

Éducatrices et éducateurs manitobains à la retraite

Jeunes de cœur, riches en expérience!

Bulletin d'information

ÉTÉ 2024 Numéro 7

Site Web : <https://lesemr.org/>

Courriel : conseillesemr@gmail.com

Facebook: ÉMR section

Activités en français :

Voici les six activités prévues pour notre année ! Vous allez recevoir une invitation par courriel.

- Le 19 septembre 2024 : Randonnée au Parc Birds Hill et dîner à Pineridge Hollow
- Le 18 octobre 2024 : Causerie avec Normand Boisvert au sujet des concours de français, au Club Éclipse suivi du dîner
- Le 21 novembre 2024 : Confectionner des couronnes de Noël à Grande Pointe
- Le 12 décembre 2024 : Dîner de Noël
- Le 4 avril 2025 : Rencontre annuelle au Club Éclipse
- Le 15 mai 2025 : Jouer aux quilles suivit du dîner
- Le 19 juin 2025 : Visite de la monnaie Royale suivi du dîner

Appuyer les membres

- **Des statistiques** : L'âge moyen de la retraite des Canadiens en 2023 était de 65,1 ans, selon Statistique Canada. Ce nombre a augmenté lentement mais régulièrement depuis 1998, alors que l'âge moyen des retraités était de 60,8 ans.

- **Les quatre phases de la retraite !** Le Dr Riley Moyes présente à TED TALKS sur YouTube, [The 4 phases of retirement](#)

Phase 1 **La liberté**

La première phase est remplie d'émotions, excitation, soulagement, célébrations, fatigue, anxiété... La vie n'a plus de routine et les premiers plans tombent en place. Prendre son café tranquillement, lire, voyager, faire son ménage, trier les photos etc... Cette phase dure environ un an mais finit par le sentiment d'avoir besoin de plus dans sa vie.

Phase 2 **Être perdu**

Lors de cette phase, la personne à la retraite reconnaît avoir perdu les cinq éléments importants de sa vie professionnelle : la routine, l'identité, le pouvoir, la raison d'être et les relations sociales. La personne se sent souvent perdu et cherche un sens à la vie. Il faut être aux aguets de la dépression et de l'anxiété durant cette phase.

Phase 3 **Essais et erreurs**

Durant cette troisième phase, la personne se questionne et cherche comment donner un sens à sa vie. Il y a des essais, des réussites et des erreurs, comme dans la vie de tous les jours !

Phase 4 **Réinventer et recâbler**

Dans cette phase, la personne trouve des activités qui l'intéressent et qui nourrissent son esprit et son bien-être. Participer aux organismes tels les ÉMR, faire du bénévolat, enseigner aux autres etc... sont que des exemples d'expériences les plus riches. En participant et en étant actif, les cinq points reviennent naturellement : la routine, l'identité, le pouvoir, la raison d'être et les relations sociales.

En espérant que vous vous situez dans la phase 4 de la retraite ou que vous avez trouvé des pistes pour y arriver !

Une personne a dit « La retraite, c'est enfin quelque chose dont je suis bonne à faire ! »

- **Cinéma sous les étoiles** aura lieu cet été dans les ruines de la Cathédrale. Venez voir les films, les jeudis soir, durant les mois de juillet et d'août !
- **Revue** : Voir cette revue destinée aux personnes à la retraite ! www.Lifestyles55.net
- **Coursera** offre une panoplie de **cours gratuits** en ligne. Les vidéos-cours sont présentés par des professionnels et proviennent des universités à travers le monde. Apprenants à vie ! <https://www.coursera.org>
- **Un livre intéressant** : Open Options : The Guide for Mapping Your Best Aging Journey par Sue Lantz Cette auteur décrit les 5 points à considérer durant son cheminement : sa santé, son domicile, son cercle social, son équipe d'appui et ses ressources. Un bon bouquin qui fait réfléchir.
- **Avis de décès** : SVP aviser les ÉMR du décès d'un membre par courriel au conseillesemr@gmail.com C'est un travail important qui nécessite un travail d'équipe. Merci

Encourager l'éducation française

- **Francofonds** : Le fonds des ÉMR, "J'en fais Partie" a offert deux bourses d'études de 1 000\$ cette année. Félicitations à nos deux récipiendaires, Chantal Boulet et Adrien Sineux. Le solde de notre fonds ÉMR au 31 août 2023 était de 38 643,16.
- Léo Robert a reçu un doctorat honorifique de l'USB et de l'Université du Manitoba. Félicitations Léo!
- Corinne Barrett DeWiele, récipiendaire d'une adhésion à vie à la MTS, lors de la conférence annuelle de la MTS.

Nouvelles du comité des ÉMR

- **Le comité directeur du chapitre des ÉMR pour l'année 2024-2025** est composé des membres suivants :

Présidente : Jocelyne Fraser

Vice-présidente : Gisèle Grégoire

Secrétaire : Corinne Barrett De Wiele

Communication : Lucille Daudet-Mitchell

Conseillère : Gisèle Poirier

Conseiller : Robert Daigneault (

Conseiller : poste vacant

Présidente sortante : Patricia Thibodeau

- Jocelyne Fraser et Lucille Daudet-Mitchell seront les deux représentants à RTAM afin d'assurer la communication et la gestion du budget
- Jocelyne Fraser, élu au CA de RTAM
- Robert Daigneault, membre du comité des bénéfices de RTAM
- La conférence des ÉFM aura lieu le 25 octobre et nous y serons ! Nous serons là pour jaser avec les enseignantes et les enseignants et vanter les mérites de notre chapitre de RTAM

Nouvelles de RTAM :

- **Lettre d'entente avec RTAM**- Une lettre, demandant un mémorandum d'entente, a été envoyée au président de RTAM, Gabe Mercier de la part des ÉMR, lui indiquant les attentes des ÉMR. Les services attendus sont les suivants : une page en français sur le site web RTAM et que les formulaires d'adhésions, les rapports financiers, et les communications avec les membres soient tous en

français. Le mémorandum d'entente sera finalisé lorsque la transition sera complétée vers environ le mois de décembre 2024.

- **Cotisation** : Les ÉMR n'ont plus de cotisation à payer. Nous sommes subventionnés par RTAM.

- **KIT (Keep In Touch)** - Le périodique de RTAM : Les points suivants sont à notés :
 - Vous trouverez dans l'édition de l'été de KIT, les rapports des Chapitres et des Comités, une suggestion de livre *The Cat* de Joe Nesbo, des recettes, des informations au sujet des Student Awards et Student Success Portfolio, (les formulaires sont en français) et bien d'autres. N'oubliez pas de vérifier les réponses du Canadian Trivia Quiz publiées dans le périodique du printemps. (Toutes les copies des éditions de KIT sont sur le site Web de RTAM dans la section Publications).

- Veuillez consulter le site web de RTAM www.rtam.mb.ca pour en connaître davantage au sujet des ateliers, des voyages, des opportunités de bénévolat, ainsi que d'autres événements qui pourraient vous intéresser.

- Un nouveau Groupe d'intérêts particuliers s'est ajouté à RTAM- "Le club de lecture francophone". Si vous désirez vous joindre à ce groupe veuillez contacter Dianne Casar au bureau d'RTAM.

- Si vous désirez plus d'information au sujet du bulletin mensuel de nouvelles en ligne, veuillez contacter Dianne au bureau de RTAM à l'adresse courriel suivante DCasar@RTAM.mb.ca ou veuillez composer le (204-889-3660).