

Échos de l'Île

AREQ
CSQ

Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Septembre 2014
Volume 13, numéro 1

DONNER DU SENS à notre association



Micheline Jourdain

Soixante-huit d'entre nous ont participé au congrès de l'AREQ en juin dernier, à Sherbrooke. Tenir un congrès de cette envergure posait **plusieurs défis.**

D'abord un défi matériel pour le réaliser dans une ville de dimension moyenne qui n'a pas toute l'infrastructure adéquate pour accueillir 650 personnes. Quelques délégations furent donc logées à Magog. On reconnaît toutefois l'apport économique d'un tel événement pour une région. **Un second défi** dans l'organisation d'un événement de cette envergure pour la petite équipe de l'AREQ qui a dû compter sur la participation de nombreux bénévoles provenant de la région de l'Estrie. Il faut ici saluer le personnel de l'AREQ ainsi que nos collègues de l'Estrie pour leur dévouement. **Et le défi le plus important** était celui des orientations sur lesquelles faire porter le débat au congrès: il fallait susciter l'intérêt, apporter du neuf par rapport au dernier congrès et mobiliser les personnes déléguées. Ces orientations avaient d'ailleurs fait l'objet de plusieurs consultations au cours de la dernière année. Le Congrès se réunissant tous les trois ans, force est de constater que les dossiers qui

nous préoccupent ne peuvent pas toujours trouver un aboutissement en si peu de temps. Il fallait donc assurer la continuité sur plusieurs plans. Non que nous souhaitions des choses irréalistes et impossibles. Nos positions exigent que s'opère dans la société un double changement: d'abord, un changement de mentalité par rapport aux personnes âgées et, en second lieu, un rééquilibrage entre la vision sociale dominante que la priorité dans notre société doit être du seul côté de l'économie et celle d'organisations comme la nôtre et de nombreux citoyens qui misent davantage sur des mesures sociales pour améliorer la vie.

Dans un tel contexte, le sens d'un congrès comme celui de juin réside dans la confirmation de nos objectifs et de leur mise à jour ainsi que dans l'adhésion des délégations aux objectifs qui éclaireront notre action au cours des prochaines années. Les congressistes ont ainsi travaillé sur **trois groupes d'orientations.**

(suite en page 3)

Sommaire

Billet de la présidente	1 et 3
Mot de la coordonnatrice	2
ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS ...	4 - 10
Un conseil national à Québec	
Santé et environnement	
La démocratie en action	
Nouvelles et nouveaux élus 2014-2017: un belle cuvée	
Mon premier congrès	
Souper reconnaissance	
Rappel concernant la collecte annuelle au profit de la FLG	
PROJETS.....	11
Journée portes ouvertes sur les arts visuels	
Rencontre régionale du 13 novembre	
Journée internationale des hommes	
Rompre le silence qui entoure la violence faite aux femmes	
LA VIE DANS LES SECTEURS	14-15
INFORMATIONS DIVERSES... ..	16 - 20
À propos des assurances	
Remerciements	
In memoriam	
Le comité des arts visuels: Toujours en action	
Solidarité avec Haïti	
Le chemin parcouru par un numéro des Échos	
Changement d'adresse	
Comités et vie associative	
Reconfiguration régionale	
Des membres qui s'illustrent	
MA VIE À LA RETRAITE	21
CHRONIQUE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU	22
Bienvenue à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice	
CHRONIQUE INFORMATIQUE... ..	23
Comment se servir d'un logiciel IRFANVIEW	
CHRONIQUE DES JARDINS	24
Se simplifier la vie avec ACCÈSD	

Conception et infographie :

Design RSTS

Prochaine publication : janvier 2015

Date de tombée : 27 octobre 2014

Tirage : 6350 copies

Et si on voyageait ensemble



Gaétane Lebel-Fillion

Ce matin, j'ai entendu chanter un cardinal. Il ne s'était pas manifesté depuis plusieurs jours, alors je me suis dit : « Tiens, il est de retour ! Où était-il passé ? » Ce magnifique oiseau va et vient à son gré comme plusieurs personnes qui voyagent, particulièrement cet été, si je me fie aux photos que parents et amis partagent ces jours-ci. Je sais que, peu importe la destination, un voyage ou une courte escapade exige des préparatifs. Il en va de même pour la parution de chaque numéro des *Échos de l'Île*. Juillet 2014 amène donc l'équipe de production à œuvrer pour que, après un vol sans trop de turbulence, le bulletin atterrisse dans votre boîte aux lettres au début de septembre.

Vous constaterez que dans ce premier numéro de la série 2014-2015, le billet de la présidente nous ramène en juin dernier, au moment du congrès de l'AREQ. Elle nous propose un tour d'horizon passant de la logistique que suppose la tenue d'une telle instance aux orientations adoptées qui ouvrent la voie aux actions aréquiennes des prochaines années.

La section *Échos de nos activités* poursuit ce retour dans le temps. Vous pourrez y lire un article traitant de la santé et de l'environnement, rédigé à la suite de la conférence donnée pour souligner le Jour de la Terre, un autre vous transportera à Québec, lieu du conseil national du printemps dernier alors que, de retour à Montréal, vous aurez de l'information portant sur l'assemblée générale régionale et les élections à différents postes tant sectoriels que régionaux. Et tout cela, bien entendu, n'est qu'un avant-goût de ce qui vous attend dans ces pages.

Puis, la section *Projets* vous transportera dans le futur en vous proposant des activités automnales. En octobre, le comité des arts innove en vous invitant à une journée des arts visuels, celui de la condition des hommes soulignera de belle façon la Journée internationale des hommes en novembre, tandis qu'en décembre, c'est celui de la condition des femmes qui se manifeste. Enfin, pour compléter ce parcours, je vous invite à consulter *La vie dans les secteurs* pour découvrir ce qui est proposé, cette fois par 4 secteurs.

Enfin, pour que ce voyage soit encore plus profitable, il faudra lire la section *Information* qui traite particulièrement de la reconfiguration régionale, du projet Ekolaj, d'assurances et du chemin parcouru par chacun des numéros des Échos.

Bonne lecture!



Gaétane Lebel-Fillion
Coordonnatrice de l'équipe du bulletin *Échos de l'Île*
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 : Marie Barrette, Louis-Georges Boissy,
Solange Catafard-Mayer, Thérèse Labossière, Réjeanne Laneuville,
Richard Languérand, Louise Laporte, Pierrette Lavallée, Marie Marsolais,
Lahcen Moumen, Roger Robert et Sonia Trépanier.

Révision linguistique : Louise Chevrier



Région Île de Montréal (06)

Le premier porte sur les droits et les intérêts des personnes âgées

et se soucie de la défense du pouvoir d'achat et de l'amélioration des services publics de santé, notamment au chapitre de l'assurance médicaments, des soins à domicile, des conditions de fin de vie, de l'assurance autonomie et de la lutte contre la maltraitance faite aux personnes âgées.

Le second groupe de préoccupations vise notre vie associative

au cœur de laquelle s'inscrivent les besoins des membres, le renforcement du sentiment d'appartenance à l'AREQ ainsi que la préparation de la relève au sein de notre organisation.

Dans le troisième groupe, nous retrouvons principalement la préoccupation de placer l'AREQ

à l'avant-scène des grands débats sociaux tels que celui sur l'environnement, en le liant aux conditions de santé des personnes âgées, et celui sur la condition des personnes proches aidantes que nous sommes ou sur lesquelles certains de nos membres comptent.

À l'automne, le conseil national où siègent les personnes présidentes des secteurs établira le plan d'action annuel en fonction de ces grandes orientations, en tenant compte de la conjoncture particulière déterminée principalement par les choix des nos gouvernements. Déjà des éléments se sont présentés lors des récentes sessions parlementaires à la fin de juin puisque le discours gouvernemental, autant québécois que canadien, a annoncé des cures d'austérité. À cet égard, il est difficile d'imaginer plus sournois à l'égard des personnes âgées que le discours du ministre fédéral des finances au début de juillet, prévoyant des difficultés économiques découlant du trop grand nombre d'âgées dans nos sociétés. Un discours populiste qui attaque en sous-main les fonds de pension et les services publics de santé.

Après les discussions du congrès, nous en sommes maintenant au temps d'agir !

Je compte sur la participation de nos congressistes dans nos activités et nos interventions pour donner tout son sens à notre congrès et à notre association par leur présence active auprès des membres et par leur engagement constant pour l'amélioration du sort des personnes âgées. Je compte aussi sur vous pour être au rendez-vous de nos activités et de nos actions.



*Micheline Jourdain
Présidente
Val David
Le 10 juillet 2014*

Un conseil national à Québec



Lise Labelle

C'est au Château Laurier que les délégués du conseil national ont tenu leur dernière rencontre du triennat 2011-2014, les 31 mars, 1^{er}, 2 et 3 avril derniers. Le Conseil national, c'est 105 personnes: les 15 membres du conseil d'administration et les 90 personnes présidentes de secteur. De la région de Montréal, nous sommes 14 personnes.

Les membres du Conseil national se rencontrent deux fois par année entre les congrès.

Cette dernière rencontre avait pour but immédiat de préparer le congrès en étudiant toutes les propositions de modifications aux statuts et règlements ainsi que les propositions de modifications aux orientations pour 2014-2017 et, dans les deux cas, le Conseil national peut les recommander ou refuser de les recommander au Congrès. C'est un travail sérieux où tous les mots sont importants et nous nous en sommes bien acquittés. Par contre, il faut savoir qu'une proposition venue d'un secteur ou d'une région, sera présentée aux congressistes même si elle n'est pas recommandée par le Conseil national. C'est le fonctionnement de notre démocratie.

Lors de ce CN, nous avons aussi adopté les révisions budgétaires proposées par la trésorière nationale, nous avons pris connaissance des bilans de tous les comités de l'AREQ et nous avons tenu un conseil régional d'une demi-journée.

Nous avons pu assister à une conférence de André Thibault professeur retraité de l'UQTR, codirecteur de l'Observatoire québécois du loisir, sur la relève. Cette présentation était fort bienvenue car presque toutes les personnes présidentes sectorielles éprouvent des difficultés quand vient le temps de remplacer des membres du conseil sectoriel qui ont réalisé deux mandats consécutifs au même poste. Pour André Thibault, la notion de plaisir est fort importante lorsqu'on propose à quelqu'un de s'engager dans une tâche. Il est certain

que si l'on trouve valorisant notre engagement à l'AREQ et si l'on éprouve du plaisir à le réaliser, il sera plus facile de convaincre une autre personne de joindre nos rangs et de vivre ainsi une expérience intéressante en acceptant une fonction que nous lui proposons.

À la suite de ce travail rigoureux, l'AREQ nationale nous réservait de belles surprises. Nous avons eu droit à une visite de l'Observatoire de la Capitale nationale, situé au 31^e étage de l'édifice Marie-Guyart où nous avons été reçus avec un cocktail dînatoire dont toutes les bouchées et les verrines avaient été cuisinées à partir de produits provenant des dix régions de l'AREQ. Le dernier matin, au déjeuner, Guy Thibault, docteur en physiologie de l'exercice, nous a donné de précieux conseils pour prendre notre santé en main par l'exercice, mais ce, d'une manière graduelle. Il a affirmé que, quel que soit notre âge, il n'est jamais trop tard pour se mettre à l'entraînement; tout est dans la façon de le faire.

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)





Louise Laporte

Santé et environnement

Jour de la TERRE, 22 avril 2014



Echos
de nos activités

Quelle ne fut pas ma surprise, en ce Jour de la Terre, d'assister à un cours, tout comme un étudiant en médecine, sur le fonctionnement de notre cœur par le D^r François Reeves, cardiologue d'intervention sous le thème *Santé et Environnement*.

Micheline Jalbert, responsable du comité de l'environnement, nous présente ce réputé cardiologue qui s'est donné comme mission de faire connaître et reconnaître l'**écocardiologie**.

Les propos très denses de cette conférence ont été allégés, tout au long de l'exposé, par la simplicité, par l'humour incessant et par la présentation de cas concrets rencontrés par le conférencier en 20 ans de pratique. Sa thèse est née de l'intuition que la pollution, en plus de provoquer des troubles respiratoires, était peut-être une cause de maladies cardiaques...

Quel est le lien entre la pollution atmosphérique et la détérioration de la santé cardiaque?

Pour en avoir le cœur net, il a épluché 500 études sur les causes des maladies cardiaques et sur l'environnement dans différentes parties du monde et à différentes époques. Résultat : quand la pollution augmente, les infarctus suivent une courbe croissante. Dans les régions sans pollution, la mortalité cardiaque tombe. En France ou en Suisse, on risque 10 fois moins de mourir d'une crise cardiaque qu'en Russie ou en Chine.

Toujours par des exemples clairs, le D^r Reeves, précise que chaque jour, nous consommons environ 1 kilo de nourriture, 2 kilos de liquide et 20 kilos d'air. Ça peut paraître étonnant, mais l'air a un poids, et quand on sait qu'une personne moyennement active inspire environ 20 000 litres d'air pur par jour, on peut facilement calculer la masse qui entre dans notre organisme et en sort. La composition chimique de ce volume d'air entraîne l'oxydation de nos artères et cause l'athérosclérose qui provoque le durcissement des artères. Pour emprunter une image à la plomberie, c'est comme la rouille dans un tuyau. Au début, ça ne paraît pas trop, mais à la longue, ça peut avoir des conséquences dramatiques et ça se manifeste par des maladies comme l'hypertension, l'athérosclérose et l'angine.

Outre la pollution atmosphérique, la malbouffe est un autre tueur mis au banc des accusés. Sucre, fructose, glucose et

sodium empoisonnent littéralement la nourriture industrielle et, par conséquent, notre organisme. Le cardiologue serait même favorable à ce qu'on interdise les boissons gazeuses. À titre d'exemple, il cite des données sur les peuplades d'Afrique, d'Australie et d'Amérique latine qui vivent loin des villes, à l'abri de la pollution et de la nourriture industrielle, et qui ne souffrent d'aucune maladie vasculaire.

Comment peut-on faire face à ce problème?

Dans un souci de prévention accrue, le D^r Reeves, incite les gens à soigner leur alimentation, à cesser de fumer, à faire de l'exercice car l'activité physique est le plus puissant moyen de prévention de la maladie cardiaque. De plus, les autorités doivent mettre en place des mesures draconiennes pour diminuer la pollution atmosphérique : incitation au transport collectif, éradication du moteur à explosion et augmentation des espaces verts. Par ailleurs, pour poursuivre la recherche dans le domaine de la cardiologie environnementale, le D^r Reeves travaille à la création d'une chaire santé-environnement avec deux associés convaincus : son oncle, Hubert Reeves, et l'écologiste, David Suzuki.

Le D^r François Reeves nous a démontré que la végétation peut être une alliée du médecin puisque c'est une excellente protection contre les maladies du cœur. Une forêt régularise la température et nous protège contre les vents, les îlots de chaleur urbains et le froid de l'hiver. Elle purifie l'air et l'eau et combat les nuisances polluantes.

Il termine en disant : « Quand la pollution augmente, les infarctus se multiplient, le cœur étouffe ! »

Monique Lalonde-Hazel a remercié le conférencier et la rencontre s'est terminée par le tirage de prix de présence, deux livres dont *Planète Cœur*, ouvrage qui expose ce que les gens doivent savoir sur leur santé cardiovasculaire, et l'autre, intitulé *Les sociétés humaines à l'âge de l'écologie. Comment va notre monde?* de Véronique Gauthier, du secteur Au pied du courant.

Une petite pause nous a permis de déguster plusieurs bons aliments du Québec tout en favorisant l'achat de produits locaux.

Merci aux responsables du comité de l'environnement. Cette activité fut une très belle occasion de réfléchir sur notre mode de vie et sur notre santé.

Louise Laporte, secteur Au pied du courant (06-F)

La démocratie en action

Le jeudi 22 mai dernier, plus de 160 personnes ont participé à l'assemblée générale régionale. Pour la deuxième année consécutive, l'ordre du jour prévoyait des sujets en matinée, une pause pour le dîner avec visite à l'exposition organisée par le comité des arts visuels sous la responsabilité d'Anne-Marie Dupont et d'autres sujets en après-midi. À entendre les membres au sortir de cette journée, cette formule est là pour rester car la satisfaction exprimée était importante.



De gauche à droite, Micheline Jourdain présidente régionale, Lise Labelle et André Fleurant.



Au centre, Édith Gallien, gagnante du coup de cœur pour la toile intitulée « Au gré du vent ». Elle est accompagnée de Micheline Jourdain et de Danielle Wolfe, présidente de son secteur, celui Du Ruisseau Raimbault.

La présidente sortante, Micheline Jourdain, a ouvert l'assemblée vers 9 h 40 et a souhaité la bienvenue à tous les membres qui se sont fait un devoir de participer à l'AGR et à Michel A. Gagnon, membre du conseil exécutif de l'AREQ, affecté à notre région, à titre de soutien.

Elle a ensuite présenté son rapport comme présidente de l'AREQ-Montréal et comme membre du CA et le rapport des activités régionales au cours de 2013-2014. Puis, ce fut au tour de chaque responsable régio-

nal de dossier de porter à la connaissance de toutes et de tous, les actions réalisées au cours de l'année. L'Assemblée vota alors pour la réception de l'ensemble de ces rapports. Vint ensuite le rapport annuel des finances de notre région qui, soit dit en passant, se portent plutôt bien, selon la trésorière régionale.

Avant la pause-repas, un bref hommage a été rendu à Micheline pour l'ensemble du travail accompli au cours du triennat et une gerbe de fleurs lui fut remise.

Au retour du dîner, présentation du plan d'action recommandé par le conseil régional, discussion et proposition d'ajouts à ce plan d'action qui prévoit entre autres, de surveiller les décisions du nouveau gouvernement sur les questions de système de santé public, de poursuivre la lutte contre les préjugés sur le vieillissement, de faire valoir, auprès des syndiqués, nos revendications concernant l'indexation, d'organiser une Journée des arts, en plus de ce qui existe déjà: journée «Occupons-nous de nos affaires», Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, Journée internationale des hommes, Journée internationale des femmes, Jour de la Terre et activité du comité d'action sociopolitique. Deux propositions venues de l'Assemblée ont été votées à majorité et s'ajoutent au plan d'action 2014-2015. La première se lit comme suit: confier au CER et au CR la mise en place de modalités afin d'avoir plus de personnel de soutien et professionnel des syndicats affiliés qui deviennent membres de l'AREQ. Et la deuxième confie au conseil exécutif régional (CER) et au conseil régional (CR), en collaboration avec le comité environnement et du développement durable (CEDD), le mandat de mettre en application le projet de compensation de GES pour les activités de l'AREQ 06.

Après l'adoption du plan d'action, le budget adopté par le conseil régional pour 2014-2015 a été présenté par Lise Labelle qui a répondu aux questions des membres.

Puis vint le moment de l'élection des membres du conseil exécutif régional et c'est sans surprise que les cinq membres qui se présentaient à un poste ont été élus par acclamation: Micheline Jourdain à la présidence, Danielle Wolfe au secrétariat et Lise Labelle à la trésorerie ont été réélues pour un dernier mandat à leur poste respectif et les deux vice-présidents, Jean-Pierre Ménard et Richard Raymond ont été élus pour un premier mandat.

Michel A. Gagnon s'est adressé à l'Assemblée pour offrir ses félicitations pour le travail accompli au cours de l'année et donner rendez-vous à toutes les délégations sectorielles à Sherbrooke pour le 45^e congrès de l'AREQ.

Les artistes ayant exposé des œuvres ont ensuite été présentés et le moment tant attendu, soit celui de connaître l'artiste dont l'œuvre avait reçu le plus de votes comme «Coup de cœur» de l'exposition, était arrivé. C'est Édith Gallien du secteur Du Ruisseau Raimbault qui reçut un chèque de 300\$ pour une toile intitulée «Au gré du vent». Cette œuvre fit l'objet d'un tirage au profit de la Fondation Laure-Gaudreault qui rapporta 430\$. Deux autres artistes qui désiraient conserver leur œuvre ont reçu une mention du public accompagnée d'une carte-cadeau de 50\$. Il s'agit de Johanne Clément, du secteur Ahuntsic-Est pour un email sur cuivre de 21 cm X 16,5 cm intitulé «Verres et bouteilles» et de Marie-Marguerite Kosseim du secteur Du Ruisseau Raimbault pour une broderie japonaise intitulée «Joli coin tranquille» qui mesurait 48 cm X 40 cm.

L'assemblée s'est terminée vers 15 h. On se donne rendez-vous l'an prochain, le 21 mai à 9 h 30 au Centre Carlton, 8860, rue Langelier.

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

Nouvelles et nouveaux élus 2014-2017:

une belle cuvée!

Les assemblées générales du printemps dernier ont procédé, conformément aux statuts de l'AREQ, à l'élection de nouvelles personnes au sein de vos conseils sectoriels et au conseil exécutif de la région.

Dans le cas des secteurs, les statuts prévoient une rotation des postes en élection au sein des conseils sectoriels pour favoriser à la fois le changement et une certaine continuité. Cette année, les postes en élection étaient ceux de la présidence, de la deuxième vice-présidence, de secrétaire et de la personne deuxième conseillère.

Félicitations aux nouvelles présidentes et aux nouveaux présidents élus au printemps dernier: Micheline Schink pour le secteur Ahuntsic-Est, Réjeanne Laneville pour Montréal-Nord, Louis-Georges Boissy et Richard Cardinal respectivement pour Pointe-aux-Trembles et Anjou-Saint-Léonard. Ces nouveaux élus ont rejoint au conseil régional les présidents et présidentes qui avaient accepté un second mandat: Jean-Pierre Ménard, André Fleurant, Richard Raymond, Jacques Morrissette, Danielle Wolfe, Lise Labelle, Antoine Tawil et Thérèse Labossière. Un merci particulier pour le travail accompli, aux présidentes et aux présidents sortants: Aurore Dupuis, Marcelle Terrault, Lise St-Pierre, Lysiane Guertin et Ronald Rhéaume.

À la suite de l'assemblée générale régionale, j'ai le plaisir d'accueillir au sein du conseil exécutif régional (CER) deux nouveaux membres: Jean-Pierre Ménard comme premier vice-président et Richard Raymond comme second vice-président. Merci à Lise Labelle et à Danielle Wolfe qui ont accepté un dernier mandat au sein du CER comme trésorière et secrétaire et bonne chance aux ex-collègues du CER, André Fleurant qui reste à la présidence de son secteur et à Lise St-Pierre qui a été élue à la vice-présidence de son secteur.

Salutations aussi à toutes les autres personnes qui vont donner de leur temps au sein des conseils sectoriels. Aux personnes des CS qui nous quittent, on espère vous revoir au sein de nos activités et pouvoir compter sur vous pour des responsabilités occasionnelles ou pour participer à des comités.

Quant à moi, j'ai accepté avec plaisir un second et dernier mandat à la présidence de notre région et j'ai ainsi été confirmée par le Congrès de juin dernier comme membre du conseil d'administration de l'AREQ.

Micheline Jourdain
Présidente

*Échos
de nos activités*



Réjeanne Laneuville

Mon premier congrès

Nouvellement élue à la présidence, je fus donc invitée à participer au congrès de juin dernier. J'ai dû me familiariser avec les sigles tels que CN, CER, CNSTA,... et comprendre l'organigramme de la structure de l'AREQ à tous les paliers : national, régional et sectoriel. J'ai eu la chance d'échanger avec des membres formidables m'encourageant dans ma nouvelle tâche. Le projet d'ordre du jour est bien ficelé comprenant entre autres statuts et règlements. Orchestrée de main de maître, c'est la ronde des propositions, des droits de réplique, des délibérantes, des votes, des décisions, j'en perds mon latin ! C'est ardu, mais obligatoire pour le bon fonctionnement de l'Association. Bravo, ça m'impressionne ! C'étaient nos droits au menu !

Je vois des gens passionnés qui croient toujours que l'on peut améliorer nos conditions et qui sont prêts à

défendre nos droits auprès des instances gouvernementales. Quelle force insoupçonnée dont nous bénéficions toutes et tous ! « On n'accomplit rien de remarquable en restant assis sur sa chaise. » (Chris Hadfield, *Guide d'un astronaute pour la vie*, 2014).

Dans une société où vieillir embête, où l'on voudrait régler notre cas au plus vite, adoptons cette façon de penser : « Affirmer son âge est quasi un acte politique, une forme d'engagement et de rébellion... À bas les stéréotypes et l'âgisme !... Vive l'âge que l'on a ! » (Jean-Louis Gauthier, rédacteur en chef, magazine *Bel Âge*)

Vive l'AREQ ! Son congrès offre de quoi réveiller ou activer notre fibre aréquienne !

Réjeanne Laneuville
Présidente du secteur Montréal-Nord (06-E)

Au travail



Des congressistes de l'AREQ-Montréal

Après le travail, la détente



Les délégués du secteur Du Ruisseau Raimbault au banquet



Les délégués du secteur Au pied du courant au banquet



Thérèse Labossière

Souper

reconnaissance

En juin dernier, 28 convives participent au souper reconnaissance, au restaurant Via Marcello. Avant de commencer le repas, notre présidente régionale adresse un message de bienvenue dans lequel la nouvelle du jour ne passe pas inaperçue. *La Presse* du 25 juin rapporte que, selon le ministère des Finances du Canada, les aînés seraient la cause d'un phénomène inéluctable: la population âgée pèse sur le système économique et fiscal. Et Micheline d'ajouter: ne devrait-il pas plutôt reconnaître l'apport des personnes aînées auprès des leurs et dans la société? Elle termine en adressant un sincère remerciement à tous pour leur engagement.

Parmi les invités, quelques personnes présidentes et responsables régionales quittent leur poste. Aurore Dupuis, d'Ahuntsic-Est, notre pince-sans-rire au tempérament pacifique a enrichi nos conversations de ses connaissances en histoire. Tu as priorisé ta participation par des projets *Toujours en action*. Merci de continuer à t'investir dans le bulletin *Échos de l'Île*!

Lise St-Pierre, de Pointe-aux-Trembles, souriante, positive, rassurante et sociable, tu as la réputation d'être rassembleuse. Merci pour ton implication dans le conseil exécutif régional! Si tu dis que les gens te manqueront, dis-toi que ce sera réciproque.

Ronald Rhéaume, de Saint-Léonard, gentilhomme agréable, accueillant, sympathique. Nous nous sou-

viendrons de ton sens de l'organisation révélé lors de grandes occasions. Tes interventions justes apportaient un éclairage des plus intéressants. Merci Ronald!

Marcelle Arsenault-Terrault, de Montréal-Nord, calme, travaillante, à l'écoute des autres, généreuse de ton temps. Ce n'est pas rien être bénévole de l'année dans son milieu et recevoir une médaille à cet effet! Ton intérêt pour l'AREQ transparaissait à travers tes questions. Merci d'avoir partagé ton expérience avec nous tous!

Lysiane Guertin, d'Anjou, sociable, structurée, clairvoyante, j'ai pu le constater par tes questions et tes idées toujours pertinentes. Lors du 25^e anniversaire de l'AREQ, nous avons découvert ton côté créatif dans la décoration des tables. Merci, Lysiane, d'être revenue parmi nous, il y a trois ans.

Comme responsable régionale, Sonia Trépanier vient de terminer trois années au sein du comité de la condition des femmes. Merci Sonia pour ta spontanéité, ton affabilité, ton dévouement et ton intérêt pour la défense des femmes exploitées! Puisses-tu avoir fait avancer la cause des femmes!

En guise de conclusion, une gerbe de mercis pour toi, Micheline, notre phare qui continue à éclairer les douze secteurs et à les guider dans la continuité de leur engagement à l'AREQ!

Thérèse Labossière
Présidente du secteur Lachine (06-L)



Rappel

COLLECTE régionale annuelle au profit de la FLG

Dans le dernier numéro des *Échos de l'Île*, un encart vous invitait à participer à la collecte régionale au profit de la Fondation Laure-Gaudreault et vous expliquait ce que la FLG fait avec nos dons. Les besoins sont immenses, tant pour aider des personnes âgées dans le besoin ou des organismes qui s'occupent des aînés que pour subventionner la recherche médicale sur les maladies liées au vieillissement ou pour financer des organismes qui œuvrent auprès des jeunes. L'année dernière, nous avons recueilli 14 141\$. Cette année, nous devrions dépasser de beaucoup ce montant, car deux secteurs ont commencé à recueillir des dons bien avant le début officiel de la collecte.

Dorothée Morin du secteur de l'Ouest-de-l'Île a recueilli 2 225\$ dont 100\$ qui nous ont été versés par son fils, Jacques Bolduc, qui vit en Belgique. Monique Laplante Tawil du secteur Parc Maisonneuve nous a remis 738\$ recueillis dans son secteur.

À ce jour, (15 juillet) nous avons légèrement dépassé les 10 000\$. Je compte sur vous pour que d'ici la fin de septembre, nous doublions ce montant.

Je vous réitère l'invitation à m'envoyer un chèque au 725, av J.-J.-Joubert, Laval, H7G 4J2. Si votre chèque est déjà à la poste, je vous en remercie. Sinon, prenez quelques minutes pour penser à celles et à ceux qui ont moins de chance que nous et vous aurez sûrement une bonne pensée qui vous suggérera le montant que vous pouvez m'expédier. Un reçu pour fins fiscales est émis en janvier pour tout don de 15\$ et plus.

*Lise Labelle
Trésorière régionale*



NOUVEAUTÉ Journée PORTES OUVERTES sur les arts visuels

UNE PREMIÈRE AU COMITÉ DES ARTS VISUELS !

Le comité des arts visuels organise une journée *Portes ouvertes sur les arts visuels* grâce au soutien du conseil régional le vendredi, 24 octobre 2014.

Pour la réalisation de cette activité, nous disposerons de deux salles attenantes. Dans la première salle, les artistes exposeront leurs œuvres toute la journée et Denis Bergeron guidera toutes les personnes qui le souhaitent, dans la réalisation d'une murale collective. Dans la deuxième salle, les artisans exposeront leurs nouvelles productions. Dans cette salle, nous offrirons également des ateliers à heure fixe.

Pierre Lelièvre, peintre sur place en avant-midi et Odette Fugère, portraitiste, prendra la relève en après-midi. Tous les artistes et artisans se feront un plaisir d'échanger avec vous sur leur démarche artistique. Selon votre disponibilité, vous pourrez participer à l'atelier qui vous intéresse et visiter les exposants au moment qui vous convient.

Vous pouvez contacter votre responsable
ou la personne présidente de votre secteur
pour tout autre renseignement,
ou me contacter au téléphone : 514 382-4988
ou à mon adresse courriel : scatafard@yahoo.ca

Chers membres, le succès de cette initiative dépend de votre participation. Nous vous invitons chaleureusement à venir encourager les artistes de notre région qui animent notre vie et notre environnement de beauté et de culture.

Solange Catafard-Mayer, responsable et les membres du comité organisateur : Pierre Lelièvre, Josette Morin, Paul-Émile Lagacé, Florence St-Louis et Pierre Noreau.

HORAIRE DE LA JOURNÉE

A.M.

- 9 h 15** Accueil : café et biscuits
- 9 h 30** Atelier de sculpture : animateur, Pierre Noreau
- 10 h 30** Atelier d'initiation à la peinture : animatrice, Josette Morin

12 h à 13 h Pause

P.M.

- 13 h** Atelier : Collage et encre de Chine : animatrice, Diane Bertrand
- 13 h 30** Conférence : Photos artistiques ? Et pourquoi pas !
Animateurs : Gilles Ducharme et Paul-Émile Lagacé
- 14 h 30** Présentation d'un exemple de photos artistiques et poésie :
Recueil : *Je veux te dire... Les mots du ruisseau*
Animatrices : Solange Catafard-Mayer et Florence St-Louis
- 15 h** Présentation de la murale par Denis Bergeron et vin d'honneur en la présence de Lise Labelle, répondante politique du comité des arts visuels.

Toutes ces activités seront présentées au
Centre des loisirs de Saint-Laurent
1375, rue Grenet/Tassé, Saint-Laurent,
salles 136 et 137 au premier étage.
Vaste stationnement à votre disposition.
Entrée libre.

Rencontre régionale du 13 novembre

Les statuts de l'AREQ prévoient la tenue d'une session régionale au moins une fois tous les trois ans. Comme nous avons l'habitude d'en tenir chaque année, nous parlons de rencontre régionale pour les deux années qui précèdent celle du congrès. Les conditions territoriales de notre région nous permettent la tenue d'un tel événement dont l'AREQ défraie une large partie des coûts. Une telle rencontre est une occasion pour toutes les personnes élues de notre région de s'informer de la vie de l'AREQ, de s'approprier certains dossiers de l'heure concernant les personnes âgées, de réfléchir et d'échanger sur le contexte social dans lequel nous évoluons.

Voici les coordonnées de cet événement.

Date : le jeudi 13 novembre 2014
Lieu : Centre d'événements Le Carlton
 8860, boul. Langelier, Montréal
Inscription : 8 h 30
Début : 9 h 15
Fin : 16 h

Personnes invitées :

- les membres des conseils sectoriels
- les responsables des comités régionaux
- les responsables sectoriels des comités
- les responsables sectoriels de la Fondation Laure-Gaudreault
- les personnes de la région siégeant à des comités nationaux de l'AREQ

Collations et dîner seront offerts gratuitement sur place.

Le contenu sera communiqué par courriel aux personnes invitées et il sera disponible sur le site de la région au cours du mois de septembre. Les personnes présidentes des secteurs informeront les personnes concernées des modalités d'inscription en début d'automne.

*Au plaisir de vous rencontrer,
Micheline Jourdain*



Roger Robert

JOURNÉE internationale des HOMMES

Le comité de la condition des hommes (CCH) veut souligner la Journée internationale des hommes, le 19 novembre prochain, en présentant une conférence dont le thème est **Vieillesse et défis des hommes en tant qu'aidants naturels**.

Le conférencier abordera, en **trois blocs** d'exposés et d'échanges avec les participants, les sujets suivants :



- le rôle de proche aidant et les approches adoptées par les hommes ;
- comment utiliser nos réflexes et nos ressources masculines pour tirer le meilleur de cette expérience ;
- quelques clés pour faire de ce rôle une expérience gratifiante sans s'y perdre.

Le comité a retenu les services de Pierre L'Heureux, agent de relations humaines au CSSS Pierre-Boucher depuis plus de 30 ans. Chargé de cours à l'Université de Montréal depuis 1998, il agit également comme superviseur clinique depuis plus de 14 ans auprès de plusieurs réseaux et organismes publics et communautaires.

Les détails concernant le lieu et le coût de l'activité vous seront donnés par votre responsable sectoriel.

Veillez vous inscrire auprès du responsable du CCH de votre secteur au plus tard le 12 novembre 2014.

*Roger Robert , secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Responsable du comité de la condition des hommes*



Sonia Trépanier

JOURNÉE nationale de COMMÉMORATION et d'ACTION contre la VIOLENCE faite aux FEMMES

ROMPRE LE SILENCE



qui ENTOURE LA VIOLENCE



faite aux femmes



**Le vendredi 5 décembre 2014,
de 13 h à 16 h**

Au 1200, boul. Crémazie Est à l'est de la rue Christophe-Colomb

Stationnement disponible (mais limité)

Autobus 192, direction est à partir du métro Crémazie

Entrée à l'arrière de l'édifice

Contribution demandée: 5\$ à payer sur place



Béatrice Vaugrante, directrice générale de la section francophone d'Amnistie internationale Canada depuis 2006, sera notre conférencière invitée. Elle nous présentera des situations de violence faite aux femmes, un peu partout dans le monde et ici même au Canada; elle discutera aussi avec nous de la nécessité, voire de l'urgence de rompre le silence qui entoure toutes ces formes de violence: mariage forcé des petites filles, violence conjugale, viol, prostitution, esclavage, meurtre... Elle nous invitera à poser un geste concret afin de contribuer à une prise de conscience plus généralisée du sort réservé aux femmes et du non-respect de leurs droits.

Inscription auprès de la responsable du CCF de votre secteur.

Des artistes et artisans de la région seront sur place ainsi que le kiosque de produits équitables de la Fondation Léo-Cormier. On y présentera des produits originaux à offrir durant le temps des fêtes.



Sonia Trépanier

Secteur Au pied du courant (06-F)

Coresponsable du comité de la condition des femmes

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.



Septembre!

L'été s'achève avec la fin des vacances!

Les activités reprennent après le délestage estival de l'agenda, l'ouverture à l'imprévu, à l'immédiat, à l'inédit...

La rentrée se présente avec une énergie ravivée, réceptive à la découverte, à l'action, à l'engagement.

Des choix multiples s'offrent, des appels se font entendre, des besoins se manifestent...

À nous de décider, de concilier goûts, désirs, disponibilités et priorités. Des défis en perspective...

auxquels s'ajoutent ces offres alléchantes

que quelques secteurs ont préparées

spécialement pour vous!

Secteur AHUNTSIC-OUEST

ACTIVITÉ DE RÉFLEXION

La loi 52, ses ouvertures et ses limites

Dans le cadre d'un projet *Toujours en action*, le secteur Ahuntsic-Ouest organise une activité autour de la loi 52, loi qui encadre les soins de fin de vie et qui vise à ce que l'on puisse mourir dans la dignité. La conférencière invitée est Monique Richard qui a travaillé avec Véronique Hivon à la préparation et à la rédaction de cette loi, maintenant adoptée par l'Assemblée nationale.

Est-il vrai qu'avec la loi 52, les médecins pourront tuer des patients, comme le prétendent certains députés et certains médecins? Bien sûr que non. Nous avons invité Monique Richard à venir nous en parler. Elle traitera de ce que la loi 52 permet et à quelles conditions et de ce qu'elle ne permet absolument pas.

Lieu: CFAQ - 1200, rue Crémazie Est

Date: le mardi 21 octobre 2014, à 13 h 30.
Accueil à compter de 13 h

Coût: 5 \$

Inscription auprès de Lise Labelle
au plus tard le vendredi 17 octobre
au 450 669-2511 ou l.labelle2@videotron.ca



DE BONNES RAISONS D'ÊTRE MEMBRE ASSURÉ

En 2014, obtenez une ristourne de 25 \$ par police d'assurance.

csq.lapersonnelle.com | 1 888 476-8737

L'offre est applicable aux renouvellements des polices d'assurance dont la date effective se situe entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2014 et aux nouvelles polices achetées avant le 31 décembre 2014. Certaines conditions peuvent s'appliquer. La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.



La bonne combinaison.

Secteur **MONTRÉAL-NORD**

Le secteur Montréal-Nord, qui bénéficie de locaux de l'arrondissement de Montréal-Nord, offre à ses membres des cours et des activités de loisir qu'il serait heureux d'ouvrir aux membres des autres secteurs. Les personnes intéressées à recevoir le dépliant annonçant ses activités sont priées de communiquer avec

Lyse Gagné au 514 328-1286

Secteur **POINTE-AUX-TREMBLES**

ACTIVITES culturelles et voyages

SPECTACLES à la salle Hector-Charland

225, boulevard de l'Ange-Gardien, L'Assomption

TOMMY DORSEY ORCHESTRA

Date: le 15 novembre

Coût: 49\$ au lieu de 63\$

MUSIQUE ITALIENNE AVEC GINO QUILICO ET GIANNA CORBISIERO

Date: le 22 février 2015

Coût: 35\$ au lieu de 45,50\$

LE PRÉNOM, COMÉDIE

Date: le 23 avril 2015

Coût: 40,20\$ au lieu 52\$

ALAIN MORISOD ET LES SWEET PEOPLE

Date: le 8 mai 2015

Coût: 38,60\$ au lieu de 50\$

VOYAGE EN LOUISIANE

au début de mai 2015

Embarquement à Dorval. Séjour au même hôtel à quelques pas du Bourbon Street. Visites en autocar de luxe. Durée du voyage: 8 jours - 7 nuits. Visite de maisons de plantations, d'un village acadien reconstruit, ballade dans les bayous, souper-croisière sur le Mississippi (\$) et plus encore.

LES DÉCORATIONS DES FÊTES

À NEW YORK – au début de décembre 2014

Autocar de luxe avec guide francophone. Durée du voyage: 4 jours - 3 nuits. Visite des vitrines de grands magasins, d'un marché de Noël, de Radio City Music Hall, du Lincoln Center, du Chelsea Market, des décorations du quartier Dyker, du Memorial 9/11. Temps libre et, au retour, arrêt au Woodbury Outlets.

INFORMATION:

Carole Beaulne 450 585-7423
bclne@videotron.ca

Secteur du **RUISSEAU RAIMBAULT**

LE GOÛT de la culture

Le secteur Du Ruisseau Raimbault vous invite à poursuivre dans la voie de l'écriture et la poésie en proposant des rencontres littéraires et culturelles afin d'échanger sur un livre, un poème, un spectacle ou un concert qui vous a intéressé. Quoi de plus invitant que de partager ses découvertes devant un délicieux cocktail aux fruits, mangues et fraises!

Ces rencontres se tiendront au restaurant Tutti Frutti Déjeuners à l'adresse suivante:

2111, boul. Marcel-Laurin/Poirier,
arrondissement Saint-Laurent.

Heure: 10 h

Dates: 1^{er} octobre et 3 décembre 2014,
4 mars et 6 mai 2015.

Pour information et inscription:
Solange Catafard-Mayer au 514 382-4988

À la MÉMOIRE de nos défunts

Pour la 16^e année consécutive, les membres du secteur Ahuntsic-Ouest organisent une célébration à la mémoire des membres décédés au cours de l'année ainsi que des parents et amis des membres qui nous ont quittés en 2013-2014. La messe aura lieu à l'église Saint-André-Apôtre, coin Prieur et Waverly à 10 h 30, le 31 octobre et le célébrant sera Jean-Guy Dubuc, ex-aumônier de l'Alliance des professeurs et ex-éditorialiste à La Presse.

Il nous fait plaisir d'inviter les membres des autres secteurs à participer à cette activité qui sera suivie d'un dîner au restaurant Le Bordelais, 1000, boul. Gouin Ouest.

Inscription auprès de Gaétane Lebel-Fillion
au 450 622-0515 ou gaetanel.fillion@gmail.com

Ainsi se prépare l'automne, avec des projets à rêver... à réaliser... Il y a ceux-là, et tant d'autres! À nous de choisir, de trouver un équilibre qui permette d'être bien dans nos corps, dans nos têtes, dans nos cœurs et dans nos âmes. N'est-ce pas là un immense défi?

«Comme c'est long d'arriver à ce que l'on doit devenir! D'ailleurs, lorsqu'on y est, c'est déjà le temps d'aller plus loin.»

GABRIELLE ROY «La détresse et l'enchantement»





Louis-Georges Boissy

À propos des ASSURANCES

Les tarifs de la RAMQ au 1^{er} juillet 2014:

Prime annuelle: de 607\$ à 611\$/année.
(selon votre revenu familial net)

Franchise mensuelle: de 16,25\$ à 16,65\$/mois.
(si achat de médicaments)

Coassurance: de 32% à 32,5% du coût des médicaments (contribution maximale: 83,83\$/mois)

Par contre, **si vous recevez le supplément de revenu garanti**, le maximum mensuel change. (65 ans et plus)

De 1% à 93% du supplément: il est de 51,16\$/mois

De 94% à 100% du supplément: la prime annuelle, la franchise mensuelle, la coassurance et la contribution maximale sont à 0\$.

Suis-je protégé par l'assurance annulation de voyage pour un voyage effectué à l'intérieur de ma province de résidence?

Il n'est pas nécessaire de sortir de sa province pour se prévaloir de cette garantie en cas de pépins. Votre assurance annulation de voyage comprise dans votre régime d'assurance maladie d'ASSUREQ, pourrait vous couvrir en cas d'annulation ou d'interruption d'un de ces voyages SELON LES MODALITÉS PRÉVUES AU CONTRAT.

Est-il nécessaire de téléphoner à CanAssistance chaque fois que je prévois voyager?

Non, pas nécessairement. Il est fortement recommandé de téléphoner au service d'assistance voyage lorsque vous avez été malade, avez subi une chirurgie ou une hospitalisation dans les mois qui précèdent ou si vous êtes en investigation d'une maladie. Pour être couvert en cas de pépins, il est important que la maladie ou l'affection connue soit sous contrôle avant le départ.

Louis-Georges Boissy
Responsable régional du dossier assurances
Secteur Pointe-aux-Trembles (06-J)



Au moment où nous regroupions l'ensemble des textes de ce numéro, nous apprenons le décès de madame Louise Fournier-Giroux, survenu au cours de la nuit du 22 juillet 2014, des suites d'une longue maladie. Madame Giroux était membre de l'AREQ et a été présidente du Bureau provincial de la Fondation Laure-Gaudreault durant quinze ans (1997-2012).

Elle nourrissait une affection particulière pour la région de Montréal; elle se faisait toujours un devoir de participer au dîner-bénéfice qui suivait l'assemblée générale et elle faisait

Remerciements

À Hélène Pelland Nous venons d'apprendre que vous preniez votre «retraite» en regard des activités offertes dans le secteur *Au pied du courant*, et partagées avec les membres de l'AREQ de l'Île de Montréal.

Nous regretterons l'absence de votre participation à la chronique *La vie dans les secteurs* à laquelle vous avez fidèlement contribué avec beaucoup de générosité.

Soyez remerciée de votre engagement et de l'organisation d'une large diversité d'évènements ayant permis aux membres une belle ouverture sur le monde. Vous pouvez vous retirer avec la satisfaction d'avoir donné le meilleur de vous-même pendant ces 20 années d'activités.

Bonne «retraite», qu'elle vous apporte la joie et vous conserve la santé et le dynamisme qu'on vous connaît.

Avec reconnaissance, au nom de tous vos collègues,

Marie Barrette, secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)
Responsable de la chronique *La vie dans les secteurs*

À André Fleurant Le comité de la condition des hommes tient à remercier André Fleurant pour son implication dans le comité.

Il s'est intéressé au dossier de la condition des hommes dès la création du comité en 2006; il fut l'un des premiers membres. Il en devint le répondant politique lorsqu'il fut élu au conseil exécutif régional en 2009.

André a toujours bien défendu les points de vue du comité.

Il était toujours disponible pour siéger aux comités organisateurs de différentes activités. Tout le comité te dit MERCI.

Roger Robert, secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Responsable du comité de la condition des hommes

Dernière visite de madame Giroux à Montréal lors de l'assemblée générale de novembre 2011.

De gauche à droite, Richard Cardinal, Micheline Jourdain, Lise Labelle et Louise Giroux.

cela en autobus, de Beauport à Montréal. De 2006 à 2011 inclusivement, elle était toujours présente au souper du tournoi de golf. À chaque occasion, elle avait toujours un ou des cadeaux à offrir aux bénévoles engagés au service de la Fondation.

Nous conserverons un souvenir ému de cette grande dame digne et aimable que nous avons eu le bonheur de connaître un peu. Son engagement à la cause des moins bien nantis demeurera dans notre mémoire.

Lise Labelle, secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Solange
Catafard-Mayer

Le comité des arts visuels : TOUJOURS EN ACTION

Au début de cette 9^e année d'existence du comité des arts visuels, c'est un honneur pour moi de prendre la relève de ma collègue Anne-Marie Dupont qui a guidé avec succès les artistes et artisans de la région en compagnie de Lise St-Pierre, répondante politique de ce comité. La voie est tracée, il n'en tient qu'à nous de suivre les pas qui nous mèneront à la réalisation de nouveaux défis.

Les responsables sectoriels se réuniront au début du mois d'octobre 2014, afin de planifier les activités qui se tiendront au cours de l'année. J'encourage les secteurs qui n'ont pas de responsable à trouver une personne qui se joindra à notre équipe. Nos artistes transmettent les valeurs culturelles de notre région et il est important de penser à la relève.

Une nouvelle activité s'ajoute aux expositions habituelles cette année. La journée *Portes ouvertes sur les arts visuels* aura lieu le 24 octobre. Vous trouverez tous les renseignements dans ce numéro de *Échos de l'Île*. La rencontre des artistes et artisans suivie d'un dîner aura lieu à la fin du mois de novembre. Les dates exactes seront confirmées selon les disponibilités de l'École St-Pius-X. Vous serez informé par votre responsable sectoriel ou par la personne présidente de votre secteur.

Le vendredi, 5 décembre, nous invitons tous les artisans à exposer et à vendre leurs nouvelles créations lors de la *Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes* qui se tiendra au CFACQ, 1200, rue Crémazie Est à 13 h.

Au nom des responsables, je vous souhaite une année riche en découvertes et en innovations.



Solange Catafard-Mayer
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)
Responsable du comité des arts visuels



Marie Marsolais

Solidarité avec HAÏTI

Depuis quelques années, le projet «*Ekolaj*» voté en assemblée générale régionale, permet à des élèves haïtiens de s'inscrire à l'école. L'accès à l'éducation est primordial pour que ces jeunes puissent espérer un avenir meilleur. Il faut savoir que le ministère de l'Éducation en Haïti ne contrôle que 10% de son parc éducatif. L'aide gouvernementale apportée ne suffit pas et beaucoup d'enfants n'ont pas accès à une éducation gratuite.

Pour l'année 2013-2014, nous avons apporté une aide directe à des jeunes du préscolaire, du primaire et du secondaire provenant de différents départements et communes, soit Port-au-Prince, Bel Air, Canapé Vert, Pétionville, Baradères Nipes, Gonaïves, Jean-Rabel et Nord-Ouest.

Il s'agit donc, pour l'année 2014-2015, de poursuivre ce projet de solidarité en invitant les différents secteurs de Montréal ainsi que les membres à contribuer de façon individuelle à ce projet de l'*ekolaj*. Toute contribution, si minime soit-elle, est un plus quand nous nous mettons ensemble. En Haïti, on dit en créole: «*Men anpil, chay pa lou.*» Ensemble, la charge est moins lourde!

Soyez assurés, toutes et tous, que les sommes recueillies serviront directement à la scolarisation des enfants. On ne déduit pas de frais d'administration de ces sommes; un rapport est fait à l'assemblée générale et chaque personne présidente de secteur recevra un compte rendu des sommes dépensées.

Comment faire? Vous devez libeller votre chèque à l'ordre du CISO en indiquant que c'est pour l'*ekolaj* ainsi que votre nom et le nom de votre secteur.

Adresse :

Centre international de solidarité ouvrière (CISO)
565, boul. Crémazie Est
Bureau 3500
Montréal H2M 2V6

Solidairement

Marie Marsolais, secteur Anjou-St-Léonard (06-R)



LE CHEMIN PARCOURU PAR UN NUMÉRO DES ÉCHOS

Un numéro de votre bulletin régional, c'est le fruit du travail de plusieurs personnes durant une période de deux mois et demi à trois mois. Ça commence par une réunion du comité de production dont les membres s'entendent sur les sujets à traiter dans le prochain numéro, compte tenu des activités régionales passées et à venir et du temps de l'année aréquiennaise où nous sommes rendus. Au cours de cette rencontre, on décide aussi, toujours par consensus, quelles seront les personnes à qui l'on demandera de produire un texte et qui, au sein du comité rejoindra tel collaborateur ou telle collaboratrice pour s'entendre avec ces personnes sur le texte à rédiger, la longueur maximale et la date de tombée qui est généralement quatre ou cinq semaines plus tard.

La deuxième étape commence environ une semaine avant la date de tombée : les textes arrivent à la coordonnatrice ou à la répondante politique qui vérifie l'exactitude des faits (dates, lieux, etc.) et qui, parfois doivent demander à l'auteur d'un texte de synthétiser un peu son propos ou encore suggèrent des modifications quant à la structure des

phrases. Vient ensuite le travail de la responsable de la révision linguistique. Lorsque tous les textes nous semblent corrects quant à la clarté et à l'usage d'un français correct, ils sont lus par la présidente régionale afin de s'assurer que tout est conforme avec la mission, les orientations de l'AREQ et l'énoncé de valeurs. Ils sont ensuite soumis à la compagnie Design RSTS qui en fait la mise en page. Après le travail de l'infographiste, la coordonnatrice et la répondante politique reçoivent une première épreuve. Il arrive que tous les textes proposés entrent à l'intérieur de 24 ou 28 pages (ça prend toujours un multiple de 4), mais il arrive aussi que l'on doive trouver un court texte pour compléter une page ou encore conserver un texte pour un prochain numéro. Tous les textes sont relus attentivement et les corrections nécessaires sont demandées. Une deuxième épreuve nous parvient et une autre vérification est effectuée. Il arrive que trois épreuves soient nécessaires et peut-être trouvez-vous une coquille, à l'occasion

Ensuite Design RSTS s'occupe de faire imprimer le bulletin et de faire livrer les 6 350 copies aux Ateliers

TAQ, à Québec, responsable de la préparation postale qui consiste à insérer un encart quand nous en avons un, à mettre une pastille, à adresser les bulletins (selon les fichiers de l'AREQ nationale) à chaque membre et à mettre l'adresse de retour. TAQ est une entreprise d'économie sociale qui évolue dans les secteurs de la sous-traitance industrielle, la reliure et la préparation postale. Ce centre de travail adapté est accrédité par l'Office des personnes handicapées du Québec et compte 200 salariés. TAQ prépare aussi le *Quoi de neuf*.

Entre le moment où le document final est envoyé à l'impression et le jour où il vous parvient, il s'écoule environ 8 à 10 jours ouvrables. Ainsi, le numéro de la rentrée dont la création a débuté par la réunion du 9 juin, devrait vous être livré au cours de la semaine du 25 août. Si nous ne rencontrons pas de pépins...

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Répondante politique du bulletin et du
site web

Vous déménagez ?

Un seul endroit où vous devez communiquer votre changement d'adresse et c'est à l'AREQ nationale au numéro sans frais **1 800 663-2408**. Notre réceptionniste, Luce Laverdière, fera les corrections nécessaires et vos nouvelles coordonnées seront acheminées à la présidente régionale et à la personne présidente de votre secteur.

N'oubliez pas, un seul numéro de téléphone à composer pour tout changement d'adresse, de numéro de téléphone ou d'adresse courriel.



Comités

et vie associative

La vie associative de notre région compte grandement sur le dynamisme de nos comités. Le cadre territorial de notre région permet que ces comités puissent organiser et investir dans des activités qui s'adressent à l'ensemble des membres des 12 secteurs. Les comptes rendus qui paraissent régulièrement dans les pages du présent magazine font état de la qualité et de l'intérêt pour les membres des activités et des conférences auxquelles nous convient nos responsables de comités. Par ailleurs, des dizaines de bénévoles et de personnes militantes y œuvrent avec beaucoup de satisfaction ; ces personnes goûtent le plaisir d'échanger sur des enjeux et des dossiers qui font l'actualité et d'organiser pour nous des rencontres à la fois riches en contenu et en convivialité.

Merci aux personnes responsables de ces comités pour leur engagement constant et pour avoir bien servi les membres au cours du dernier triennat 2011-2014. Ces personnes sont Sonia Trépanier du comité de la condition des femmes, Anne-Marie Dupont du comité des arts visuels, Micheline Jalbert du comité environnement et développement durable, Roger Robert du comité de la condition des hommes, Ed Zegray du comité de la retraite et de l'indexation, Gaétane Lebel-Fillion du comité des *Échos de l'Île*, Jocelyne Larocque du comité d'action sociopolitique et Louis-Georges Boissy du comité des assurances. Les rapports qu'elles ont présentés à l'Assemblée générale régionale de mai dernier témoignent de la qualité du travail accompli. Un salut spécial aussi aux responsables sectoriels qui ont appuyé ce travail.

Micheline Jourdain



Anne-Marie Dupont présente son dernier rapport comme responsable du comité des arts visuels.



Ed Zegray, responsable du comité retraite et indexation, lors de l'assemblée générale.

Reconfiguration régionale

Le projet de reconfiguration régionale voté initialement par le conseil régional en septembre 2008, a été réalisé en grande partie par la fondation des nouveaux secteurs, De Lorimier, Au pied du courant et Du Ruisseau Raimbault en 2011.

Les secteurs Anjou, Saint-Léonard et Lachine étaient aussi concernés par le projet et, au cours des années suivantes, les conseils sectoriels de ces derniers ont maintenu cette préoccupation. Sous l'impulsion aussi des personnes présidentes, Ronald, Lysiane et Thérèse, les membres furent aussi sensibilisés et informés sur l'évolution de la démarche.

Lors des assemblées générales sectorielles du printemps dernier, cette démarche a

franchi une étape majeure. Dans le cas de Saint-Léonard et Anjou, après des *fréquentations* assidues, les assemblées générales sectorielles du printemps dernier ont voté le regroupement des deux secteurs et ont décidé de la convocation d'une assemblée générale pour fonder officiellement un nouveau secteur et élire un nouveau conseil sectoriel. Un nouveau secteur nommé Anjou-Saint-Léonard existe donc depuis le 11 juin et le nouveau président en est Richard Cardinal.

Concernant le secteur Lachine, après avoir plusieurs fois réitéré en assemblée générale sectorielle sa volonté de se regrouper avec un autre secteur, le secteur Ouest-de-l'Île a finalement répondu positivement à ce vœu. Ainsi, au cours de

leurs assemblées générales respectives Thérèse Labossière, présidente du secteur Lachine, et Richard Raymond, président du secteur Ouest-de-l'Île, ont tenu des votes pour entreprendre les démarches conduisant, à court terme, au regroupement des deux secteurs. Thérèse et Richard s'étaient d'ailleurs adressés à l'assemblée de leur homologue et ils ont été très bien accueillis par les membres.

Félicitations aux membres concernés pour avoir participé à cette démarche et merci à Ronald, Lysiane, Thérèse et Richard pour leur engagement constant.

Ces secteurs pourront compter sur mon appui dans la réalisation d'un «vivre ensemble» harmonieux et certainement bénéficier de l'expérience et des conseils des personnes présidentes qui ont vécu les regroupements précédents: Jean-Pierre, André et Danielle

Micheline Jourdain



Aurore Dupuis

Des membres qui s'illustrent

Marcelle Arsenault-Terrault



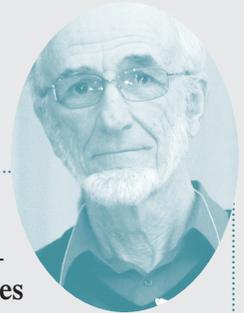
Au printemps dernier, à l'occasion de la *Semaine de l'action bénévole québécoise*, les élus municipaux de l'arrondissement de Montréal-Nord organisaient l'*Événement reconnaissance de l'implication bénévole* pour rendre hommage à toutes les personnes vouées au mieux-être de leurs concitoyens.

Le 12 avril, lors du gala de remise des prix, Marcelle Arsenault-Terrault a reçu la médaille de bronze, en témoignage de son implication de plus d'une décennie à l'AREQ de Montréal-Nord. De plus, pour bien publiciser cet événement, les organisateurs du Centre d'action bénévole ont affiché à différents endroits des photos des bénévoles honorés sous le thème *Bénévole de la tête aux pieds*.

Marcelle a été présidente de l'AREQ du secteur Montréal-Nord de 2008 à 2014; elle n'a ménagé ni temps ni énergie pour créer un environnement riche et diversifié en présentant des activités bien ciblées, qui répondent aux besoins du milieu, tels des cours de langues et une variété d'activités physiques ou de loisirs. Son intérêt pour le mieux-être des personnes âgées et la défense de leurs droits l'amène à participer régulièrement à la Table de concertation des aînés de Montréal-Nord.

On connaît l'intérêt et la fierté de Marcelle pour les membres de son secteur, pour ses concitoyens et pour son arrondissement. Nul doute qu'elle continuera à s'investir dans la vie communautaire de Montréal-Nord.

Jean-Pierre Ménard



Jean-Pierre Ménard a reçu dernièrement un certificat d'appréciation de la **Chambre des communes du Canada** pour souligner son *dévouement exceptionnel dédié à sa communauté depuis 2002*. Cet hommage lui fut remis par le député de l'Assomption, Jean-François Larose, lors d'une réception offerte en reconnaissance aux bénévoles de son comté.

Convaincu de la nécessité de participer activement à la vie de sa municipalité, Jean-Pierre a choisi de mettre son expertise et ses compétences en matière de fiscalité au service de ses concitoyens. Au **Centre des bénévoles du comté de l'Assomption**, de mars à avril, deux jours par semaine, il reçoit individuellement des personnes à revenus modiques. Il les informe de leurs droits, leur prodigue quelques conseils et prépare gratuitement leurs déclarations de revenus.

Par ailleurs, l'altruisme de Jean-Pierre s'exprime aussi dans son engagement envers les membres de l'AREQ de la région de Montréal. Depuis sa retraite, il a occupé plusieurs fonctions dont la présidence du secteur Mercier de 2008 à 2011. À la suite du regroupement des secteurs Mercier et Parc Lafontaine en 2011, il a été élu à la présidence du nouveau secteur **Au pied du courant**. Au mois de mai dernier, en conformité avec son engagement à servir les membres de son secteur et à poursuivre le travail et les objectifs de l'AREQ, il a accepté un nouveau mandat à la présidence de son secteur et un mandat au conseil exécutif régional de Montréal.

Félicitations et merci Jean-Pierre pour ton dévouement et ta disponibilité.

Aurore Dupuis
Secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Membre de l'équipe de production du bulletin





Luc Brunet

Ma *vie* à la retraite

Au début de **ma** carrière d'enseignant, en 1969, le mot retraite n'avait aucune signification pour moi. Les années ont passé, mais il a bien fallu, un jour, préparer **ma** retraite. J'avais de la difficulté à m'imaginer ce que je ferais alors. En avril 2004, j'ai pris ma retraite à 55 ans à peine. Liberté 55, me direz-vous ! Si j'avais cru la publicité, j'aurais rêvé de faire le tour du monde, de m'acheter un bateau... bref de faire la belle vie. Mieux vaut vous avouer tout de suite que cela ne s'est pas déroulé ainsi. (Oh ! Surprise !)

Un mois avant ma prise de retraite, j'ai reçu un appel téléphonique de la présidente du secteur Ouest-de-l'Île de l'AREQ-Montréal. Elle voulait me rencontrer avec les autres membres du comité directeur, pour m'inviter à m'impliquer dans le secteur, à titre de 1^{er} vice-président. Après réflexion, j'ai accepté. Les circonstances ont fait que je me suis retrouvé à la présidence dudit secteur quelques mois plus tard. Comités directeurs (aujourd'hui conseils sectoriels), conseil régional, assemblées générales, conseils nationaux, congrès, présidences du comité des élections et surtout rencontres avec les membres du secteur (les meilleurs moments de ma présidence) m'ont occupé durant quatre ans. De plus, depuis 2008, je suis membre du CASP (Comité d'action sociopolitique de l'AREQ) et je le représente au réseau sociopolitique de la CSQ. Malgré tout, je trouvais le temps d'aller, avec ma

conjointe, me ressourcer au soleil pendant quelques semaines durant l'hiver.

Parallèlement, avec ma conjointe, je me suis impliqué au sein de la Fondation Léo-Cormier, dédiée à l'éducation aux droits, en vendant des produits équitables à l'occasion de différentes rencontres, surtout de nature syndicale. En 2007, j'ai accepté le poste de trésorier de la Fondation, poste que j'occupe encore aujourd'hui.

Plusieurs personnes me disaient que, à la retraite, elles feraient de l'ébénisterie ou encore du jardinage et m'invitaient à en faire autant. Je me suis vite rendu compte que ce que je n'aimais pas faire quand j'étais au travail, m'était tout aussi impossible à envisager pendant ma retraite. Ce que j'aimais, c'était de suivre les activités de la CSQ pour laquelle j'avais travaillé durant plusieurs années. J'ai été comblé, quand, quelques fédérations m'ont demandé de présider leurs instances syndicales ; cela me permet de rester à l'affût de ce qui s'y passe.

Parfois, la vie nous force à faire des choix. À l'automne 2011, ma belle-mère, alors âgée de 92 ans et qui vivait toujours dans sa maison, est tombée et s'est fracturé les hanches. Depuis ce temps, elle a été hospitalisée à plusieurs reprises et elle est actuellement dans un centre de transition où elle est en attente de placement dans un

CHSLD. Il a fallu vendre sa maison et trouver un pied-à-terre à Québec pour pouvoir nous occuper d'elle. Nous alternons les séjours entre Montréal et Québec pour que Diane soit le plus souvent possible auprès de sa mère. Le 15 juin dernier, belle-maman a eu 95 ans et nous comptons bien l'accompagner le temps qu'il faudra.

Je me sens privilégié de vivre une telle retraite. Les activités à la Fondation, la vente de produits équitables, les présidences d'instances, les rencontres du CASP et les obligations envers ma belle-mère remplissent nos agendas.

Il nous reste quand même du temps pour nous occuper de nos 4 petits-enfants (de 4 mois à 7 ans). Il est toujours agréable de les emmener au zoo et de participer à leurs jeux. Le plaisir est décuplé quand on peut les garder à la maison pour une nuit ou deux.

Ce témoignage serait incomplet si je ne vous faisais part de ma passion pour la lecture et la musique. Je trouve toujours du temps pour un bon livre et j'apprécie une soirée avec de la bonne musique dans mes écouteurs.

Je termine par cette citation tirée d'un poème allemand (auteur inconnu) :

« Le temps n'attend personne.
Rassemble chaque instant qu'il te reste
et il sera de grande valeur. »

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



Chronique de la Fondation LAURE-GAUDREAUT



Pierrette Lavallée

BIENVENUE À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ET AU DÎNER-BÉNÉFICE Le mercredi 5 novembre 2014

C'est avec grand plaisir que les membres du Bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault vous invitent à participer à l'assemblée générale et à partager l'excellent repas du dîner-bénéfice. La FLG est votre fondation; elle a été créée en 1990 par l'AREQ dans le but de poursuivre l'œuvre de Laure Gaudreault. Cette grande dame, fondatrice de l'AREQ, dont l'action fut toujours imprégnée de valeurs humanistes, a inspiré les trois objectifs de la Fondation :

- aider les personnes retraitées dans le besoin;
- aider la recherche médicale pour les maladies dégénératives frappant surtout les personnes âgées;
- aider des œuvres pour la jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Grâce à votre générosité, le Bureau régional a distribué le montant de 25 162\$ à 37 organismes au printemps 2014.

Votre présence et votre participation sont importantes pour assurer la pérennité de la FLG. Le coût du repas est de 30\$ et une partie de ce montant ira à la FLG. Pour les personnes non membres de la Fondation, vous pouvez devenir membres pour un coût de 10\$ à vie. Inscrivez-vous en grand nombre auprès de la personne responsable de la FLG de votre secteur, en libellant votre chèque à l'ordre de la Fondation Laure-Gaudreault. S'il vous est impossible de participer à cet événement, vous pouvez faire un don en envoyant par la poste un chèque à : Jacques Morrissette, trésorier, 290, rue Marroni, LaSalle, QC H8R 3S7.

Nous avons Bien hâte de vous rencontrer!

Les membres du Bureau régional de la FLG de Montréal
par Pierrette Lavallée, publicitaire

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE, POUR LES MEMBRES DE LA FONDATION

Le mercredi 5 novembre à 9 h 30,
au Centre des loisirs communautaire Saint-Michel, 7110, 8^e Avenue, Montréal (coin Jean-Talon)

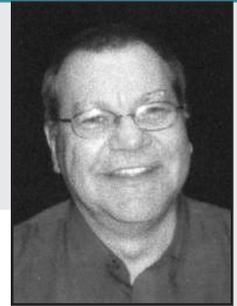
PROJET D'ORDRE DU JOUR

- 1** Mot de bienvenue et présentation des membres du Bureau régional de Montréal;
- 2** Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3** Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 6 novembre 2013 et suivi du procès-verbal;
- 4** Bilan 2013-2014: demandes de subventions et distribution des sommes allouées en 2014, rapport de la collecte de fonds organisée par l'AREQ-Montréal;
- 5** Année 2014-2015: Plan d'action;
- 6** Mot du président provincial, M. Robert Gaulin;
- 7** Élections: présidence, secrétariat, publicitaire;
- 8** Questions diverses;
- 9** Levée de l'assemblée.





CHRONIQUE informatique

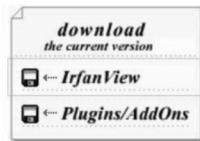


Richard Languérand

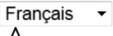
Comment se servir d'un logiciel **IRFANVIEW** avec **un scanner**.

1- Télécharger le logiciel **IRFANVIEW** de { HYPERLINK "http://www.irfanview.com" }

2- Cliquer sur **IRFANVIEW**



Bienvenue aux utilisateurs de IrfanView

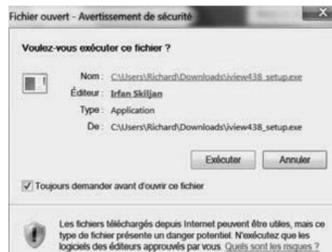
3- Cliquer sur  Pour terminer votre téléchargement, cliquez sur le lien ci-dessous

4- puis



5- La fenêtre suivante apparaîtra : **ENREGISTRER LE FICHIER**

**Trouver le fichier
IVIEW..._SETUP.EXE**
(selon la version, ici **438**)



6- Puis cliquer sur
EXÉCUTER

7- Ouvrir **IRFANVIEW**
Cliquer sur **OPTIONS**

Puis sur **CHANGE LANGUAGE**, sur **FRENCH.DLL** et sur **OK**. Votre logiciel sera en français.

8- Sélectionner la source Scanner/TWAIN...

9-



Trouver le modèle de votre scanner dans la liste et le sélectionner.

10- Vous êtes maintenant prêt à vous servir **D'IRFANVIEW**.
(SUITE AU PROCHAIN NUMÉRO)



Desjardins

Caisse de l'Éducation

Se simplifier la vie avec **AccèsD!**

MA PASSION.
MA CARRIÈRE.
MA CAISSE.



Lahcen Moumen

Planificateur financier et représentant en épargne collective pour Desjardins Cabinet de services financiers inc.
1 877 442-3382, poste 6002
lahcen.w.moumen@desjardins.com
www.desjardins.com/caisseeducation

Gérer vos finances personnelles n'aura jamais été aussi simple, rapide et sécuritaire grâce à Desjardins en ligne!

Payez vos factures, consultez le solde de vos comptes, effectuez des virements entre personnes, et bien plus encore, et ce gratuitement!

De plus, AccèsD est maintenant disponible sur votre appareil mobile ou sur votre tablette, pour faire vos transactions de manière sécurisée, partout dans le monde et en tout temps.

Ce que vous pouvez faire par AccèsD Internet:

- Bénéficier du compte Ép@rgne à intérêt élevé
- Consulter vos relevés et gérer vos comptes
- Virer des fonds
- Faire déposer des sommes dans votre compte
- Recevoir des factures et des documents électroniques postel
- Payer vos factures
- Outil de gestion budgétaire – Mon budget
- Gérer vos comptes Visa Desjardins
- Faire le point sur vos finances
- Acquérir des produits et services en ligne
- Communiquer avec Desjardins
- Et bien plus encore!

Pour vous inscrire

Vous pouvez vous inscrire en ligne sur le site www.desjardins.com ou encore par téléphone en composant le numéro 1 877 442-EDUC (3382).

N'hésitez pas à contacter une conseillère ou un conseiller de la Caisse Desjardins de l'Éducation. Il nous fera plaisir de vous donner des astuces pour bien gérer vos finances avec AccèsD!

Comment se connecter à AccèsD?

Pour vous connecter à AccèsD de manière tout à fait sécuritaire, rendez vous sur le site www.desjardins.com et cliquez sur l'icône « Se connecter » en haut à droite.



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.araq.ca>