

Échos de l'Île

AREQ
CSQ

Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Janvier 2013
Volume 11, numéro 2

LES CENT JOURS du gouvernement Marois



Micheline Jourdain

Les analystes politiques ont l'habitude de faire le bilan des 100 jours d'un nouveau gouvernement, à l'instar des historiens qui avaient créé la coutume à partir des Cent-Jours du gouvernement Napoléon, à son retour d'exil sur l'île d'Elbe. Dans le cas du gouvernement Marois, cette période se termine le 13 décembre: le temps de la formation d'un cabinet, de la présentation d'un discours inaugural, de quelques déclarations de ministres clés, d'une sortie internationale pour la première ministre et de l'annonce d'un budget anticipé. Une période marquée de multiples conseils des «belles-mères» politiques, d'observateurs impatients ou de ténors de l'opposition qui ont déjà difficilement géré les mêmes problèmes. Il me semble que ni Jean Charest, ni les premiers ministres péquistes précédents n'ont connu une telle irruption de conseils et de mises en garde après quelques jours d'exercice du pouvoir. Le contexte de la mondialisation, notre forme de démocratie et surtout le résultat électoral nous obligent pourtant à la prudence avant de porter des jugements hâtifs sur des choix politiques complexes. Il semble que la première ministre elle-même se soit inscrite dans l'échéance des 100 jours pour faire ses preuves, car on a pu noter une certaine précipitation au cours des premières semaines après l'élection.

Je retiens que nous avons assisté, le 4 septembre dernier, à l'arrivée de la première femme à la tête d'un

gouvernement québécois, une femme doublement pionnière puisqu'elle avait été aussi une des premières parlementaires à siéger enceinte. À peine 25 ans auparavant, les femmes québécoises devaient démissionner de l'enseignement quand elles étaient enceintes! Autres faits à noter: un taux élevé de participation au scrutin et l'arrivée du plus jeune député de l'histoire du Québec au Salon bleu.

Pauline Marois est placée devant de nombreux défis: d'abord sa situation de PM d'un gouvernement minoritaire dont plusieurs évaluent la durée probable à deux ans. On peut comprendre la précipitation. Autres obstacles: le contexte économique international instable, l'héritage financier laissé par le gouvernement précédent, les politiques du gouvernement Harper qui créent une pression sur le budget québécois et surtout le grand ménage à faire au chapitre de la corruption de certaines administrations publiques et de certains politiciens.

Comme personnes retraitées du secteur public résidant à Montréal, la plate-forme du parti gouvernemental et les priorités annoncées par Pauline Marois suscitent notre intérêt.¹ Au chapitre de la santé, la priorité aux médecins de famille, la politique de soins à domicile, la lutte contre le cancer, le projet d'assurance-autonomie (à surveiller) et la mise en œuvre des mesures touchant la fin de vie dans la dignité méritent notre appui. Malheureusement, Nicolas Marceau a dû moduler la taxe santé.

1. Voir l'article sur nos revendications à la page 14



Sommaire

Billet de la présidente 1 et 3

Mot de la coordonnatrice 2

ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS 4 - 8

Activité du Comité de la condition
des hommes

Rencontre annuelle des artistes
et artisans

Je retiens et je n'oublie pas
mon neuvième Conseil national

Assemblée générale
de la Fondation Laure-Gaudreault

PROJETS 9 - 11

Capsule :

Invitation à la conférence annuelle
du Comité d'action sociopolitique

Je veux te dire...

Journée internationale des femmes :
La santé mentale des femmes

Invitation : Jour de la Terre

Capsule : Invitation à la Journée
«Occupons-nous de nos affaires»

Visite au CESM

LA VIE DANS LES SECTEURS 12

INFO 13 - 17

Féminisation des textes

Capsule : Erratum

Convocation à l'Assemblée générale
régionale

Calendrier des assemblées générales
sectorielles

Revendications AREQ

Collecte de fonds au profit de la
Fondation Laure-Gaudreault 2^e partie

Chronique informatique

RÉFLEXION 18 - 19

Ma vie à la retraite

Quand la nature reprend ses droits

CHRONIQUE DES JARDINS 20

Conception et infographie :

Rive-Sud Typo Service inc.

Prochaine publication : mai 2013

Date de tombée : 15 mars 2013

Tirage : 6 400 copies

Comme un cadeau



Gaétane Lebel-Fillion

Décembre ! Aucun autre mois ne me semble aussi court tellement nous avons l'habitude de le consacrer aux préparatifs pour les célébrations de Noël et du Nouvel An. Je crois que je n'ai pas besoin de vous décrire cette frénésie qui s'empare de la plupart d'entre nous quand le calendrier nous le ramène. J'ai plutôt le goût de vous proposer de prendre une pause à la réception de votre bulletin régional. Un peu de temps pour vous en feuilletant les Échos, ne serait-ce pas un moment privilégié ?

Les dossiers qui vous intéressent sont légion. Ceux de la condition des hommes, de l'environnement, de l'indexation, des arts visuels et de la condition des femmes font l'objet d'un article dans ce numéro. De plus, l'AREQ ayant tenu son premier Conseil national de l'année 2012-2013 en octobre, une présidente sectorielle vous en parle et une responsable sectorielle de la Fondation Laure-Gaudreault relate les faits saillants de l'assemblée générale et du dîner-bénéfice du 7 novembre.

Comme c'est l'habitude, la présidente vous livre son billet et, cette fois, elle ajoute un texte sur les revendications présentées par l'AREQ lors de la dernière campagne électorale.

Évidemment, plusieurs projets ont pris forme au cours de l'automne. Ne manquez pas cette section du bulletin, vous y trouverez l'invitation à plusieurs activités qui se tiendront de janvier à avril 2013.

Et que dire de la chronique Ma vie à la retraite sinon qu'elle saura vous captiver par le témoignage d'une retraitée fort active.

Enfin, vous remarquerez que la chronique Internet du dernier numéro est reprise en plus gros caractères à la demande de plusieurs lecteurs qui n'avaient pas réussi à bien suivre les recommandations de notre spécialiste.

Les Échos de l'Île, un cadeau que l'équipe de production est fière de vous offrir.

Bonne lecture !

Gaétane Lebel-Fillion
Coordonnatrice de l'équipe du bulletin
gaetanel.fillion@gmail.com



Responsable : Lise Labelle

Coordonnatrice : Gaétane Lebel-Fillion

Équipe de production : Luc Brunet,
Aurore Dupuis, Micheline Jourdain,
Lise Labelle, Gaétane Lebel-Fillion, André Pelletier.

Ont collaboré à ce numéro : Marcelle Arsenault-Terrault, Marie Barrette, Denis Bergeron, Béatrice Chiasson, Véronique Gauthier, Viviane Lacroix, Richard Languérand, Micheline Latreille, Lahcen Moumen, Jean-Guy Roy, Hugues St-Pierre, Sonia Trépanier

Révision linguistique : Louise Chevrier

AREQ
CSQ

Région Île de Montréal (06)

(suite de la page 1)

Après la disparition du Conseil des aînés sous l'ancien gouvernement, la responsabilité des aînés, auparavant dans un ministère exclusif a été confiée au ministre de la Santé et des Services sociaux déjà chargé. Si on considère les groupes d'âges présents à l'Assemblée nationale, on peut imaginer qu'une bonne partie de la députation sera moins sensible aux revendications sur la retraite.

Les attaques démagogiques et malhonnêtes de plusieurs médias contre les régimes publics de pension, l'hiver dernier, auront probablement rendu muets tous les partis sur la question de l'indexation de nos rentes, au cours de la dernière campagne électorale. Toutefois, les mesures prévues pour la petite enfance, le gel des droits de scolarité, l'annonce d'un sommet sur l'enseignement supérieur en février prochain, la préoccupation sur l'état du français plus fragilisé à Montréal et la désignation du ministre Lisée spécifiquement rattaché à la métropole constituent de bonnes nouvelles. Plusieurs autres membres du cabinet sont aussi des députés montréalais: Kotto, Léger, De Courcy et Breton.

Tout laisse croire que le gouvernement disposera d'une faible marge budgétaire vu les contrecoups de l'instabilité économique, les résultats financiers de l'administration précédente et le gaspillage sur lequel la commission Charbonneau lève le voile chaque jour. Je me demande même si certaines entreprises qui refusent une fiscalité plus équitable ou des mesures écologiques plus efficaces ne tenteraient pas un nouveau «coup de la Brink's»² contre le gouvernement Marois.

Pauline Marois inscrit la réalisation de ses priorités pour le Québec dans un horizon de deux ans. Elle doit tenir compte d'une équipe de ministres forts, de la culture du Parti québécois et des critiques qui vont venir de gauche comme de droite. Elle doit aussi être la chef du gouvernement de toutes les Québécoises et de tous les Québécois.

À nous de donner les appuis appropriés aux mesures conformes aux principes que défend l'AREQ. À nous aussi de garder l'œil ouvert pour que le gouvernement ne fasse pas trop de concessions sur son programme et qu'il soit constamment en alerte quant à la situation des personnes aînées. À nous de reprendre contact avec les anciens et les nouveaux élus de Montréal concernant nos dossiers. À nous de faire du travail de conviction sur ces dossiers dans nos rangs et dans les milieux que nous fréquentons. À nous surtout de refuser le cynisme et la désillusion que peut nourrir la commission Charbonneau.

À la veille de la nouvelle année, souhaitons-nous la santé, l'énergie et l'appui des êtres qu'on aime pour continuer d'améliorer la société dans laquelle nous vivons.

À nous de garder espoir!

*Micheline Jourdain
Présidente régionale*

2. Manipulation de l'électorat québécois en 1970 au moment où le Parti québécois est pour la première fois dans une campagne ; se basant sur un appel « anonyme », The Gazette annonce une importante fuite de capitaux québécois vers Toronto (9 camions de la Brink's, compagnie spécialisée dans le transport de l'argent)



FAITES VITE !

Vous avez jusqu'au 31 décembre 2012 pour participer.

GAGNEZ LE VOYAGE DE VOS RÊVES !

Demandez une soumission d'assurance auto, habitation ou entreprise et vous pourriez gagner 30 000 \$ pour faire le voyage de votre vie.

1 888 476-8737 • lapersonnelle.com/autourdumonde

Laissez vos dates d'échéance en ligne pour gagner

l'un des 40 prix instantanés de 500 \$.

lapersonnelle.com/autourdumonde

PRIX INSTANTANÉS



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

Vous êtes déjà client de La Personnelle ?

Nous vous avons inscrit au tirage du grand prix. C'est notre façon de vous remercier !

Aucun achat requis. Le concours se termine le 31 décembre 2012. Le tirage du grand prix aura lieu le 15 janvier 2013. Le règlement est accessible sur lapersonnelle.com/autourdumonde. L'assurance des entreprises n'est offerte qu'au Québec. Certaines conditions s'appliquent.

La bonne combinaison.

ACTIVITÉ du Comité de la condition des hommes



Jean-Guy Roy

Cette année, le Comité de la condition des hommes a innové en invitant un humoriste à venir nous parler de nos problèmes et de nos travers à partir de monologues sur la réalité des hommes d'aujourd'hui.

Éric Trudel promène son spectacle d'humour *L'homme dans tous ses états* à travers le Québec afin de dédramatiser les préoccupations des hommes et de les amener à échanger.

Chaque situation développée dans le spectacle se rapproche de près ou de loin du vécu des hommes retraités de l'AREQ. Citons-en quelques-unes: manque de temps pour participer, retour dans le passé, escamotage du présent, peur de l'avenir et repli sur soi. En fait, les hommes que nous sommes devenus se croient des personnes invulnérables dans une carapace développée depuis des générations, des personnes fortes qui ne pleurent jamais et qui ne consultent pas pour parler de leurs problèmes, sinon à la limite, pour une raison médicale.

Son monologue sur les préjugés nous fait prendre conscience de notre propension à juger rapidement sur les apparences. Il donne

en exemples nos réflexions sur les assistés sociaux, la voiture neuve du voisin, les carrés rouges, notre comportement macho envers la nouvelle première ministre, la certitude que l'avenir est réservé aux lève-tôt, etc.

Les problèmes de nos relations de couple sont souvent mal gérés. Pour préserver son image, l'homme refuse l'aide venant de l'extérieur: on se renferme et souvent on pète les plombs. On monologue ou on se tait. On préconise de vivre individuellement dans le couple tout en ne partageant que l'essentiel. Souvent, le bonheur n'arrive pas à la bonne heure.

Dans son dernier monologue, Éric nous a rappelé certaines déviances qu'on évite souvent d'aborder entre hommes comme la consommation exagérée d'alcool, de drogues ou de médicaments, certains comportements erratiques...

Là encore, on a peur du regard des autres et on ne demande pas d'aide. Il faut arrêter de rêver que tout va se régler tout seul. D'ailleurs, Éric sait de quoi il parle puisqu'il est membre du Réseau Homme Québec. Il nous conseille fortement d'aller au moins nous informer.

C'est court une rencontre de 90 minutes, mais elle fut salutaire. Dommage que nous ayons été si peu nombreux!

«Ne perdons pas de vue que l'homme est un petit voilier qui dérive sur l'océan de la vie.»

Jean-Guy Roy
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

P.S. Pour les gens qui étaient présents, vous remarquez sans doute quelques citations dont je ne réclame aucunement la paternité.



Hugues St-Pierre, photographe

De gauche à droite: André Pelletier, Éric Trudel et sa conjointe

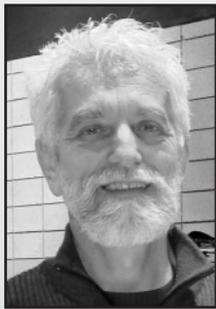
RENCONTRE ANNUELLE

des artistes
et artisans



de la région

de MONTRÉAL
octobre 2012



Denis Bergeron

Nous étions 26 personnes présentes à la rencontre des artistes et artisans de la région de Montréal, à l'Institut culinaire St-Pius-X. Anne-Marie Dupont, responsable du Comité des arts visuels, nous a accueillis le sourire aux lèvres et chargée d'énergie. C'est toujours un plaisir de retrouver mes confrères et collègues avec qui je partage ma passion des arts.

L'atmosphère était agréable et détendue. Personnellement, j'y vais chaque fois le cœur léger et j'en ressors toujours enthousiasmé.

Au moment de nos échanges, des recommandations pour améliorer le déroulement de l'exposition lors de l'assemblée générale annuelle ont été faites aux artistes. Une autre demande s'adresse particulièrement aux futurs participants de l'assemblée générale: sur le carton de vote pour le Coup de cœur ou pour la Mention, il faudra veiller à indiquer le numéro d'un artiste qui se trouve réellement dans la section Coup de cœur ou Mention; des erreurs se sont produites la dernière fois et ont fait perdre des votes à des exposants.

Les artistes ont aussi apporté ces suggestions: prévoir une aire d'exposition plus grande lors de l'assemblée générale et, de préférence, tenir l'exposition dans la salle même de l'assemblée; y dîner plus tôt et terminer les discussions après, pour permettre un temps d'exposition plus long. Des vérifications sont prévues auprès des responsables régionaux.

De plus, Solange Catafard-Mayer a présenté un nouveau projet très intéressant qui s'adresse à nos écrivains. Les textes permettraient de parler de ce que nous vivons et ressentons à notre âge et de nous affirmer comme personnes retraitées. Des photos en noir et blanc pourraient accompagner les textes. C'est un dossier à suivre.

Les activités du Comité des arts visuels sont bien soutenues. Merci à tous les membres du dudit comité qui, depuis 2006, encouragent les artistes ainsi qu'au Conseil régional qui soutient ce mouvement.

Denis Bergeron
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Je RETIENS et je n'OUBLIE PAS mon neuvième CONSEIL NATIONAL



Marcelle
Arsenault-Terrault

 Lors du Conseil national automnal, 105 membres de l'AREQ ont emprunté les routes du Québec dans le but de se réunir à l'hôtel Delta de Trois-Rivières. Parmi ce nombre, 90 personnes présidentes de secteur, dix personnes présidentes de région et cinq personnes membres du Conseil exécutif. Au cours de ces trois journées et demie intensives, une multitude de dossiers ont été traités. Mon compte rendu se limitera donc à quelques-uns d'entre eux.

JOUR 1 : 29 OCTOBRE 2012

AM : inscriptions

PM : À la suite du message d'ouverture du président, M. Pierre-Paul Côté, on nous informe des affaires courantes et générales.

- Les membres du Conseil national adoptent la recommandation du Conseil d'administration en élisant Mme Suzanne Fleury, membre d'un secteur de la région Saguenay-Lac-Saint-Jean, au Comité des statuts et règlements.
- M. Robert Gaulin, nouveau président national de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG), nous entretient de son nouveau défi à relever.
- L'assemblée générale d'ASSUREQ clôt cette journée. Mme Johanne

Freire présente la nouvelle brochure que vous avez sûrement reçue.

Je retiens que M. Gaulin prône que «la FLG est au cœur des activités de l'AREQ» et que 48 744 membres adhèrent à ASSUREQ.

Je n'oublie pas les échanges entre présidentes lors de notre covoiturage et les retrouvailles des autres personnes présidentes.

JOUR 2 : 30 OCTOBRE 2012

AM : Le dossier de la retraite est traité à huis clos suite à un avis juridique obtenu par l'AREQ.

PM : M. Yvan Lamonde, historien, auteur et professeur à l'Université McGill, présente une conférence sur la laïcité.

Je retiens que, d'après lui, la laïcité doit avoir une charte ayant comme principe de séparer l'Église et l'État, la religion et la politique. Nous sommes tous égaux dans une société égalitaire.

Je n'oublie pas la convivialité lors du souper des quatorze membres du Conseil régional et des deux conjoints qui accompagnaient deux présidentes au restaurant Vice-Versa.

JOUR 3 : 31 OCTOBRE 2012

AM : Mme Line Camerlain, marraine de l'AREQ, nous annonce le thème du Congrès de la CSQ, Le renouveau syndical.

- M. Érik Bouchard-Boulianne, avocat, nous fait réfléchir sur l'économie



et les finances publiques et sur les moyens possibles pour se sortir de la dette...

PM: réunion des Conseils régionaux.

Je retiens que les déficits sont moins importants ici que dans plusieurs autres provinces et pays, mais que la crise financière, les impôts insuffisants prélevés aux sociétés et les paradis fiscaux, à long terme, nuisent au bon état des finances publiques.

Je n'oublie pas la marche le long du fleuve, activité bienfaitrice et libératrice.

Jour 4 : 1^{er} novembre 2012

AM: Conférence de M. J. Benoît Caron sur la Fédération des coopératives de services à domicile et de

santé du Québec. Celle-ci compte 101 entreprises et offre de l'aide domestique expérimentée moyennant une somme variant selon les revenus de la personne.

- Mme Ginette Plamondon, conseillère, et M. Michel A. Gagnon, 2^e vice-président (CE), commentent les enjeux d'un gouvernement minoritaire.

Je retiens que nous soulignerons la Journée internationale des hommes le 19 novembre 2012 et que le prochain Conseil national aura lieu en mars 2013 à Lévis.

Je n'oublie pas l'accueil chaleureux et compétent de la région hôte et des employés de l'hôtel. Je n'oublie pas la clarté et la qualité des informations

De gauche à droite : Lysiane Guertin, Ronald Rhéaume, Micheline Jourdain au micro, Lise Labelle, André Fleurant, Jean-Pierre Ménard et en première rangée, Danielle Wolfe et Lise St-Pierre.

données par les personnes qui ont animé ce CN et qui ont été à la hauteur de mes attentes.

Marcelle Arsenault-Terrault, présidente Secteur Montréal-Nord (06-E)





Fondation LAURE-GAUDREAU



Micheline Latreille

Nous sommes le mercredi 7 novembre 2012. Il est 9 h 15. J'arrive à la salle où se tiendra l'assemblée générale de la Fondation, région de Montréal. Je reconnais beaucoup de figures. D'une année à l'autre, ce sont souvent les mêmes personnes qui assistent à cette rencontre. Nous sommes environ 70.

Le président, Richard Cardinal, invite les membres à prendre place. Il présente les membres du Bureau régional: Marthe Laforest, vice-présidente, Michel Lanctôt, trésorier, Denise Marcotte, secrétaire

18 460 \$ a été réparti entre 44 organismes et un individu. Une discussion a lieu concernant la répartition des dons et les critères de sélection. Tous sont d'accord que, du fait de l'augmentation des demandes d'aide et de la diminution du montant à distribuer, la tâche du bureau régional est de plus en plus complexe.

Micheline Jourdain, présidente de l'AREQ-Montréal, remet un chèque de 14 179 \$ à la Fondation. Ce montant a été recueilli grâce à une collecte de fonds orchestrée par

Lise Labelle, trésorière régionale. La présidente régionale la remercie pour son engagement envers la FLG. Marthe Laforest nous informe que la région de Montréal compte seulement 1 339 membres. Elle espère voir ce nombre augmenter en 2013.

La rencontre se termine par le dîner-bénéfice au cours duquel les participants se sont partagé plusieurs prix de présence dont deux cartes-cadeaux de 50 \$ offertes par l'AREQ-Montréal.

J'espère vous rencontrer lors de l'assemblée générale du 6 novembre 2013. N'oublions pas que la FLG est notre fondation et que nous devons la soutenir.

*Micheline Latreille
Responsable sectorielle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)*



De gauche à droite : Lise Labelle, Micheline Jourdain, Marthe Laforest et Richard Cardinal

et Denise Harbour, publiciste. Il souligne que la Fondation Laure-Gaudreault en est à sa 22^e année de fonctionnement. Au cours de l'assemblée, Richard Cardinal et Denise Marcotte seront réélus dans leur poste respectif et Solange Catafard-Mayer deviendra la nouvelle publiciste.

Michel Lanctôt présente le rapport financier pour l'année 2011. Il mentionne qu'un montant de



INVITATION à la conférence annuelle du Comité d'action sociopolitique



Luc Brunet

Le vieillissement de la population causera la faillite de notre système de santé! Combien de fois n'avez-vous pas lu ou entendu cette affirmation? Qu'en est-il vraiment? Le rapport

Castonguay évalue à 1,3% par année l'augmentation des coûts reliés au vieillissement de la population! Par contre, l'augmentation des prix des médicaments serait responsable à elle seule de 15% de l'augmentation des coûts! Venez faire le point sur toute cette question avec diverses personnes-ressources issues notamment de l'Union des consommateurs.

Luc Brunet
Secteur Ouest-de-l'Île (06-H)

Venez en débattre!

Quand?

Le jeudi 4 avril 2013,
de 13 h à 16 h.

Où?

Centre de formation
de l'alimentation
et du commerce du
Québec (CFACQ)
1200, boul. Crémazie Est
(Métro Crémazie)

Coût: 5\$

Inscription auprès de votre
responsable sectoriel du
CASP

Devons-nous revendiquer la mise en place d'un régime universel de médicaments?

JE VEUX TE DIRE...

ACTIVITÉS PROPOSÉES

par le secteur **Du Ruisseau Raimbault**

Buts du projet: Ajouter un volet littérature aux arts visuels, permettre aux membres de l'AREQ d'exprimer leur engagement social et publier un carnet incluant des textes et des photographies pour l'année 2013-2014.

2 ATELIERS D'ÉCRITURE:

Démarche d'écriture en deux temps

Animateur: M. André Ledoux, auteur

Date: 6 et 27 février 2013

Heure: Café et brioches: 9 h 30
Atelier: 10 h à 11 h 30

Coût: 5\$ par atelier

Lieu: La Rôtisserie St-Hubert
5235, chemin de la Côte-des-Neiges
(métro Côte-des-Neiges)

Dîner: 12 h sur place à vos frais

Note: Il est préférable de s'inscrire aux deux ateliers auprès de: Viviane Lacroix: 514 735-0435 ou lacroix-lapierre@sympatico.ca avant le 26 janvier 2013.

CONFÉRENCE • Thème: Art et littérature Lien entre l'Art et la poésie québécoise

Cnférenciere: M. Antoine Boisclair, professeur
Collège Jean-de-Brébeuf

Date: 20 mars 2013

Heure: Desserts: 13 h

Conférence: 13 h 30 à 15 h 30

Coût: 5\$

Lieu: Centre des loisirs de Saint Laurent
1375, rue Grenet/Tassé (stationnement gratuit)

Inscription: Viviane Lacroix: 514 735-0435 ou
lacroix-lapierre@sympatico.ca avant
le 10 mars 2013.

RÉALISATIONS

Les membres de l'AREQ peuvent faire parvenir leurs textes à: Solange Catafard: scatafard@yahoo.ca et leurs photographies à:

Gilles Ducharme: ducharmegilles@hotmail.com
du 1^{er} avril au 1^{er} septembre 2013

Solange Catafard-Mayer
Coresponsable du CAV du secteur
Du Ruisseau Raimbault (06-B)

Journée internationale des femmes

Vendredi 8 mars 2013

La santé mentale des femmes



Sonia Trépanier

Le vendredi 8 mars le Comité de la condition des femmes soulignera la Journée internationale des femmes en nous invitant à participer à un dessert-causerie sur le thème de la santé mentale des femmes, sujet souvent lourd de préjugés, de tabous et de refus. Nous aborderons aussi la réalité des personnes âgées en jetant un œil sur les troubles psychiques qui peuvent se présenter en vieillissant et sur les conditions sociales qui influencent la santé mentale. Nous verrons que les femmes plus âgées partagent les mêmes conditions de vie que celles des femmes d'autres âges et que ces conditions jouent un rôle important dans leur équilibre psychique.

GLOBALEMENT, les femmes :

- sont plus pauvres que les hommes ;
- vivent plus longtemps avec des incapacités souvent dues au grand âge ;
- sont plus nombreuses à vivre seules en fin de vie ;
- déclarent une détresse psychologique plus élevée ;
- consomment plus de médicaments ;
- prennent plus souvent en charge famille et conjoint au détriment de leurs propres besoins ;
- refusent davantage les signes visibles du vieillissement (survalorisation de la jeunesse)...

Les personnes vieillissantes, loin de former un groupe homogène, sont trop souvent confrontées à l'exclusion entraînant une perte d'identité et un affaiblissement de l'estime de soi. On les considère injustement comme un fardeau financier et social alors que la grande majorité est en bonne santé et socialement engagée. Leur participation

au domaine des loisirs et à celui de la consommation n'est pas leur seul univers. Chaque personne est unique et l'aide dont on peut avoir besoin en vieillissant doit tenir compte de la spécificité de chacune au risque d'entraîner dépression et problèmes de santé mentale.

Pour en savoir plus long sur la santé mentale des femmes, pour aller au-delà des tabous et des peurs sur le vieillissement, participons au dessert-causerie organisé par le Comité de la condition des femmes :

CONFÉRENCIÈRE INVITÉE : **Fernande Ménard**

vendredi 8 mars 2013

- de 13 h à 15 h 30
(inscription à compter de 13 h 30)
- au 1200, boul. Crémazie Est
(à l'est de la rue Christophe-Colomb, stationnement et entrée à l'arrière)
- métro Crémazie, autobus 192, direction est
- coût de 5 \$ payable à l'entrée.

S'inscrire auprès de la responsable du comité des femmes de son secteur avant le 1^{er} mars 2013.

Ghislaine Séguin
gisous0207@hotmail.ca • 514 494-1447
colligera toutes les inscriptions le 1^{er} mars.

En attendant le plaisir de vous retrouver le 8 mars, recevez mes meilleurs vœux de santé, sous toutes ses formes : physique, psychique, mentale, financière... pour 2013 et pour de nombreuses années à venir.

Sonia Trépanier
Secteur Au pied du courant (06-F)
Responsable du Comité de la condition des femmes

Pour plus d'information, voir : «Écoute-moi quand je parle» à l'adresse suivante
<http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/1997/97-727.pdf>



Micheline Jourdain



JOUR DE LA TERRE

Date: 22 avril 2013
Lieu: CFACQ,
 1200 Crémazie Est, Montréal
Horaire: 13 h à 15 h 45
Coût: 5 \$ à payer sur place

Inscrivez-vous auprès de votre responsable sectoriel du comité de l'environnement

Journée

« OCCUPONS-NOUS DE NOS AFFAIRES »

Date: 23 janvier 2013
Lieu: CFACQ, 1200 Crémazie Est, Montréal
Horaire: 9 h à 15 h 45, accueil à 8 h 45
Programme: Fiscalité au décès, conduite automobile et personnes âgées, nos assurances collectives et les transports adaptés

Coût du dîner: 15 \$

Inscription et paiement auprès du trésorier de votre secteur

Pour mieux comprendre la situation de la récupération à Montréal, des membres des Comités de l'environnement et de l'action sociopolitique vous proposent une visite guidée de la TOHU et du CESH



Viviane Lacroix

Cette visite guidée aborde les aspects historiques, contemporains et futurs du Complexe environnemental de Saint-Michel (CESM) et de la TOHU. Elle sensibilise également à la responsabilité citoyenne en invitant à réduire sa consommation, à réutiliser avant de jeter et à recycler.

Une visite en trois temps :

- Historique du complexe devant un écran interactif.
- Visite au centre de tri des matières recyclables.
- Vue panoramique du CESH.

La visite est gratuite.

Date: 21 mars 2013

Heure: 10 h

Durée de la visite: 90 minutes

Lieu de rencontre: TOHU 2345, rue Jarry Est, Montréal

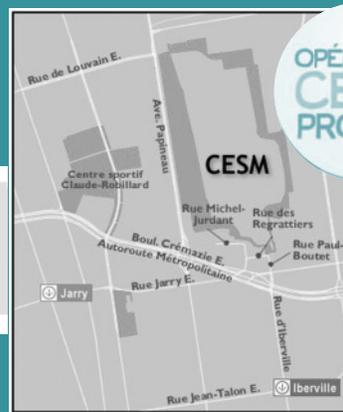
Stationnement gratuit à proximité

Transport en commun: Métro Jarry et autobus 193 est, Métro d'Iberville, autobus 94 nord.

Après la visite, il y aura possibilité de manger ensemble à 12 h au restaurant Apelia, 3145, rue Jarry Est.

Lors de votre réservation, mentionnez si vous désirez participer à la visite seulement ou aux deux activités.

Pour réserver une place, communiquez avant le 10 mars, avec Micheline Jalbert au 514 523-2276 ou michjalbert@hotmail.com



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, diverses 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.

Quel genre d'hiver aurons-nous ? Aussi doux que l'an dernier ?

En ce début de décembre, il est déjà présent et il nous prépare au décor des Fêtes avec... de la neige?... beaucoup de neige?... pas de neige ? Qui sait ? Il nous semble encore qu'un Noël sans neige est tristounet, tant celle-ci est associée à la beauté, au plaisir, à la fête.

Retrouvons nos cœurs d'enfants et, bien emmaillotés, sortons dehors au soleil, respirons lentement cet air vivifiant, laissons rosir nos joues et picoter nos doigts et profitons de ces belles sorties qui nous sont offertes.

Activités proposées par le secteur Au pied du courant

LES SAMOURAÏS

de Richard Béliveau,
au musée de la Pointe-à-Callière.

L'exposition met en vedette plus de 275 pièces dont des armures complètes sans oublier des objets utilitaires reliés à la vie et à la culture de ces guerriers mythiques.

Date: le mercredi 30 janvier à 10 h 30

Coût: 8,50\$

Dîner: à l'Arrivage

LA MAISON DE LA GÉNÉALOGIE

La plus importante collection en généalogie du Canada.

Date: le mercredi 27 février à 10 h

Lieu: 3440, rue Davidson, angle Sherbrooke

Coût: 10\$

Dîner: Station F

LA BORDÉE DE SUCRE DES ESCAPADES EN TRAIN DE L'AMT

Départ: de la gare centrale vers la gare des Deux-Montagnes. De là, un trajet de 15 minutes en autobus nous conduira à la cabane à sucre du Domaine Magaline à Mirabel. (à confirmer)

Une carriole nous attendra pour une ballade.

Date: le jeudi 28 mars de 10 h 30 à 16 h 15

Coût: 37\$

Veillez réserver au moins 10 jours avant l'activité.

Hélène Pelland 514 256 0129
helenepelland@videotron.ca

ALORS, mettons le nez dehors, l'hiver sera bon et plein de découvertes et le printemps, réconfortant avec la douceur de la tire sur la neige en agréable compagnie. Je nous souhaite un BEL HIVER et de JOYEUSES FÊTES !

LES BOURSES DE L'AREQ POUR LE SOUTIEN À LA FORMATION

Créé en juin 2011, dans le cadre du 50^e anniversaire, un programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants et petits-enfants. Les personnes élues de l'AREQ et leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) ou par un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS).

Cette année 4 bourses de 250\$ chacune seront décernées dans notre région, soit 2 bourses de 250\$ chacune pour les membres réguliers et 2 bourses de 250\$ chacune pour les enfants ou petits-enfants (minimum 12 ans) des membres réguliers.

Les personnes qui veulent poser leur candidature doivent remettre leur formulaire de candidature à la personne présidente de leur secteur avant le 1^{er} mars. Ce formulaire est disponible sur le site de l'AREQ: <http://areq.qc.net>

Lise Labelle

FÉMINISATION DES TEXTES

Depuis la création du bulletin régional en septembre 2002, vous retrouviez en page 2 une petite note qui se lisait comme suit :

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

Dans le numéro actuel, cette note n'apparaît plus. Le Comité de production des Échos de l'Île a décidé d'adopter le mode de rédaction épïcène. Un texte épïcène est un texte qui met en évidence de façon équitable la présence des femmes et des hommes. Nous utiliserons un ouvrage de l'Office québécois de la langue française intitulé **Avoir le bon genre à l'écrit - Guide de rédaction épïcène**. Le Conseil national de l'AREQ a adopté une résolution en ce sens le 31 octobre dernier.



Lise Labelle

Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

Répondante politique de l'information

ERRATUM

Le numéro de septembre vous donne toujours la liste des membres du Conseil régional, des responsables des Comités régionaux avec leurs coordonnées ainsi que celles de la coordonnatrice des Échos, du webmestre et du président de la Fondation Laure-Gaudreault. Cette année, ce document contenait quelques erreurs. Voilà pourquoi, vous en avez une nouvelle édition que nous vous suggérons de conserver pour consultation au besoin.

Lise Labelle

Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

Répondante politique de l'information

CONVOCATION

À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE



Par la présente, je vous convoque à l'Assemblée générale régionale qui aura lieu le 30 mai 2013, au :

Buffet LDG
2953, rue Bélanger (angle 8^e Avenue)
Montréal.

Venez prendre connaissance de l'état de réalisation du plan d'action et des états financiers, voter un nouveau plan d'action et le budget pour le réaliser et décider de toute autre question à caractère régional. À cette

occasion, nous remettons 4 bourses à des membres ou à leurs enfants ou petits-enfants dans le cadre d'un programme spécial créé dans la foulée du 50^e anniversaire de l'AREQ.

Cette rencontre sera suivie d'un dîner au coût de 15\$ payable aux personnes trésorières sectorielles.

Micheline Jourdain
Présidente

VOTRE CITOYENNETÉ À L'AREQ! PARTICIPEZ À VOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE !

Secteur A Ahuntsic-Est	8 mai 2013
Secteur B Du Ruisseau-Raimbault	3 mai 2013
Secteur D De Lorimier	25 avril 2013
Secteur E Montréal-Nord	8 mai 2013
Secteur F Au pied du courant	17 avril 2013
Secteur H Ouest-de-l'Île	13 mai 2013
Secteur J Pointe-aux-Trembles	14 mai 2013
Secteur K Parc Maisonneuve	18 avril 2013
Secteur L Lachine	1er mai 2013
Secteur M Angrignon	12 avril 2013
Secteur N Ahuntsic-Ouest	10 mai 2013
Secteur R Saint-Léonard	24 avril 2013
Secteur S Anjou	7 mai 2013



Lors de cette assemblée, vous recevrez les rapports d'activités de votre équipe sectorielle ainsi que les états financiers. Vous adopterez le plan d'action de la prochaine année ainsi que le budget et vous participerez à l'élection des personnes aux postes suivants de votre Conseil sectoriel : 1^{re} vice-présidence, trésorerie et celui de la 1^{re} conseillère ou du 1^{er} conseiller pour un mandat de trois ans. Exceptionnellement, le poste de secrétaire sera en élection pour un mandat d'une année seulement étant donné un changement dans les statuts.

Au plaisir de vous y rencontrer.

Micheline Jourdain



Micheline Jourdain

APPEL À FAIRE CONNAÎTRE NOS REVENDEICATIONS

Au moment où les élections provinciales ont été déclenchées en août dernier, l'AREQ a mis à la disposition de ses membres un dépliant sur ses principales revendications. Cet outil de sensibilisation a été publié sur le site internet de l'AREQ et envoyé sous format papier aux personnes présidentes des secteurs pour distribution dans le cadre de la campagne électorale. Des dépliants vous ont été remis dans les secteurs pour ceux et celles qui poursuivaient les petits déjeuners au cours de l'été; ils ont aussi été distribués dans des bureaux de candidats, dans des lieux publics ou présentés à des groupes partenaires de l'AREQ. La courte période de campagne électorale a imposé des limites à cette distribution d'information.

Vous trouvez donc ci-dessous un extrait de ce dépliant: il vous permet d'avoir accès rapidement à ces revendications qui nous concernent directement, telle la question de l'indexation de nos rentes, et à nos revendications qui concernent les personnes âgées en général.

À nous toutes et tous de les faire connaître!

Micheline Jourdain

Quelques-unes de nos REVENDEICATIONS:

-  la pleine indexation des régimes de retraite (RREGOP, RRE, RRCE, etc.);
-  un engagement du gouvernement à verser sa part de l'indexation de la rente versée dans le cadre de ces régimes de retraite pour les années de services comprises entre 1982 et 1999, si des surplus actuariels suffisants sont constatés;
-  l'adéquation, l'accessibilité, l'universalité et la gratuité des services publics de santé;
-  la mise en place d'un régime universel de médicaments;
-  une meilleure adaptation des milieux de vie aux besoins des personnes âgées par la disponibilité de services adéquats, accessibles et de qualité, tant en milieu familial qu'en hébergement;
-  une intervention visant à prévenir la maltraitance sous toutes ses formes chez les personnes âgées;
-  une meilleure reconnaissance de l'apport et de la contribution des personnes âgées à la société québécoise;
-  une valorisation des différentes formes de bénévolat et de militance exercées par les personnes âgées;
-  une réelle prise en compte des besoins des personnes proches aidantes.



Lise Labelle

Une de nos deux priorités au triennat L'INDEXATION

Dans le numéro de septembre, je terminais un texte sur ce sujet en parlant d'une possibilité d'élection en septembre et en soulignant que l'indexation serait un autre dossier à suivre. Vous connaissez la suite: nous avons élu un gouvernement péquiste minoritaire. Nous avons donc de nouvelles personnes à interpeller dans ce dossier. Et le rapport du Comité consultatif de la CARRA dont je vous parlais a été déposé aux membres dudit comité le 20 septembre comme prévu. Il doit maintenant être déposé à la CARRA qui l'enverra ensuite au Conseil du trésor. Il pourra être rendu public 60 jours après avoir été remis au Conseil du trésor. C'est un processus très long, je vous le concède, et cela nous mène en janvier.

D'un autre côté, Pauline Marois, à l'automne 2008, alors qu'elle était en campagne électorale, avait affirmé à Louise Charlebois, 1^{re} vice-présidente de l'AREQ, lors d'un Conseil général de la CSQ, que si elle était élue, elle nous accorderait la Table de travail permanente que nous demandions à cette époque. Nous saurons le lui rappeler en temps et lieu. Cependant, notre dossier devient de plus en plus difficile à défendre à cause du discours des gens de la droite pour qui les régimes de retraite à prestations déterminées comme le nôtre sont une calamité qui enrichit des « privilégiés » comme nous sur le dos des jeunes. Selon ce courant de pensée, chaque individu devrait se fabriquer son propre fonds de pension... Lors de notre engagement, les règles du jeu en vigueur prévoyaient que notre salaire était amputé d'une partie pour constituer, avec l'ajout d'un montant équivalent de la part de l'employeur, notre rente de retraite. Ces règles du jeu ne peuvent être modifiées en cours de route, mais ceux et celles qui exacerbent les tensions entre les générations nous obligent à expliquer sans cesse la justesse de nos revendications. Gardons espoir...

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Répondante politique
du dossier indexation



COLLECTE DE FONDS au profit de la FONDATION LAURE-GAUDREULT

2^e partie

La collecte de fonds de 2012 a officiellement pris fin le 30 septembre et la somme totale recueillie entre le 1er mai et le 30 septembre s'élève à 14 179\$.

La liste des dons qui dépassent 100\$ s'est enrichie au cours de cette période :



L'AREQ-Montréal	500 \$
Le Syndicat des professionnelles et des professionnels du milieu de l'éducation de Montréal (SPPMEM)	500 \$
Les membres du secteur Angrignon	405 \$
Les membres du secteur Au pied du courant	334 \$
Le Parti libéral de Montréal-Nord	200 \$
Les membres du secteur du Ruisseau-Raimbault	100 \$
Diane Chabot	100 \$



Je désire aussi corriger une information publiée dans le numéro de septembre à l'effet que nous avons reçu un chèque de 500\$ de la Caisse populaire de Pointe-Claire, alors qu'il s'agissait plutôt de la Caisse Desjardins des Sources-Lac-St-Louis qui nous a fait un don de 500\$.

Au nom du Conseil régional, je remercie toutes les personnes et tous les organismes qui ont contribué d'une façon ou d'une autre à cette collecte qui nous a permis de remettre au Bureau de la FLG le montant de 14 179\$ dont 80% reviendront dans notre région et seront distribués au printemps 2013.

J'aimerais aussi rappeler qu'un montant total de 84 491,91\$ a été versé à la FLG par l'AREQ-Montréal au cours des sept dernières années : les tournois de golf ont rapporté respectivement en 2006, 5 758,33\$, en 2007, 5 409\$, en 2008, 13 155,81\$, en 2009, 15 881,77\$ en 2010, 14 862\$, en 2011, 15 246\$ et la collecte de 2012, 14 179\$. Au rythme où vous répondez à nos invitations, en 2013, nous dépasserons 100 000\$, mais il y a toujours de plus en plus de besoins.

Nous sommes tous très sollicités par toutes sortes d'œuvres caritatives. Puis-je vous inviter à réserver une place de choix à la FLG, NOTRE fondation ?...

*Lise Labelle, secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Trésorière régionale*





Chronique de l'ordinateur.

Nettoyer son ordinateur (disque dur)

Pour n'importe quel ordinateur



1- Au moins une fois par jour, enlever les fichiers temporaires, cookies, l'historique de navigation , presse-papier, la corbeille

Pour effectuer ces opérations, deux étapes importantes :

A) Cliquer sur **Internet Explorer**  puis sur **Outils** en haut de la page.

Ensuite cliquer sur **Options Internet** et sur **Supprimer**.

S'assurer qu'il y a un crochet à côté de la case Supprimer et dans toutes les cases suivantes:



Conserver les données des sites Web favoris
Conserver les cookies et fichiers Internet temporaires qui activent vos sites Web préférés pour enregistrer vos préférences et les afficher plus rapidement.

Fichiers Internet temporaires
Copies de pages Web et de contenus enregistrés pour un accès ultérieur plus rapide.

Cookies
Fichiers enregistrés sur votre ordinateur par des sites Web pour stocker des informations de connexion.

Historique
Liste des sites Web que vous avez visités.

Historique de téléchargement
Liste des fichiers que vous avez téléchargés.

Données de formulaires
Informations enregistrées après leur saisie dans des formulaires.

Mots de passe
Mots de passe enregistrés et insérés automatiquement lorsque vous ouvrez une session sur un site Web déjà visité.

Données de protection contre le tracking et filtrage ActiveX
Liste des sites Web exclus du filtrage et des données utilisées par la protection contre le tracking pour détecter où les sites Web peuvent partager automatiquement les détails de partage de votre visite.

Cliquer de nouveau sur Supprimer.

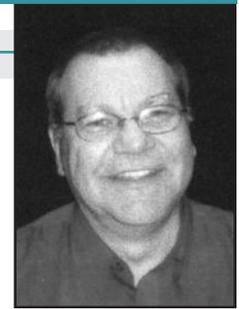
Il y aura retour à la page précédente, cliquer alors sur

Le message suivant apparaîtra:



Internet Explorer a terminé la suppression de l'historique de navigation sélectionné.

Vos fichiers sont nettoyés.



Richard Languérand

B) Avec un logiciel : **Ccleaner**
 Vous allez sur www.google.ca vous tapez **Ccleaner**

Télécharger CCleaner (gratuit)

www.commentcamarche.net/download/telecharger-168-ccleaner

Cliquer sur ce site, vous accéderez à la page pour télécharger le logiciel.

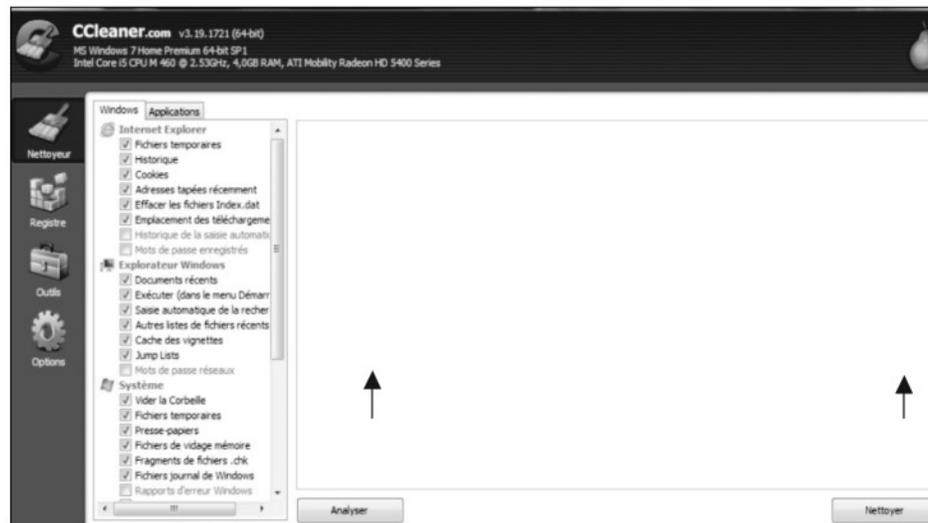
Peser sur  puis sur Exécuter. Choisir la langue (**French**)

Ensuite cliquer sur **Suivant, J'accepte et Installer.**

Vous aurez sur votre bureau (écran), ce symbole  Peser sur cet icône.

La fenêtre suivante apparaîtra.

Appuyer sur **ANALYSE (1)** et à 100% sur **NETTOYER (2)**



(1)

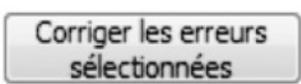
(2)

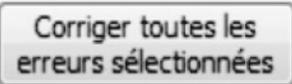
Le tour est joué.

2. Au moins une fois par semaine, avec le logiciel CCLEANER

Cliquer sur l'icône  puis sur l'icône 

Ensuite, cliquer sur  lorsque la ligne verte est rendue à 100%

puis sur l'icône 



Richard Languérand
 Secteur Angrignon (06-M)

Ma vie à la retraite

À la retraite,

je cultive mon corps et mon jardin



adultes. Pour la deuxième partie de ma carrière, au retour d'un long congé à cause d'un épuisement professionnel, j'ai travaillé dans le secteur de la santé et des services sociaux où la CEQ cherchait à s'implanter.

Comme j'étais à la fois infirmière et sociologue,

approche peut se définir comme une éducation corporelle par le mouvement conscient. Dérouillage, assouplissement et détente font partie des bénéfices que me procure cette discipline.

Je l'enseigne maintenant au Projet Changement qui s'adresse aux 50 ans et plus. Je ne pouvais trouver meilleure activité de retraite.

Il y a un an, le groupe communautaire «Les pousses urbaines» m'a demandé s'il pouvait jardiner sur une partie de mon terrain. J'ai accepté sans hésiter. L'horticulture permet à ce groupe de faire de la réinsertion sociale auprès de jeunes en difficulté. Cette année, au lieu de tondre la pelouse, j'ai eu le plaisir de voir pousser et mûrir des fruits et des légumes et j'ai pu m'en régaler. Et j'ai aussi eu le plaisir de voir des jeunes bénéficier de leur participation à ce groupe.

L'essentiel de la récolte, entre 80 et 100 kilos, m'a-t-on dit, leur sert à préparer des repas communautaires pour le groupe et, surtout, est redistribué dans d'autres organismes qui œuvrent dans le domaine de l'alimentation. Une variété étonnante de végétaux se sont développés sous mes yeux : morelles, cerises de terre, laitues diverses, fines herbes, bettes à carde, betteraves, navets, tomates cerises (particulièrement abondantes), piments et j'en passe.

Bien que situé dans une petite rue achalandée au cœur du Plateau Mont-Royal et malgré nos craintes, le jardin n'a pas vraiment subi de vandalisme. Nous sommes à l'heure du bilan et nous préparons déjà l'année prochaine.

Béatrice Chiasson
Secteur Au pied du courant (06-F)

Avant de travailler à la CEQ, maintenant la CSQ, j'ai reçu ma formation d'infirmière à l'hôpital Saint-Luc. Après quelques années de travail, je suis retournée aux études et après avoir complété l'équivalent d'une maîtrise, je me suis engagée dans la poursuite d'un doctorat en sociologie de l'éducation. J'ai fait mes études universitaires de 1^{er} et 3^e cycles à Paris, et ma thèse de maîtrise, au Québec.

J'étais encore à rédiger ma thèse de doctorat lorsque j'ai été recrutée par la CEQ comme sociologue de l'éducation, d'abord comme pigiste, puis je suis devenue permanente en 1972. Durant la première moitié de ma carrière à la CEQ, j'ai été affectée à l'éducation syndicale; j'ai ensuite travaillé avec le comité de la formation professionnelle et celui de l'éducation des



on m'a confié la préparation d'un mémoire pour la Commission Rochon qui scrutait le système de santé et des services sociaux en vue de le réformer. Par la suite, j'ai continué, entre autres, à préparer les positions politiques que la Centrale a mises de l'avant auprès des gouvernements successifs sur les questions relatives à la santé et aux services sociaux. De plus jusqu'à ma retraite, j'ai travaillé avec les membres de ce secteur à divers projets.

À ma retraite, en 1998, j'ai entrepris une formation en Gymnastique Holistique. Je pratiquais cette gymnastique depuis de nombreuses années et j'en tirais un grand bien-être. Cette

Quand la nature veut reprendre ses droits



Véronique Gauthier

Depuis le début de juin jusqu'à la fin d'octobre, sous les rubriques Actualités ou Environnement, tous les quotidiens ont relaté et traité des impacts du réchauffement climatique. Ces événements ont été relevés par des scientifiques qui suivent l'évolution du climat.

Le phénomène le plus marquant de l'été 2012 a sûrement été la fonte rapide de la banquise arctique. Cette banquise formée depuis environ 40 millions d'années a fondu de 50 % en 20 ans. De plus, les prédictions sont alarmantes, « Arctique se réchauffera de 4°C d'ici 2020 et de 8°C d'ici 2050 » selon un rapport issu de l'Université de Waterloo en Ontario. (Journal Métro, juin 2012). La glace en Arctique pourrait fondre en totalité au cours de l'été 2030. On précise que les eaux libérées des glaces absorbent davantage de chaleur du soleil que la glace blanche. Ce phénomène de réchauffement climatique devient pratiquement irréversible. Les impacts du réchauffement de l'Arctique varieront, mais certaines régions tempérées connaîtront des extrêmes. Les niveaux de précipitations devraient augmenter jusqu'à 20 % d'ici 8 ans et de jusqu'à 40 % d'ici 2050.

Le grand public a pu suivre les variations de la météo avec la description de phénomènes inhabituels qui se sont produits en Amérique du Nord. Ainsi, à la fin mai, des pluies torrentielles se sont abattues sur le sud du Québec et en Ontario; en juin, la tempête tropicale Debby a sévi en Floride avec des vents et de fortes pluies, des incendies au Colorado, de violents orages aux USA, où des températures ont atteint 42,8°C au Tennessee; en août, la tempête tropicale Isaac a touché la Louisiane et la Floride; en septembre, une tornade a surgi au Québec, une sécheresse a frappé le Midwest américain; la tempête tropicale Leslie en septembre est passée au Québec, à Terre-Neuve et dans les Maritimes; en octobre, un séisme a été ressenti dans la région de Montréal. À la fin d'octobre, l'ouragan Sandy a provoqué des dommages irréparables sur la côte est des États-Unis.

Tous ces événements démontrent que les systèmes climatiques sont déréglés. On prévoit que la température moyenne au Canada gagnera encore 2°C d'ici 2020 et de 4°C d'ici 2050. Les pires effets du réchauffement climatiques sont les probabilités de chaleurs extrêmes, de sécheresses et de très fortes pluies dans certaines régions. Mais surtout, nous assistons à la transformation d'écosystèmes uniques. Les mammifères qui vivent sur les glaces comme

les ours blancs et les morses sont les plus vulnérables. Certaines espèces s'adapteront au climat plus doux, d'autres migreront. À cause de la destruction de leur habitat, plusieurs espèces sont menacées de disparaître. Cependant, le réchauffement de l'Arctique pourrait attirer des espèces venant du Sud. De bons observateurs savent que les oies blanches retardent déjà leur migration d'automne vers le Sud.

Suivant la montée des températures, les communautés nordiques seront les plus touchées dans leurs ressources et leur mode de vie parce que la perturbation des écosystèmes affectera la biodiversité et la ressource en eau douce. Les fortes pluies et les sécheresses qui touchent les régions agricoles aggraveront les difficultés saisonnières pour les agriculteurs en causant des pertes importantes. La capacité de répondre aux besoins humains en alimentation pourra en être réduite.

Les études des scientifiques portant sur les changements climatiques font ressortir que la nature dépérit rapidement à cause de facteurs humains qui influencent le climat. Il est vrai qu'au XXe siècle, des apprentis sorciers ont grandement défié la nature. Ils ont inventé des techniques permettant de contrôler les systèmes terrestres. Ils ont modifié l'atmosphère et les océans par l'excès de production de carbone que nous ne parvenons pas à contenir, ce qui accentue le réchauffement des températures. On peut donc prévoir pour l'avenir un potentiel d'événements catastrophiques. Le réchauffement du Nord avec une rapidité déconcertante implique des conséquences en chaîne amenant des effets désastreux sur les écosystèmes.

Quand la nature se déchaîne, elle nous fait savoir qu'elle veut reprendre ses droits. Depuis des millénaires, les périodes climatiques, aujourd'hui perturbées, ont rythmé lentement l'histoire humaine. Les bouleversements que nous subissons doivent nous prévenir que la nature peut rétablir ses équilibres et que nous devons y coopérer sinon l'humain presse davantage les catastrophes. Les sciences de la terre et l'écologie du territoire nous apprennent les « lois de la nature » : ses cycles climatiques et ses cycles terrestres ainsi que les régulations qui assurent le maintien de l'équilibre des milieux de vie, la co-évolution et l'interdépendance des espèces les unes des autres dans l'écosystème. Homo sapiens saura-t-il respecter les règles de la nature et comprendre qu'il doit cesser dès maintenant de produire des gaz à effet de serre ?



Véronique Gauthier
Secteur Au pied du courant (06-F)
4 novembre 2012



Desjardins
Caisse de l'Éducation



Lahcen Moumen

Des stratégies pour réduire ses impôts à la retraite!

La question est souvent posée par les personnes à la retraite: les stratégies utilisées pour réduire les impôts au moment des activités professionnelles demeurent-elles aussi valides lors de la retraite? Dans cette première partie, nous présenterons quelques-unes de ces stratégies.

Continuer à cotiser au REER:

Il est toujours possible de continuer à cotiser au REER tant que l'on détient des droits inutilisés pour un REER et ce, jusqu'à l'âge de 71 ans. Le cotisant pourrait aussi cotiser au REER de son conjoint.

Cotiser au maximum au Compte d'épargne libre d'impôt (CELI):

Le CELI, en plus d'offrir l'avantage de l'exemption d'impôt sur les revenus de placements, pourrait être utilisé comme moyen de fractionnement des revenus entre conjoints sans que les règles d'attribution ne s'appliquent. Ainsi, et selon le cas, le conjoint ayant le revenu le plus élevé pourrait en premier maximiser son CELI.

Opter pour des placements fiscalement avantageux:

Lorsqu'on détient des placements enregistrés (REER,

FERR, CELI ...) et des placements non enregistrés, il serait toujours utile de bien comprendre l'impact fiscal des différents placements qui se retrouvent dans son portefeuille. En effet, les placements qui procurent des gains en capital ou des dividendes offrent un traitement fiscal avantageux par rapport à ceux qui dégagent des revenus d'intérêts imposables à 100%. Si les objectifs, l'horizon de placement et le degré de tolérance aux fluctuations du marché le permettent, la diversification de son portefeuille devrait être réajustée en conséquence.

Offrir un beau cadeau à ses enfants ou à ses petits-enfants:

le régime enregistré d'épargne études (REÉÉ):

Les cotisations aux REÉÉ pourraient bénéficier des subventions fédérale et provinciale. L'ensemble, cotisations et subventions, fructifient à l'abri de l'impôt. Ce qui s'avère un bon moyen de fractionner ses revenus.

*Lahcen Moumen, B.sc., Pl. fin.
Planificateur financier Planificateur financier
et représentant en épargne collective
pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.*

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.

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