affichaient des pages où figuraient des erreurs flagrantes. Par exemple, comment peut-on être une agence respectable et promettre un produit de qualité à son client quand on écrit que «[notre] soucis est de vous délivrez des travaux de qualités»? On se demande un peu de quelle qualité on parle ici... Je vous laisse le loisir d'imaginer le reste du contenu que l'on propose aux clients. C'est alors que, persuadée que ces observations allaient certainement m'aider à faire valoir l'importance de la qualité du français dans les communications, je me suis présentée dans des agences où l'on m'a gentiment fait comprendre qu'il n'y avait pas beaucoup d'intérêt de la part des clients pour cet aspect de leur annonce. On a invoqué plusieurs raisons pour me le prouver, et voici celles ayant retenu mon attention : le coût supplémentaire qu'on doit imposer au client, le fait que le texte de l'annonce soit soumis par le client lui-même (qu'on ne veut pas froisser en le corrigeant!) et enfin, que les gens, en général, ne remarquent pas les fautes. En effet, d'un strict point de vue mercantile, des textes truffés d'erreurs n'empêchent pas de vendre des pelles, des soins corporels ou des véhicules motorisés...

Ce fut donc la deuxième leçon retenue, mais prévisible : l'indifférence face à la qualité du français est assez généralisée. Mais je ne baisserai pas la garde et je garderai présent mon intérêt pour une langue belle, riche et convenable.

Et j'aurai toujours aussi souvent des haut-le-cœur en consultant Facebook...

Assurances Augustin ***VERSTRAELEN***



Voici un bref résumé des activités du comité des assurances:

- RENOUVELLEMENT DE LA POLICE : le comité, avec l'aide de l'actuaire conseil Jacques Hébert, est parvenu à limiter les hausses de taux réclamées par l'Assureur pour 2016. En maladie, les 11,5% (- de 65 ans) et les 10,6% (65 ans et +) ont été ramenés à 5%. En assurance vie, les parties se sont entendues pour un renouvellement à 0%. Ces ententes ne mettent pas en danger la santé financière du régime, qui demeure excellente.

- CHOIX D'UN NOUVEL ACTUAIRE : l'an dernier , nous faisions affaire avec Jacques Hébert (Aon) qui remplaçait temporairement Gil Beaulieu, dont l'association avec la firme Aon avait pris fin en décembre 2014. Monsieur Beaulieu étant maintenant "agent libre" le comité, après approbation du C.A, a décidé de recourir de nouveau à ses services. Gil Beaulieu s'occupe depuis de nombreuses années de notre police d'assurance (1011) ainsi que de la police des actifs (1008-1010). Il en a une connaissance très pointue. La Fneeq a décidé également de le réembaucher. Par ailleurs, les tarifs demandés sont ainsi nettement moins élevés.

- APPEL D'OFFRES : à l'instar de la Fneeq, l'Aref a décidé d'aller en soumission afin de tester le marché et d'obtenir les meilleures conditions d'assurance possibles pour ses membres. Cette démarche conjointe permettra de réaliser des économies au niveau des coûts réclamés par l'actuaire. Ce sera aussi pour nous l'occasion de faire évaluer diverses hypothèses visant à améliorer notre police.

- DÉMARCHE AUPRÈS DE LA RAMQ : notre demande d'être soustrait aux obligations de la loi en ce qui concerne l'obligation d'assurer les médicaments a été rejetée par la Ramq (réponse donnée le 22 mars 2016) sous prétexte que la Fneeq était co-preneur de la police 1011. Devant cet état de fait, la Fneeq a décidé de se retirer complètement de la police, ce qui nous permettra de reformuler une nouvelle requête qui, cette fois, devrait être accueillie favorablement. En attendant, la police 1011 demeure en vigueur dans sa forme actuelle.

Projets sociaux et humanitaires 2015-2016

En 2015-2016, 15 demandes de subvention, totalisant 46900$, ont été présentées au comité -projet. En tenant compte des critères de sélection contenus dans la politique d'attribution, de la qualité des projets et de la somme allouée (15000$) par l'AREF, le comité a retenu 12 projets, dont 9 de nature locale ou régionale, et 3 de type international. Ceux-ci ont évidemment été, pour la plupart, subventionnés partiellement, de façon à répartir le plus équitablement possible les montants disponibles.

Compte tenu du succès du programme, le comité a recommandé à l'AGA d'allouer encore pour 2016 un montant de 15.000$; le comité a aussi fait adopter par l'AGA une reformulation plus serrée des critères d'approbation des projets, insistant notamment sur le rôle du «parrain» de projet.

La date limite pour soumettre un projet pour 2016 est le 31 décembre 2016.

Les membres intéressé-es pourront télécharger sur le site de l'AREF (www.aref-neq.ca) le formulaire de présentation, ainsi que le rapport complet pour 2015 et la politique de subvention mise à jour, telle qu'adoptée en AGA 2016.

Les membres du comité tiennent enfin à féliciter tous les membres de l'AREF qui donnent de leur temps et de leur énergie pour le bénéfice de clientèles dans le besoin. Il y a des choses merveilleuses accomplies par nos membres! L'AREF est fière de les aider dans cette tâche. Bravo!

Pratiquez-vous les bonnes choses au golf?

Guy *CHARLAND*

Comment vous attendre à un résultat différent si vous vous faites toujours les mêmes choses ?

Alors si vous vous donniez en cadeau de modifier quelque chose à votre répertoire de golf? D'attaquer tout ça seul c'est difficile, mais pas impossible; alors un petit coup de main d'un enseignant pourrait vous éviter de perdre du temps et d'ajouter à vos frustrations. Quelques cours en groupe qui couvrent : le coup roulé, les approches lobées et roulées, le sable et les élans complets avec les fers et les bois métallisés pourraient s'avérer un moyen intéressant pour créer un environnement agréable pour votre apprentissage.

Mais pour ceux qui possèdent de l'expérience, quelques cours privés ou semi-privés seraient tout indiqués. À vous de choisir.

Les nombreuses répétitions d'un même geste n'assurent pas la perfection mais nous savons que ces répétitions rendent le geste permanent, donc mieux vaut pratiquer les bonnes choses. Si vous désirez vous rendre au terrain d'exercice pour améliorer votre gestuelle et vos résultats, je vous suggère ces quelques stratégies :

1. D'avoir en tête d'améliorer un objectif, un ... c'est correct,

2. La quantité de balles ne doit pas se faire aux dépens de la qualité, souvent mieux vaut prendre un petit panier de balles

3. De respirer, i.e. de prendre votre temps ce n'est pas une course

4. Prenez conscience comment vous vous sentez aujourd'hui, degré de tensions de détente . . .

Quelques balancements, étirements...

Plusieurs élans sans la balle afin de goûter à votre rythme, votre aisance, votre équilibre (surtout) doucement avec ... vos plus beaux élans.

Voilà, vous êtes prêt à vous exercer :

1. Frappez d'abord quelques balles à quelques verges(pas loin) et ensuite frappez la suivante afin qu'elle dépasse le dernière ainsi de suite avec le wedge jusqu'à votre plein élan. Ceci pour développer votre * feeling * pour la distance et vous échauffer progressivement.

2. Pratiquez toujours en déterminant une cible que vous pouvez atteindre en distance et variez vos cibles.

3. Élancez-vous à chaque balle ... détendu !

4. Souriez à chaque bonne occasion.

5. Un élan de pratique minimum pour chaque balle frappée.

6. Le golf est un jeu de cible.

7. Êtes-vous en équilibre lors de la gestuelle?

8. Terminez l'élan avec la boucle de votre ceinture vers la cible, le poids sur la jambe avant et le genou arrière vers la cible et grand ... bravo!

9. Routine préparatoire à chaque balle, visualiser le coup et rechercher les sensations appropriées

10. Le golfeur * swing * le bâton et celui-ci a l'angle qu'il faut pour lever la balle donc au moment de vérité vous devez maintenir votre posture du début. N'oubliez pas que le bâton n'est pas télescopique . . .

11. Ayez du plaisir: «Focussez» sur les sensations et non la distance

Passez beaucoup de temps sur les distances de 150 verges et moins.

Quelques stratégies de pratique :

A Élancez-vous avec chaque bâton par groupe de 5 balles ... Des plus petits coups aux bâtons les plus longs...Et ensuite rétrogradez vers les plus petits

B Jouez une partie en pratiquant (il faut l'essayer) i.e. imaginez chaque trou de votre parcours et prenez les bâtons habituels afin de jouer les 18 trous du départ au vert

C Pour un novice :

Élancez-vous seulement avec les petits bâtons afin de développer votre mémoire musculaire et de goûter au succès plus rapidement !

Élancez-vous souvent sans balle les yeux fermés pour développer vos sensations golfiques et votre équilibre.

Soyez naturel, développez votre signature personnelle et savourez la liberté de mouvement que la gestuelle vous permet, cela n'a pas de prix . . .

Et pour terminer, quelques balles à petite distance, donc ça se termine comme ça commence : tout en rythme, votre rythme.

Et n'oubliez pas que le golf est un JEU et non une chirurgie au cerveau! Bon golf!

Guy Charland éducateur physique retraité et professionnel de golf, Cercle de golf Guy Charland

Êtes-vous parents avec Jacques Cartier? Bernard *GAGNÉ*

Il était une fois un jeune économiste nommé Jean qui obtint son premier emploi à Québec. Arrivé dans cette ville alors très provinciale, avec un bilan de dettes d'études équivalent à 18 mois de son salaire brut, n'y connaissant personne de sa vie d'étudiant, Jean s'en alla chercher dans les bibliothèques des amis sympathiques.

Parmi ces amis sympathiques, Jean trouva les répertoires des baptêmes, mariages et décès de la région de Québec pour les premiers siècles de la colonisation française. Ce fut comme une nouvelle naissance.

Très rapidement, notre Jean se détermine une méthode de recherche et réussit à identifier tous ses ancêtres, père, mère, grand-père et grand-mère, etc.

C'est ainsi qu'il trouve un Allemand du nom de Bayer, devenu ici un Payeur, arrivé avec les Brunswickers pour défendre notre bon roi George contre le révolutionnaire Washington. C'est son plus récent immigrant parmi ses ancêtres. Tous les autres qu'il trouve viennent de France, arrivés au XVIIe siècle.

Du côté maternel, il achoppe sur une lignée de Jean-Baptiste Gauvin, trois en ligne de père en fils, mais avec 52 ans entre la naissance du père et celle du fils. Jean s'imagine alors qu'un de ces ancêtres lui manque. C'est un dur coup. Et comme il s'est fait d'autres amis et trouvé d'autres activités, ses recherches généalogiques vont s'arrêter pour un demi-siècle.

Quelques décennies plus tard, son oncle Marc prend sa retraite. Celui-ci sait que Jean a déjà commencé la généalogie de la famille et il lui demande s'il accepte de lui transmettre ses documents de recherche pour l'aider dans ses premières recherches. Chose acceptée sur le champ. Et l'oncle Marc de vivre une retraite active, fondant l'Association des Gauvin d'Amérique et voyageant souvent en France tout en publiant à compte d'auteur ses nombreux livres d'histoire de famille.

Marc résout évidemment le problème de Jean avec ses Jean-Baptiste et il trouve qu'il ne manque personne, ce père Jean-Baptiste s'étant remarié en troisièmes noces pour engendrer ce fils Jean-Baptiste alors qu'il avait effectivement 52 ans, mais que la mère était dans sa jeune vingtaine. Et voilà le mystère résolu.

Notre Jean ayant eu une vie active bien remplie, décida de commencer sa retraite en Asie. Il y trouva une société différente, plus tolérante et plus stable que son Québec en quête de nouvelles valeurs sans référence avec son histoire fondamentale. S'étant marié là-bas, il fut très surpris le jour où son épouse lui demanda d'immigrer au Canada. Qui prend mari prend pays, pensait-il, et surtout, Happy Wife, Happy Life, comme disent les Britanniques. Jean se retrouva donc au Canada avec sa nouvelle famille chinoise, toujours expatrié comme durant sa décennie asiatique.

Notre Jean pensa un jour revenir à ses amours généalogiques, mais Marc lui dit carrément qu'il s'oppose à mettre les fruits de ses recherches sur l'Internet où tout devient accessible gratuitement pour tout le monde. Jean doit donc réorienter ses recherches vers le sujet plus général de l'Histoire du Canada, vue du Canada, qui est très différente de l'histoire du Canada qu'il avait apprise durant ses années d'école.

Finalement, Marc décède et je peux maintenant vous dire comment notre Jean est parent avec Jacques Cartier. Évidemment, je ne vais pas vous écrire tout cela ici en détail. C'est sur mon site : http://eco99international.fr
Sur le moteur de recherche, en haut à droite de la page, écrivez le mot Cartier ou votre nom de famille ou tout ce que vous voulez savoir et on répondra à votre demande.

Brièvement, en avril 1519, le jeune et brillant Jacques Cartier marie la belle et jeune Catherine Guyon, la fille d'une riche famille d'armateurs de Saint-Malo, en France.

Quinze années plus tard, ce même Jacques Cartier fait un voyage de découverte du Canada, visitant Gaspé, Québec et Montréal entre autres. Son beau-frère, Guillaume de Guyon, est aussi du voyage, représentant les intérêts de sa famille.

Guillaume de Guyon est l'ancêtre de Jean, qui est donc parent par alliance avec Jacques Cartier, qu'il prend plaisir à appeler son cousin.

Ces Guyon ont changé au cours des siècles. Aujourd'hui, une branche importante des descendants de ce Guillaume de Guyon utilise le patronyme de Dion, comme notre Céline nationale. Jean est donc aussi cousin de Céline, mais il n'a rien hérité de René, qui vient d'une famille récemment immigrée de Damas, en Syrie. D'autres personnes viennent en grand nombre de Syrie actuellement. Peut-être s'y trouve-t-il un René qui découvrira une autre Céline dans quelques années et ce réfugié pourra-t-il créer une immense fortune?

Maintenant, êtes-vous parent avec Jacques Cartier? Je ne le sais pas, mais si votre famille a des origines québécoises très lointaines, vous avez de grandes chances d'être, comme mon Jean, un cousin de Jacques Cartier.

En effet, pensez qu'avant que le feu ne détruise la première église de Québec en 1640, une quarantaine de mariages y avaient été célébrés. Tous ces couples sont parents plus ou moins et leurs enfants se sont souvent mariés entre eux, créant un tissu québécois très serré alors que ces jeunes familles s'installaient sur la Côte de Beaupré, puis sur l'île d'Orléans, avant d'essaimer sur la Côte du Sud et dans Lotbinière. Et ce n'était qu'un début.

Aujourd'hui, Jean connaît tous ses ancêtres qui ont immigré au Québec, au nombre d'environ mille. Certains sont venus seuls, engagés, filles à marier et filles du Roy; d'autres ont amené leur famille complète, comme ce Jean-Marsolet Guyon, sieur du Buisson, ancêtre des Guyon et Dion québécois, arrivé dès 1634 sur les premiers bateaux après le départ des Kirke.

Je termine mon histoire en vous souhaitant de joyeuses découvertes généalogiques.

PS. Certains généalogistes non sérieux font remonter la famille Guyon jusqu'à Charlemagne, ce militaire couronné empereur des Francs en l'an 800. Ainsi, notre Céline nationale, née à Charlemagne QC, serait une descendante du grand Empereur Charlemagne! Mais ne le lui dites pas, elle pourrait y croire!

Bishnupur, town of terracotta temples

dr Subhash C. *BISWAS*

Bishnupur is a small village town in the eastern state of West Bengal in India. It may not be a well-known name for most people, but its incredible wealth of art and architecture arouses intense curiosity in the mind of the informed tourists. Bishnupur is a place of much touristic interest, especially for its unique terracotta temples.

The word 'Terracotta' is derived from Italian "*Terra cotta'* that means baked or cooked earth. This material, obtained by firing clay in temperatures of around 1000 deg. Celsius, may be produced in various colours, like red, brown, yellow or grey. This versatile material with its ease of production bestowed the human civilization of remote past a great gift of creativity. Terracotta has been an art form since the earliest of times; perhaps it was one of the first artistic expressions of human mind. Use of terracotta can be traced back to many ancient civilizations.

West Bengal is especially regarded for its rich tradition of art and culture. Terracotta is one art form that has earned this province a unique recognition in India for centuries. It is one key attraction that has drawn tourists to this state from far and wide. Terracotta art came to Bengal sometime during the sixteenth century, along with some religious influence. In Hinduism, there are five basic elements – earth, water, fire, air and space. These elements found artistic expression in terracotta by virtue of which terracotta acquired some air of spirituality and auspiciousness. Every Hindu family respectfully holds their terracotta possessions with some religious value, especially the earthen lamp. This religious inclination is perhaps one of the reasons behind architectural use of terracotta in building temples. Another obvious reason is the scarcity of stones and marbles in this state.

Brief history of Bishnupur

A vast land surrounding Bishnupur used to be known as Mallabhoom. 'Malla' (pronounced '*mall-lo*) means 'wrestler' and 'bhoom' means 'land'. Mallabhoom or Land of wrestlers was named after the Malla rulers of Bishnupur. Beer Hambeer, the fiftieth king of the dynasty, was the greatest Malla that ever ruled Mallabhoom. He was a contemporary of the great Mughal emperor Akbar. He made the name of Bishnupur famous all over India and beyond. He built a magnificent temple, called Rasamancha, dedicated to Madan-Mohan, a form of Vishnu, and thus established a tradition of temple building that was followed by a succession of Malla kings after him. Bishnupur thus rose to a pinnacle of glory with an assembly of about thirty temples with splendid architectural styles and terracotta decorations. Rasamancha still stands out as the most spectacular temple in Bishnupur.

Visiting Bishnupur

Bishnupur is situated at a distance of about 165 km north-west from Kolkata. Plenty of transport facilities are available from Kolkata to reach Bishnupur. The people of Bishnupur still hail their town with many celebrations, fairs and festivals awakening reminiscences of its past glory. We visited a dozen of Bishnupur temples; all of them are sure to amaze the visitors.

A monument of unique architecture, Rasamancha is one priceless legacy of Malla Beer Hambeer who built this temple in the year 1600 AD. A few architectural styles of choice have been skillfully combined to produce this artistic excellence. Some Islamic architecture is noticed to be beautifully blended with the rest. Bloomed lotus, a common symbolic representation of Hinduism, is seen in frequent repetition all over the walls, which convince the visitor that the shrine is undoubtedly a Hindu temple. The arches inside the temple are gateways and there are one hundred and eight of them.

Bishnupur, although a village town today, is a wonderful place to visit. It still stands proud and brilliant with its colourful history embodied in magnificent monuments. It welcomes and enthralls its visitors with many showcases that bring to life glimpses of glory of its palmy days. History follows its own course with indifference, taking down kingdoms and giving rise to new ones. But the ruins left behind on its course wait eternally to tell their stories to whoever has the patience to listen. We listened to the stories of Mallabhoom through its splendid temples narrating eloquently the history of over one thousand years of reign of the Malla dynasty. Enjoying great art is not only uplifting for the soul, but it also enlightens the mind and refreshes the body by alleviating the exhaustion from travel. Bishnupur has opened to us a new chapter of history and has given us a memorable experience.

Des lunettes dans les yeux

Claire-Andrée *LECLERC*

Un ami très, très myope m'a un jour raconté comment il avait découvert la beauté du fleuve Saint-Laurent quand il avait mis des verres de contact pour la première fois. C'était il y a 40 ans et il regardait du haut de la falaise à La Pocatière. Les progrès de la technologie médicale ophtalmique n'ont eu de cesse de s'améliorer depuis cette époque et c'est maintenant lors de l'implantation de lentilles intraoculaires que les miracles se produisent. INUTILE, ON PEUT ENLEVER AU BESOIN

Je portais des lunettes depuis une trentaine d'années et ne m'en portais pas plus mal ayant assimilé cet « inconfort » depuis belle lurette. Il y a deux ans, quand l'optométriste m'a conseillé d'aller rencontrer un ophtalmologiste, je n'avais aucun symptôme apparent et n'aurais jamais demandé de rendez-vous sans l'examen préventif que je venais de passer.

Rien de catastrophique à l'examen, sinon un début de cataracte et une tension oculaire un peu plus élevée que la normale, symptôme précurseur d'un glaucome qui devait répondre à la médication sous forme de gouttes. Effet secondaire : du jour au lendemain, je me suis retrouvée avec des yeux de zombie, rouges et larmoyants. D'une sorte de gouttes à une autre sorte, j'ai finalement fait le tour de la panoplie des traitements possibles sans que la rougeur et l'irritation des yeux disparaissent. Une intervention au laser pour corriger le problème a aussi été tentée sans succès. Entretemps, deux années avaient passé et mon début de cataracte avait évolué augmentant ainsi le problème de circulation à l'intérieur de mon œil. C'est alors que l'ophtalmo m'a suggéré la mise en place de lentilles intraoculaires.

Le système de santé fournit des prothèses intraoculaires rigides, mais des formes souples plus sophistiquées sont proposées selon la correction nécessaire. Avec l'ensemble de mes problèmes de vision, j'ai opté pour une prothèse permettant une vision complète sans lunettes, sauf éventuellement pour les très, très petits caractères. Donc vision de loin, vision en dégradé, lecture normale ou sur ordinateur. Évidemment, ce n'est pas donné, mais avec le coût d'achat des lunettes, j'ai pensé que si je vivais jusqu'à près de cent ans (ce que j'ai bien l'intention de faire), mon investissement serait très rentable. Et je pourrais probablement lire sans lunettes jusqu'à ma mort…

Aucune chirurgie n'est sans risque, même minime. J'ai vérifié sur Internet pour connaître un peu mieux en quoi consistait cette chirurgie, mais j'ai évité de trop approfondir les effets secondaires possibles, histoire de ne pas me créer d'objectifs de complications par excès d'information.

L'opération consiste en une ou deux petites incisions dans la cornée et en la mise en place d'une prothèse de la grosseur d'une « lentille pour la soupe ». Un petit bijou d'ingénierie. En préopératoire, l'infirmière instille un certain nombre de gouttes pour préparer l'œil et cet exercice semble avoir un certain effet tranquillisant, même si on m'a juré qu'il n'y avait pas de substances particulières à cet effet. L'anesthésie locale est très efficace et, en tout cas, dans mon cas, il n'y a eu aucune douleur. Ce qui est particulier est l'impression de voir de l'intérieur. Heureusement que la lumière provoque un certain éblouissement, car le film de l'intervention en direct, pendant une période d'une vingtaine de minutes, pourrait avoir un effet déstabilisant. Évidemment, il faut éviter de bouger… et avertir avant d'éternuer!

Le retour à la maison se fait tout de suite après l'opération. Il est recommandé de ne pas conduire au cours des premières 24 heures, car la vision peut se révéler passablement floue. Il peut d'ailleurs y avoir des variations dans les jours et semaines qui suivent. Dans mon cas, tout était redevenu normal après quelques heures.

(suite en page 9)

70 ans à l'ouvrage — *Léon GAGNON*

Depuis une vingtaine d'années j'ai confié la coupe de mes cheveux et de ma barbe à monsieur Tommy, coiffeur tenant boutique sur la rue Saint-Viateur. L'an dernier, je lui ai mentionné que je prenais ma retraite après 37 ans d'enseignement. J'ai indiqué que c'était plus que la moyenne des professeurs. Il m'a dit que ça ne l'impressionnait pas, que lui occupait son poste depuis beaucoup plus longtemps.

Cet automne, quand je me suis présenté chez TOMMY, la porte de la boutique était barrée et un grand papier brun occupait la vitrine. J'ai eu un certain choc du fait que j'aimais bien ce barbier. C'était une habitude ... et un peu plus.

Je me souviens de la première fois où je suis allé me faire couper les cheveux rue Saint-Viateur. Monsieur Tommy m'a indiqué qu'il était venu au Canada quand il était jeune, à 17 ans, ayant quitté son village de Sicile. Arrivé au port d'Halifax il s'était rendu à Montréal. Il avait quitté l'Italie en rêvant de s'installer aux États-Unis. Cependant lors d'un voyage en train chez son frère aux États-Unis il avait été troublé d'observer des villages fortement marqués par la pauvreté. Ça ne correspondait pas au "rêve américain". Déçu il a décidé de s'installer pour de bon à Montréal.

À 17 ans il a commencé sa pratique sur la rue Saint-Viateur avec un autre barbier. Durée : 10 ans. Ensuite il a pratiqué seul pour une période de ... 60 ans! Total : 70 ans de pratique ! C'est au commerce voisin qu'on me l'a indiqué. Soixante-dix ans, c'est presque le double de la durée moyenne de pratique des différents métiers et professions...

Et ça donne un âge fort avancé pour manipuler les ciseaux, surtout près des yeux. En fait, ces dernières années je prenais soin de fermer les yeux quand les pointes de ciseaux étaient trop près. Mais monsieur Tommy ne m'a jamais fait d'égratignures. Bien au contraire. Il faisait très bien son travail lors d'une première étape. Pour d'autres barbiers, la coupe aurait été terminée à la fin de cette étape mais pas pour lui. Il enlevait alors le tablier d'un geste théâtral, l'époussetait, le remettait sur moi et entreprenait alors une deuxième étape qui était la finition: les sourcils, les oreilles, le nez et le cou. Le résultat était excellent.

Je lui avais déjà demandé jusqu'à quand il pratiquerait. Il m'avait répondu d'une façon évasive. Un commerçant voisin m'a dit qu'un matin Tommy l'a informé que c'était sa dernière journée de travail. Je ne peux pas lui reprocher d'avoir cessé d'exercer son métier. Cependant je peux regretter son absence. Je lui souhaite une belle fin de vie.

AGA 2016

Comme vous avez pu le lire dans le mot du président en page 1, une soixantaine de personnes étaient présentes à l'AGA à Drummondville le 11 mai dernier, malgré le chaud soleil printanier. Merci pour cette fidélité.

Outre la présentation et adoption des divers rapports (nous en citons des parties dans ce numéro) il y a eu des élections, comme à chaque année. Cette fois, cependant, nous avions à combler le poste de Trésorier, Raymond St-Amour ayant décidé de prendre sa «retraite» du poste après 17 ans de loyaux et dévoués services. Il est remplacé par Jérôme Dupuis. Merci à Raymond pour son travail impeccable et son extrême gentillesse! Il demeure cependant membre du comité des finances.

Au comité des assurances, on déplore le décès d'Yves Cardinal en mars dernier, et vu le retrait imminent de la FNEEQ comme co-preneur de notre assurance, il y avait 3 postes à combler, dont un pour un an. Claire St-Jacques et Donald Audet ont été élus pour 2 ans, et Clermont Lavoie pour un an.

Enfin, chez les directeurs (membres du CA) outre Louis Hallé qui a été élu pour la région de Québec Centre, les autres titulaires demeurent inchangés.

Bienvenue à ces nouveaux membres de comités (voir la liste complète et à jour en page 12) et encore merci à ceux dont le mandat s'est terminé, comme Marcel St-Pierre aux Assurances, et Jean-Vianney Simard à Québec-Centre.

Lunettes (suite de la p. 7)

Il faut aussi éviter de se pencher trop profondément et plutôt plier les genoux pour toucher le plancher ou attacher ses souliers. Il faut éviter les mouvements trop brusques ou les coups au visage. Il est possible, pendant quelques jours, de ressentir un peu de douleur dans l'œil, mais seule une douleur aigue brusque doit être vérifiée en urgence. Après l'intervention, une coquille protège le côté opéré et il faut la remettre chaque nuit, au cours de la première semaine. Une difficulté pour certains est l'interdiction de dormir du côté opéré pendant les premiers jours. Pour ceux qui ont l'habitude de dormir sur le côté, il est bon de se « pratiquer » au cours des jours qui précédent l'opération.

Après la correction du premier œil, il peut être difficile de porter ses lunettes habituelles, car la vision est passablement modifiée. On peut demander d'enlever le verre du côté opéré, ce qui empêche la distorsion. En fin de compte, la principale difficulté est l'éblouissement produit par le soleil ou les lumières des autos quand il fait noir. Il existe des verres polarisants qui peuvent régler le problème, mais avant de faire un achat qui pourrait se révéler inutile, une spécialiste de lunetterie m'a suggérée d'aller me chercher des lunettes « jaunes » qui se vendent en bas de 10$ dans les quincailleries. Elles sont enveloppantes, protègent bien les yeux et permettent notamment d'avoir une vision très convenable quand il pleut abondamment. Très bon achat. Pour la conduite de nuit, l'ophtalmo m'assure que la plupart des gens s'habituent aux lumières après quelques temps, surtout si on évite de regarder directement les reflets.

Le plus agaçant de toute l'opération est la nécessité d'instiller régulièrement des gouttes dans les yeux, avant et après la chirurgie. Comme ma chirurgienne choisit d'opérer un œil à la fois, à une semaine d'intervalle, la période d'instillation s'étend sur une période de 4 semaines. Trois sortes de gouttes (antibiotiques et deux sortes d'anti-inflammatoires), quatre fois par jour en commençant trois jours avant la première intervention. Comme les gouttes antibiotiques sont arrêtées après une semaine, cela fait un total de presque 500 fois où l'on risque, ou bien de rater l'œil en laissant tomber la goutte à côté, ou bien de contaminer l'embout de la bouteille en touchant la peau ou les doigts. Et il faut attendre deux minutes entre chaque goutte.... Au plus fort de la convalescence, c'est presque une activité à plein temps.

Je suis particulièrement satisfaite de ma décision. D'une part, le risque de glaucome est beaucoup plus faible maintenant étant donné la modification de l'intérieur de mon œil. Surtout, je ne porte plus de lunettes, car un œil est programmé pour la vision de loin et l'autre pour la vision de près et, dans mon cas, l'adaptation des deux visions s'est faite à peu près automatiquement. Le bonus est que je n'ai plus à chercher mes lunettes en me levant le matin.

Ps. La chirurgie est couverte par la Régie. Les assurances sont applicables sur un montant de 325 $ par œil, ce qui donne un retour de 243.00$, ce qui n'est pas négligeable.

Étirer les sous quand la pension ratatine

Louise *CORRIVEAU*

Au fur et à mesure que la vie passe, le 70 % (ou moins) du salaire au départ de la retraite décroît lentement… mais sûrement. Voilà le dur constat que l'on fait au fur et à mesure que les années avancent. C'est dans cette perspective que je veux partager avec vous quelques trucs. Ceux-ci ne tiennent pas compte des réductions offertes avec l'adhésion à la FADOQ.

La nourriture : un morceau important du budget

Ici les augmentions de prix ont été très importantes. Que faire ? Lisez les dépliants et faites des menus et une liste d'épicerie qui tient compte des « spéciaux ». Oui, je sais que c'est fastidieux, mais ça vaut la peine. Si vous avez un Super C ou un Maxi dans votre coin, aller faire une tour à l'occasion. Il n'y a pas de rabais pour les retraités dans les magasins d'alimentation, mais plusieurs offrent la livraison gratuite pour les aînés certains jours de la semaine. La tendance lourde du monde la consommation, dans ce secteur comme dans beaucoup d'autres, c'est la multiplication des cartes de fidélité. Nos porte-monnaies n'en peuvent plus ! Celles-ci permettent d'échanger des points accumulés lors des achats contre des dollars. Loblaws, Provigo, Maxi, Métro, IGA ont une. C'est achalant, mais ça ne coûte rien.

À la pharmacie : des rabais et encore des cartes !

Il y a des réductions de 20 % pour les aînés le jeudi chez Pharmaprix, de 10 % le mercredi chez Jean-Coutu. D'autres pharmacies, y compris Pharmaprix, offrent en tout temps des rabais de 10 % aux aînés. Plusieurs ont en plus une carte de fidélité (Jean-Coutu, Pharmaprix, Brunet, etc). C'est toujours le même principe, vous accumulez des points qui pourront éventuellement être échangés contre des dollars.

Dans les commerces

Il y a 10 % de rabais le premier mardi du mois chez Rona (carte Air Miles) et Réno-Dépôt. Dans les Canadian Tire (qui a maintenant une carte de fidélité), c'est le premier mercredi du mois (-10 %). Les magasins La Baie aussi donnent 15 % de rabais le premier mardi du mois.

Côté loisirs

Presque toutes les grandes chaines d'hôtels, les autobus et Via Rail ont des tarifs plus bas pour les aînés. Vérifiez aussi les offres aux aînés de la Sepaq pour découvrir la nature et le Québec. Dans la plupart des musées, des cinémas, il y a des réductions. Les cinémas Cinéplex Odéon ont une carte de fidélité qui procure des rabais sur les collations et un billet gratuit après un certain nombre de points. Les librairies Renaud-Bray offrent un rabais de 10 % le mercredi. Archambault aussi, souvent le mercredi, mais cela peut varier selon les succursales.

À vérifier

Évidemment cette liste n'est pas exhaustive. Il faut vérifier le critère d'âge. Dans quelques cas, les réductions s'appliquent dès 55 ans. Je vous suggère aussi de consulter le dossier d'Option-consommateurs *Volet aînés*,

http://option-consommateurs.org/volet_aines/astuces_pour_economiser

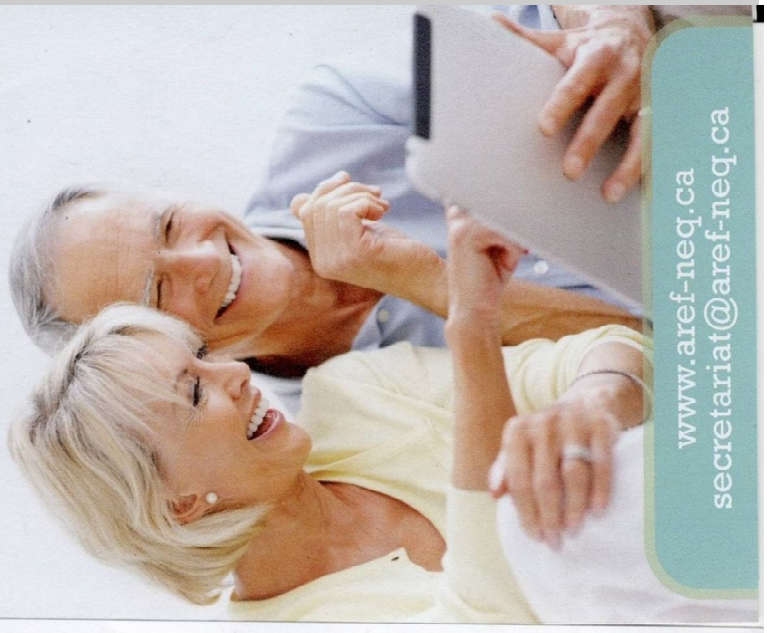
L'avenir ?

Auparavant les commerces affichaient fièrement ces rabais. Ils en faisaient même une promotion. Aujourd'hui, plusieurs sont devenus très, très discrets. Ces informations ne sont même pas sur leur site Web ! Il y en a plus qu'on pense. N'hésitez pas à poser des questions dans les commerces que vous fréquentez. C'est à se demander si le nouveau courant qui doute de la pertinence d'offrir des rabais aux aînés, parce qu'ils seraient moins pauvres aujourd'hui que dans les années 70, ne commence pas à avoir un impact chez les commerçants. C'est à suivre assurément !

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

CONCOURS
10 000 $
pour changer de décor avec La Capitale

EXCLUSIF AUX MEMBRES

2 FAÇONS DE PARTICIPER :

- Demandez-nous une soumission d'assurance
ou
- Laissez-nous vos dates d'échéance

N'oubliez pas que nous vous réservons jusqu'à :

29 % DE RABAIS EXCLUSIF ADDITIONNEL sur vos assurances auto, habitation et véhicules de loisirs en tant que membre de l'AREF.

Participez maintenant!
1 855 441-6016
changez.lacapitale.com/aref

La Capitale Assurances générales

La Capitale assurances générales inc., cabinet en assurance de dommages. En tout temps, seul le contrat d'assurance précise les clauses et modalités relatives à nos protections. Certaines conditions et exclusions s'appliquent. 1. Détails et règlement disponibles au changez.lacapitale.com/aref. Le concours se déroule du 1er janvier au 31 décembre 2016. Un chèque de 10 000 $ sera remis au gagnant. Aucun achat requis. Le gagnant devra répondre à une question d'habileté mathématique.

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	Jérôme DUPUIS	819-243-8443

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	Louis HALLÉ	418-882-8235
Québec Nord-Est	Donald AUDET	418-545-1825

LES ASSURANCES

Augustin VERSTRAELEN	450-394-0950
Claire ST-JACQUES	450-4168-4194
Donald AUDET	418-545-1825
Clermont LAVOIE	418-678-9767
Claude CHAMBERLAND	418-658-5883

LES FINANCES

Gaston LAMPRON 819-535-2443

Raymond ST-AMOUR 450-759-4752