

Échos de l'Île



Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Mai 2013
Volume 11, numéro 3

S'engager à l'AREQ



Micheline Jourdain

L'AREQ ne pourrait exister sans l'engagement de plusieurs centaines de personnes bénévoles et militantes. Pourtant, cette implication volontaire et multiforme n'est pas toujours reconnue à sa juste valeur par les membres qui n'ont pas l'occasion de voir ces personnes à l'œuvre. Il est évident aussi que nos membres très âgés ne peuvent les fréquenter de près

pour constater les résultats de leur engagement. Les commentaires de certains membres m'amènent par ailleurs à penser que des préjugés existent ; j'ai entendu, par exemple, quelqu'un affirmer que notre président national « empochait un salaire très élevé ».

Le contexte matérialiste dans lequel nous vivons, « les allégations » et les enquêtes de toutes sortes sur les acteurs du monde politique ou sur les dirigeants d'entreprises créent un climat malsain et peuvent alimenter les préjugés. Le « monde ordinaire » baigne dans cet environnement de méfiance et peut développer un certain cynisme à l'égard des organisations. Il n'est pas toujours facile de faire la part des choses, surtout que le sensationnalisme de plusieurs médias met en évidence les scandales beaucoup plus que les expériences sociales positives. De quoi démotiver les personnes engagées.

Mon propos est donc de décrire brièvement le fonctionnement de l'AREQ, de faire le point sur

l'engagement de ses bénévoles et militants et d'expliquer quelque peu leur motivation.

L'AREQ est administrée à tous les niveaux par des personnes élues, y inclus le président. Tous ces élus accomplissent un travail non rémunéré. Le siège social de l'AREQ, à Québec, compte une directrice générale et une directrice adjointe, cinq conseillères et conseillers et une dizaine d'employés de bureau salariés qui assurent des services adéquats aux membres et appuient les interventions de l'AREQ auprès des gouvernements et autres instances. Le niveau de leur salaire est comparable à celui des employés du secteur public. Partout, dans les 10 régions, comme au niveau national et dans les 90 secteurs de l'AREQ, le bénévolat est de rigueur !

Les budgets alloués à tous les paliers de l'AREQ (national, régional ou sectoriel), prévoient que les personnes appelées à se déplacer pour des réunions ou à siéger à des comités de l'AREQ, loin de leur domicile, reçoivent une compensation pour leurs frais de déplacement et de séjour. À Montréal, dans la très grande majorité des cas, les assemblées du Conseil régional et les réunions des différents comités se tiennent à un centre de formation des adultes, l'Institut culinaire St-Pius X, qui sert des repas de bonne qualité à un prix inférieur aux normes de remboursement de l'AREQ. À chaque Conseil national (deux par année), les présidents et présidentes de secteur sont informés de l'utilisation de vos cotisations. Vous pouvez faire de même à vos assemblées générales respectives où, comme j'ai pu le constater, c'est « livres ouverts » sur l'état des finances

Sommaire

Billet de la présidente 1 et 3

Mot de la coordonnatrice 2

ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS ... 4 - 10

La prostitution, une violence envers les femmes

Journée internationale des femmes 2013

Une journée de travail et de réflexion

Journée
Occupons-nous de nos affaires :
une rencontre importante !

Visite de la Tohu et du
Complexe environnemental
Saint-Michel

PROJETS 11 - 12

Capsule: Rappel AGR

OSEZ... vous EXPOSER !

Dossier retraite et indexation

LA VIE DANS LES SECTEURS 13

INFO 14 - 22

Les régimes de retraite

Politique éditoriale et rédactionnelle
du bulletin régional Échos de l'Île

À la découverte de cultures

Des rabais pour les personnes âgées

Médicaments d'origine
ou médicaments génériques ?

Pierre Dansereau, pionnier
de la science de l'écologie

Nos membres récompensés

Chronique informatique

Chronique de la
Fondation Laure-Gaudreault

RÉFLEXION 23

Ma vie à la retraite :
Bientôt huit ans de bon temps !

CHRONIQUE DES JARDINS 24

Conception et infographie :

Rive-Sud Typo Service inc.

Prochaine publication : septembre 2013

Date de tombée : 15 juillet 2013

Tirage : 6 400 copies

Et la *vie* continue...

La préparation du bulletin que vous venez de recevoir a demandé un peu plus de temps que prévu parce que j'ai accompagné un beau-frère en fin de vie et soutenu sa conjointe au cours du mois de mars. Je tiens à remercier Lise Labelle qui, à la réception de plusieurs textes, a pris la relève pour les acheminer en révision linguistique et assurer le suivi auprès de plusieurs personnes collaboratrices.

Pour ce numéro printanier, Micheline Jourdain, présidente régionale, a choisi de nous parler du fonctionnement de notre association en faisant le point sur le rôle des élus et du personnel oeuvrant au bureau de Québec. Vous constaterez que l'AREQ doit son rayonnement à l'engagement d'une armée de bénévoles.

Depuis décembre, plusieurs activités régionales vous ont été offertes. La prostitution, les mythes et préjugés en regard des personnes âgées et du coût du système de santé, l'aide médicale à mourir dans la dignité, la santé mentale des femmes, les questions fiscales au moment d'un décès et la sécurité routière chez les personnes âgées sont des thèmes traités à ces occasions. Ils font l'objet d'articles rédigés par des membres y ayant participé, vous les retrouverez dans la section Échos de nos activités. Toujours dans cette section, un texte rédigé à quatre mains, relate une visite de la TOHU et du complexe environnemental St-Michel, organisée conjointement par les comités de l'environnement et de l'action sociopolitique.

Côté Information, nous publions la politique éditoriale et rédactionnelle du bulletin régional adoptée en mars 2013 par le Conseil régional. Cette politique officialise les façons de faire que l'équipe de conception et de rédaction des Échos de l'Île s'est données au fil des ans. Il est aussi question des régimes de retraite, des rabais offerts aux personnes âgées et un membre nous fait connaître l'Institut des études méditerranéennes, un organisme dont les activités sont susceptibles d'intéresser plusieurs membres de la région.

Quant aux chroniques, vous remarquerez qu'une nouvelle s'ajoute à celles déjà attendues portant sur l'ordinateur et la vie dans les secteurs. Il s'agit d'une place réservée à la Fondation Laure-Gaudreault. Jusqu'à maintenant, la FLG a vaît régulièrement des textes dans nos pages, mais dorénavant ceux-ci seront publiés sous la rubrique Chronique Fondation Laure-Gaudreault. Cette fois, c'est le président qui nous invite à devenir membre de la fondation.

Voilà un aperçu du menu que nous vous proposons en cette fin d'année aréquienne !

Bon été et au plaisir de vous revenir en septembre!

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 : Michel Agnaïeff, Marie Barrette,

Richard Cardinal, Solange Catafard-Mayer, Louise Cossette,

Denyse Demers, Anne-Marie Dupont, Véronique Gauthier,

Viviane Lacroix, Richard Languérand, Denise McNicoll, Ginette Morin,

Lahcen Moumen et Ghislaine Séguin.

Révision linguistique : Louise Chevrier



Région Île de Montréal (06)

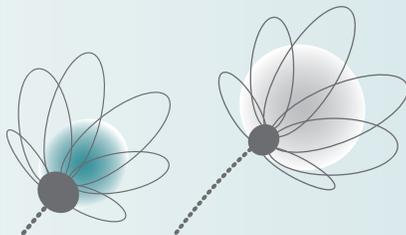
(suite de la page 1)

du secteur et les trésoriers et trésorières répondent clairement aux questions des membres.

À tous les niveaux de notre association, j'ai pu constater un engagement désintéressé, au sens de généreux, altruiste. En fait, les personnes impliquées dans l'AREQ sont intéressées, mais intéressées à participer à l'administration de notre association, à la rendre encore plus efficace, à répondre à vos besoins, à organiser des activités socioculturelles et à offrir des services appropriés pour assurer votre défense et votre bien-être de même que celui des personnes âgées en général.

Il arrive que, malgré les efforts consentis, nos grands objectifs (indexation par exemple, droits des personnes âgées, etc.) et d'autres projets de moins grande envergure n'obtiennent pas le succès escompté. Mais votre confiance et votre reconnaissance pour les efforts consentis procurent à la personne bénévole ou à la personne militante la gratification essentielle pour entretenir son engagement.

Enfin, à l'occasion de ce dernier billet avant l'été, permettez-moi de vous souhaiter à toutes et à tous une saison estivale de belles rencontres, de projets intéressants et, spécialement à toutes les personnes qui militent au sein de l'AREQ ou dans notre communauté, un repos salubre et bien mérité.



*Micheline Jourdain
Présidente régionale*

Q u'est-ce que cet engagement apporte à la personne elle-même ? Depuis que je suis engagée au sein de l'AREQ, je constate que les personnes impliquées aiment socialiser, se sentir utiles et élargir leurs horizons. Adhérant aux grands objectifs sociaux de notre association, certaines d'entre elles s'impliquent occasionnellement comme bénévoles tandis que d'autres (que je qualifie de militants et militantes) acceptent des responsabilités de plus longue durée avec la conviction de faire évoluer la justice et l'équité dans nos communautés.



Coopérative d'habitation Le Réverbère pour retraités de l'éducation enseignants, soutien, professionnel

Une résidence pour retraités de l'éducation ouvrira ses portes au printemps 2013. Située au 4590, rue d'Orléans, Rosemont.

Logements offerts : 3 ½ et 4 ½

Informations : Suzanne Lévesque 514 543-3325

Pierrette LeBlanc 450 435-4157, 514 862-4157

Céline Désilets 514 383-8297

Site web : <http://lereverbere.org>

La prostitution, une VIOLENCE envers les femmes



Ghislaine Séguin

La première activité organisée par le Comité de la condition des femmes, pour l'année 2012-2013, a eu lieu le 6 décembre dernier dans le cadre de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Nous avons choisi le thème de la prostitution. Nous avons présenté le film *L'imposture* de la réalisatrice Ève Lamont dans lequel des prostituées témoignent de leur vie de malheur.

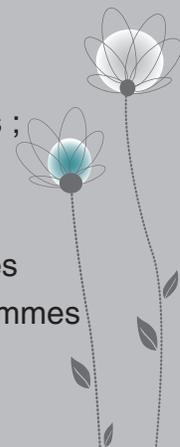
Madame Lamont a expliqué qu'elle a mis trois ans à faire le film. Il lui a fallu prendre ce temps pour approcher ces femmes blessées par la vie et les amener à accepter de témoigner. Elles ont parlé de leurs expériences avec beaucoup de courage et de sincérité. À mes yeux, elles sont très belles et très nobles. Leur touchant témoignage prouve que, contrairement à ce qu'on veut laisser croire, la prostitution n'est pas « glamour », n'est pas un métier comme les autres, mais plutôt un esclavage dont il est très difficile de sortir, car il y a très peu d'aide

« Nous voulons plus pour les femmes que la prostitution.

NOUS VOULONS :

l'égalité pour toutes les femmes ;
un revenu de citoyenneté ;
la décriminalisation des femmes prostituées ;
la criminalisation des proxénètes
et des clients prostitueurs ;
le respect des droits autochtones, des traités
et des droits humains internationaux des femmes
autochtones. »

Source : www.abolitionprostitution.ca



offerte aux femmes qui veulent reprendre leur vie en main.

Ces femmes n'ont pas choisi la prostitution, elles y ont été entraînées dès l'adolescence à un moment où, comme le soulignait madame Lamont, on n'a pas tous les éléments pour exercer réellement un choix.

Après avoir subi de la violence durant leur enfance et avoir souvent été victimes d'abus sexuels, elles recherchaient amour, tendresse et protection. Elles ont reçu brimades, violence encore et mépris.

Quel destin implacable ! Quand on les voit, (certaines ont témoigné à visage découvert, d'autres n'ont pu

le faire, se sentant honteuses même si elles ne sont en rien responsables de ce qui leur est arrivé), on ne peut qu'être ému à l'écoute de leur témoignage.

À la suite de cette présentation, on ne peut rester indifférent; on doit soutenir les actions prises pour aider les femmes enfermées dans ce cercle d'esclavage sexuel. C'est la raison pour laquelle je vous invite à appuyer des mouvements qui visent à abolir la prostitution.

Ghislaine Séguin
Secteur Pointe-aux-Trembles (06 – J)

Journée internationale des femmes 2013

Echos
de nos activités



Ginette Morin

Le vendredi 8 mars, le Comité de la condition des femmes conviait les membres et leurs amis à un dessert-causerie dont le sujet portait sur la santé mentale des femmes. Avant la conférence, les responsables sectorielles ont invité les gens à partager des desserts qu'elles avaient cuisinés avec tendresse et passion. Ce

furent des moments privilégiés de discussions, d'échanges équitables et d'agréables échanges à notre rencontre avec madame Fernande Ménard.

Madame Ménard a eu un parcours de vie hors du commun. Depuis 1960, elle œuvre dans différents organismes : Fédération du Québec pour le planning des naissances, La Maison l'Entre-Deux, la maison d'hébergement pour les femmes en dépression, etc. Dans un premier temps, elle nous a expliqué sa philosophie face à la maladie mentale chez les femmes et ses stratégies d'intervention. Ensuite, ce fut une approche interactive sous forme de questions et de réponses.

Sa philosophie et ses stratégies d'intervention

Madame Ménard est une femme de terrain : « Je n'ai pas une approche scientifique, ni médicale, je ne détiens pas la vérité », dit-elle. Selon elle, le diagnostic médical concernant la santé mentale des femmes est souvent erroné et antiféministe. La majorité des problèmes de détresse psychologique seraient causés par la violence, la pauvreté et le manque d'éducation. L'environnement dans lequel on vit affecte la santé mentale.

Madame Ménard ne s'embarrasse pas des règles, c'est une femme de cœur, je dirais de démesure, c'est une batailleuse provocante qui dérange. Dans sa quête de vérité, elle ne fait pas l'unanimité.

À son discours, les gens de la salle ont réagi surtout lorsqu'il était question de diagnostics psychiatriques et de traitements par médicaments. Madame Ménard met en doute les approches médicales bien que certaines expériences personnelles démontrent que ces approches médicales aident de manière significative des patients aux prises avec des maladies mentales chroniques ou passagères. Le débat n'est pas terminé; cette conférence ouvre la porte à la réflexion. Il est important de rester vigilantes, impliquées et de continuer nos luttes pour améliorer les conditions de vie des femmes afin que la société actuelle leur réserve des lendemains égalitaires.

Madame Ménard, merci. La controverse et la réflexion font souvent avancer la société.

Merci à vous, les artistes de l'AREQ, qui avez exposé vos œuvres lors de cette journée du 8 mars. Ce bonheur visuel témoigne de la vitalité et de l'esprit créatif de nos membres.

Ginette Morin
Secteur Ahuntsic-Est (06-A)

Une journée de travail



Lise Labelle

Le 22 novembre dernier, les membres des Conseils sectoriels étaient convoqués à la Rencontre régionale, activité annuelle dans toutes les régions. À Montréal, les responsables des différents comités y sont aussi invités. Cela donne lieu à des échanges très intéressants au cours desquels, les différents points de vue font l'objet de discussions parfois très animées. Ce grand rendez-vous a réuni 112 personnes.

Après nous avoir souhaité la bienvenue, la présidente, Micheline Jourdain a présenté les deux sujets à l'ordre du jour : les mythes et les préjugés concernant les personnes âgées en regard des coûts de la santé et l'aide médicale pour mourir dans la dignité.

André Pelletier qui a été responsable de ce dossier au CE de l'AREQ, a situé, dans son contexte, un sondage fait par l'AREQ en 2009 sur le thème : « Les âgés, un poids pour la société ? » Ce sondage a été fait pour démontrer que les âgés ne constituent pas un poids pour la société; les réponses apportées par plus de 1 600 répondants l'ont démontré très clairement. Nous avons maintenant des outils pour lutter contre les mythes et les préjugés concernant les âgés.

À cet égard, Jean Carette, sociologue spécialisé en gérontologie sociale, avait été invité à nous accompagner dans cette démarche. Subtil observateur

de notre société, Jean Carette tantôt revendicateur, tantôt cynique, ne laisse personne indifférent. Lorsqu'il cite des exemples de comportements qui dénotent de l'âgisme, il s'empare facilement. Retraité de l'UQAM, il n'a jamais cessé d'enseigner : la preuve que les âgés ne sont pas des fardeaux à la remorque des plus jeunes.

À la suite du sondage, l'AREQ a poursuivi sa recherche auprès d'universitaires qui ont réalisé des études sur les coûts de la santé selon les âges et a produit deux vidéos sur ce thème. Nous avons travaillé à partir de l'une d'elles qui est un pastiche de l'émission *L'autre midi, à la table d'à côté*. Et nous en avons appris des choses !



Jean Carette



Membres du secteur Ahuntsic-Ouest discutant avec Jean Carette

et de réflexion

Echos
de nos activités

Saviez-vous que ?

- Le vieillissement de la population est la 5^e cause en importance de l'augmentation des coûts de la santé.
- La première cause de l'augmentation des coûts de la santé, selon plusieurs études, serait les médicaments, suivis des nouvelles technologies, selon le Dr Réjean Hébert, ou de l'immobilisation, selon Luc Godbout de l'Université de Sherbrooke.
- L'utilisation inappropriée de l'hôpital causée par l'absence de soins de première ligne et de soins à domicile est la 3^e cause de l'augmentation des coûts de la santé.
- Quel que soit l'âge du décès d'une personne, ce sont les deux dernières années de sa vie qui coûtent le plus cher au système de santé.
- Les aînés actuels sont plus en santé que la génération précédente.
- L'apport des personnes âgées en bénévolat se chiffre par milliards selon une enquête de la HSBC.

Les participantes et les participants regroupés par secteur ont travaillé en atelier pour identifier ce qui pourrait être fait dans chacun des treize secteurs afin de combattre les mythes et préjugés à l'égard des aînés comme nous nous y étions engagés en votant le plan d'action, tant au niveau régional que national. Certains ont proposé un article dans le bulletin sectoriel, d'autres une conférence lors d'un déjeuner ou d'un dîner afin d'outiller nos membres pour être en mesure de répondre à tous les détracteurs des personnes âgées. Le deuxième sujet portait sur l'aide médicale pour mourir dans la dignité. Hélène Bolduc, présidente de l'Association québécoise du mourir en dignité (AQDMD) a présenté et com-

menté un documentaire *Visa de départ* que vous pouvez retrouver sur le site de RDI. On y apprend comment ça se passe dans certains pays européens qui ont légalisé l'aide médicale à mourir dignement; on suit des patients québécois atteints de maladies incurables qui souhaiteraient être aidés (le moment venu) pour partir dignement; on accompagne l'épouse de l'un d'eux qui a mis fin à ses jours sans aide, n'en pouvant plus d'être prisonnier de son corps. On assiste au débat entre des médecins québécois : ceux qui croient que l'on doit apporter cette aide médicale à mourir dans la dignité et ceux qui croient que leur serment d'Hippocrate les empêche de faire une telle chose. Pour ces derniers,



Hélène Bolduc

seuls les soins palliatifs sont acceptables, mais ils ajoutent que ces soins devraient être accessibles à toutes les personnes qui en ont besoin, ce qui n'est pas encore le cas. Ce documentaire a suscité bien des questions et plusieurs commentaires de la part des participants et des participantes. Madame Bolduc y a répondu et a annoncé que le gouvernement provincial devait présenter un projet de loi sur l'aide médicale à mourir dans la dignité. C'est un dossier à suivre.

Cette journée bien remplie a été très appréciée si l'on en juge par la bonne humeur et l'enthousiasme des personnes qui y ont participé et par l'évaluation qu'elles en ont faite.

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

JOURNÉE OCCUPONS-NOUS DE NOS AFFAIRES :



Solange
Catafard-Mayer

Depuis plusieurs années, le Conseil régional organise une journée d'information et de réflexion traitant de sujets qui suscitent l'intérêt des membres de l'AREQ. Le 22 janvier dernier, 114 personnes ont bravé le froid hivernal pour participer à la journée Occupons-nous de nos affaires. Cela prouve l'intérêt que suscite cette rencontre.

Trois sujets touchant particulièrement la vie des personnes âgées nous ont été proposés. D'abord, Retour et mise au point sur nos assurances collectives présenté par notre collègue, Louis-Georges Boissy, membre du Comité national des assurances et responsable régional de ce dossier. Ensuite, La fiscalité au décès avec M. René Chassé, fiscaliste de Revenu Québec et finalement, Au volant de ma santé, traitant de la sécurité routière des personnes âgées avec Madame Suzanne Sanschagrin, conseillère en sécurité routière et Monsieur Claude Landry, directeur de la Société de l'assurance automobile du Québec.

Nos assurances collectives

Louis-Georges Boissy a abordé, entre autres, les médicaments communément appelés médicaments d'exception dans la liste de la RAMQ. Ces médicaments ne sont couverts que s'ils répondent aux conditions et aux indications thérapeutiques déterminées par le règlement applicable au Régime général d'assurance médicaments.

Il a aussi traité de l'assurance voyage en expliquant toutes les précautions à prendre avant de partir en voyage,

surtout pour les personnes qui sont déjà porteuses d'une maladie connue. Il faut, dans ce cas, s'assurer que l'état de santé est bon et stable. Pour toute question relative à notre régime d'assurance collective, on communique avec le Service à la clientèle de SSQ au 514 223-2500 ou sur le site www.ssq.ca

La fiscalité au décès

Quand survient un décès, plusieurs démarches s'imposent. M. Chassé a exposé clairement dans quel ordre faire ces démarches selon que l'on est la conjointe ou le conjoint survivant, le liquidateur ou la liquidatrice de la succession ou un héritier ou une héritière. On a la responsabilité de s'assurer que l'on remplit toutes les obligations qui nous concernent.

La personne désignée comme liquidateur ou liquidatrice de succession, doit produire une ou des déclarations de revenus pour toute année d'imposition pour laquelle la personne décédée devait payer un impôt, la contribution santé, des cotisations au Régime de rentes du Québec, au Régime québécois d'assurance parentale, au Fonds des services de santé ou au régime d'assurance médicaments du Québec.

une rencontre importante!

Le liquidateur ou la liquidatrice doit également payer les impôts de la personne décédée, s'il y a lieu, dans les délais prévus par la loi. Pour plus de renseignements, il est conseillé de se procurer le Guide pour la déclaration de revenus d'une personne décédée.

Au volant de ma santé

Vinrent ensuite Madame Sanschagrín et Monsieur Landry. De nos jours, pouvoir se déplacer est important pour les personnes âgées. Prendre de l'âge ne signifie pas arrêter de conduire. Personne ne perd son permis de conduire du seul fait de son âge. Au Québec, on retrouve environ 4 000 personnes de 90 ans et plus qui ont leur permis de conduire. En général, les effets du vieillissement apparaissent lentement, les changements sont à peine perceptibles et l'on s'y habitue sans trop s'en rendre compte.

Nos invités ont rappelé l'importance de s'interroger de façon régulière sur

sa santé car elle a une influence primordiale sur la compétence à conduire. L'importance aussi d'identifier les problèmes de santé : la vision et l'ouïe, la haute ou basse pression, le diabète, des étourdissements ou des vertiges. Il faut aussi faire attention à la combinaison entre les médicaments prescrits et ceux achetés en vente libre.

Il est aussi important d'identifier les techniques de conduite qui peuvent poser des problèmes, par exemple le dépassement ou encore le virage à gauche à une intersection. Pour continuer à conduire de façon sécuritaire, il faut penser à changer nos habitudes au volant, comme circuler en dehors des heures de pointe, éviter les sorties la nuit et par mauvais temps, etc. Madame Sanschagrín et Monsieur Landry ont multiplié les exemples de changements que les aînés doivent apporter dans leurs habitudes de conduite et ont apporté pour toutes les personnes qui participaient à cette

journée deux précieux documents produits par le ministère des Transports : l'un expliquant les pictogrammes utilisés en 2013 et l'autre rappelant certains précieux conseils pour conduire en toute sécurité. On nous a rappelé que la SAA Q exige que toute personne qui détient un permis de conduire se soumette à un examen médical et à un examen de la vue lorsqu'elle atteint 75 ans, puis à 80 ans et ensuite à tous les deux ans.

Pour rafraîchir vos connaissances concernant les pictogrammes de signalisation routière, quant à leur signification et à leur utilité, il suffit de consulter le site Web du ministère des Transports au :

www.mtqsignalisation.mtq.gouv.ca
ou encore le Guide de la route.

*Solange Catafard-Mayer
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)*



Suzanne Sanschagrín



Claude Landry



René Chassé

VISITE de la TOHU et du COMPLEXE ENVIRONNEMENTAL Saint-Michel

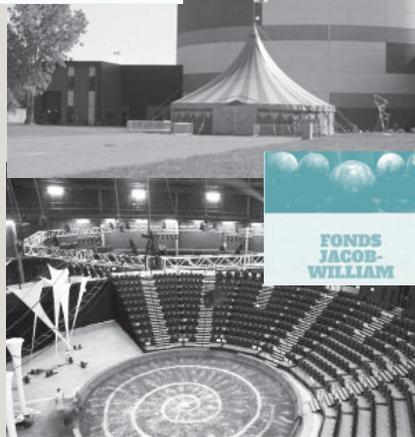


Viviane Lacroix

À 10 h, le 21 mars dernier, 48 membres de l'AREQ de la région de Montréal se retrouvent dans le foyer d'accueil de la TOHU, attirés par l'invitation parue dans Échos de l'Île. Déjà à l'extérieur, ils sont étonnés par la présence de plusieurs nouveaux bâtiments à l'architecture spectaculaire. Nous sommes sur le site du Complexe environnemental Saint-Michel. Nous nous séparons en deux groupes. Chacun revivra l'histoire du Complexe environnemental et visitera aussi l'usine de recyclage.

Les guides expérimentés nous font découvrir le fonctionnement du centre de tri. Leurs explications claires réussissent à nous intéresser du début à la fin de la visite.

Il s'agit d'un des centres les plus importants en Amérique du Nord. Il recueille les matières recyclables de l'île de Montréal et de Laval (200 000 tonnes annuellement). Il est exploité par des compagnies privées en partenariat avec la ville de Montréal. Les matières récupérées sont vendues pour être transformées en d'autres biens de consommation, ce qui entraîne la création d'emplois.



Même si on recycle de plus en plus, on a appris qu'on produit aussi davantage de déchets, à cause de la surconsommation et du suremballage. On doit valoriser l'approche des 3R : Réduire, Réutiliser, Recycler. Mais le plus important est le premier, réduire à la source, ce qui nous oblige à consommer de façon responsable afin de limiter au départ les matières résiduelles.

La Tohu a été construite sur le site de l'ancienne carrière Miron qui a longtemps été le site d'enfouissement de tous les déchets de l'île de Montréal. Ce site évolue graduel-



Denise McNicoll

lement et deviendra dans quelques années le deuxième plus grand espace vert de Montréal, après le Mont-Royal.

La salle de spectacle de la Tohu forme, avec le siège social du Cirque du soleil et l'École nationale du cirque, la Cité des arts et du cirque. Nous voyons non loin l'usine Gazmont qui fabrique, à partir des déchets enfouis, du biogaz qui sert à alimenter en électricité l'édifice de la Tohu. Cette dernière s'est donné un mandat non seulement environnemental, mais aussi communautaire en intégrant les gens du quartier dans les activités offertes. En quittant, nous pouvons admirer la magnifique salle de spectacle circulaire ainsi que la collection du Fonds Pascal-Williams sur l'histoire du cirque.

À la sortie, une des personnes présentes nous dit :

« Je suis tellement contente d'avoir vu tout cela ».

Viviane Lacroix
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)
Denise McNicoll
Secteur De Lorimier (06-D)



Rappel ASSEMBLÉE GÉNÉRAL RÉGIONALE



Date: 30 mai 2013

Accueil: 8 h 30

Ouverture de l'assemblée: 9 h 30

Lieu: BUFFET LDG : 2953, rue Bélanger, Montréal (angle 8^e Avenue).
Stationnement gratuit à proximité et dans les rues du quartier.

Venez prendre connaissance du rapport d'activités de la région et de vos comités régionaux ainsi que des états financiers, adopter le plan d'action et le budget de la prochaine année. Nous accueillerons aussi un représentant de l'AREQ nationale et le président du Bureau régional de la Fondation Laure Gaudreault.

Un excellent buffet d'une valeur de 25 \$ vous sera offert.

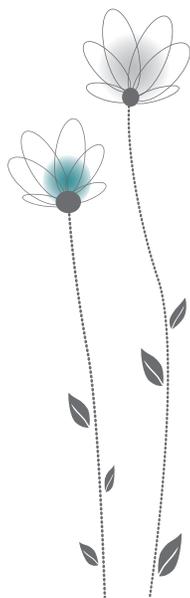
Coût 15 \$. La région assume la différence.

Le dîner est prévu à 12 h 15 et la réunion se terminera à 14 h 30

INSCRIPTION AVANT LE 17 MAI AUPRÈS DE VOTRE TRÉSORIER OU TRÉSORIÈRE DE SECTEUR

J'ai bien hâte de vous rencontrer à cette assemblée.

Micheline Jourdain, présidente régionale



Anne-Marie Dupont

OSEZ... VOUS EXPOSER!

À cette occasion, il sera possible de voter pour un Coup de cœur et une Mention.

Selon une belle tradition établie il y a plusieurs années déjà, des artistes membres de l'AREQ-Montréal exposeront leurs œuvres lors de l'Assemblée générale régionale du jeudi 30 mai 2013.

J'attire votre attention sur le fait que, chaque année, nous devons rejeter plusieurs bulletins de vote, car le numéro inscrit est supérieur au nombre d'œuvres exposées. Par exemple : choisir le numéro 47 alors qu'il n'y a que 32 œuvres dans la catégorie Coup de cœur...

J'invite chaleureusement tous les participants à l'AGR à venir encourager nos artistes. C'est un beau moment à partager!

Aux artistes: la personne responsable de votre secteur au Comité des arts visuels régional, vous sollicitera si ce n'est déjà fait. Vous êtes peut-être déjà une personne habituée de nos expositions, mais si vous songez à participer pour la première fois, je vous dis : « OSEZ...vous exposer! ».

Il n'est jamais trop tard pour dépasser les limites que l'on se donne. Et il y a de la magie à le faire.

Je vous attends.

*Anne-Marie Dupont
Secteur De Lorimier (06-D)
Responsable du Comité des arts visuels*

**Le
COUP DE
CŒUR**

COUP DE CŒUR :
l'artiste reçoit 300 \$
et cède son œuvre
à la région 06,
Île de Montréal.



**Deux
MENTIONS DU
PUBLIC**

MENTION :
deux artistes
recevront chacun
une carte-cadeau
d'une valeur de 50 \$
et conserveront leur œuvre.



DOSSIER retraite et indexation



LE RREGOP MYTHES ET RÉALITÉS



Le numéro de Quoi de neuf du printemps 2013 fait amplement écho aux dernières nouvelles concernant ce dossier. Je vous invite à lire le texte de Louise Charlebois, 1^{re} vice-présidente de l'AREQ aux pages 10 et 11.

Dans notre région, nous avons tenu une rencontre des responsables sectoriels le 15 février dernier. Denyse Demers, membre du Comité national de la retraite nous a fourni, à cette occasion, toute l'information pertinente. Edward Zegray, du secteur Parc Maisonneuve, a alors été choisi pour être responsable régional de ce dossier. Le Conseil régional l'a nommé officiellement à ce poste lors de la réunion du 27 mars.

Le 15 février, il fut question d'organiser une rencontre d'information à l'intention de tous les membres intéressés à en savoir plus sur les différents régimes de retraite en général et sur le RREGOP en particulier. Nous

vivons un moment où les régimes de retraite sont remis en question par plusieurs. Certains croient que nous avons des retraites dorées et ne savent pas que nous avons payé des cotisations pour avoir une rente de retraite, qui, malheureusement n'est pas pleinement indexée. Ces mêmes personnes pensent que chaque individu est responsable de se créer un fonds de retraite. Durant ce temps, des gens qui ont travaillé toute leur vie, n'ont parfois que la PSV, au moment de la retraite. C'est souvent le cas de femmes qui sont demeurées au foyer pour élever les enfants ou d'hommes qui ont travaillé pour différents employeurs qui n'accordaient pas d'avantages sociaux. Qu'en est-il au juste? Est-il possible de prévoir une retraite convenable pour tous?

Nous tenterons d'y voir clair le 10 juin prochain, alors que nous recevrons Mario Labbé, conseiller à

la CSQ pour nous en parler. Il traitera des régimes de retraite en général, du RREGOP et abordera les impacts potentiels du Rapport D'Amours. Cette activité se tiendra au CFACQ, 1200, rue Crémazie Est, le lundi 10 juin 2013 à 9 h 30. Accueil à compter de 9 h. Inscription auprès de la personne responsable sectorielle du dossier retraite et indexation, au plus tard, le 31 mai.

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

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.

*Un printemps tout neuf nous fait signe et nous presse de mettre le nez dehors !
Comment résister à ce soleil plus chaud et lumineux,
à cette nature tout en éveil, à ces chants d'oiseaux amoureux ?
Cette vitalité nous invite à sortir de nos cocons, à saisir de nouvelles occasions
d'apprécier l'art, l'histoire et le génie humain.*



Voici ce que deux secteurs nous proposent ... Avec le secteur Au pied du courant, découvrons :

LA PETITE BOURGOGNE : visite guidée avec Kaléidoscope

Un quartier qui a déjà été au cœur des grandes lignes de transport par train et par bateau. Un quartier qui influençait directement le développement économique du pays. Un quartier qui eut son caractère unique de foyer de la communauté noire anglophone et de la classe ouvrière.

Date : le mercredi 29 mai à 10 h

Coût : 13 \$

Point de rencontre :

sortie du métro Georges-Vanier

Dîner : resto Quoi de N'Oeuf

Avec le secteur Du Ruisseau Raimbault, promenons-nous :

DANS LES ÎLES SAINTE-HÉLÈNE ET NOTRE-DAME :

**une activité nature dans les îles
du Parc Jean-Drapeau.**

Date : le mercredi 12 juin

Lieu : rendez-vous à la sortie du métro
Jean-Drapeau à 10 h

Visite guidée : découverte d'une quinzaine d'œuvres d'art public le long des sentiers des îles Sainte-Hélène et Notre-Dame. Au passage, flânerie dans les Jardins des Floralies du parc Jean-Drapeau, le long du circuit Gilles-Villeneuve.

Pique-nique : là où nos pas nous aurons guidés.

Après-midi : retour à la maison ou visite libre.

SAINT-ÉLIE-DE-CAXTON, sortie de fin d'année

Date : le mercredi 12 juin, de 7 h 30 à 18 h
(départ de Place Versailles)

Balade : 10 h 15 avec la voix enregistrée
de Fred Pellerin

Dîner : à midi, chez Floribell (feuilleté de volaille
au brocoli)

À voir : en après-midi, le garage de la culture,
le sentier botanique Saint-Élie, la maison
du Pèlerin, le cimetière.

À faire : l'ascension du calvaire, la visite de la
sculpture de Jos Bine et de la boulangerie.

Coût : Coût : 75 \$ incluant le transport en autocar
de luxe, la balade, le dîner chez Floribell
et le pourboire au chauffeur.

**Réservation DÈS MAINTENANT
auprès d'Hélène Pelland 514 256-0129
helenepelland@videotron.ca**

PLAN B

Si la température n'était pas suffisamment clémente pour une activité extérieure (la décision sera prise à la sortie du métro), une visite sera proposée à la Biosphère, musée de l'environnement à seulement 270 m de la sortie du métro.

Coût : 8 \$ pour les aînés, avec carte d'identité.

Lieu : rendez-vous à la sortie du métro
Jean-Drapeau à 10 h

**Inscription avant le 10 juin, auprès de Viviane
Lacroix 514 735-0435
lacroix-lapierre@sympatico.ca**

Vous êtes attendu par Gilles Ducharme, votre guide.
N'oubliez pas lunettes solaires et crème de bronzage.

Voilà donc de beaux moments en perspective pour enrichir notre culture et nouer de nouvelles amitiés. Inscrivons-nous et sachons profiter des occasions offertes pour apprécier la beauté du monde et la créativité humaine. « L'homme qui sait combien il convient de jouir de la vie et des créations des autres hommes est l'artiste suprême. » Clara Malraux



Louise Cossette

LES RÉGIMES DE RETRAITE

Pour beaucoup de Québécois à faible revenu, les deux sources publiques, la Rente de sécurité de la vieillesse (SV) et le Supplément de revenu garanti (SRG) du fédéral et le Régime des rentes du Québec (RRQ), représentent l'essentiel des revenus de retraite. Pour combler l'écart entre les revenus publics de retraite et le seuil de remplacement de 70 %, taux communément admis pour conserver le même niveau de vie tout au long de la retraite, les gouvernements s'en remettent à l'initiative individuelle.

Les individus peuvent le faire en utilisant les régimes complémentaires de retraite gérés par les employeurs (au public et au privé) ou les régimes enregistrés d'épargne retraite (RÉER). Les régimes de retraite sont des salaires différés et ils contribuent à la lutte contre la pauvreté ainsi qu'à la redistribution de la richesse. Au Québec, sur les 1,5 million d'adhérents à un régime complémentaire de retraite, 52 % sont des employés du secteur public alors que 48 % sont des employés du secteur privé. Ces deux groupes privilégiaient le régime de retraite à prestations déterminées (RPD), mais depuis 2008, on voit dans le secteur privé une montée spectaculaire des régimes à cotisations déterminées (RCD). Essayons de présenter l'écart entre ces deux régimes de retraite.

Le régime de retraite à prestations déterminées (RPD), promet un revenu garanti du 1er jour de la retraite du salarié jusqu'au jour de son décès. L'employeur en tant que promoteur du régime a l'obligation d'assurer un revenu de retraite déterminé par le calcul des années de services de l'employé et la rémunération salariale de l'employé. L'employeur doit donc ajuster ses cotisations en fonction de la solvabilité du régime alors que les cotisations des employés sont stables. Le risque d'investissement lié à la capitalisation boursière repose sur les employeurs, ce qui offre une certaine sécurité financière aux futurs retraités.

RREGOP, notre régime de retraite à prestations déterminées nous offre un montant de rente connu en fonction des années cotisées X par 2 % du salaire de référence (moyenne des 5 meilleures années au RREGOP). Revenu PRÉVISIBLE et GARANTI À VIE.

Le régime de retraite à cotisations déterminées (RCD) ne garantit aucun revenu fixe à la retraite. L'employeur doit créer un compte individuel pour chaque employé adhérent au régime. Les cotisations patronales et salariales sont généralement calculées à partir d'un pourcentage fixe du salaire ou d'un montant déterminé par année de service. Ce sont uniquement les cotisations qui sont préalablement déterminées et non les prestations. À partir du moment où le versement des prestations n'est plus garanti par l'employeur, le risque financier rattaché à la capitalisation boursière est transféré aux salariés. Dans les faits, les RCD sont un système d'épargne individuel dont la finalité est d'accumuler un capital financier, s'apparentant davantage au fonctionnement des RÉER collectifs. La sélection des placements peut se faire de manière individuelle ou collective et les rendements fluctuent au rythme des hauts et des bas de la Bourse. Le montant de la rente variera en fonction des rendements obtenus sur les cotisations versées durant la carrière et des taux d'intérêt en vigueur au moment de la retraite. Si les taux d'intérêt chutent juste avant qu'un salarié prenne sa retraite, cela peut affecter durablement son revenu de retraite.

Avec les RCD, le risque financier lié à la longévité des participants est entièrement assumé par les individus et non par le régime. Vu que les salariés sont liés de manière individuelle au régime, que leur capital s'accumule dans un compte individuel et que chacun se retire avec son propre capital au moment de la retraite, il devient impossible de répartir le risque de longévité sur l'ensemble des salariés.

Le modèle de couverture offert par les RCD est manifestement dominé par la logique financière de l'épargne placement plutôt que par la logique de la protection sociale. Les RCD finissent par spéculer sur une chose aussi primordiale que la sécurité financière des futurs retraités.

Louise Cossette
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)

Référence : Exposé donné par M. Frédéric Hanin de l'Université Laval, au Comité d'action sociopolitique régional, le 16 octobre 2012

POLITIQUE ÉDITORIALE et rédactionnelle

du bulletin régional *Échos de l'Île*

Extrait de la fiche 5 du Guide administratif intitulée *Le bulletin régional*

5.3 Politique éditoriale et rédactionnelle

Cette politique s'adresse à l'équipe du bulletin *Échos de l'Île* ainsi qu'à ses collaboratrices et collaborateurs réguliers, occasionnels ou ponctuels, qui sont principalement des membres de l'AREQ.

5.3.1 Contenu rédactionnel

5.3.1.1 Rédactrices et rédacteurs

Les personnes susceptibles de produire des articles pour *Échos de l'Île* sont :

- les membres de l'équipe de conception et de correction ;
- les membres du Conseil régional ;
- les membres des Comités régionaux qui ont délégué, au sein de ces comités, une expertise en regard des dossiers traités par l'AREQ (retraite, santé, environnement, assurances, condition des femmes, condition des hommes, action sociopolitique, etc...). Pour les activités régionales organisées par les Comités, l'équipe de conception et de correction consulte, avant la tenue d'une activité régionale, les responsables des comités aux fins de choisir une personne à qui l'on demandera de produire un article sur cet événement ;
- des membres qui auraient signalé un intérêt à l'équipe de conception et de correction, laquelle décidera de la publication des écrits selon la pertinence, la conjoncture et le respect des critères de rédaction ;

- un espace est réservé au Bureau régional de la FLG.

5.3.1.2 Critères de rédaction

Pour publication dans le bulletin *Échos de l'Île*, un article doit :

- être conforme à la mission de l'AREQ et aux valeurs qu'elle défend ;
- respecter, de façon générale, la présente politique ;
- être rédigé dans le respect de la liberté d'expression tout en évitant de porter préjudice à des personnes ou à des groupes de personnes ;
- respecter certaines balises, que ce soit au chapitre de la longueur du texte, du style et de la qualité du français, etc.

5.3.2 Éditorial

Échos de l'Île publie un éditorial sous forme de billet, rédigé par la personne présidente régionale.

5.3.3 Révision linguistique et montage

La révision linguistique du bulletin comporte 4 étapes :

ÉTAPE 1

Les textes soumis pour publication sont d'abord lus par les membres de l'équipe de conception et de correction. L'équipe a la latitude voulue pour effectuer des corrections orthographiques et de syntaxe. Elle peut également raccourcir des textes trop longs et ajouter, au besoin, des sous-titres, des légendes, des exergues, etc.

Cependant, des modifications plus substantielles peuvent être effectuées au texte avec l'accord préalable de l'auteur ou de l'auteure de l'article. Cette personne a tout le loisir d'effectuer elle-même les modifications souhaitées.

ÉTAPE 2

Les textes sont ensuite transmis à une réviseuse externe, qui peut également apporter des modifications orthographiques et de syntaxe.

ÉTAPE 3

Les textes corrigés et révisés sont transmis par la personne responsable de la coordination, à la compagnie d'infographie. Une fois, le montage terminé, les membres de l'équipe de conception et de correction effectuent une révision de la première épreuve et transmettent à la personne responsable de la coordination les erreurs remarquées et les corrections demandées. La personne responsable de la coordination envoie les corrections demandées.

ÉTAPE 4

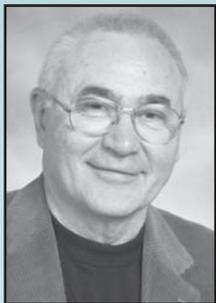
La compagnie d'infographie produit une deuxième épreuve tenant compte des corrections demandées. Le processus de vérification est repris. Si le bulletin semble correct, la personne responsable de la coordination, autorise l'envoi à l'impression. S'il reste des coquilles, il y aura une 3^e épreuve avant d'aller à l'impression.

*Politique adoptée
par le Conseil régional
le 27 mars 2013*

À la découverte de *cultures*

« *Frotter et limer notre cervelle contre celle d'autrui* »

Michel de Montaigne



Michel Agnaïeff

Le bénévolat, dit-on, est aussi une école où on apprend beaucoup. Eh bien, c'est mon cas. Comme bon nombre d'entre nous, au fil des ans, je me suis investi dans plus d'un organisme. Chacun m'a réservé sa part de belles surprises sur le plan humain. Le plus agréable et le plus stimulant du point de vue culturel demeure cependant l'Institut des études méditerranéennes de Montréal (IEMM) dont les activités pourraient intéresser plus d'un lecteur de ce bulletin.

L'Institut a pour vocation de diffuser, dans un cadre plaisant, des connaissances sur ce berceau de notre civilisation et des trois grandes religions monothéistes qu'est le bassin méditerranéen. Cette diffusion revêt la forme de causeries complétées par des prestations artistiques (musique, chants, danses) reliées aux thèmes abordés. L'Institut puise ces thèmes dans tous les pays du bassin sans distinctions, dans un esprit d'harmonie et de tolérance. On retrouve ainsi dans le

programme de la saison en cours une activité consacrée au soufisme qui est une mystique musulmane. Le sujet retenu porte plus précisément sur l'origine et l'importance de la danse sacrée des derviches tourneurs. La partie artistique est évidemment dédiée à cette danse.

La palette des sujets traités est large. Encore récemment, les spécialistes invités nous ont entretenus de sujets comme le schisme de 1054, qui a marqué la séparation entre les églises chrétiennes d'Orient et d'Occident, ou encore comme l'énigme cathare et Montségur, nid d'aigle associé à bien des légendes et des mystères. Parfois, le sujet choisi nous entraîne au-delà des limites du bassin méditerranéen. Ce fut le cas notamment de la présentation consacrée au carnaval sous toutes ses formes et qui a mis en parallèle le carnaval de Venise et celui de Rio. Quelquefois aussi, le programme se résume à la partie artistique. Ce sera le cas notamment, le 22 mai prochain. L'Institut organisera une soirée de gala à l'Institut culturel italien. Il s'agira d'un récital d'extraits d'opéras qui réfèrent à des personnages et à des pays méditerranéens. Un trait distinc-

tif de l'organisation des segments artistiques des soirées est le recours constant à des jeunes talents montréalais de la musique classique ou du chant d'opéra.

Les deux prochaines saisons sont déjà en chantier. Celle de 2013-2014, qui débutera le 18 septembre prochain, sera placée sous le signe d'Éros (Amour, érotisme et sexualité), et celle de 2014-2015, aura probablement comme thème central les grandes routes du passé (routes des épices, de l'encens, de la soie, etc.)

L'assistance aux activités de l'Institut est le fait surtout de personnes retraitées. Il est facile d'en devenir membre. Un formulaire d'inscription est accessible en ligne. Il suffit de visiter son site (www.iemm.ca). Il n'est pas nécessaire non plus de devenir membre pour participer aux activités. Il suffira de s'acquitter d'un droit d'entrée. Les activités se déroulent généralement à la chapelle historique du Bon-Pasteur.

Michel Agnaïeff

Secteur Au pied du courant (06-F)

Pour vos assurances auto, habitation et entreprise, mieux vaut être à la bonne place.



Un partenariat qui vous offre des tarifs exclusifs, ainsi que des protections et un service personnalisés.

OBTENEZ VOS TARIFS DE GROUPE EXCLUSIFS
1 888 476-8737 • csq.lapersonnelle.com

Certaines conditions s'appliquent.



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle

La bonne combinaison.



Des RABAIS pour les personnes âgées

Vieillir ne comporte pas que des inconvénients. Vieillir comporte aussi certains avantages. L'AREQ a négocié des rabais et avantages pour ses membres chez des détaillants comme Bétonel, Énergie Cardio, Rabais Campus, Via Rail, les Hôtels Gouverneur, les hôtels et suites Normandin, Comfort et Quality Inns, etc. Pour se prévaloir de ces rabais, il suffit de présenter sa carte de membre de l'AREQ. Il existe aussi des rabais consentis uniquement en vertu de l'âge. Plusieurs commerces ont adopté une politique de rabais offerts aux personnes de 55, 60 ou 65 ans, selon le cas. Cependant, ces politiques ne font pas toujours l'objet de promotion, sauf dans les magasins La Baie ou Zellers où, le jour du rabais, des affiches disposées un peu partout nous le rappellent. Ailleurs, il faut, le moment venu, préciser à la personne qui est à la caisse que nous avons droit à un rabais en fonction de l'âge. J'ai fait une recherche à l'intention des membres qui n'ont pas d'ordinateur. Je suis consciente que cette liste reste certainement incomplète.

CONSUMMATION COURANTE

La Baie: 15 % de réduction le premier mardi du mois. (60+)

Rona: 10 % de réduction le premier mardi du mois. (60 ans)

Réno-Dépôt: 10 % de réduction le premier mardi du mois. (60 ans)

Laura Secord: 15 % de réduction le premier lundi du mois.

Archambault: 10 % de réduction tous les lundis pour les 65 ans et +

Renaud-Bray: 10 % de réduction tous les mercredis pour les 65 ans et +

Pharmacies

Certaines pharmacies offrent des rabais sur un ensemble de produits, sauf sur les médicaments d'ordonnance.

Jean Coutu: 10 % de rabais sur certaines catégories d'articles à prix régulier. Plus de renseignements disponibles en succursale. (65 ans et +)

Pharmaprix: 10 % de rabais pour les 65 ans et + a vec la carte OPTIMUM qui permet d'accumuler des points.

Magasins d'alimentation

Livraison gratuite pour les aînés certains jours de la semaine.

Salons de coiffure

Certains salons de coiffure offrent un rabais de 10 % au début de la semaine.

Nettoyeur

Daoust accorde 10 %.

Banques

Les **Caisses Desjardins** et les différentes **banques** offrent des forfaits adaptés aux besoins des personnes âgées. Il s'agit de le négocier a vec votre institution bancaire.

THÉÂTRE, CONCERTS, SPECTACLES

Les **institutions culturelles**, que ce soit les troupes de théâtre, la Place des Arts, la Maison symphonique, etc. offrent toutes des billets à prix réduit pour les personnes âgées. Il suffit de préciser que l'on veut des billets pour personnes âgées, au moment où l'on commande les billets.

Cinéma

La **plupart des cinémas** offrent l'entrée à tarifs économiques pour les aînés. (65ans)

VOYAGES

Via Rail: Économisez sur le tarif régulier de Via Rail tout au long de l'année. (60+)

Parcs Canada: 25 % de réduction sur le prix d'entrée de tous les sites de Parc Canada. (65+)

HÔTELS

Hôtel Best Western: 10 % de réduction et plus dans plus de 4 000 hôtels Best Western. Le site est en anglais. (55+)

Hôtel Sandman: Réduction à longueur d'année aux membres du programme 55plus. (55+)

Choice Hotels: 10 % de réduction dans cette chaîne d'hôtels américaine. (60+) (inclus: Clarion, Comfort Inn, Comfort Suites, Quality, Sleep Inn, Écono Lodge, MainStay Suites, Rodeway Inn)

Days Inn: Tarif préférentiel lors de votre réservation. (60+)

Hôtels Hilton: Tarif préférentiel lors de votre réservation. (60+)

Hôtel Howard Johnson: Tarif préférentiel lors de votre réservation. (60+)

Hôtel Marriott: 15 % de réduction. (62+)

Hôtel Radisson: 10 % de réduction. (60+)

Travelodge: Tarif préférentiel lors de votre réservation. (60+)

Autocar Greyhound: 10 % de réduction sur le tarif régulier. (62+)

Carte ACCÈS Montréal

Il faut acheter cette carte au coût de 8 \$, mais elle procure des rabais et une entrée gratuite au Jardin botanique. Consultez le site Ville de Montréal – Réseau ACCÈS Montréal.

Et maintenant, profitez bien de ces rabais pour vous rendre la vie plus agréable et faites-les connaître à vos amis aînés.

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

Médicaments d'origine

ou



médicaments génériques ?

Lors de la journée « Occupons-nous de nos affaires » en janvier dernier, il a été question de l'abolition du remboursement des médicaments d'origine (médicaments sous brevet) par la Régie de l'assurance-maladie du Québec (RAMQ). En effet, depuis le 13 janvier 2013, notre régime public d'assurance médicaments ne rembourse que le prix des versions génériques de plusieurs médicaments lorsqu'ils sont disponibles ici. Rappelons que le médicament d'origine est protégé au Canada par un brevet de 20 ans car les compagnies ont convaincu le gouvernement qu'elles investissaient beaucoup d'argent dans la recherche pour les produire. Alors sans concurrence durant une période de 20 ans, les prix de ces médicaments sont très élevés.

Si durant plusieurs années, la recherche et le développement dans les industries pharmaceutiques a pu justifier une telle protection, plusieurs études faites par les groupes de protection des consommateurs ont démontré que plusieurs médicaments, acceptés maintenant comme « nouveaux », ne le sont pas en réalité et qu'ils ne contiendraient que des améliorations très minimes par rapport à des médicaments précédents. Ils bénéficient alors d'une protection (le brevet) qui n'est plus justifiée. La Coalition Solidarité Santé du Québec nous apprend que les médicaments génériques sont différents non pas par la substance active médicamenteuse mais par certains additifs comme les colorants et les agents liants. Les hôpitaux utilisaient déjà les médicaments génériques dans la majorité des cas avant la décision de la RAMQ. Alors pourquoi s'en passer ?

Le Canada et le Québec sont parmi les états où les médicaments coûtent le plus cher au monde selon l'OCDE. Nous avons pu constater dans une recherche publiée par l'AREQ l'an dernier, que l'augmentation des coûts des médicaments était la cause principale de l'augmentation des coûts du système de santé public du Québec. Jusqu'à l'an dernier, la RAMQ a favorisé les médicaments d'origine car plusieurs sociétés pharmaceutiques produisant des médicaments d'origine étaient établies dans la région de Montréal, maintenant ainsi de l'emploi pour nos scientifiques. Mais ces entreprises ont continué de désertir le Québec et il n'y a plus d'avantages alors à continuer de faire peser sur notre système de santé public les coûts supplémentaires causés par le prix élevé des médicaments d'origine. Il ne serait pas judicieux non plus de proposer à nos assurances collectives d'en défrayer les coûts supplémentaires si nous voulons maintenir nos cotisations d'assurance à un niveau acceptable.

Dans tous les cas, il est bon de consulter notre médecin et notre pharmacien sur le choix du médicament recommandé dans l'ordonnance médicale.

Micheline Jourdain

N.B. Pour plus d'informations, consulter le site de la Coalition Solidarité Santé et le blogue de Louise Chabot, présidente de la CSQ (rappelons que Louise est infirmière de profession)





Véronique Gauthier

Pierre DANSEREAU

pionnier de la science de l'écologie



L'automne dernier, plusieurs groupes réunis à l'Université du Québec à Montréal, ont commémoré la vie et l'œuvre de l'écologiste et professeur Pierre Dansereau décédé le 29 septembre 2011, presque centenaire. En 2005, l'UQAM avait honoré le « père de l'écologie moderne » en inaugurant le Complexe des sciences Pierre-Dansereau.

J'ai souvent l'occasion de me remémorer des émissions télévisées, des conférences, et des oeuvres de ce grand maître dans le domaine de l'écologie auquel il a consacré ses recherches pendant 70 ans. Homme de terrain, Pierre Dansereau s'est d'abord adonné à l'étude de l'agronomie. Dans les années 40, il a acquis la renommée de biologiste avec son étude sur l'écologie de la forêt d'érables laurentienne. Il a enseigné dans plusieurs universités dont l'Université du Michigan, l'Université de Montréal et l'UQAM. Éminent penseur et chercheur, il a poursuivi l'étude des paysages. Professeur Dansereau a introduit une vision originale de l'écologie dans laquelle il a initié la notion d'écosystèmes : ces milieux naturels où le « cycle » des ressources maintient le tissu vivant de la biosphère. Déjà, en 1967, une synthèse de ses connaissances lui a acquis une renommée internationale, en particulier à l'UNESCO à Paris. Ce chercheur hors du commun a promu l'écologie comme une science-phare

pour notre temps. Il établissait ainsi des bases à la future science de l'environnement.

Par son approche scientifique, M. Dansereau a fait évoluer le paradigme écologique. Dans cette perspective, il a fourni des acquis éprouvés pour établir des fondements à l'écologie humaine dans laquelle il a montré « l'escalade de l'impact humain » dans la nature. C'est à partir de sa définition de l'écosystème que ce chercheur a voulu mesurer toute l'importance de l'intervention de l'homme dans la transformation des ressources de son milieu écologique, jusqu'aux dimensions de la biosphère. En suivant le cours de l'évolution, il a ainsi représenté « les étapes de la main mise de l'homme sur son milieu ». On peut donc analyser les interventions croissantes dans les sites naturels et les sites urbanisés comme des accomplissements humains où sont à l'œuvre les processus écologiques et culturels déterminants sur l'environnement. Devenu chef de file de l'écologie, professeur Dansereau a utilisé son savoir scientifique écosystémique afin d'établir les assises des sciences de l'environnement. Son but était d'accroître la prise de conscience de la place que l'humain occupe au sein de la biosphère.

En 1972, Pierre Dansereau est devenu professeur à l'UQAM où il a continué à faire de la recherche jusqu'en 2004. Ce remarquable écologiste con vaincu est reconnu le maître de ceux et celles qui ont adopté la cause de l'écologie pour l'environnement. Engagée dans cette cause depuis plus de 25 ans, j'ai la satisfaction de faire valoir intensément la science de l'écologie et de l'intégrer à d'autres champs d'études. Celle-ci a mis du temps à être reconnue comme discipline d'enseignement. On doit pourtant regarder l'écologie comme substrat culturel irremplaçable à des recherches au plan environnemental et sociétal.

Au cours de sa carrière, professeur Dansereau, qui a effectué des études, enseigné et donné des conférences à maints endroits du globe, est pour nous, un grand Québécois. Son œuvre scientifique doublée de convictions humanistes nous incite à considérer l'urgence de continuer à étendre l'écologie comme un savoir capital pour l'étude et la protection de l'environnement. Cette tâche, essentielle à l'heure actuelle, contribue à élargir la conscience de la place que nous occupons dans la nature et de notre responsabilité d'agir en écocitoyen.

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

Nos membres *récompensés*

Dans mon billet, j'ai parlé de l'engagement des bénévoles et des militants de l'AREQ.

Trois d'entre eux, engagés dans notre région sont de plus très impliqués dans leur milieu de vie et même hors du Québec.

Des hommages et des prix leur ont été décernés récemment.

Marie Marsolais du secteur Anjou,

est reconnue pour son engagement humanitaire sur le plan international. Au sein de notre Comité d'action socio-politique, elle est notre référence pour l'analyse de la situation en Haïti. Elle fait régulièrement appel à votre générosité pour le projet Ékolaj qui permet à des élèves haïtiens de s'instruire en payant leurs frais scolaires. Marie, qui a enseigné dans les classes d'accueil, œuvre maintenant dans un projet de formation des enseignantes et enseignants haïtiens en tant que coopérante volontaire du Centre d'éducation et de coopération internationale (CECI). Son ouverture envers les différentes cultures s'exprime par sa solidarité à l'égard de la population haïtienne. Lors de la récente Semaine du développement international de février, Marie a reçu un hommage de la part de l'Association québécoise des organismes de coopération internationale (AQOCI) pour sa contribution comme « aînée qui encourage des échanges Nord-Sud plus équitables et plus solidaires ». Bravo, Marie! Continue de faire appel à notre solidarité!



Marie Marsolais

Michel Acoulon,

actuellement trésorier du secteur Angrignon où il a occupé précédemment plusieurs fonctions, dont la présidence, a reçu, en octobre dernier, le prix Roger-Fournier de la part du Regroupement des organismes pour aînées et aînés du Sud-Ouest de Montréal (ROPASOM). Rappelons que Roger Fournier, un citoyen actif dans le service à la communauté était le fondateur du ROPASOM. Cet hommage reconnaît le travail constant de Michel en faveur des personnes aînées. Au sein du secteur Angrignon et de son quartier d'appartenance, le Sud-Ouest de Montréal, comme dans la ville de Châteauguay où il réside, Michel est reconnu pour être un citoyen engagé au service de ses pairs et de ses concitoyens. Chaque année, il aide bénévolement des personnes aînées à préparer leur déclaration de revenu et, de plus, il siège au comité consultatif en urbanisme de sa municipalité. Félicitations, Michel!



Michel Acoulon

Jean-Claude Duclos,

bien connu au sein de l'AREQ-Montréal, occupe actuellement un poste de conseiller au secteur Angrignon. L'organisme montréalais Vivre dans la dignité vient de publier le livre, *Au cœur de l'image des aînés*, qui trace le portrait de 15 « personnalités inspirantes ». Jean-Claude fait partie de ces vedettes! En janvier dernier, le gouverneur général lui remettait aussi la médaille du Jubilé de diamant de la reine Élisabeth II « pour sa grande contribution à la société ». Depuis qu'il est à la retraite, Jean-Claude a siégé à la FADOQ et a contribué à la fondation du ROPASOM. Il fait de l'animation à la radio; il a créé la première radio Web pour les 50 ans et plus et y assure la direction de l'émission Carrefour des aînés. Jean-Claude, conserve cette passion pour servir encore longtemps les personnes aînées!



Micheline Jourdain

Jean-Claude Duclos



CHRONIQUE de l'ordinateur

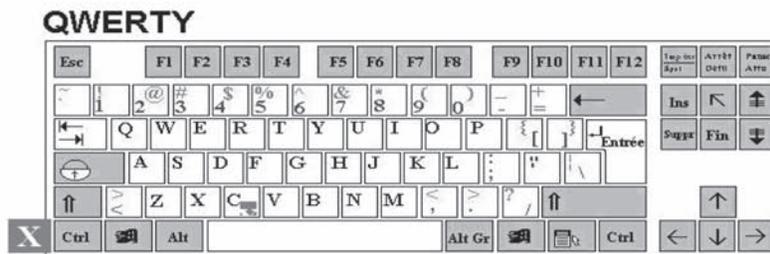


Richard Languérand

Comment transformer un fichier WORD en fichier PDF

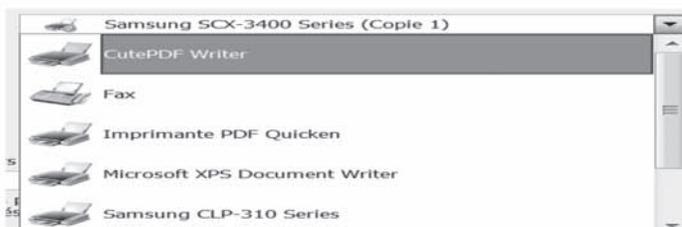
Il existe quelques logiciels qui font cette transformation. Il y en a un en particulier qui fait facilement le travail, c'est le logiciel Cute writer. Il s'installe comme imprimante virtuelle, permettant de générer du PDF à partir de n'importe quelle application capable d'imprimer.

Pourquoi PDF? Si vous ne voulez pas que les personnes à qui vous envoyez des documents puissent les changer ou bien si elles n'ont pas le logiciel WORD, alors transformez votre fichier WORD en PDF. Pour ce faire, vous avez besoin d' Acrobat reader. Si vous ne l'avez pas, vous pouvez l'obtenir gratuitement en cliquant sur le lien suivant. <http://get.adobe.com/fr/reader/otherversions/> ou mettre en surbrillance le texte souligné et appuyer sur la touche Ctrl + C puis aller sur la barre d'adresse de votre navigateur et faire Ctrl + V en appuyant sur les deux touches en même temps, pour copier le lien ci-haut.



Pour transformer un fichier WORD que vous avez créé, vous pouvez aussi télécharger l'application suivante :

<http://www.commentcamarche.net/download/telecharger-34055184-cute-pdf-writer>



Lorsque l'application est installée, elle se trouve avec votre ou vos imprimantes.

Vous n'avez qu'à cliquer sur imprimante, choisir Cute Writer et imprimer. Le fichier WORD se transforme en fichier PDF.

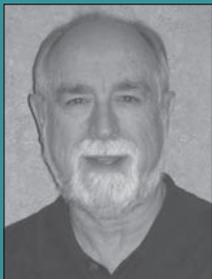
Vous aurez alors 2 fichiers pareils, un en WORD et l'autre en PDF. Il suffit d'envoyer votre fichier dans le format que vous désirez.

Bonne transformation !

Richard Languérand
Secteur Angrignon (06-M)



Chronique de la Fondation LAURE-GAUDREAU



Richard Cardinal

*La
Fondation
Laure-Gaudreault
c'est pour vous!*

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'AREQ (CSQ) a mis sur pied en 1990 la Fondation Laure-Gaudreault. La FLG n'est pas réservée aux seuls membres de cette association. Elle s'adresse à toute personne qui veut en devenir membre, souscrire à ses œuvres ou en être bénéficiaire.

Trois objectifs généraux déterminent la vocation de la Fondation :

- Aider les personnes âgées dans le besoin ;
- Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées ;
- Aider des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

La Fondation compte actuellement 10 726 membres dont 1 353 membres pour la région Île de Montréal. Notre objectif pour les secteurs est d'augmenter de 10 nouveaux membres par année.

Pour devenir membre à vie de notre Fondation, il en coûte 10 \$.

En 2012, 44 organismes montréalais et une personne âgée de la région de Montréal se sont partagé 22 460 \$, ce montant inclut la somme de 4 000 \$ allouée par le Bureau provincial de la FLG. Rappelons que c'est grâce aux différentes actions des membres : soit en devenant membre à vie, soit en utilisant les cartes de condoléances, soit en obtenant des dons des membres, de parents et d'amis ou en participant à des activités de financement sectorielles et régionales (dîner bénéfice, vente de livres usagés, tirage d'une œuvre d'art, etc.) que toutes ces subventions ont pu être accordées.

La générosité de la Fondation, c'est notre générosité !

Richard Cardinal
Président de la FLG, région Île de Montréal
flgregiondemontreal06@hotmail.com

Nouveaux responsables de comités

Le Conseil régional du 27 mars dernier a adopté les recommandations respectives des Comités de la condition des hommes et de la retraite sur la nomination de leurs responsables

régionaux : Roger Robert du secteur Ahuntsic-Est et Edward Zigrey du secteur Parc Maisonneuve.

Roger était membre depuis quelques années du Comité de la condition des hommes tandis qu'Edward siège déjà à plusieurs tables sur la retraite au niveau provincial où il représente les groupes de retraités anglophones.

Merci à vous deux de vous engager pour servir les membres et j'espère aussi que vous trouverez du plaisir à travailler sur les dossiers qui se rapportent à ces enjeux et à les partager avec les membres de notre région.

Micheline Jourdain

Reconnaissance

Merci à André Pelletier d'avoir mis toutes ses énergies pour la mise en place et la consolidation du Comité de la condition des hommes de notre région. André a annoncé fin février qu'il laissait la fonction de responsable du Comité régional de la condition des hommes. André continuera certainement par ses lectures et ses réflexions à nous alimenter sur le sujet. Rappelons qu'André est toujours membre du Comité national des statuts de l'AREQ.

Micheline Jourdain

Bientôt **huit ans** de bon temps !



Denyse Demers

Il y a 8 ans, je voulais m'offrir du bon temps. À ce moment, je pensais à la retraite. Ma priorité : me coucher tard et me lever tard, le rêve de ma vie, quoi ! Mais

il me fallait aussi être active physiquement, socialement et intellectuellement.

Mon premier geste de retraitée fut d'adopter une mignonne petite chienne que j'ai appelée Joséfyne. Elle avait pour tâche de me garder en forme en exigeant de moi une promenade tous les jours, ce que je n'aurais pas fait sans elle. Alerte, j'ai pu me mettre au travail, le travail du bois.

C'était un rêve à réaliser : faire quelque chose de mes mains, pour l'évaluer et être satisfaite du travail accompli, seule. C'est beau, j'en suis la seule responsable ; c'est raté, j'en suis encore l'unique responsable. Et j'ai refait toutes les moulures de la maison, humant avec plaisir l'odeur du merisier.

Se garder en forme physiquement peut se faire en bonne compagnie. Alors, pourquoi ne pas m'inscrire à une ligue de quilles ? Depuis huit ans, tous les lundis, je rencontre des gens charmants, j'améliore mes performances et garde ma forme.

J'ai aussi trouvé une autre façon de, socialement, rester en santé : je fais du bénévolat en guidant des groupes

d'élèves au Musée du Château Ramezay, le jeudi matin. M'y rendre est un excellent exercice cardio-vasculaire et la rencontre des jeunes avec notre Histoire me ramène au plaisir long-temps quotidien de l'enseignement de nos racines. Puis, bien sûr, le partage de la bouffe avec les guides, après notre activité, ajoute à mon plaisir.

Je ne peux penser activités sociales sans penser AREQ. Dès ma première année à la retraite, à la demande d'Anne-Marie Dupont, je me suis jointe à l'équipe du secteur Rosemont. J'ai fait mes premiers pas en acceptant la responsabilité du Comité d'action sociopolitique ; puis, avec Carole Morin, j'ai travaillé au Comité de l'indexation aux niveaux sectoriel et régional. Pendant les quatre dernières années du secteur Rosemont, je fus membre du Comité directeur. À la suite d'une proposition de Lise Labelle, je suis devenue membre du Comité national de la retraite auquel je participe avec beaucoup d'intérêt. Les échanges concernant l'amélioration des conditions de vie de tous les retraités avec des personnes venues d'autres régions sont très stimulants. Cela nous permet de croire que, par la solidarité, tout est possible. D'ailleurs, avant ma retraite, personne de mon entourage n'aurait cru possible que je m'engage avec autant de plaisir pour une telle cause...

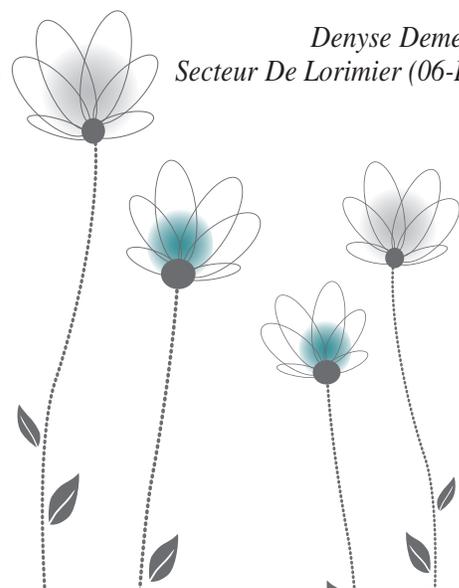
Passer sous silence mon intérêt pour la lecture de textes variés allant des journaux, aux romans, aux essais, aux

revues, ne rendrait pas compte d'une joie, d'un plaisir réel de chacune de mes journées. Être à l'affût d'une nouvelle parution, d'un nouveau titre, d'un spectacle, d'un festival ou de petites vidéos sur Internet sont des divertissements que je goûte au quotidien.

Bref, être une retraitée allumée, socialement responsable et en forme résume bien mes huit dernières années. Il n'est sans doute pas nécessaire de vous dire que je me couche tard, que je me lève tard et que je suis heureuse, heureuse d'avoir vieilli, heureuse de vieillir et heureuse tout court. Comme le dit si bien Nicola Ciccone,

« La beauté des petites choses et autres gestes anodins »

égale ma vie.



Denyse Demers
Secteur De Lorimier (06-D)



Desjardins
Caisse de l'Éducation



Lahcen Moumen

Des stratégies pour réduire ses impôts à la retraite!

2^e partie

La question est souvent posée par les personnes à la retraite pour savoir si les stratégies utilisées pour réduire les impôts lors de la période d'activités professionnelles demeurent valables lors de la retraite. Dans cette deuxième et dernière

partie, nous présenterons quelques-unes de ces stratégies.

Fractionnement du revenu de pension :

Il s'agit d'une mesure qui permet à ceux qui touchent un revenu admissible au crédit pour revenu de pension d'allouer à leur conjoint légal ou de fait jusqu'à la moitié de ce revenu.

Dans le cas des particuliers âgés de 65 ans et plus, le revenu de pension admissible comprend principalement :

- les paiements de rentes prévus par un régime de pension agréé ;
- les revenus d'un fonds enregistré de revenu de retraite (FERR), d'un fonds de revenu viager (FRV) ou d'un régime de participation différée aux bénéfices (RPDB).

Le revenu de pension admissible des particuliers âgés de moins de 65 ans comprend les paiements de rentes prévus par un régime de pension agréé et certains autres paiements reçus à la suite du décès du conjoint.

Dans les deux cas, le revenu de pension admissible ne comprend pas les revenus suivants :

- les prestations de Sécurité de la vieillesse (PSV) ;
- le Supplément de revenu garanti (SRG) ;
- les prestations du Régime de rentes du Québec (RRQ) et du Régime de pensions du Canada (RPC) ;
- les retraits d'un REER.

Le capital régional et coopératif Desjardins :

Société publique dont les titres sont offerts en quantité limitée à travers le réseau des caisses Desjardins du Québec depuis 2001, elle vise à mobiliser du capital de développement en faveur des PME et des coopératives de l'ensemble des régions du Québec. L'achat d'actions du capital régional, qui pourrait atteindre jusqu'à 5 000 \$ par année, donne droit, au Québec, à un crédit d'impôt de 50 % du montant de la souscription ⁽¹⁾.

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

(1) Contactez votre caisse pour de plus amples renseignements. Les fonds de placement et autres titres admissibles sont offerts par Desjardins Cabinet de services financiers inc., une compagnie membre du Mouvement Desjardins.

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>