



Échos de l'Île

AREQ
CSQ

Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Île de Montréal • Janvier 2010
Volume 8, numéro 2

L'indignation sereine



Lise Labelle

L'automne a été particulièrement difficile pour les retraités du secteur public dont nous sommes. Grande manifestation le 30 septembre, pour réaffirmer haut et fort notre demande de table de travail permanente afin de discuter des moyens de régler l'injustice qu'est la désindexation partielle de nos rentes de retraite. Réponse du gouvernement le 28 octobre : mandat d'initiative pour créer une deuxième commission parlementaire sur le même sujet. La première ayant pris fin le 30 septembre 2008 et n'ayant rien donné, la réponse du gouvernement aux retraités, qui étaient plus de 5 000 à Québec, est, on ne peut plus, décevante.

L'automne a été très éprouvant pour l'ensemble des Québécois et ce n'est pas fini. Une menace de pandémie de grippe causée par le virus A(H1N1) suivie d'une campagne marquée autant par la désinformation que par l'information scientifique ont ponctué l'actualité. Un supposé complot pour diminuer la population du globe a même circulé sur le Web. Finalement, une vidéo préparée par le Collège des médecins du Québec crée chez un grand nombre de Québécois le désir de se faire vacciner et de faire vacciner leurs enfants le plus tôt possible. L'opération commence... on manque de vaccins... A-t-on idée de gérer aussi mal la santé et la sécurité des gens ?

L'automne a été très préoccupant pour les électeurs de Montréal et de certaines banlieues. La campagne électorale a donné lieu à plusieurs révélations troublantes : financement occulte des partis politiques municipaux,

liens obscurs entre les élus, certains syndicats de la construction et des membres de la mafia, collusion des entrepreneurs, ce qui a pour résultat que tous les travaux d'infrastructure coûtent, au Québec, de 20 à 25 % plus cher qu'ailleurs. La réputation de Montréal en ressort très entachée. Devant une telle débandade, on aurait pu croire que les électeurs se seraient rendus en masse aux bureaux de vote. À peine 40 % d'entre eux sont allés voter. De ce nombre, 2 sur 3 ont préféré un autre candidat que le maire sortant qui se voit quand même confier un troisième mandat avec 37,95 % des voix, ce qui équivaut à 15,18 % des votes des Montréalais (37,95 % de 40 %). Plutôt désolant... Et compte tenu du fait que 60 % des électeurs sont restés chez eux, Jean Charest ne se sentira pas obligé de créer une commission parlementaire qui pourrait faire toute la lumière sur les scandales dévoilés pendant la campagne électorale. Encore plus désolant...

Doit-on se décourager pour autant ? Non. En septembre dernier, j'écrivais que, ENSEMBLE, ON PEUT CHANGER LE MONDE. Je le crois toujours, mais les changements se font lentement et un peu à la fois. Ne nous laissons pas abattre par l'ampleur des situations qui devraient être améliorées.

Il nous faudra, reprendre notre bâton de pèlerin et retourner voir nos députés avant qu'ils nous oublient. Notre présence à Québec, à plus de 5 000, pour réclamer une table de travail avec le gouvernement ne doit pas avoir été vaine. Nous devons, comme Québécois, continuer à revendiquer un système de santé public de qualité et accessible à tous par notre présence au sein des conseils d'établissement de santé, par l'envoi de lettres dans les journaux, etc. Quant aux Montréalais, ils

Sommaire

Billet de la présidente	1
Mot de la coordonnatrice	2
Convocation à l'assemblée générale régionale	3
ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS ...	3 - 11
Manifestation	
Tournoi de golf	
Journée des aînés (D ^f Béliveau)	
Rencontre régionale	
RABASKA	
Reconfiguration régionale	
Journée FLG	
Conseil national	
PROJETS	12 - 17
Comité de la condition des femmes	
Occupons-nous de nos affaires	
Jour de la Terre	
Causerie-débat (CASP)	
Les arts visuels	
Comité de la condition des hommes	
Capsule info	
En route vers le 25 ^e	
LA VIE DANS LES SECTEURS.....	18
INFO	19 - 21
Demande de bénévoles	
Une longue marche	
Des bouts de papier	
Coût de la manifestation	
Capsule info	
Dates des assemblées générales sectorielles	
Rabais pour aînés	
Chronique informatique	
RÉFLEXION	22 - 23
Allocution P.-P. Côté 2 ^e partie	
Capsule: Adoption d'une politique	
Ma vie à la retraite	
Info: Offre d'emploi	
Chronique Desjardins.....	24

Conception et infographie:

Rive-Sud Typo Service Inc.

Prochaine publication:

mai 2010

Date de tombée: 12 mars 2010

Tirage: 6 600 copies

Pour une plus grande clarté, la forme masculine utilisée dans ce bulletin désigne aussi bien les femmes que les hommes.

Un cadeau de la Vie

Merci la Vie pour ce que tu apportes de bon et de beau dans nos vies de retraités !

En cette fin d'année 2009, nous pouvons nous réjouir des gestes posés, des actions accomplies et des activités réalisées :

- un tournoi de golf réussi grâce à l'implication de plusieurs membres de la région;
- une participation satisfaisante à la manifestation du 30 septembre;
- une présence active à l'activité organisée par le CCF le 8 octobre dernier dans le cadre de la Journée des aînés;
- une prise de conscience lors de la présentation du documentaire *La bataille de RABASKA*;
- un Conseil national qui, en alimentant nos dirigeants, entraîne sur nous tous des retombées positives;
- un regroupement harmonieux de certains secteurs.

2010 est là et nous attend avec plein de projets :

- une journée mobilisatrice que le CCF nous réserve à l'occasion du 8 mars;
- la traditionnelle journée «Occupons-nous de nos affaires», toujours enrichissante;
- l'invitation lancée par le comité de l'environnement à célébrer le Jour de la Terre;
- l'assemblée générale régionale, instance la plus importante pour alimenter la vie de la région;
- des activités intéressantes auxquelles nous invitent certains secteurs.

Offrons-nous quelques instants de réflexion en lisant le billet de la présidente dont le contenu est toujours à propos. Poursuivons avec la deuxième partie de l'allocution du trésorier de l'AREQ nationale qui est aussi parrain de la région. Alimentons notre vie de personne retraitée à l'aide des suggestions que nous livre une consœur engagée.

Comme dans chaque parution, s'ajoutent des informations toujours utiles qu'on se doit de lire et même de relire.

Enfin, je vous dévoile un pan de ma vie personnelle, car je dis merci à la Vie pour le beau cadeau qu'elle m'a fait : j'ai le bonheur de connaître une 4^e génération en la personne d'une magnifique arrière-petite-fille prénommée Élise.

À tous, je vous souhaite une année harmonieuse et enrichissante, (je ne fais aucunement allusion à l'indexation, même si ce serait un beau cadeau) une année remplie de petites joies quotidiennes.

*Jeannine Ménard, secteur Pointe-aux-Trembles (06-J)
Coordonnatrice de l'équipe de rédaction*



Jeannine Ménard

Responsable: Lise Labelle

Coordonnatrice: Jeannine Ménard

Équipe de rédaction: Luc Brunet, Lise Labelle, Jeannine Ménard, André Pelletier, Lise St-Pierre

Collaborateurs à ce numéro: Marie Barrette, Josée Bois, Luc Brunet, Solange Catafard-Mayer, Johanne Clément, Pierre-Paul Côté, André Fleurant, Véronique Gauthier, Lysiane Guertin, Micheline Jourdain, Denyse Marcotte, Dorothee Morin, Edmond Pauly, Lucille Plourde.

Révision linguistique: Louise Chevrier



Région Île de Montréal (06)

MADAME GAGNON... UNE TABLE NOUS VOULONS!



Luc Brunet

C'est par ce slogan, repris par quelque 5 000 personnes, membres de différentes associations représentant les aînés, qu'a débuté la manifestation du 30 septembre dernier devant l'Assemblée nationale à Québec! Malgré une température maussade, ce rassemblement, organisé par l'AREQ, a réuni des gens des quatre coins du Québec dont environ 425 «braves» provenaient de l'île de Montréal.

Comme nous l'ont rappelé nos représentants durant leurs interventions, nous étions là pour exiger du gouvernement la mise en place d'une table de travail où serait étudiée la question de la désindexation de nos rentes de retraite. Rappelons que de 1982 (27 ans déjà) jusqu'au début de l'an 2000, nos rentes annuelles n'ont pas été indexées, d'où une perte

importante de notre pouvoir d'achat. Pourtant, cette table avait fait l'objet d'une promesse lors de la dernière campagne électorale.

Même si les députés étaient en session pendant la manifestation, aucun représentant du gouvernement n'a daigné rencontrer les manifestants; seuls les députés des trois oppositions officielles sont venus nous adresser quelques mots d'encouragement!

Malgré cet accueil plutôt froid, chansons et slogans ont ponctué cette manifestation qui s'est terminée par un grand dîner champêtre. Tous avaient l'esprit à la fête malgré l'importance de notre revendication.

Avons-nous été entendus?

Luc Brunet

Secteur Ouest-de-l'Île (06-H)

Convocation à l'assemblée générale régionale

Chaque année, l'assemblée générale régionale constitue un moment privilégié où tous les membres d'une région sont convoqués afin de prendre connaissance de l'état de réalisation du plan d'action et des états financiers et aussi afin de voter un plan d'action pour l'année qui vient ainsi qu'un budget pour réaliser ce plan d'action.

Il me fait plaisir, comme présidente de l'AREQ-Montréal de vous convoquer à votre AGR qui se tiendra le 27 mai 2010 à 9h30 au Centre 7400, 7400, boul. Saint-Laurent, Montréal. Le projet d'ordre du jour et les informations concernant le dîner seront disponibles dans le prochain numéro de *Échos de l'Île*.

Lise Labelle



(suite de la page 1)

doivent se faire entendre régulièrement dans les conseils d'arrondissement et à l'hôtel de ville d'ici les prochaines élections (pas seulement une fois aux 4 ans) afin de participer aux débats qui concernent la gestion de Montréal.

J'aime me rappeler une phrase que Suzanne Loïsele avait dite lors de la Journée de la femme en mars dernier: «Il ne faut jamais perdre sa capacité d'indignation.» Par contre, j'ai été interpellée par la présentation du docteur Robert Béliveau qui, le 8 octobre, nous a donné des moyens de vivre en santé par la recherche de la paix intérieure. (Voir les articles de Lucille Plourde et de Dorothee Morin). Peut-on concilier ces deux messages? Devant l'incompétence, l'injustice et le scandale, il est de notre devoir de nous indigner, mais l'âge devant nous apporter sagesse et

sérénité, cette dernière est possible lorsque nous agissons sur ce qui est en notre pouvoir et surtout lorsque nous agissons collectivement. Il nous faut laisser faire le temps sachant que nous ne pouvons pas gagner toutes les batailles. D'autres prendront la relève et termineront ce que nous aurons commencé.

Les fêtes de Noël et du Nouvel An sont à nos portes. Qu'elles vous apportent la joie des rencontres familiales et amicales, le plaisir de faire des heureux et quelques moments de repos. À toutes et à tous, santé et sérénité pour 2010.

Lise Labelle

Présidente régionale



Près de 16 000 \$ pour la Fondation Laure-Gaudreault

Le quatrième tournoi de golf de l'AREQ-Montréal sous la présidence d'honneur d'Alain Pélissier, ex-secrétaire-trésorier de la CSQ, maintenant membre de l'AREQ, a connu un succès inespéré. Cet événement a eu lieu le 3 septembre dernier par un temps radieux. Cent trente-six golfeurs ont répondu au signal de départ à midi trente et ont parcouru avec plaisir les dix-huit trous du terrain de golf du club de l'Épiphanie. Une belle journée de fin d'été que tous ont appréciée ainsi qu'un terrain fort agréable à jouer nous ont comblés d'aise.

Nous avons un gros défi à relever car les recettes de 2008 ayant dépassé 13 000 \$, nous en voulions au moins autant pour 2009. La crainte que la récession agisse sur le nombre de donateurs inquiétait le conseil régional. C'est donc avec beaucoup de fierté que nous pouvons annoncer que les profits nets du tournoi de 2009 ont été de **15 881,77 \$**.



Robert Gaulin, Lise Labelle, André Pelletier et Alain Pelissier.

Voici la liste des commanditaires :

Bistro du Jardin, 12820, rue Notre-Dame Est, Pointe-aux-Trembles

Bistro « L'Orange pressée », 1875, rue Mont-Royal Est, Montréal

Caisse d'économie Desjardins de l'Éducation, 9405, rue Sherbrooke Est, Montréal

Caisse Populaire Saint-Camille de Montréal-Nord, 5200, rue Charleroi, Montréal-Nord.

Caisse Populaire Pointe-aux-Trembles, 13120, rue Sherbrooke Est, Montréal

Caisse Populaire St-Stanislas, 1350, rue Gilford, Montréal (2)*

Caisse Cité-du-Nord de Montréal, 7915 boul. Saint-Laurent, Montréal (2)

Fédération des Caisses Desjardins Est de Montréal, 100, avenue des Commandeurs, Lévis (2)

Chez Nino
(Marché Jean-Talon), 192, Place du Marché Nord, Montréal

Chaussures Cortina, 7100, boul. Saint-Laurent, Montréal

Fleuriste Roger Marcil, 900, rue Fleury Est, Montréal

Madame Lyne Beauchamp, députée de Bourassa

Madame Nicole Léger, députée de Pointe-aux-Trembles

Dr Bernard Patry, député de Pierrefonds-Dollard

Les membres du secteur Lachine

Les membres du secteur Ahuntsic-Est

Les membres du secteur Ahuntsic-Ouest

Secteur Jean-Talon

Secteur Mercier

Secteur Montréal-Nord

Marché Talbot, 13200, rue Notre-Dame, Pointe-aux-Trembles

Madame Gisèle Primeau RE/MAX-IMMO-CONTACT,

Madame Joanne Tremblay, RE/MAX-McGILL,

Mme Anne-Marie Dupont,

Mme Louise Fournier-Giroux,

Mme Louise Richard,

Mme Denise Arsenault-Terrault,

M. Marcel Dufour,

LLLozeau, 6229, rue Saint-Hubert, Montréal

Placements J. A. Guilbeault Inc., 5359, boul. Saint-Michel, Montréal.

SSQ Groupe financier

Superclub Vidéotron, 5800, rue St-Denis, bureau 500, 5^e étage, Montréal.

* (2) signifiant une commandite de 200 \$ donnant droit à une visibilité sur 2 trous.



Jacques Raymond, Louis-Georges Boissy, Henri-Paul Ménard
et Normand Quinn

Nul doute que cette somme servira à répondre à des demandes fort justifiées par des aînés dans le besoin ou par des organismes aidant les aînés; elle sera aussi versée pour la recherche médicale sur les maladies liées au vieillissement ou offerte à des œuvres pour la jeunesse.

Au nom du conseil régional, permettez-moi de remercier nos partenaires: la CSQ qui a versé 3 000\$ et la SSQ groupe financier, 2 000\$. La Personnelle et les Protections RésAut, la Caisse Desjardins de l'Éducation ont aussi collaboré à cette réussite en subventionnant des quatuors et en offrant des cadeaux. Madame Michelle Courchesne, députée de Fabre, a fait un don de 500\$. La maison LLLozeau a été particulièrement généreuse cette année: en plus de commanditer un trou, elle nous a offert un cadre numérique, une paire de jumelles et les services d'un photographe.

Les trous commandités à 100\$ chacun ont rapporté 3 500\$.



Souper au Club de golf de l'Épiphanie.



Souper au Club de golf de l'Épiphanie.

J'aimerais remercier d'une façon particulière les personnes qui travaillent avec moi au sein du comité organisateur du tournoi: Micheline Schinck, Céline Désilets, Micheline Latreille, Monique Lalonde-Hazel et Luc Brunet. Leur collaboration m'est indispensable à compter du mois d'avril jusqu'au bilan, fin septembre ou début octobre.

Ma reconnaissance se dirige ensuite vers les responsables sectoriels qui, année après année, commencent de plus en plus tôt à recruter des golfeurs et ne craignent pas de solliciter les Montréalais, autres que les membres de l'AREQ, pour obtenir des commandites et des cadeaux. Cette année, nous avons plus de 150 cadeaux à remettre en prix de présence en plus de 13 cadeaux ayant tous une valeur de plus de 100\$ chacun pour notre jeu de bingo qui, à lui seul, a permis d'amasser 1 625\$. Coup de chapeau à Jeannine Ménard et à Francine Pellerin de Pointeaux-Trembles qui ont invité 48 golfeurs et à Carmelle L'Italien de Parc Maisonneuve qui a offert un petit diamant bleu pour le bingo.

Enfin, un immense merci aux bénévoles qui se sont dévoués à diverses tâches tout au long de la journée afin de nous permettre de nous amuser.

On se donne rendez-vous en 2010, à l'Épiphanie: ce sera le jeudi 2 septembre et Réjean Parent, président de la CSQ, sera notre président d'honneur. D'ici là, que l'hiver ne vous soit pas trop pénible.

Lise Labelle



Vivre en santé

Le lien entre le stress et la santé



Lucille Plourde

Comme ce sujet exerce un pouvoir d'attraction sur les personnes retraitées! Le 8 octobre dernier, nous étions environ 115 personnes - des femmes

bien sûr et aussi plusieurs hommes - à l'atelier du D^r Robert Béliveau intitulé « **Vivre en santé: simple comme ABCD** ».

Comment ne pas être interpellé par la douceur, la simplicité et la joie de vivre de notre conférencier? Avant même qu'il se raconte, on sent déjà que sa façon d'être est le fruit d'une « conversion », d'un revirement profond, d'un délestage de tout ce qui encombre et surcharge la vie. Et c'est justement l'histoire de cette prise de conscience et de son cheminement vers la liberté qu'il nous a brièvement exposée au début de sa conférence.

Disons d'abord que le D^r Béliveau est médecin de formation. Durant ses années de pratique, il constate peu à peu que cette dernière ne le satisfait pas, qu'elle ne lui convient plus. Il sent un urgent appel à promouvoir la santé, à s'y engager et non à combattre la maladie. C'est alors qu'il se pose la question suivante: « Qu'est-ce que tu ferais si tu n'avais pas peur? »

Remarquons ce « **ferais** ». Il ne s'apitoie pas sur son passé, mais regarde droit devant. Il lui faut, malgré tout

jugement ou tout désaveu de la part de son entourage, reprendre le pouvoir sur sa vie. Il fait alors le saut en médecine psychosomatique, médecine qu'il pratique depuis une vingtaine d'années, dont les mots clés sont: **prévention, santé, bonheur, joie**.

Voyons ce que signifie ce « simple comme ABCD » de la démarche Béliveau.

- A arrêter (prendre conscience)
- B bouger (s'engager tout en acceptant ses limites)
- C éprouver de la compassion (se mettre à l'écoute de soi et des autres)
- D se développer (cheminer sans se comparer)

Démarche simple, nous dit-il, mais qui exige beaucoup de patience



envers nous-mêmes - « nous n'avons pas à être parfaits mais à toujours nous parfaire » - et de cohérence dans les convictions profondes qui nous animent. « Un petit pas peut changer une vie ».

Revenons au déroulement de l'atelier du 8 octobre. Après s'être raconté et avoir expliqué à l'aide de tableaux l'essentiel de sa démarche, le

D^r Béliveau nous a proposé des exercices de base concrets, tels :

- les étirements,
- la respiration consciente,
- la marche méditative (à l'extérieur),
- la posture et un exercice de méditation.

Évidemment, nous n'avons qu'effleuré l'ensemble de ces exercices, mais juste assez pour piquer la curiosité de certaines personnes et susciter chez d'autres le désir d'explorer plus profondément cette démarche porteuse de **santé, de bonheur et de joie**. Pour entretenir cette flamme et « passer un bon moment », comme le dit le D^r Béliveau, le petit livre de Thich Nath Hanh, **La sérénité de l'instant**, Éd. J'ai lu, n° 8863 est à notre disposition.

Alors que nous venons de vivre le Forum social québécois, un chantier vers un véritable changement, j'aimerais terminer avec cette citation du D^r Béliveau: « Devenez le changement que vous voulez voir arriver dans le monde. »

Lucille Plourde
Secteur Parc La Fontaine (06-F)

N.B. Pour en savoir davantage, visitez le site *Maison de la Pleine Conscience de Montréal*: www.mpcmontreal.homestead.com

Pour des informations supplémentaires, écrire à: meditpe@gmail.com.

Il est aussi possible de lire ou d'écouter des conférences du D^r Béliveau, en tapant Robert Béliveau sur Google.

Ce 2^e texte traite de la même activité que le précédent, mais avec cette différence que, dans celui-ci, l'auteure nous livre ses émotions et nous amène à réfléchir sur notre vie au quotidien.

*Échos
de nos activités*

Merci Docteur Robert Béliveau.



Dorothee Morin

L'atelier interactif animé par le D^r Béliveau, intitulé: *Vivre en équilibre* comprenant un segment spécial sur la méditation fut un franc succès à tous points de vue.

«Docteur Béliveau, vous avez embelli notre vie cet après-midi, lui ai-je dit, et votre enseignement nous a insufflé des réponses à nos questionnements: comment allons-nous? comment nous sentons-nous? comment apprendre à vivre

en paix avec nous-mêmes?»

Nous savons maintenant qu'il existe une voie de guérison:

«Prenons soin de notre maison intérieure.».

Le seul vrai voyage n'est-il pas le voyage intérieur?

Croire en soi, en l'humain, en la vie tout simplement, ce cadeau magnifique et exceptionnel, peut nous éviter de perdre nos repères. Plus nous méditons, plus notre compréhension de l'essentiel s'élargit. C'est une pause-santé. C'est prendre le temps de penser...

Le quotidien change, nous vivons mieux et plus intensément, nous remettons nos pendules à l'heure.

Que nous ayons la foi ou non, le fait de vivre dans l'amour au sens large, le partage, l'entraide, la compassion, voilà des concepts qui, mis en pratique, changent la vie.

Il a été démontré que la plupart des personnes qui s'appuient sur la méditation s'en portent mieux, sont plus positives devant les épreuves et sont plus heureuses dans la vie.

Je «nous» souhaite que la Joie nous courtise et que la Vie soit douce et bonne pour nous.

*Dorothee Morin, secteur Ouest-de-l'Île (06-H)
Recherchiste-relationniste pour le comité
de la condition des femmes*



Docteur Béliveau

Ressource: Un disque compact (CD) qui parle à l'âme:

Titre: *Domingo, Carreras, Caballé*
Extrait: Norma/acte 1- La Castra Diva de Bellini, interprété par Cecilia Bartoli

« Une rencontre régionale sous le signe du Rendez-vous des générations »

Quelle rencontre enrichissante que celle du 10 novembre dernier! Une centaine de personnes réunies à l'Auberge Universel ont répondu à l'invitation lancée par le CER (conseil exécutif régional).



Au programme, en avant-midi, un Café des âges, avec comme animateur, M. Michel Venne, directeur général et fondateur de l'Institut du Nouveau Monde (INM). Un dépliant et un napperon sont distribués à chaque participant. Napperon spécial sur lequel trois questions sont posées et un dépliant où l'on donne des informations. À chacune des tables qui regroupe huit personnes, on désigne un animateur et un secrétaire.

Quel est le but de toute cette mise en scène? On veut lancer un dialogue entre les générations sur les enjeux



M. Michel Venne et Mme Lise Labelle

du vieillissement de la société québécoise. Notre groupe est un peu spécial, les jeunes n'étant pas du nombre, mais c'est quand même bénéfique.

(suite en page 10)

Une lutte exemplaire pour l'environnement



Véronique Gauthier

RABASKA. Un mot d'origine amérindienne qui signifie «herbe et roseaux ici et là» suggère d'emblée un milieu naturel. Le rabaska rappelle aussi ce grand canot d'écorce algonquin qui a permis à nos ancêtres français et canadiens de pénétrer dans les territoires de l'Amérique du Nord aux XVII^e, XVIII^e et XIX^e siècles. Il évoque ainsi l'in-

tro-duction de la civilisation française par les explorateurs et les voyageurs sur notre continent.

RABASKA. Ce nom a été donné en 2004 à un projet industriel lourd conçu par des partenaires du secteur privé: Gaz Métro, Enbridge, Gaz de France et Gazprom, un géant russe. Ce consortium ambitionnait l'importation de gaz naturel liquéfié (GNL) et l'installation d'un port méthanier localisé sur la rive sud du fleuve Saint-Laurent, en face de l'île d'Orléans. En octobre dernier, une cinquantaine de membres de l'AREQ de l'Île de Montréal ont regardé le film *La bataille de Rabaska** et ont été à même d'observer que deux visions du développement s'affrontent à l'occasion de ce projet.

Dès le début du film, en voyant la beauté du paysage, on peut comprendre que l'implantation d'un port méthanier à Lévis tout près de la limite de Beaumont, dans une région agricole et touristique, a fait naître l'indignation des citoyens. Cette construction, dans une zone résidentielle, mettrait en danger huit cents familles et menacerait de dégrader leur milieu de vie. Cependant nos gouvernements et le Conseil municipal de Lévis ont donné leur appui à ce projet uniquement pour des intérêts économiques et financiers sous prétexte de l'urgence d'approvisionnement et de diversification

des sources énergétiques. Le tout devant aider à respecter les objectifs de Kyoto.

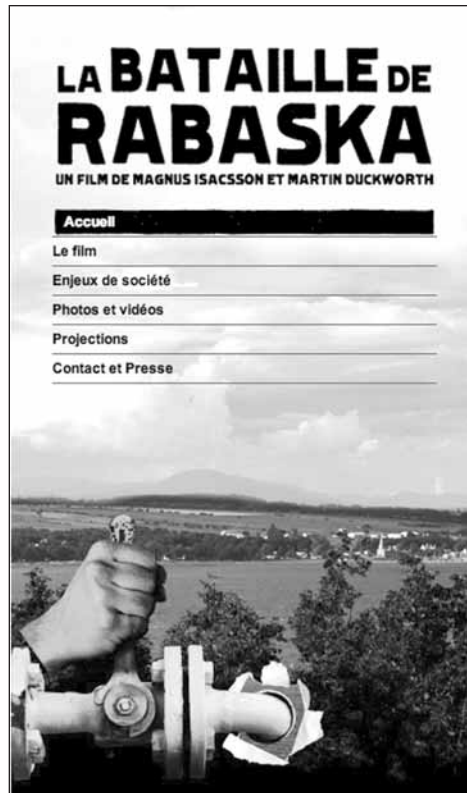
En 2007, le rapport du Bureau d'audiences publiques sur l'environnement (BAPE) est venu conforter les promoteurs et nos gouvernants en donnant son aval à la construction du terminal méthanier à quelques kilomètres de la ville de Québec, un site du patrimoine mondial, et face à l'île d'Orléans, un joyau ancestral.

La population de Beaumont comptant 2 291 habitants s'est retrouvée presque seule dans la mêlée. La petite communauté, soutenue par quelques artistes et des écologistes militants, s'est mobilisée. Ces opposants n'ont cessé d'exposer à qui voulait l'entendre les enjeux majeurs de ce projet de construction d'un port méthanier: risque d'explosion très élevé dans une zone habitée, danger pour la santé et la sécurité des citoyens, risques écologiques: défiguration d'un paysage patrimonial. Ils proposaient plutôt de développer nos propres énergies écologiques.

Appuyé par des alliés convaincus, ce groupe de citoyens et de citoyennes de Beaumont a opposé à la partie adverse des arguments intelligents et éclairés à la défense de leur famille et de leur environnement. Ils protégeaient leur attachement viscéral au paysage de cette région, leur communauté et l'avenir de leurs enfants. Ils ont

fait preuve d'une force de conviction qui ne manque pas de nous émouvoir. Des gens devenus bruyants par l'urgence de la situation, mais combien harmonieux et pacifiques. Leur action solidaire dans la bataille s'est écroulée sous l'injonction du gouvernement provincial. Un décret permettant au consortium de réaliser le projet a interdit aux opposants de se prononcer de quelque façon que ce soit contre la construction du terminal méthanier.

Le film nous a montré une saga qui ne doit pas tomber





dans l'oubli, mais qui, au contraire, mérite d'être citée en exemple pour l'avenir advenant d'autres projets de développement industriel lourd. Ce film démontre la force de pression des grandes corporations sur nos gouvernants. Il expose une ténacité et une sincérité dans l'engagement qui vient ébranler notre indifférence vis-à-vis de ce que vivaient les gens de Beaumont et de Lévis qui connaissaient les risques du projet. Nous étions tous concernés. C'est une cause locale qui aurait dû devenir nationale parce qu'elle concerne tout le Québec.

Le message final de l'affaire Rabaska présentée dans ce documentaire nous fait comprendre que cette lutte est exemplaire sur les plans social et écologique, mais qu'elle a laissé au cœur de citoyens et de citoyennes des séquelles durables. Pour certaines personnes, c'est une peine immense: «Je suis en processus de deuil», disait l'une d'entre elles. Néanmoins, les valeureux citoyens de Beaumont ne doivent pas désespérer. En juin 2009, la société russe Gazprom s'est dissociée du projet RABASKA pour une question de marché mondial.

Est-ce l'abandon définitif de Rabaska? La mort de Rabaska ne sera imminente que lorsque nos gouvernements auront définitivement retiré leur appui à ce projet. Il est certain que ce documentaire incite tous les citoyens du Québec à rester en alerte: la résurgence d'un tel projet est toujours possible dans leur propre milieu.

*Véronique Gauthier,
Secteur Mercier (06-G)*

** Un film de Magnus Isacson et
Martin Duckworth*

Reconfiguration régionale

*Échos
de nos activités*

La première année du projet de reconfiguration régionale est terminée. Les secteurs concernés ne sont pas tous rendus à la même étape de cette démarche de trois ans. Certains en sont déjà à la fin de ce qui était prévu pour la deuxième année alors que d'autres commencent les discussions intersectorielles. L'échéancier prévu sur trois ans permet de respecter le rythme de chacun.

Récemment, j'ai été étonnée de rencontrer des membres qui croient encore que la région de Montréal est la plus grosse région de l'AREQ. En réalité, Montréal est la plus petite région en terme de territoire, elle est la quatrième quant au nombre de membres et elle compte le plus grand nombre de secteurs. Elle détient donc un poids plus important, voire inéquitable pour les autres régions, lorsque vient le temps d'adopter les résolutions du Congrès et celles du Conseil national.

Mais ce n'est pas l'unique raison qui motive la démarche proposée par le conseil régional. L'économie de ressources humaines et financières ainsi qu'une plus grande possibilité de donner des services équivalents d'un secteur à l'autre justifient l'organisation d'une région à 10 secteurs plutôt qu'à 16.

Au cours de l'année 2008-2009, Mercier et Parc La Fontaine ont réalisé conjointement un projet AREQ en action et différentes activités; les deux comités directeurs se sont rencontrés à quelques reprises et une rencontre d'information a réuni des membres des deux secteurs. Les secteurs Jean-Talon, Parc Maisonneuve et Rosemont comptent se regrouper en un seul secteur dont le nom reste à trouver. Les comités directeurs se sont rencontrés au printemps 2009. Un déjeuner le 14 octobre dernier a permis à 63 membres des trois secteurs de se mieux connaître et de fraterniser. Les trois secteurs ont comme projet de réaliser un bulletin commun au cours de l'année.

Cette année, les autres secteurs concernés se mettent à la tâche, pour enclencher la démarche de rapprochement avec le secteur voisin.

Le comité d'implantation a préparé un libellé de proposition qui devrait être votée en AGS au printemps 2010 par les secteurs concernés. Le texte de cette proposition devra, au préalable, avoir été adopté par le CER et le CR. Un guide, décrivant toutes les étapes à franchir d'ici au printemps 2011, sera disponible en janvier prochain, afin d'aider les comités directeurs des secteurs, en cours de regroupement, à tenir compte de tous les aspects de ce projet.

Lise Labelle

Fondation Laure-Gaudreault

Une activité réussie : assemblée annuelle et repas bénéfice

Le 11 novembre dernier, malgré un changement imprévu de date et de lieu, 72 membres ont assisté à l'assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault.

Cette année, le Bureau régional de Montréal a répondu à 29 demandes et a distribué une somme totale de 19 667,00\$. Il y a eu élection à deux postes : la vice-présidence et la trésorerie. Comme il n'y avait qu'un seul candidat à chacun de ces postes, ont été élus par acclamation, Marthe Laforest au poste de vice-présidente et Alain Chalifoux au poste de trésorier. Les autres membres du Bureau régional de Montréal sont Micheline Sicotte, présidente, Richard Cardinal, secrétaire et Denise Marcotte, publicitaire.



Louise Fournier-Giroux,
Présidente du Bureau
provincial de la FLG

Après l'assemblée générale, 123 personnes ont participé au repas bénéfice et au tirage de nombreux prix de présence offerts par les secteurs ainsi que des prix spéciaux donnés par la présidente provinciale de la FLG, Madame Louise Fournier-Giroux et par le conseil régional de Montréal représenté par Madame Lise Labelle, présidente de l'AREQ (CSQ). Nous les remercions pour leur présence et leur générosité.

(suite de la page 7)

Questions brise-glace pour démarrer : ce qui nous plaît et ce qui nous déplaît chez les jeunes et une chose que nous aimons et une autre qui nous fatigue chez les vieux. Suivent des échanges collectifs.

Le grand jeu : trois questions qui nous font voyager de table en table, ce qui permet de récolter des opinions différentes et de côtoyer d'autres personnes. 1. La société vieillit, une chance ou un problème ? 2. Comment les jeunes réussiront-ils dans une société vieillissante ? 3. À quelles conditions les aînés demeureront-ils actifs dans la société ?

Discussions et échanges en groupe restreint et mise en commun des commentaires recueillis à différentes tables. À la fin, napperons et rapports rédigés par les secrétaires sont remis à M. Venne.

L'objectif ? Mieux se connaître mutuellement, jeunes et vieux, faciliter les actions collectives et dégager des synergies susceptibles d'influencer les politiques publiques.

Bref, un avant-midi que je considère enrichissant. Merci aux penseurs-organiseurs !

Pour souligner les 20 ans d'existence de la Fondation, le Bureau régional de Montréal organisera cette année une campagne de financement 20^e anniversaire au cours de laquelle vous serez sollicités de façon particulière. Des signets du 20^e anniversaire sont en vente dans les secteurs.



Denise Marcotte

Nous poursuivons également la campagne de recrutement de nouveaux membres désireux de profiter de cette occasion de s'impliquer. En 2009, cinq secteurs ont atteint et même dépassé l'objectif de recrutement de dix nouveaux membres par secteur durant l'année. Il s'agit des secteurs Mercier, Ouest-de-l'Île, Lachine, Ahuntsic-Ouest et Anjou. L'objectif est le même pour l'année qui vient. Membres de l'AREQ (CSQ), vous savez sans doute que la FLG a été fondée par des membres de l'AREQ et qu'il n'en coûte que 10 \$ pour devenir membre à vie. Vous êtes les bienvenus à la FLG.

Nous remercions sincèrement nos membres et leurs invités pour leur participation à nos activités et leur générosité. Merci également à tous nos autres donateurs qui ne pouvaient être avec nous à cette occasion.

Denise Marcotte, secteur Anjou (06-S)
Publicitaire du Bureau régional de Montréal de la FLG



Après un bon repas partagé avec des amis, un après-midi meublé de sujets plutôt à caractère informatif. Une présentation qu'a « osé » donner un collègue portait sur le changement et les étapes allant de la réticence à l'acceptation. Quelques mots sur la reconfiguration régionale amorcée, de l'information sur les postes en élection dans les comités directeurs et le rôle dévolu à chacun de ces postes.

Journée bien remplie à la satisfaction des participants et des organisateurs !

Jeannine Ménard
Secteur Pointe-aux-Trembles (06-J)



Octobre 2009, Conseil national à Jonquière



Lysiane Guertin

Je me prépare pour mon premier Conseil national en région éloignée. Les préparatifs sont de tous ordres : pneus d'hiver, vêtements chauds, documents essentiels et, ce qui importe le plus, ma bonne humeur.

Comme je vis mon troisième CN, l'anxiété n'est pas au rendez-vous, mais plutôt le plaisir anticipé de rencontrer les délégués. La distance à parcourir est importante. Nous optons pour le covoiturage. Pendant le long trajet, nous avons de nombreux échanges enrichissants entre présidentes de secteur.

À notre arrivée, nous pouvons constater la « chaleur » des gens de cette région.

Lundi, nous nous inscrivons pour le CN ainsi que pour l'assemblée générale d'ASSUREQ. Après cette première journée de travail, nous avons le plaisir d'entendre une merveilleuse chorale constituée d'enseignants retraités. Nous sommes vraiment choyés.

Le lendemain, dans son message d'ouverture, Mariette Gélinas fait état des deux dossiers prioritaires : la protection du pouvoir d'achat et la santé, deux préoccupations importantes parmi tant d'autres au sein de notre association. Notre présidente reconnaît l'implication et le travail imposant des membres du Conseil national de l'AREQ.

Tout au long du Conseil national, nous échangeons et discutons sur des sujets de grande importance : les affaires financières, un projet de politique pour personnes amies de l'AREQ, le lancement du nouveau site Internet, une réflexion sur une éventuelle étude dont le sujet sera : la santé des personnes retraitées est-elle un poids pour la société ?

Beaucoup d'informations nous sont transmises par des conférenciers érudits. Un d'entre eux m'a tout particulièrement touchée par ses propos. Dans son exposé, Marcel Mélançon nous a amenés à nous pencher sur des sujets délicats comme : Mourir en toute dignité : l'euthanasie ? le suicide assisté ? les soins palliatifs ? Sa conclusion : user de sagesse, de prudence et inciter notre gouvernement à apporter un éclairage adéquat, mais comme bioéthicien, il penche plutôt vers les soins palliatifs.

Le contenu du Conseil national était chargé mais bien structuré. Nous avons vécu d'excellents moments. Pendant les pauses, nous avons eu le plaisir de découvrir les artisans et les artistes de la magnifique région du Saguenay. Nous avons également dégusté des plats typiques du coin et constaté la gentillesse des gens de la région hôte.

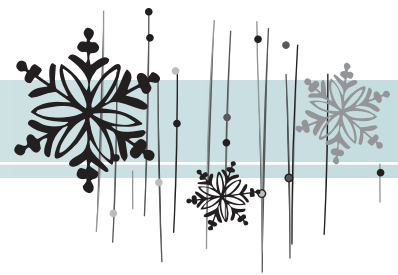
Lorsque je fais le bilan de ce CN, je suis étonnée par tous les efforts déployés pour nous rendre la vie agréable. J'aurais une seule demande à formuler : moins de neige. J'avais l'impression de vivre Noël deux mois trop tôt. Le paysage dans le parc était magnifique. Je ne regrette rien, tout était exceptionnel.

De retour à Montréal, je peux avouer sincèrement que ce Conseil national fut exigeant mais combien enrichissant. Je me suis énergisée au contact des membres de notre association.

Vivre un rassemblement de cette envergure nous permet de percevoir à la fois le pouvoir et la responsabilité d'une association de personnes âgées de plus de cinquante-trois mille membres.

Au printemps 2010, nous aurons le plaisir de nous retrouver en Montérégie, à Granby.

*Lysiane Guertin, présidente
Secteur Anjou (06-S)*



Tant que toutes les femmes ne seront

Il était une fois, une grande Marche...

Initiative du mouvement des femmes du Québec et prenant racines dans la *Marche du pain et des roses* de 1995, la Marche mondiale des femmes (MMF) est devenue un mouvement incontournable et irréversible. Des femmes de plus de 150 pays ont porté haut et fort des revendications auprès des gouvernements et des organisations internationales (FMI, OMC), lors de la MMF de l'an 2000. L'objectif était d'éliminer la pauvreté et la violence envers les femmes. En 2005, c'est le Relais de la Charte mondiale des femmes pour l'humanité et la Courtepointe de la solidarité qui se rendent dans plus de 50 points focaux à travers le monde. Le message est simple, le monde que nous voulons porte les valeurs d'ÉGALITÉ, de LIBERTÉ, de JUSTICE, de PAIX et de SOLIDARITÉ.

Quand marcher devient un geste politique

Les femmes de la MMF 2010 portent des revendications qui s'inscrivent dans 4 champs d'action :

- **Autonomie économique des femmes, vie et travail décent**
- **Violence envers les femmes**
- **Paix et démilitarisation**
- **Bien commun et accès aux ressources**

Elles revendiquent auprès des gouvernements et des entreprises qu'ils investissent dans la structure sociale, qu'ils garantissent l'accès pour toutes et tous au bien commun, dont les services publics et les ressources naturelles, notamment l'eau, la terre. Elles militent pour la souveraineté alimentaire des êtres et des peuples. La Marche mondiale des femmes (MMF), un mouvement qui critique, analyse, revendique et se met en action pour une plus grande justice sociale dans un monde exempt de guerres. Avec cette grande coalition mondiale, on peut affirmer sans hésiter que : *« Marcher est un geste politique ! »*

Revendications québécoises

Les membres de la Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes (CQMMF) décideront des revendications à porter auprès de nos gouvernements pour 2010. La CQMMF est le groupe qui coordonne l'ensemble des actions et revendications de la MMF au Québec. Les revendications qui seront en consultation, dans le but de prioriser, devraient réclamer les éléments suivants :

Actions de la Marche mondiale des femmes du 8 mars au 17 octobre 2010

8 mars 2010

Mondiale : Lancement officiel à travers le monde ;

Au Québec : Lancement officiel de la MMF, des revendications québécoises et des outils d'éducation populaire.

8 au 18 mars 2010

Mondiale : Marche pouvant aller jusqu'à dix jours dans plusieurs pays, sauf au Québec.

12 au 16 octobre 2010

Mondiale : Marche dans différentes régions du monde ;

Au Québec : Marche de 5 jours dans 5 régions.

17 octobre 2010

Mondiale : Délégations de différentes coordinations se rendant en République Démocratique du Congo ;

Au Québec : Rassemblement national à Rimouski et actions en solidarité avec les femmes dans les pays en conflits.

1. Travail des femmes

- Augmentation du salaire minimum et la non-discrimination en emploi ;
- Développement récurrent de logements sociaux ;
- Abolition des catégories à l'aide sociale ;
- Fin des coupures liées aux pensions alimentaires.

2. Bien commun et accès aux ressources

- Non à la privatisation des services publics ;
- Non à la marchandisation de l'eau et l'éolien, oui à la biodiversité et la souveraineté alimentaire.

t pas libres, nous serons en marche !

3. Violence envers les femmes

- Législation pour encadrer les affichages et les publicités dans l'objectif d'éliminer le sexisme ;
- Maintien du droit des femmes à décider d'avoir des enfants et des services d'avortements gratuits; développement de nouveaux services dans les zones non desservies ;
- Campagne contre la violence incluant la traite, l'hypersexualisation, l'exploitation sexuelle ;
- Retour aux objectifs du registre des armes à feu ;
- Retour à des cours spécifiques d'éducation à la sexualité dans une perspective de rapports égaux et non stéréotypés.

4. Paix et démilitarisation

- Interdiction pour les Forces armées canadiennes de faire du recrutement dans les établissements scolaires au Québec et au Canada ;
- Retrait des troupes canadiennes des conflits armés, dont l'Afghanistan.¹

¹ Extraits du site web de la CSQ – Condition des femmes, Marche mondiale des femmes 2010

*Marie Barrette, secteur Ste-Croix (06-C)
Responsable du CCF*



**Marche mondiale des femmes
World March of Women
Marcha mundial de las mujeres**

Et à l'AREQ – Île de Montréal ?

Le comité de la condition des femmes participera à une rencontre avec la coalition pour la région de Montréal de la CQMMF dans le but d'unifier les actions prévues pour 2010. Au moment d'aller sous presse, cette rencontre n'a pas encore eu lieu. Elle nous permettra d'élaborer ensuite notre projet pour le lancement de la MMF 2010 lors de la Journée internationale des femmes.

Aussi vous faudra-t-il demeurer en contact avec la responsable du comité de la condition des femmes de votre secteur pour être au courant des détails concernant le lancement de la MMF 2010 le 8 mars prochain et les actions à poser par la suite, avant les Marches locales, régionales et interrégionales qui se dérouleront du 12 au 16 octobre 2010.

UNE CHOSE EST SÛRE, L'AREQ – ÎLE DE MONTRÉAL SERA ACTIVE ET MARCHERA EN 2010! PRÉPARONS-NOUS!

Occupons-nous de nos affaires, édition 2010

Pour la quatrième année consécutive, le conseil régional est fier de vous inviter à participer à une journée «Occupons-nous de nos affaires». Cet événement aura lieu le 24 mars 2010, à 9 h, à l'Auberge Universel, 5000, rue Sherbrooke Est, Montréal.

Les sujets à l'ordre du jour répondent à vos préoccupations puisque vous nous les avez suggérés sur vos feuilles d'évaluation en 2009. Plusieurs parmi vous sont à la recherche d'une résidence pour leurs parents, pour leur père ou pour leur mère. D'autres commencent à penser à vendre leur maison pour aller vivre en résidence pour aînés. À quel âge est-ce le bon moment de faire un tel changement? Quels sont les éléments à considérer quand on cherche une résidence pour soi ou pour un parent? Avons-nous des garanties de sécurité? En avant-midi, on présentera le DVD «Madeleine à la Résidence des Ruisseaux» dans lequel on répondra à plusieurs de ces questions. Suivra une discussion,



animée par ma-dame Huguette Sénéchal, et qui regroupera plusieurs personnes-ressources.

En après-midi, nous traiterons d'alimentation saine pour les personnes âgées avec une nutritionniste. Nous terminerons la journée, comme l'an dernier avec madame Lise Pedneault de la Caisse Desjardins de l'Éducation qui traitera de gestion financière, de moyens d'économiser de l'impôt et des précautions à prendre afin de ne pas être victime de fraudeurs.

Coût de la journée: 20\$ pour défrayer une partie du coût du dîner.

Inscription auprès de la personne présidente de votre secteur, le 15 mars 2010, en remettant un chèque au montant de 20 \$ libellé à l'ordre de votre secteur. Vous pouvez inviter vos amis à participer à cette activité.

Pour les amis, le coût est de 25,00\$.

Lise Labelle

Invitation pour le Jour de la TERRE le 22 avril 2010 Se nourrir, que de choix!



Le printemps revenu, nous célébrerons la Terre. Notre terre nourricière qui, partout dans le monde, se préparera à recevoir les semences, l'eau de pluie, le soleil et les soins des jardiniers. Nous profiterons plus tard d'une grande variété d'aliments, provenant de fermes maraîchères ou de fermes d'élevage, qui sont essentiels à notre vie.

En collaboration avec l'UQAM, le Comité régional de l'environnement vous invite à célébrer le Jour de la Terre par une réflexion sur une consommation alimentaire responsable. Des produits biologiques frais aux produits transformés de toutes sortes en passant par les OGM peuvent se retrouver dans notre assiette. Nous avons à choisir ceux qui nous gardent en santé et à connaître ceux qui sont susceptibles de nous conduire lentement vers

la maladie. À l'achat de nos aliments, locaux ou importés, sommes-nous préoccupés par l'étiquetage ou par l'absence d'étiquetage? En tant que consommateurs, nous avons besoin d'être bien informés.

Vers la fin de janvier, un programme plus élaboré sur le contenu de cette journée et les coordonnées du lieu où elle se tiendra seront diffusés par vos responsables à l'environnement et dans vos bulletins de secteur. Les informations pour l'inscription vous seront également données. Nous souhaitons que, comme l'an dernier, vous répondiez nombreux à notre invitation. C'est une date à inscrire à votre agenda.

*Véronique Gauthier, secteur Mercier (06-G)
Responsable du comité de l'environnement*

Causerie-débat organisée par le comité régional d'action sociopolitique



Micheline Jourdain

Il nous arrive d'entendre: «Je suis honnête, je n'ai rien à cacher!»

Pourtant le développement prodigieux des technologies de l'information et des communications permet aux gouvernements et à des groupes d'intérêts de recueillir et de croiser de multiples informations sur notre vie privée, sur notre personne: maladies, code génétique, déplacements et voyages, achats, crédits, courriels, participation à

des activités citoyennes ou politiques, abonnements, etc.

Nous dirigeons-nous vers une société où nous serons de plus en plus «fichés» secrètement, à nos dépens et sans aucun recours?

Nos institutions politiques et nos règles sont-elles en train de se «ratatiner» en limitant de plus en plus notre démocratie au simple exercice du droit de vote?

Comment gérer le difficile équilibre entre le respect de la liberté, des droits des personnes et les besoins d'une sécurité normale dans nos sociétés?

Pour comprendre et bien mesurer l'évolution de notre monde «sous surveillance», nous vous invitons à participer à une causerie-débat:

De plus en plus fichés, devons-nous nous inquiéter?

Le 31 mars 2010 de 13 h 30 à 15 h 30

Auditorium de l'École Pius X

9955, rue Papineau (coin Sauvé), Montréal

Deux personnes-ressources exposeront la situation et répondront aux questions qui vous préoccupent: M. Dominique Peschard, président de la Ligue des droits et libertés ainsi qu'un universitaire. (à confirmer)

On vous servira gracieusement une légère collation.

Des bénévoles vous offriront leurs produits habituels à des prix justes et équitables: une occasion rêvée pour penser à vos cadeaux de Pâques.

Confirmez votre présence à votre responsable sectoriel de l'action sociopolitique ou, en son absence, à votre présidente ou président, d'ici le 26 mars.

*Micheline Jourdain, secteur Mercier (06-G)
Responsable du comité d'action sociopolitique*

Le comité des arts visuels toujours vivant

Le comité des arts visuels rencontrait, le 16 octobre dernier, une vingtaine d'artistes et d'artisans de la région de Montréal. Avec joie, nous avons accueilli de nouveaux artistes et artisans. Nous avons jeté un regard sur l'année écoulée, annoncé les possibilités d'expositions pour 2009-2010 et parlé de projets pour l'avenir.



Johanne Clément

Le comité a planifié trois activités pour 2009-2010:

4 décembre 2009: Exposition des artisans, à l'occasion de la Journée nationale contre la violence faite aux femmes au Centre de Loisirs Saint-Laurent.

4 mars 2010: Exposition des artisans et exposition en arts visuels, au Centre 7400, lors de la Journée internationale de la femme. (Nombre limité d'œuvres et d'exposants à cause de l'espace restreint.)

27 mai 2010: Exposition en arts visuels, lors de l'assemblée générale régionale, Île de Montréal, au Centre 7400.

L'activité «Coup de cœur» est maintenue et un montant de 300 \$ sera remis à l'artiste gagnant en échange de son œuvre. L'œuvre originale fera l'objet d'un tirage au bénéfice de la Fondation Laure-Gaudreault, lors du tournoi de golf organisé par la région de Montréal. Les artistes qui ne choisissent pas l'activité «Coup de cœur» peuvent espérer gagner l'une des deux «Mentions du public». Chaque «Mention» sera accompagnée d'une carte-cadeau de 50 \$. Les trois artistes récompensés recevront un certificat qu'ils pourront ajouter à leur curriculum.

Quelques secteurs de l'AREQ-Montréal sont orphelins de responsables. Bienvenue aux nouveaux candidats.

Le comité des arts visuels serait très heureux d'accueillir de nouveaux artistes et artisans. Joignez-vous à nous.

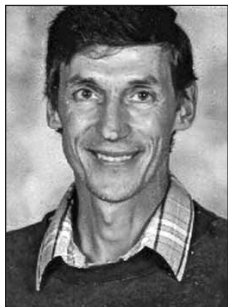
Johanne Clément: clemj@sympatico.ca

Mettons de la couleur et de la beauté dans notre monde.

*Johanne Clément, secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Responsable par intérim du comité des arts visuels.*



La condition des hommes

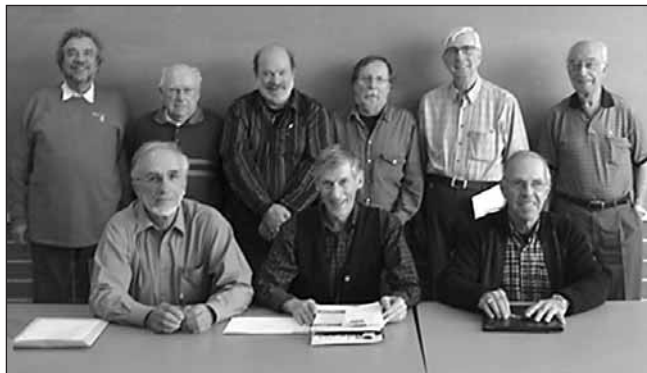


André Fleurant

« Explorer de nouvelles stratégies visant à intéresser les membres masculins aux activités du comité ». Voilà une action proposée dans le Plan d'action de l'AREQ adopté au Conseil national du printemps 2009. C'est sous cet angle que nous avons tenu notre première rencontre officielle du comité de la condition des hommes.

Huit secteurs étaient représentés et nous avons un invité de marque M. Michel Tessier. M. Tessier a été le responsable régional du premier comité de la condition des hommes dans l'Outaouais et il est maintenant l'un des cinq membres du comité national de la condition des hommes. Il est venu nous entretenir et nous suggérer des initiatives afin de favoriser une plus grande implication des hommes.

Après avoir fait un bref historique du CCH dans notre région, nous avons abordé quelques pistes de réflexion.



Debout, de gauche à droite: René Charette (Jean-Talon), Jean-Maurice Deveault (Rosemont), René Didier (Pointe-aux-Trembles), Jean-Guy Roy (Ahuntsic-Ouest), Victor Langlois (Parc La Fontaine), André Dubé (Parc La Fontaine),

Assis: Jean-Pierre Ménard (Mercier), André Fleurant (Jean-Talon), Jacques Côté (Anjou).

Même si souvent, les hommes ne reconnaissent pas qu'ils ont des problèmes, ils souhaitent tout de même trouver un espace pour se retrouver ensemble. Le comité veut d'abord organiser une activité régionale qui réponde à nos besoins. Reconnaître nos besoins et les exprimer n'est pas toujours facile. Assumer les changements harmonieusement dans notre vie de couple peut paraître un défi.

Cette rencontre nous a permis de définir deux actions concrètes que nous voulons réaliser avec l'aide des personnes présidentes de secteurs.

Dans un premier temps: obtenir un moment, à l'intérieur d'une réunion du comité directeur, pour se donner les moyens de trouver un représentant dans chacun des secteurs. Si un secteur éprouve de la difficulté, il peut faire appel à l'un d'entre nous.

Dans un deuxième temps, réfléchir sur le sujet susceptible d'intéresser les hommes. Cela, dans le but de réaliser une activité régionale.

Nous avons procédé à l'élection de René Didier du secteur Pointe-aux Trembles comme responsable régional et de Victor Langlois du secteur Parc La Fontaine, coresponsable du comité de la condition des hommes. Ces deux candidatures seront présentées à la prochaine réunion du conseil régional.

André Fleurant
Président du secteur Jean-Talon (06-D)
Répondant politique du CCH

Capsule d'information

Ekolaj

Le programme Ekolaj consiste à aider des jeunes d'Haïti en déboursant le coût de leurs frais de scolarité. C'est bien la meilleure façon d'aider ce pays que de contribuer à l'éducation des jeunes Haïtiens. Vous pouvez être certain que l'argent que vous verserez sera entièrement consacré au programme Ekolaj. Des bénévoles québécois se rendent en Haïti plusieurs fois par année et remettent cet argent à l'institution qui accueille les enfants au primaire ou au secondaire. À Montréal, c'est le Centre international des solidarités ouvrières (CISO) qui se charge de recueillir les dons destinés à Ekolaj.

Si vous désirez faire un don, faites un chèque à l'ordre du CISO en spécifiant que c'est pour le projet EKOLAJ et envoyez-le au 565, boul. Crémazie Est, bureau 3500, Montréal H2M 2V6.

Lise Labelle



En route pour le 25^e anniversaire de l'AREQ, Île de Montréal. En 2011, l'AREQ aura 25 ans, ça se fête en grand !



Solange Catafard-Mayer

L'organisation et la planification d'un tel évènement demandent temps et énergie. Ayant comme objectif de laisser des traces tangibles de ce moment important de notre histoire, nous vous proposons la réalisation d'un recueil d'art et de poésie sur le thème «L'environnement et la vie». Quel sujet inspirant pour les artistes et poètes de notre région !

Grâce au soutien de la présidente Lise Labelle et du conseil régional, ce projet pourra être réalisé avec la collaboration des membres du comité des arts visuels et votre implication personnelle si vous aimez l'écriture et si vous désirez partager vos textes poétiques avec les membres de l'AREQ.

Il est vrai qu'une image vaut mille mots, mais nous sommes persuadés que la magie des mots ajoute une dimension particulière à l'œuvre réalisée par l'artiste.

Voici la description du projet :

Réalisation d'un recueil d'œuvres d'art et de textes à caractère poétique

Thème : L'environnement et la vie

Déroulement du projet :

Les responsables du comité des arts visuels ont été informés du projet et ont accepté de participer à l'élaboration du volet arts visuels dès septembre 2009.

Chaque responsable de secteur soumettra une œuvre et organisera une exposition dans son secteur dans le but d'intéresser d'autres artistes afin de recueillir entre 30 et 40 œuvres pour la fin du mois de juin 2010. Les catégories suivantes sont retenues : peinture, sculpture et photographie.

Le volet poésie débutera en janvier 2010. Nous recevrons avec intérêt vos textes de janvier à juin 2010. De juillet à octobre, un comité de lecture sélectionnera 30 à 40 textes qui seront jumelés aux œuvres d'art déjà sélectionnées pendant l'année et lors de l'exposition tenue à l'assemblée générale régionale le 27 mai 2010.

La mise en page des textes et une première version du montage œuvres/ textes sera terminée en novembre 2010. Une version révisée et finale du recueil est prévue pour le mois de janvier 2011.

Comme vous pouvez le constater, sans votre implication personnelle ce projet ne pourra se réaliser. Alors, sortez vite vos plumes et vos pinceaux et... place à la création !

*Solange Catafard-Mayer, présidente,
Secteur Sainte-Croix (06-C)*

Information : 514 382-4988

Vous pouvez faire parvenir vos textes à l'adresse suivante : scatafard@yahoo.ca





La vie dans les secteurs



Marie Barrette

Cette chronique vise à faire connaître, à partir de l'information publiée dans les bulletins/lettres mensuelles/sites web ou reçue par courriel/téléphone, des activités prévues dans les secteurs. Elle veut stimuler l'échange, la participation et susciter de nouvelles idées. Pour ce faire, les personnes à la présidence des secteurs sont priées de faire parvenir l'information à l'auteure de la chronique.

2010... Une année toute neuve s'annonce... et, avec elle, naît l'espoir toujours renouvelé de solidarité dans la paix, l'harmonie, le respect et la joie. Les membres de l'AREQ ont le privilège de bénéficier d'occasions multiples offertes dans les secteurs pour resserrer les liens et partager les douceurs de la retraite. Il leur appartient de répondre « Oui, je réserve. Oui j'y vais! ».

Voyons ce que deux secteurs nous proposent pour les prochains mois :

Secteur Sainte-Croix

Musique et mots d'amour. Une activité culturelle pour tous à l'occasion de la Saint-Valentin que le secteur soulignera le jeudi 11 février 2010, de 13 h 30 à 15 h 30.

Le comédien, animateur et poète Guy Godin a choisi de réciter quelques-uns des plus beaux textes de Verlaine, Nelligan, Prévert, Musset, Félix Leclerc et autres... Des textes simples et émouvants.

Louis Morneau, talentueux jeune guitariste, assure l'ouverture du spectacle avec des airs classiques, semi-classiques et populaires. Il accompagne également Guy Godin pendant son récital.

Les 10 ou 15 dernières minutes du spectacle permettent aux spectateurs de découvrir la poésie en eux. De plus, si vous avez l'âme poétique et vous désirez nous offrir une de vos créations, nous serons heureux de l'entendre.

C'est un rendez-vous dans le magnifique décor du Musée des Maîtres et Artisans du Québec, 615, boul. Sainte-Croix, Saint-Laurent (métro Du Collège). Coût: 10 \$

Information et réservation avant le 4 février: Solange Catafard-Mayer, 514 382-4988 / scatafard@yahoo.ca

Secteur Mercier

L'art de dire. Thème d'un dîner-conférence, le mercredi 24 février, de 11 h 30 à 14 h 30, au Café d'art vocal, 1223, rue Amherst. Coût: 25 \$

Winterreise, de la série Spinelli, avec Brett Polegato, baryton, et Lyz Upchurch, pianiste. Organisé par le Café d'art vocal, le dimanche 28 mars, à 15 h, à l'auditorium du Conservatoire de musique du Québec à Montréal, 4750, avenue Henri-Julien (métro Laurier). Coût: 15 \$

L'hôtel Saint-Germain. Visite guidée de cet hôtel avec le groupe Kaléidoscope et un dîner au Laurie-Raphaël, le mercredi 21 avril, de 11 h à 15 h. Coût: 60 \$

Point de rencontre: 2050, rue Mansfield, Centre-ville.

Le petit Vietnam, Visite guidée avec le groupe Kaléidoscope, le mercredi 12 mai, de 10 h à 12 h. Coût: 20 \$, dîner chez Liyan.

Point de rencontre: Sortie sud-ouest du métro De Castelnau, coin St-Laurent et De Castelnau.

Derniers soupirs du Red Light, Visite guidée de « La Main » avec le groupe Kaléidoscope, le mercredi 9 juin, de 10 h à 12 h. Coût: 15 \$ Souper au Seingalt. Point de rencontre: Porte d'entrée du Complexe Guy-Favreau, 200, boul. René-Lévesque Ouest.

Information et réservation pour chacune de ces activités: Hélène Pelland, 514 256-0129 / helenepelland@videotron.ca

Intéressant, n'est-ce pas? D'autres activités sont aussi prévues dans les secteurs comme les déjeuners ou dîners mensuels et dans la région comme la journée *Occupons-nous de nos affaires* et le *Jour de la terre*. N'hésitons pas à profiter de toutes les occasions pour fraterniser et enrichir notre vie de nouvelles expériences.

« On n'a jamais fini d'apprendre parce qu'on n'a jamais fini d'ignorer. » – *Simone de Beauvoir*

Marie Barrette
marie.barrette@sympatico.ca

Bénévoles demandés



1. Le décrochage scolaire fait couler beaucoup d'encre depuis plusieurs années et certains organismes tentent d'aider les jeunes à «raccrocher». Et il arrive que ces organismes fassent appel à nous, membres de l'AREQ, à cause de notre expérience et de notre compétence. Récemment, j'ai reçu un appel de Stéphanie Boisvert de Perspectives Jeunesse qui a mis sur pied le pro-

gramme «Le drop-in». Son nom le dit, ce programme vise à ramener à l'école des jeunes de 15 à 18 ans qui, parfois, n'ont pas les acquis d'une 6^e année. En plus des apprentissages scolaires, ces jeunes ont souvent besoin de l'encouragement d'un adulte pour persévérer dans leur désir de réussir leurs études et quand ils risquent de se décourager.

Stéphanie Boisvert aimerait constituer une «banque» de bénévoles formée d'enseignants à la retraite qui ont de l'expérience dans l'enseignement de l'une des 3 matières de base : français, mathématique et anglais, aux niveaux de 1^{re}, 2^e et 3^e secondaire. À partir de cette liste de bénévoles, elle pourra faire appel à vous, au moment où les besoins se feront sentir.

Les jeunes qui sont susceptibles d'avoir besoin d'aide habitent les quartiers Rosemont, Mercier, Petite-Patrie, Plateau Mont-Royal et Pointe-aux-Trembles. Si vous avez des disponibilités, veuillez communiquer avec Stéphanie Boisvert au 438 275-4173.

2. Une enseignante de l'école primaire Félix-Leclerc de Pointe-aux-Trembles aurait besoin de quelques membres de l'AREQ pour l'aider à la bibliothèque scolaire. Veuillez communiquer avec Danielle Guay au 514 642-9910.

«J'ai besoin de vous», vous écrivais-je en mai dernier. C'est dans ce genre de circonstances que j'ai besoin de vous.

Je vous remercie de la générosité que vous manifesterez envers nos jeunes.

Lise Labelle

Une longue marche pour La rue des Femmes



Quel exploit que celui de cette marche de 400 km pour les femmes itinérantes !

Marie Barrette a choisi symboliquement de prendre la route le 25 juin dernier pour ces femmes sans toit, en état d'itinérance qui, chaque jour, marchent de refuge en refuge. Pendant 21 jours, Marie a bravé le vent, la pluie et le froid, comme ces femmes blessées, avec l'énergie de l'espoir de faire la différence.

La Fondation La rue des Femmes tient à remercier les membres et amis de l'AREQ pour leur soutien et Marie Barrette pour son initiative et son courage qui ont permis de recueillir près de 3 500\$ qui aideront à changer des vies, une à une.

Fondée en 1994 par Léonie Couture, La rue des Femmes fête ses 15 ans cette année.

Au service de la santé relationnelle, l'organisme reconnaît que l'itinérance est la conséquence de graves

blessures relationnelles causées par l'abus, le rejet et la violence. Seule la guérison de telles blessures peut mettre fin à l'itinérance.

En plus des repas et de l'hébergement, l'organisme propose aux femmes en état d'itinérance des soins thérapeutiques et l'accompagnement nécessaires pour guérir, se reconstruire et reprendre leurs places dans la société.

Au cours de l'exercice 2008-2009, La rue des Femmes est venue en aide à plus de 350 femmes.

Mathilde Salvador

Adjointe de direction

**FONDATION LA RUE DES FEMMES /
HERSTREET FOUNDATION**

1050, rue Jeanne-Mance
Montréal (Québec)
H2Z 1L7

Téléphone : 514 284-9665, poste 228

Télécopieur : 514 284-6570

courriel : fondation.ruefemm@bellnet.ca

dons en ligne : www.laruedesfemmes.com





Des bouts de papier qui rapportent...



Les timbres qui ornent le coin droit de vos enveloppes ne sont pas inutiles. Des philatélistes membres de l'organisme de coopération internationale Développement et Paix les vendent à d'autres collectionneurs de timbres et toutes les sommes recueillies vont appuyer des projets de développement en Afrique, en Amérique latine, en Asie et au Moyen-Orient.

Des ventes aux collectionneurs ont lieu deux fois par année à Montréal et à Québec. Depuis 1992, toutes ces activités organisées par les philatélistes de Développement et Paix au Québec ont permis de recueillir pas moins de 239 000 \$.

Si vous souhaitez appuyer cette initiative, vous n'avez qu'à découper le coin de vos enveloppes en prenant soin de ne pas toucher à la dentelure des timbres et à les faire parvenir au secrétariat national de Développement et Paix ou à la soussignée.

Développement et Paix,
à l'attention de François Gloutnay
1425, boul. René-Lévesque Ouest,
3^e étage
Montréal (Québec) H3G 1T7

Merci de votre appui.

Lucille Plourde
3-853, rue Sherbrooke Est
Montréal (Québec) H2L 1K6

Coût de la manifestation

Une centaine d'autobus ont été nolisés pour la manifestation du 30 septembre afin d'emmener des membres de l'AREQ de toutes les régions vers Québec. Toutes les dépenses étaient assumées par l'AREQ nationale: le transport et le dîner. Les membres n'avaient même pas à verser un dépôt pour réserver leur place dans un autobus. Cependant, à Montréal, plusieurs nous ont fait faux bond le matin même. Il peut arriver que quelques personnes soient malades ou d'autres doivent demeurer avec un enfant malade, mais lorsque 20 passagers et plus sur 56 ne se présentent pas à l'autobus le matin du jour J, on peut se poser des questions. Il paraît que certains ont décidé d'y aller en auto alors que nous leur avions réservé une place en autobus. Le 24 septembre, nous avions 535 inscriptions. Nous avons finalisé les contrats de dix autobus pour un coût total de 18 060\$. Le 30 septembre, 382 personnes ont voyagé dans nos autobus. Nous aurions eu suffisamment de places avec 7 autobus. Nous avons donc payé 3 autobus à 1 806\$ chacun pour un total de 5 418\$ inutilement... C'est l'argent de nos cotisations...

Lise Labelle

Capsule d'information

Des nouvelles de La rue des Femmes

Grâce à Marie Barrette qui a parcouru 400 km sur le Chemin des navigateurs, au cours de l'été dernier, La rue des Femmes a reçu près de 3 500\$. Un grand merci à toutes les personnes qui ont commandité le parcours de Marie.

La rue des Femmes a toujours besoin de notre appui et de notre soutien financier. Elle a aussi besoin de bénévoles qui s'impliquent en proposant temps ou services. La rue des Femmes offre un service d'accueil à la Maison Olga (20 chambres et un Centre de jour pouvant accueillir 50 femmes par jour) et un service de soutien pour des femmes capables de reprendre leur place dans la vie à la maison (13 logements de transition supervisés. Taux de réinsertion sociale: 7 femmes sur 10).

Pour en savoir plus : www.laruedesfemmes.com

Lise Labelle



Les assemblées générales des secteurs

L'assemblée générale d'un secteur constitue un moment de démocratie où chaque membre peut s'informer de ce qui a été réalisé durant l'année dans les différents dossiers et de l'état des finances du secteur. C'est aussi le moment d'adopter un plan d'action et des prévisions budgétaires et de formuler vos attentes aux membres de votre comité directeur. Cette année, il y aura élection aux postes suivants: 1^{re} vice-présidence, secrétaire, responsable de la trésorerie et 1^{er} conseiller ou 1^{re} conseillère. Plusieurs personnes actuellement en poste auront complété tous les mandats qu'elles pouvaient accepter à un même poste, selon les Statuts et Règlements de l'AREQ. Je fais appel à la générosité de toute personne qui dispose d'un peu de temps et d'énergie pour se joindre au comité directeur de son secteur et d'informer la personne présidente de sa disponibilité. Les postes du secrétariat et de la trésorerie ne trouvent pas facilement de titulaire, mais je tiens à vous assurer que les nouveaux élus à ces postes

recevront une formation appropriée afin de les aider à trouver de la satisfaction dans leur engagement.

Les détails vous seront communiqués par votre comité directeur.

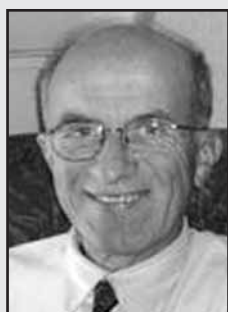
Lise Labelle

Au moment de publier ce numéro de *Échos de l'Île*, voici les dates connues pour les AGS :

- Secteur Ahuntsic-Est, le 12 mai à 9 h 30 ;
- Secteur De-la-Montagne, le 19 mai à 9 h 30 ;
- Secteur Sainte-Croix, le 6 mai, déjeuner à 8 h 30 suivi de l'AGS ;
- Secteur Jean-Talon, le 20 avril à 9 h 30 ;
- Secteur Montréal-Nord, le 26 mai, déjeuner à 8 h 30 suivi de l'AGS ;
- Secteur Parc La Fontaine, le 18 mai, déjeuner à 8 h 30 suivi de l'AGS ;
- Secteur Mercier, le 20 mai, 8 h 30 déjeuner suivi de l'AGS ;
- Secteur Ouest-de-l'Île, le 20 mai à 9 h 30 ;
- Secteur Pointe-aux-Trembles, le 4 mai, déjeuner à 8 h 30 suivi de l'AGS ;
- Secteur Parc Maisonneuve, le 28 avril à 9 h 30 ;
- Secteur Ahuntsic-Ouest, le 29 avril à 9 h 30 ;
- Secteur Rosemont, le 5 mai à 9 h 30 ;
- Secteur Saint-Léonard, le 25 mai à 9 h 30 ;
- Secteur Anjou, le 11 mai à 9 h 30.



Solutions informatiques



Edmond Pauly

Je viens de remettre à jour un site sur les solutions informatiques avec le support de Google Sites.

Vous pouvez le signaler et y puiser une section qui vous semble intéressante, notamment sur la sécurité des courriels.

<http://sites.google.com/site/edmondpauly/>

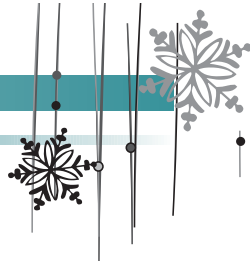
Edmond Pauly
Secteur Ouest-de-l'Île (06-H)

RABAIS POUR LES ÂÎNÉS

Saviez-vous que toute personne de 60 ans et plus obtient 10% de rabais dans tous les magasins Archambault le LUNDI et dans tous les magasins Renaud-Bray le MERCREDI?

Profitez de ces deux jours pour faire le plein de livres, de CD et de cadeaux de toutes sortes.

Lise Labelle



Pierre-Paul Côté

2^e partie de l'allocution prononcée par Pierre-Paul Côté

2^e partie de l'allocution prononcée par Pierre-Paul Côté, trésorier de l'AREQ nationale et parrain de notre région. (suite de la 1^{re} partie parue dans *Échos de l'Île* de septembre 2009)

Un troisième préjugé :

«ON NE SERT PLUS À RIEN».

En 2007, une enquête révélait qu'au Canada, la contribution fiscale des personnes de 65 ans et plus s'élevait à 2,2 milliards de dollars.

En plus des impôts fédéral, provincial et fonciers, nous contribuons à l'économie en utilisant les services comme l'électricité, la téléphonie (cellulaire), le câble, l'internet. Il ne faudrait pas passer sous silence le coût du logement qui représente parfois plus de 30% du revenu de la personne retraitée.

Et comme les personnes âgées demeurent actives et alertes, que penser des dépenses occasionnées par l'utilisation de l'automobile (essence, entretien, assurances, immatriculation, permis de conduire) ce qui leur permet de voyager et d'assister à de multiples activités culturelles. Lorsque vous assisterez à un prochain spectacle, faites l'expérience de regarder de l'arrière de la salle et vous constaterez un horizon tout en blanc teinté d'un peu de couleur.

D'après des économistes, nous serons la génération qui laissera le plus en héritage à nos enfants. D'ailleurs, combien d'entre nous aident leurs enfants lors de l'achat de la première voiture, des premiers appareils ménagers, de la première maison et j'en connais même, qui le font avec leurs petits-enfants. Habituellement, ce sont des actions de générosité qui demeurent secrètes.

Quatrième préjugé :

«ON EST DÉPASSÉ».

C'est comme si en prenant sa retraite, nous perdions toutes nos connais-

sances, nos savoir-faire et nos savoir-être. Généralement, nous sommes, à ce moment-là, au sommet de notre compétence et le tout, assorti d'une riche expérience tant de travail que de vie.

On est dépassé, si on accepte de s'exclure, de s'isoler et de ne plus se considérer comme des actrices et des acteurs à part entière dans la société.

Même, si certaines nouvelles technologies nous causent des maux de tête, plusieurs personnes âgées s'acclimentent et développent des habiletés qu'elles ne croyaient pas pouvoir acquérir. La ténacité est sans doute la clé qui ouvre des portes à ce moment-là.

Nous avons aidé à bâtir le Québec de la

Révolution tranquille et nous sommes en mesure de redéfinir la notion de vieillesse, soyons du côté du développement. Et comme le dit si bien Robert Jasmin: «Ne regardons pas passer l'histoire, mais mettons-nous dans le courant de l'histoire».

Transmettons un esprit d'entraide et de solidarité aux générations futures, soit celles de nos enfants et de nos petits-enfants.

Merci de votre attention et profitez de l'été pour vous gâter tout en revendiquant votre place dans la société.

Pierre-Paul Côté

Trésorier de l'AREQ nationale

Capsule : Personnes amies de l'AREQ

Le conseil national d'octobre a adopté une politique pour les personnes amies de l'AREQ. Voici les principaux éléments de cette politique :

Une personne amie est une personne qui ne peut pas devenir membre de l'AREQ et qui, sur invitation d'un membre, se joint à un secteur afin de participer à des activités culturelles et sociales organisées par ce dernier.

Les personnes amies peuvent participer à des activités culturelles et sociales du secteur en autant que l'organisation de ces dernières le permet et qu'il y a une disponibilité de places après l'inscription des membres réguliers et des membres associés.

Les personnes amies ne peuvent pas être élues aux instances décisionnelles. Il en est de même pour les comités des secteurs et des régions.

Une contribution financière annuelle est demandée aux personnes amies afin de défrayer une partie des frais encourus par :

- l'impression et l'envoi du bulletin d'information,
- l'organisation des activités.

Le montant de la contribution est de 25 \$ par année, à compter de septembre 2010.

Extrait de : #22463-v1-Politique portant sur les personnes amies de l'AREQ
PPC/DA/pb/le 18-11-2009

Ma vie à la retraite

Propos sur la retraite



Josée Bois

La retraite n'est pas une halte dans nos vies, mais un second départ pour un voyage qui peut être très épanouissant, pourvu que nous ayons les provisions nécessaires.

Comment se passe la vôtre? Vous sentez-vous maître de votre destinée?

Pourquoi ne pas vous permettre, avant de poursuivre le reste de votre parcours, de vous établir un plan de match et de prendre les moyens pour aller au bout de vos rêves en mettant à contribution la richesse de votre expérience?

À mon avis, un des secrets pour une retraite réussie consiste à savoir meubler sa vie de moments privilégiés. Il faut maintenir une certaine souplesse dans notre emploi du temps afin qu'il y ait de la place pour les imprévus, la flânerie et les relations humaines enrichissantes. Un collègue à qui je demandais s'il accepterait de faire de la suppléance au début de sa retraite m'a répondu «Je ne retourne jamais sur les lieux du crime.» Je suis tout à fait

de son avis, mais je suis en faveur d'entretenir des liens avec mes ex-collègues avec qui j'ai partagé les aléas de la profession pendant de nombreuses années.

Je côtoie des retraités qui se consacrent à leur famille, notamment à leurs petits-enfants. Pour eux c'est une implication très gratifiante qui leur permet de se tailler une place dans l'affect de leur descendance. D'autres trouvent dans le bénévolat et l'entraide entre amis, une source de satisfaction qui comble le besoin de contacts humains et qui entraîne des bienfaits inestimables pour l'un comme pour l'autre. Il est triste de constater que des retraités regrettent le temps où ils se sentaient sécurisés par un horaire préétabli.

On peut également réaliser ses rêves de mille façons. Pour les mieux nantis, il y a les voyages; quoi de plus fascinant que de découvrir le monde! Les bibliothèques et les nombreuses activités culturelles viennent nourrir les autres, plus affamés de perfectionnement intellectuel. Et que dire des plaisirs de l'horticulture et du jardinage!

Bonne continuité.

Josée Bois

Secteur De-la-Montagne(06-B)

Temps partiel

FORMATEURS (TRICES) RECHERCHÉS (ES)

Le Centre de ressources éducatives et communautaires pour adultes (CRECA) situé dans le quartier Ahuntsic, dans le cadre d'un projet de pré employabilité destiné à des adultes n'ayant pas de diplôme de secondaire V et ayant de la difficulté à se trouver un emploi, recherche des formateurs responsables d'un ou plusieurs ateliers parmi les blocs suivants:

BLOC CONNAISSANCE DE BASE

- Français parlé
- Français écrit au travail
- Mathématiques
- Initiation à l'informatique

BLOC SAVOIR ETRE

- Connaissance et estime de soi
- Relations interpersonnelles
- Adaptation au changement
- Apprendre à apprendre



BLOC PERSPECTIVES

- Bilan des compétences, bibliographie éducative
- Image et réalité du milieu scolaire milieu du travail

BLOC PROJET COMMUN

- Conception, production et présentation d'une production théâtrale sur une thématique choisie par les participants.

PROFIL RECHERCHÉ

Personnes dynamiques et autonomes présentant une capacité à travailler en équipe, maîtrisant le français parlé et écrit, possédant de l'expérience dans le milieu communautaire, en animation et formation des adultes :

Nous offrons un taux horaire de 23 \$
Temps partiel de mi-janvier à fin juin 2010.
Faites parvenir votre CV à relance@creca.net

Creca
Centre d'éducation pour adultes



Desjardins
Caisse de l'Éducation



Qu'est-ce que le FERR ?

Le FERR (Fonds Enregistré de Revenu de Retraite) est un fonds qui vous permet de transformer le capital accumulé dans votre REER en revenu de retraite. Vous devez transférer votre REER en FERR au plus tard le 31 décembre de l'année où vous aurez 71 ans et un retrait minimal annuel obligatoire devra être fait dès l'année suivante.

Le capital de votre portefeuille FERR peut être placé dans plusieurs produits d'épargne et de placement. Le montant des versements est à votre choix et peut être modifié en tout temps (sous réserve du retrait annuel minimal obligatoire). Vous choisissez également la fréquence des versements, à savoir : mensuelle, trimestrielle, semestrielle ou annuelle. Il est également possible d'effectuer des retraits forfaitaires.

Si vous vivez en couple et que vous voulez retirer le plus petit montant annuel possible, vous pouvez demander que le calcul soit basé sur l'âge de votre conjoint s'il est plus jeune. Le retrait minimal obligatoire sera alors moins élevé.

À noter que tout retrait d'un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR) est imposable et doit s'ajouter à votre revenu de l'année. Le montant ainsi retiré peut être investi dans votre compte d'épargne libre d'impôt (CELI) dans lequel les revenus de placements sont à l'abri de l'impôt.

Pour les particuliers âgés de 65 ans et plus, les paiements reçus d'un FERR donnent droit, depuis 2007, au fractionnement de revenu, soit jusqu'à 50% dans le calcul du revenu imposable.

Pour de plus amples renseignements, contactez-nous ou prenez rendez-vous avec l'un de nos conseillers.

Lise Pedneault

Lise Pedneault
Planificatrice financière
et représentante en épargne collective
pour Desjardins Cabinet de services financier inc.
et responsable du siège social

Coordonnées AREQ
Région de Montréal

Téléphone :
514 603-3523

Vous trouvez sur notre site :

- Des communiqués
- Les actualités
- Le calendrier
- Les informations des Comités régionaux
- Le bulletin régional
- Les liens vers les sites des secteurs
- Le blogue
- **Le carnet de Lise** pour les plus récentes informations.

Nouvelle adresse du site régional : <http://regioniledemontreal.areq.ca>