

Échos de l'Île



Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Mai 2019
Volume 17, numéro 3

Deuxième année du triennat 2017-2020



Danielle Wolfe

que le renouvellement de nos conseils sectoriels apparaissent en gros plan.

Opération « Maintenant, l'indexation ! »

Ce printemps, vous l'avez sans doute appris, les personnes responsables du comité de la retraite, accompagnées des personnes présidentes et de membres de leur conseil sectoriel, ont rendu visite à des députés montréalais. L'opération « Maintenant, l'indexation » s'est déroulée dans tout le Québec. Grâce à ce blitz, nos députés sont maintenant informés de nos demandes et des injustices que nous avons subies depuis qu'en 1982, le gouvernement a coupé notre salaire et a décrété que notre retraite ne serait pas complètement indexée pour les années de service de 1982 à 1999. Ces pertes cumulatives doivent être dénoncées. Plusieurs des députés rencontrés sont nouvellement élus et n'avaient pas été informés de cette situation inacceptable et injuste qui nous cause, année après année, une perte de notre pouvoir d'achat. Nous demandons au gouvernement de verser sa part, soit 50 % du coût pour contribuer à

l'indexation de notre rente de retraite pour les années 1982 à 1999.

N.B. Pour en savoir plus sur ce sujet, je vous invite à consulter le site Web de l'AREQ à l'onglet *Dossiers* et à cliquer sur *pouvoir d'achat à la retraite*.

La relève

« La relève tardait à arriver. »

Dans le Petit Robert, comme définition du mot *relève* on lit: « les personnes qui assurent le remplacement ». Et en guise d'exemple, on cite: « La relève tardait à arriver ». Ne dirait-on pas que le Petit Robert s'intéresse à la situation de l'AREQ-Montréal ?

Dans le Larousse au mot *relève*, j'ai trouvé cette définition: « Action de relever, de remplacer une troupe, une équipe, etc., par une autre équipe, troupe qui assure le remplacement. »

Réflexions en conseil régional, conférences multiples de l'AREQ et d'autres organismes sur ce sujet n'y changent rien ! Le problème du remplacement des membres des conseils sectoriels et des responsables des comités demeure entier. C'est pourquoi je fais appel à vous qui n'avez sans doute jamais songé à vous présenter à un poste au conseil sectoriel afin de participer à l'organisation d'activités et à l'administration d'un secteur d'oser tenter l'expérience. C'est aussi une question d'oser que d'accepter la responsabilité d'un comité régional car ces membres sont appuyés par le conseil régional et par l'AREQ nationale qui offre de la formation.

Sommaire

Billet de la présidente 1 et 3

Mot de la coordonnatrice 2 et 3

Hommage à Roger Robert 4

Hommage à Jacques Pétrin 5

ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS.... 6 - 11

Journée nationale de commémoration
et d'action contre la violence faite
aux femmes

Activité du 6 décembre
«Occupons-nous de nos affaires» 2019

8 mars: Journée internationale des
droits des femmes

Le cannabis et les aînés

Collecte régionale au profit de la
Fondation Laure-Gaudreault

LA VIE DANS LES SECTEURS..... 12

NOS PROJETS 3 et 12

Invitation aux artistes

Rappel de l'AGR

INFORMATIONS 13 - 14

Dossier Assurance

Le conseil national du printemps

Un don à Soverdi

RÉFLEXION..... 15

Ma vie à la retraite

Fin d'un partenariat

Publicité La Personnelle 4

Conception et infographie:

Design RSTS

Prochaine publication: septembre 2019

Date de tombée: 15 juillet 2019

Tirage: 6 150 copies

Un dernier bulletin avant les vacances



Lise Labelle

Quand le mois de mai arrive, on sent la joie nous envahir. Joie de voir renaître la nature trop longtemps endormie sous d'épaisses couches de neige et de glace, à la suite d'un hiver interminable. On pense alors aux vacances et à l'AREQ, on fait le point sur une année qui s'achève...déjà. C'est le but de cette édition de *Échos de l'Île*.

D'abord, notre présidente traite de deux préoccupations majeures de l'AREQ: l'indexation des rentes de retraite et la relève au sein des conseils sectoriels et de l'équipe des responsables des comités.

Ensuite, nous rendons hommage à deux de nos membres décédés récemment Roger Robert, responsable du comité des hommes et Jacques Pétrin, militant pour la cause des LGBTQ, tant à la CSQ qu'à l'AREQ.

Nombreuses ont été nos activités au cours des derniers mois: une conférence sur la violence subie par les LGBTQ le 6 décembre; une journée «Occupons-nous de nos affaires» qui a réuni 158 personnes, malgré une tempête, le 23 janvier; le film «Quand les pouvoirs s'emmêlent» pour célébrer la Journée internationale des femmes et enfin une conférence sur le cannabis et les aînés organisée par le comité d'action sociopolitique, le 27 mars.

Vous pourrez prendre connaissance du bilan final de la collecte 2018 au profit de la Fondation Laure-Gaudreault et un encart sollicitera votre générosité pour la collecte 2019.

Un rappel de l'assemblée régionale et une invitation aux artistes feront sûrement du 30 mai 2019, une journée mémorable.

«La vie dans les secteurs» vous est maintenant présentée par Marie-France Primeau, du secteur Au pied du courant, que je remercie très sincèrement, d'accepter de collaborer à la préparation de *Échos de l'Île*.

Au chapitre de l'information, la responsable du dossier assurance vous partage des informations pertinentes sur l'assurance-voyage et un membre du conseil régional nous renseigne sur le dernier conseil national. La présidente nous informe également d'un don fait à Soverdi pour l'achat d'arbres.

(suite à la page suivante)

Responsable: Gaétane Lebel-Fillion

Coordonnatrice: Lise Labelle

Équipe de production: Aurore Dupuis,
Lise Labelle, Gaétane Lebel-Fillion,
André Pelletier, Claudette Therrien, Danielle Wolfe.

Ont collaboré à ce numéro: Diane Chabot, Micheline Delluc,
Monique Lalonde Hazel, Michael Hazel, Micheline Jourdain, Lise Labelle,
Robert Leroux, Marie Marsolais, Marie-France Primeau, Richard Raymond,
Micheline Schinck, Claudette Therrien et Danielle Wolfe.

Révision linguistique: Gaétane Lebel-Fillion et Lise Labelle



Région Île de Montréal (06)



Deuxième année du triennat 2017-2020 (suite)

La relève, chez nous à l'AREQ, tarde à arriver. Bien sûr, nous nous étions habitués à compter sur la génération suivante pour assurer le remplacement des équipes des conseils sectoriels et du conseil régional. Rien n'exige que le remplacement doive absolument être tenu par des plus jeunes...

En 2018, une centaine de personnes nouvellement retraitées se sont jointes à l'AREQ-Montréal. C'est donc faux d'affirmer qu'aucune relève ne s'ajoute à notre cohorte. Cependant, nous qui sommes à la retraite depuis un bon moment, pouvons encore faire notre part. Je fais donc encore une fois un appel à toutes et à tous, pour assurer la relève au sein de nos équipes sectorielles alors qu'il y aura des élections lors de votre prochaine assemblée générale sectorielle.

Je faisais l'autre jour une mini-enquête auprès de collègues, leur demandant quelles compétences spécifiques

ils avaient fait se sentir capables d'accepter un poste au conseil sectoriel. Les réponses allaient de leur longue expérience de travail auprès d'enfants, d'adolescents ou d'adultes, comme enseignants ou comme professionnels à leur expérience de vie tout simplement. Personne parmi nous n'a été formé spécifiquement pour la présidence, le secrétariat ou la trésorerie. Les députés élus récemment ne sont-ils pas pour la plupart inexpérimentés pour leur nouveau rôle et pourtant, ils ont plongé.

En terminant, je compte sur vous pour participer à notre grand rendez-vous: l'assemblée générale régionale du 30 mai. Nous en profiterons pour faire le point sur cette année et pour nous souhaiter de bonnes vacances estivales.

Au plaisir de vous y rencontrer en grand nombre !

*Danielle Wolfe
Mars 2019*

Un dernier bulletin avant les vacances (suite)

La chronique «Ma vie à la retraite» nous fera mieux connaître une femme, membre d'un conseil sectoriel depuis une quinzaine d'années et qui trouve du temps pour différentes formes de bénévolat.

Enfin, je vous informe de la fin du partenariat avec la Caisse Desjardins de l'Éducation.

Vos commentaires sont les bienvenus.

*Lise Labelle, coordonnatrice
l.labelle2@videotron.ca*



INVITATION AUX ARTISTES DE LA RÉGION



Le comité des arts organise une exposition des dernières créations de toutes et tous les artistes de la région, lors de l'assemblée générale qui aura lieu le 30 mai prochain. Quelle que soit la discipline qui vous passionne (peinture, sculpture, photographie, émail sur cuivre, etc.) vous êtes invitéE à exposer une ou deux œuvres à cette occasion.

Les membres de l'AREQ-Montréal choisiront une œuvre «Coup de cœur» et deux Mentions du public. L'auteurE de l'œuvre «Coup de cœur» recevra un chèque de 400 \$ et laissera son œuvre à la région qui l'offrira en tirage au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Les artistes qui recevront une «Mention» du public auront droit à une

carte-cadeau de 50 \$ de Omer DeSerres.

Du nouveau cette année, une autre carte-cadeau de 50 \$ de Omer DeSerres fera l'objet d'un tirage entre les artistes qui auront participé à l'exposition, en excluant les trois personnes qui auront déjà gagné un prix.

TouTEs les membres intéresséEs à participer à cette exposition doivent s'inscrire auprès de la personne responsable du comité des arts dans leur secteur et toutes les inscriptions doivent parvenir à Nicole Choinière qui, encore cette année, a accepté cette responsabilité, au plus tard, le **lundi 13 mai**. On rejoint **Nicole Choinière au 514 721-3924** ou **nicole.choiniere@videotron.ca**

Si votre secteur n'a pas de responsable, veuillez communiquer directement avec Nicole Choinière, toujours au plus tard, le 13 mai.

Lise Labelle, responsable du comité des arts



Robert Leroux

HOMMAGE à

Roger Robert

Dynamique, dévoué, rieur et grand voyageur, tel était mon ami Roger. Roger c'est Roger Robert, notre trésorier du secteur Ahuntsic-Est que l'on appelait souvent **NOTRE TRÉSOR!**

Des passions, il en avait plusieurs! Sa famille, ses amis, les voyages et l'AREQ. Il s'impliquait et il était généreux de sa personne et de son temps. En plus d'être trésorier, il était responsable du comité des assurances et, dans ce domaine, ses renseignements étaient précieux. Roger était aussi le responsable régional du comité des hommes. Il se faisait un devoir de nous trouver les meilleurs conférenciers. Il était affable et attentif. Au comité des hommes, il nous incitait à participer annuellement à la marche Procure. Il nous encourageait à poursuivre la mission de l'AREQ auprès des membres. En plus, il avait un sens de l'humour: qui ne se souvient pas de ses présentations toutes particulières lors des assemblées régionales de fin d'année? Je me rappelle la fois où il avait remis des prix hiboux! C'était drôle et plein de fraîcheur. Comme trésorier, Roger était très minutieux et ses dossiers bien tenus. Lors de certaines révisions de l'AREQ nationale, il ne recevait que des félicitations. Tout était clair.



Il y a quelques mois, mon ami a reçu une terrible nouvelle, l'annonce d'un cancer foudroyant. Il a conservé un moral d'acier. Malade, il se désolait de ne pouvoir participer aux diverses réunions.

Malgré les effets dévastateurs de la maladie, Roger est venu nous voir une dernière fois, le 12 décembre dernier, lors de notre dîner mensuel. Quelle force de caractère!

Roger nous a quittés le 2 janvier dernier et nous conservons un merveilleux souvenir de cet homme qui a œuvré presque 17 ans au sein de l'AREQ et qui a eu une vie bien remplie.

Merci Roger pour toutes ces belles années.

*Robert Leroux, secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Responsable sectoriel du comité des hommes*



**Service unique,
protections adaptées**
L'assurance pensée pour les
membres de la CSQ



**Demandez une soumission et voyez ce
que La Personnelle peut faire pour vous**
1 888 476-8737
csq.lapersonnelle.com

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc.
Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.



Assureur choisi par la CSQ



laPersonnelle
Tarifs de groupe. Service unique.



Micheline Jourdain

HOMMAGE à

Jacques Pétrin

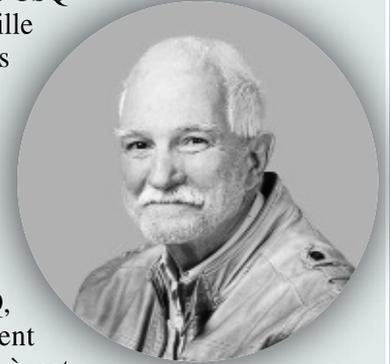
Militant. Il n'y a pas d'autres qualités pour présenter Jacques Pétrin, membre du secteur Au pied du courant, décédé le 18 octobre 2018. C'est le terme utilisé par toutes les personnes qui ont pris la parole, lors de l'hommage qui lui fut rendu, le 28 mars dernier. La CSQ



Salle Jacques-Pétrin au bureau de la CSQ de Montréal.

avait convié collègues, amies et membres de sa famille pour l'inauguration de l'une des salles de son siège social de la rue Sherbrooke Est, à Montréal. Cette salle portera le nom de Jacques Pétrin pour honorer sa mémoire et rappeler des engagements de toute une vie.

Trois ex-présidentEs de la CSQ, Lorraine Pagé, Réjean Parent et Louise Chabot participaient à cet événement ainsi que la présidente actuelle, Sonia Éthier.



Jacques a été employé technique au collège Ahuntsic. À ce titre, il a été officier du syndicat local et, par la suite, il a occupé plusieurs fonctions au sein de la Fédération du personnel de soutien, affilié à la CEQ et plus tard, la CSQ.

Négociations, campagnes d'organisation syndicale et engagements multiples pour la défense des droits des travailleurs et travailleuses ont caractérisé les quarante dernières années de sa vie.

À une époque pas si lointaine, où les préjugés homophobes occupaient toute la place, Jacques a su, sans relâche, faire cheminer les esprits et contribuer à faire reconnaître les droits des gays et lesbiennes et plus tard ceux de la communauté LGBTQ. Le président du comité LGBTQ de la CSQ le rappelait dans son hommage particulièrement touchant: «Jacques avait très tôt, donné une voix à ceux et celles qui n'en avaient pas».

Jacques avait poursuivi son action au sein de l'AREQ et de divers organismes de défense de la diversité sexuelle et de l'identité de genre.

Salut camarade!



Pascal Pétrin rendant hommage à son père.

Micheline Jourdain
Secteur Au pied du courant (06-F)

Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes



Micheline Delluc

Le 6 décembre dernier,
le comité de la condition des femmes
soulignait la journée de commémoration
et d'action contre la violence faite aux femmes,
en proposant une activité sur l'exclusion sociale
vécue par les femmes et les hommes ayant une
orientation sexuelle différente de la majorité.
Cette activité avait pour but de nous sensibiliser à
cette réalité vécue par certains de nos membres,
jadis dans leur travail et maintenant, à la retraite.

Line Chamberland, sociologue, professeur au département de sexologie de l'UQAM et titulaire de la Chaire de recherche sur l'homophobie depuis 2011, a traité des diverses formes d'exclusion sociale des personnes marginalisées en raison de leur identité sexuelle ou de leur identité de genre.

Pour Madame Chamberland, cette journée permet de commémorer un événement, mais en même temps de réfléchir et d'utiliser les savoirs pour lutter contre les préjugés. Maintenant, on dénonce, on juge inacceptables, certains gestes ou attitudes et pour parler d'identité sexuelle et d'attraction romantique, on dispose de plus de termes. Selon elle, notre génération ne possédait pas toutes ces nuances et la trajectoire de vie était plus définie. La jeune génération n'a pas



Line Chamberland, sociologue

(suite à la page suivante)

(suite de la page 6)

les mêmes attentes, elle se questionne davantage et a besoin de définir sa sexualité avec de nouveaux termes. LGBTQ2, que veulent dire toutes ces lettres ? Elles désignent les personnes lesbiennes, gaies, transgenres, bisexuelles, queers et bispirituelles. En somme, elles représentent tous ceux et celles qui choisissent d'exprimer ou de vivre leur préférence sexuelle d'une manière différente de la majorité.

La conférencière a rappelé que l'homosexualité a été décriminalisée au Canada en 1969, que Québec a été l'une des premières provinces à lutter contre la discrimination des homosexuels, mais que c'est l'Ontario qui fait figure de proue en ce qui concerne les personnes transgenres. Elle a précisé que les préjugés demeurent surtout dans les milieux de travail masculins, particulièrement dans la construction et souligne qu'il y a toujours plus de femmes victimes de blagues sexistes, de harcèlement et de chantage sexuel. Elle a ajouté que dans les résidences pour personnes âgées, les personnes LGBTQ2 sont plus isolées car elles sont souvent éloignées de leur famille et elles n'osent pas « sortir du placard ». Elle a mentionné le travail de la Fondation Émergence qui, avec son programme *Pour que vieillir soit gai*, informe et sensibilise aux réalités des personnes âgées LGBTQ2.



Des artistes ont aussi proposé à l'achat quelques reproductions de leurs œuvres. Ici Louise Bigras du secteur Ahuntsic-Est.

L'égalité sociale n'est pas encore acquise et ces minorités se heurtent à différents obstacles : rejet, dévalorisation, discrimination et exclusion sociale. Les 62 personnes qui ont assisté à cette conférence ont été amenées à réfléchir et, sans doute, à découvrir des aspects de la vie des minorités sexuelles.



De gauche à droite : Marie-Marthe Leduc, Line Chamberland, Sonia Trépanier et Marie Barrette.

Micheline Delluc
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



« Occupons-nous de nos affaires » 2019



Monique Lalonde-Hazel et Michael Hazel

Par une belle tempête de neige, le 23 janvier 2019, avait lieu la journée « Occupons-nous de nos affaires ». Malgré les conditions routières difficiles, 158 personnes avaient décidé d'assister aux deux conférences annoncées.

Participation d'une notaire

La journée a débuté avec M^e Suzanne Baril, notaire, qui nous a entretenus des divers types de testaments possibles et des autres documents importants à préparer pour notre sérénité en fin de vie.

D'abord, le testament olographe, fait de sa main ou sur un formulaire disponible en librairie, doit être homologué par la cour, avec les frais qui s'imposent. Il demande une reconnaissance de l'écriture et doit être bien rangé sinon, il peut être égaré ou disparu, surtout s'il déplaît à un héritier. Le testament fait devant le notaire, conservé dans sa voûte, est enregistré à la chambre des notaires. La recherche testamentaire est donc facilitée. La clause testamentaire d'un contrat de mariage peut aussi servir de testament quoique, selon M^e Baril, ce ne soit pas l'idéal.

Le mandat de protection, autrefois appelé mandat d'inaptitude, a pour but de prévoir qui prendra soin d'une personne et gèrera ses biens advenant son incapacité. Il sera nécessaire de faire homologuer ce document par la cour pour que le mandataire puisse s'acquitter des tâches qui lui sont confiées.

Quant aux directives médicales anticipées, elles permettent de spécifier quels sont les traitements que l'on refuse, tels la dialyse, la réanimation et autres.

Mémoire, mémoire, dis-nous si tu seras fidèle

En après-midi, nous avons eu la conférence de Mme Émilie Ouellet, étudiante au doctorat de l'équipe de Sylvie Belleville, de l'Institut de gériatrie de Montréal. La mémoire, disait-elle, est une faculté qui possède plusieurs volets. Dire « je n'ai plus de mémoire » ne signifie pas que tout est perdu.

Alors que la mémoire de travail permet de coordonner les informations nécessaires à la réalisation d'une tâche, la mémoire à long terme permet de revivre le temps passé et la mémoire procédurale nous permet de poser des gestes, d'utiliser des habiletés acquises antérieurement, comme aller à bicyclette, tricoter, jouer du piano... comme on dit, ça ne se perd pas.

De plus, la mémoire sémantique permet d'organiser nos connaissances en réseaux, la mémoire olfactive nous rappelle nos expériences d'odeurs tandis que la mémoire visuelle nous permet de nous souvenir des objets, de nous repérer, de reconnaître des gens et des lieux, de retrouver les clés perdues.

Consolez-vous la mémoire se développe la vie durant, à la condition d'être stimulée par des activités intellectuelles, le maintien de son réseau social, l'exercice et une alimentation saine et variée. Par contre, le stress, l'anxiété, la fatigue, le manque de sommeil, l'alcool et certains médicaments peuvent altérer la mémoire.

Ce fut une journée très intéressante ! Nous sommes repartis affronter la tempête et la circulation, enrichis de ces informations qui nous seront, sans doute, très utiles.

Monique Lalonde-Hazel et Michael Hazel
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Avec la collaboration de Gaétane Lebel-Fillion



Claudette Therrien

8 mars Journée internationale des droits des femmes



Michèle Grondin et Louisa Déry, productrices de *Quand les pouvoirs s'emmêlent*.

Cette année, le comité des femmes a décidé de nous immerger dans les droits des femmes ou plus précisément dans des situations où ces droits sont bafoués, surtout quand la religion, quelle qu'elle soit, s'en mêle. Près de cent personnes ont répondu à l'invitation du comité des femmes.

En visionnant le film d'Yvonne Defour «*Quand les pouvoirs s'emmêlent*», nous avons été plongés au cœur de combats de femmes quand la religion s'infiltré dans le politique pour influencer des décisions qui empiètent sur les droits des femmes.

Des visites à Tunis, à Paris, à Washington et à Montréal ont montré que rien n'est acquis pour les femmes. Même des droits reconnus un jour peuvent être retirés plus tard, comme on l'a vu surtout en Tunisie où religion et politique s'emmêlent, mais aussi aux États-Unis, depuis l'arrivée du président Trump qui tente de réduire certains droits des femmes, comme le droit à l'avortement.

Intéressant, le fait que ce soit Vincent Graton qui nous ait permis de rencontrer des femmes, et parfois des

hommes, qui se questionnent sur notre société qui semble oublier qu'une partie de l'humanité n'a pas autant de droits que l'autre et ce, quelles que soient les religions en place. Et il y en a plusieurs partout et ici.

Une discussion enrichissante, entre les productrices de ce film, Louisa Déry et Michèle Grondin et les personnes qui participaient à cette activité, a suscité des questions et des prises de positions qui ne peuvent que nous faire réfléchir à propos de ce que signifie la neutralité ou la laïcité dont on discutera prochainement au Québec. Les productrices et la réalisatrice de ce film ont fait leur nid, pour elles, la laïcité est essentielle pour le respect des droits des femmes.

Un montant de 170,30 \$ a été ramassé pour La rue des femmes, organisme qui redonne aux femmes itinérantes l'espoir de jours meilleurs. L'AREQ-Montréal aide cet organisme depuis plusieurs années.

Claudette Therrien
Secteur De Lorimier (06-D)

LE CANNABIS et les aînés: amis ou ennemis?



Marie Marsolais

Cette année, le comité d'action sociopolitique a choisi de se pencher sur un sujet, on ne peut plus d'actualité: le cannabis. Plus de 120 personnes ont assisté à cette conférence donnée par le docteur David Lussier, directeur de la clinique de la douleur de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), professeur associé à l'université McGill et je dois ajouter, excellent communicateur. Les personnes présentes à la conférence ont grandement apprécié ce sujet qui leur a permis de se sentir mieux informées.

La légalisation du cannabis, pourquoi? D^r Lussier nous a rappelé qu'il y avait eu trois commissions d'enquête depuis 1970 et toutes en étaient arrivées au même constat: le contrôle pénal n'est pas adéquat et la criminalisation est plus dommageable que la consommation.

La loi sur la légalisation est encadrée au fédéral par la loi C45 et au provincial par la loi 157. En quoi diffèrent-elles? La loi fédérale permet de cultiver jusqu'à 4 plants de cannabis, la loi provinciale l'interdit. Dans les deux lois, c'est tolérance zéro pour la conduite d'un véhicule après consommation. Au Québec c'est la Société québécoise du cannabis (SQDC) qui détient le monopole du contrôle et qui utilise tous les revenus de la vente du cannabis pour la prévention.

Mais pourquoi consomme-t-on du cannabis?

On consomme du cannabis pour la détente, la relaxation, pour se sentir plus créatif ou pour soulager la douleur chronique, mais il faut savoir ce que l'on recherche dans le cannabis, si on veut choisir le produit qui répondra à nos besoins.

Plusieurs formes de cannabinoïdes:

- Les endocannabinoïdes produits par le corps humain, sont des substances neurochimiques qui reçoivent les éléments du cannabis dans l'organisme.

- Les phytocannabinoïdes correspondent à la plante du cannabis dont les éléments principaux sont le tétrahydrocannabinol (THC) et le cannabidiol (CBD)
- Les cannabinoïdes synthétiques sont des produits que l'on peut se procurer en pharmacie; ces produits imitent les effets du CBD, mais peuvent avoir des effets secondaires.

Le THC est l'élément euphorisant du cannabis. Il a un effet psychotrope; il peut enlever la douleur, les spasmes, l'inflammation, mais il a des effets secondaires sur le plan cognitif, une attention affaiblie et sur le plan psychomoteur, un manque de coordination, une perte d'équilibre, un temps de réaction plus lent.

Le CBD appelé aussi cannabis thérapeutique a des propriétés anti-euphorisantes, anti-épileptiques, antidouleur, anti-anxiété, il aide à soulager l'inconfort des traitements contre le cancer et il protège le cerveau contre les dégénérescences.

On peut se procurer le cannabis thérapeutique à la SQDC, mais on ne sera pas guidé sur le produit à acheter. Les médecins ne prescrivent pas le cannabis; ils en autorisent l'acquisition auprès d'un producteur licencié. Le patient doit s'inscrire auprès d'un

(suite en page 11)



De gauche à droite: Danielle Wolfe, présidente régionale, D^r David Lussier et Viviane Lacroix, responsable du comité de l'action sociopolitique.

Le cannabis et les aînés : amis ou ennemis (suite)

producteur, commander par internet et renouveler ce geste chaque année. À la clinique « Santé Cannabis », les médecins spécialisés dans le cannabis à des fins médicales, peuvent évaluer la personne et lui dire si le cannabis est la bonne option et assurer un suivi à cette personne.

Selon D^r Lussier, l'usage du cannabis récréatif augmente chez les aînés, mais très peu d'aînés ont des problèmes de consommation.

Et enfin une bonne nouvelle

Il s'agit d'une étude en cours sur des souris. Les changements liés à l'âge montrent que les souris matures et âgées apprennent plus lentement. Cependant, le THC améliore la reconnaissance de la tâche à accom-

plir chez les souris matures, donc effet du cannabis sur la mémoire. Ce même test au 6^e jour montre que le **THC améliore la mémoire et abolit le déficit cognitif, mais cela reste à confirmer!**

*Échos
de nos activités*

Marie Marsolais
Secteur Anjou-St-Léonard (06-R)
Avec la collaboration de Lise Labelle

N.B. D^r Lussier a informé l'auditoire de la présence sur youtube d'une quarantaine de vidéos produites par l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal à l'intention des personnes aînées.

Pour visionner, www.youtube.com/conférencesavantage



Micheline Schinck

COLLECTE RÉGIONALE au profit de la FONDATION LAURE-GAUDREAU

Grâce à l'implication, au dévouement et à la générosité de nos membres, je suis heureuse d'annoncer qu'au cours de l'année 2018, nous avons recueilli la somme de 15 478 \$. Je désire remercier toutes celles et tous ceux qui ont contribué à faire de cette collecte, un succès. Les montants recueillis permettront de répondre aux besoins ponctuels de personnes aînées, d'organismes dédiés aux aînés ou aux jeunes et de contribuer au financement de la recherche médicale liée au vieillissement. Je vous rappelle que la grande partie des sommes reçues sera retournée à des individus ou organismes montréalais.

Je tiens à souligner l'implication des présidentes et présidents de secteur et des responsables sectoriels de la FLG qui ont soutenu et fait la promotion de cette collecte. Un grand merci aux membres de l'AREQ-Montréal qui, par le biais de leur secteur et de différentes activités sectorielles ont contribué à la réussite de cette collecte.

Merci à nos partenaires pour leur soutien :

Dre Marie-Ève Guy, chiropraticienne	100 \$
Maçonnerie Gaétan Fredette	100 \$

Merci aux membres et amis des membres qui ont versé 100 \$ et plus et qui ont autorisé la divulgation de leur don :

Micheline Jourdain	200 \$
Olive Gagnon	100 \$
Lise Labelle	100 \$
Murielle Labelle	100 \$
Marthe Laforest	100 \$
Jacques Pétrin	100 \$
Édouard Pilon	100 \$
Sonia Trépanier	100 \$

Ce numéro de *Échos de l'Île* lance officiellement la collecte 2019. Vous y trouverez en encart l'information et le coupon-réponse pour accompagner votre don. Tous les dons sont importants car les demandes d'aide ne cessent de croître. Au nom de tous ceux et celles que la FLG pourra aider grâce à votre générosité, je vous remercie.

Micheline Schinck, secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Coordonnatrice de la collecte 2018 pour
l'AREQ-Montréal



La vie dans les secteurs

Enfin, le printemps est arrivé! Et avec lui, deux propositions d'activités, car comme toujours, la chronique



Marie-France Primeau

La vie dans les secteurs vise à publiciser les événements et à inviter les personnes de notre région à vivre de belles expériences avec des collègues et amis, à profiter de la richesse des échanges et à réfléchir aux enjeux de notre société. **Les voici!**

Marie-France Primeau, secteur Au pied du courant (06-F)

Secteur POINTE-AUX-TREMBLES

POUR UNE ESCAPADE À SAVEUR HISTORIQUE RAPPEL

Le secteur Pointe-aux-Trembles organise une sortie à Chambly. Nous ferons un tour de ville guidé: le premier complexe industriel, le domaine seigneurial, le complexe militaire britannique et l'église St-Stephen. Nous savourerons un excellent dîner au restaurant de style médiéval **Fourquet Fourchette**. Nous visiterons enfin le Fort de Chambly.

Quand: Jeudi 13 juin 2019

Heure: Départ de P.A.T. à 8 h 15
(Roussin 12125, Notre-Dame Est)

Du métro Honoré-Beaugrand:
8 h 30 (si intéressé, svp, m'aviser)

Coût: 70 \$ incluant les taxes et les pourboires

Déroulement de la journée:

10 h: Tour de ville commenté par un guide d'« Au Pays de Chambly ».

12 h: Dîner au restaurant Fourquet Fourchette.

Choix d'entrées: potage ou bolée de verdure.

Plat principal choix de: volaille, poisson, viande ou pâtes végétariennes.

Dessert, thé, café ou infusion.

Vous pouvez savourer une dégustation de 6 bières (3 onces) d'Unibroue pour 9 \$.

L'alcool sera à vos frais.

Secteur POINTE-AUX-TREMBLES (suite)

14 h: « Sur les voies de la Nouvelle-France ». Visite guidée immersive au cœur du fort et sur le site naturel entourant la fortification, incluant:

- une balade sensorielle pour apprécier le positionnement stratégique du fort,
- un défi d'équipe,
- une démonstration de tir au mousquet (unique au Canada),
- une dégustation d'un rafraîchissement thématique.

17 h 30: retour vers P.A.T.

Il est important de réserver avant le 15 mai afin de connaître à l'avance le nombre de personnes pour la réservation d'autobus.

Pour information et inscription,
veuillez communiquer avec Hélène Turcot,
h.turcot@videotron.ca ou 450 841-2245.

Secteur AHUNTSIC-EST

POUR LA BEAUTÉ ET LES ARTS

Exposition des œuvres de nos artistes

Le secteur Ahuntsic-Est vous invite à l'exposition annuelle des œuvres de ses artistes.

Date: 5 juin 2019 de 10 h 30 à 11 h 30

Lieu: Institut culinaire St-Pius X, 9955, rue Papineau

Pour vous inscrire ou pour avoir plus d'informations,
vous pouvez communiquer avec Micheline Schinck
au 514 384-5162 ou m.schinck@videotron.ca

Rappel

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE 2019

Je vous rappelle que c'est le 30 mai que se tiendra notre assemblée générale régionale.

Stationnement à proximité ou autobus 33 N au métro Langelier ou autobus 192 E au métro Crémazie.

Lieu: Centre d'événements Le Carlton, 8660, boulevard Langelier.

Accueil: Dès 8 h 30 (café, jus et collation)

Ouverture de l'assemblée: 9 h 30.

Buffet froid le midi.

Tirage au profit de la FLG de l'œuvre d'art qui aura été choisie comme « Coup de cœur » lors de l'exposition qui se tiendra sur la mezzanine.

Tirage de prix de présence.

Réservez votre place auprès de la personne trésorière de votre secteur en libellant un chèque de 20 \$ à l'ordre de votre secteur.

Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre!

Danielle Wolfe, présidente



Diane Chabot

ASSURANCE ANNULATION de VOYAGE

Aide-mémoire

Cette garantie est incluse dans le régime Santé et Santé Plus d'ASSUREQ.

L'assurance annulation de voyage prévoit un remboursement des frais admissibles en cas d'**annulation**, d'**interruption** ou de **prolongation** du voyage prévu.

Le montant couvert est jusqu'à concurrence de **5 000 \$** par séjour, par personne assurée.

Exemple: pour un couple qui est assuré en protection familiale, c'est 10 000 \$ (5 000 \$ / personne) qui est couvert.

VOYAGE: voyage touristique ou d'agrément ou activité à caractère commercial comportant une absence de la personne assurée de son lieu de résidence pour une période d'au moins 2 nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 km (aller et retour) de son lieu de résidence; est également considérée comme voyage une croisière d'une durée d'au moins 2 nuitées consécutives, sous la responsabilité d'un commerce accrédité.

Conditions de remboursement

- ☛ Les frais réclamés doivent avoir été payés par la personne assurée;
- ☛ Les frais réclamés doivent avoir été payés d'avance;
- ☛ Au moment de finaliser les arrangements du voyage, la personne assurée ne doit connaître aucun événement pouvant raisonnablement entraîner l'annulation, l'interruption ou la prolongation du voyage prévu;
- ☛ Les frais réclamés doivent avoir été engagés en raison d'une des causes prévues au contrat (maladie, décès, sinistre, terrorisme, conditions atmosphériques, etc.).

Vous devez annuler votre voyage avant le départ. Quoi faire ?

- ✗ Annuler le voyage auprès de l'agence de voyages ou du transporteur concerné dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entraîner des frais d'annulation;

- ✗ Les agences de voyages et les transporteurs prévoient généralement des modalités de remboursement en cas d'annulation (des conditions s'appliquent). Communiquer avec SSQ dans un délai maximum de 48 heures suivant la cause pouvant raisonnablement entraîner des frais d'annulation;
- ✗ L'assurance annulation de voyage d'ASSUREQ prévoit rembourser la portion non remboursable des frais de voyage payés d'avance. Par frais non remboursables, on entend les frais qui ne sont pas remboursables par d'autres organismes comme l'agence de voyages, le transporteur, les émetteurs de cartes de crédit, etc. (des conditions s'appliquent).
- ✗ Remplir le formulaire de réclamation d'assurance annulation de voyage que SSQ vous aura fait parvenir et le retourner à l'adresse indiquée sur le formulaire;
- ✗ Garder une copie de votre réclamation ainsi que des pièces justificatives pour vos dossiers.

Vous devez anticiper votre retour de voyage ou prolonger votre voyage. Quoi faire ?

- ☛ Communiquer avec CanAssistance. Un agent vous guidera dans vos démarches en fonction de la situation.

À prévoir avant de partir en voyage :

- ✓ En cas de doute sur votre état de santé avant de partir, communiquer avec CanAssistance pour vérifier votre couverture d'assurance : 1 800 465-2928;
- ✓ Apporter votre carte d'assurance SSQ et l'avoir sur vous en tout temps;
- ✓ Aviser votre compagnon de voyage de l'endroit où vous gardez votre carte;
- ✓ Apporter une preuve d'assurance voyage (si exigé par le pays où vous séjournez);
- ✓ Vérifier les régions à risque sur le site du gouvernement du Canada au : voyage.gc.ca

Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec SSQ pour toutes questions relatives à l'assurance voyage.

NDLR: Ce texte de Johanne Freire, conseillère à l'AREQ, vous est transmis par Diane Chabot, responsable régionale

dchabot10@hotmail.com

514 324-3330



CONSEIL NATIONAL : un BILAN et un TREMPLIN

Le conseil national du printemps (...tardif!) de cette année se tenait à St-Sauveur, du 1^{er} au 4 avril. C'était l'occasion pour l'exécutif national de nous présenter le bilan de la deuxième année de son triennat. Puisque l'ordre du jour annonçait un contenu rempli, il fallait une occasion de « charger la batterie » et avoir assez d'énergie pour réaliser la tâche qui nous incombait.

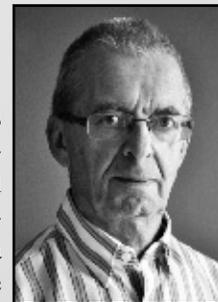


L'objectif de son ministère est, entre autres, de
« faire des milieux de vie jusqu'à la fin de la vie plutôt qu'un milieu de fin de vie »

Mme Marguerite Blais, ministre responsable des Aînés et des Proches aidants a su admirablement nous transmettre le dynamisme qui la caractérise. Sans faire un compte-rendu exhaustif de son allocution, je ne citerai qu'une phrase qui la résume : l'objectif de son ministère est, entre autres, de « faire des milieux de vie jusqu'à la fin de la vie plutôt qu'un milieu de fin de vie » en se référant aux éventuelles maisons des aînés et aux soins à domicile.

S'en sont suivis les différents rapports de comités : celui des femmes, celui des hommes où nous a été dévoilé le thème de la Journée internationale des hommes en novembre 2019 : « Partageons nos forces » ; celui de la retraite un premier bilan de l'opération « Maintenant,

l'indexation » auprès de tous les députés provinciaux a été présenté ; et finalement le comité de l'environnement où nous avons pris connaissance des positions et actions de l'AREQ en la matière. Finalement, pour compléter le volet bilan : les états financiers et les révisions budgétaires.



Richard Raymond

En complément aux comités statutaires, nous avons été informés sur les travaux et recommandations du groupe de travail sur l'aide médicale à mourir, qui a été formé à la suite des lois gouvernementales (provinciale et fédérale). L'AREQ compte participer activement à une éventuelle consultation publique portant sur l'élargissement de l'accès à l'aide médicale à mourir, toujours dans le respect de la primauté des volontés de la personne qui le demande.

Une réunion régulière du conseil régional et deux conférences ont complété le menu de ces journées de ressourcement : une sur les paradis fiscaux et une autre sur le régime universel d'assurance médicament.

Somme toute, quatre jours consacrés à dynamiser les personnes présidentes de chacun des secteurs et régions du Québec. À la clôture, on sentait que chacune repartait avec la ferme intention de se servir de cette rencontre comme tremplin, d'ici le prochain conseil national à la fin d'octobre à Trois-Rivières.

Richard Raymond
Secteur Du-Haut-de-l'Isle (06-H)

Des arbres en plus, grâce à L'AREQ-MONTRÉAL



L'année dernière, nous avons recueilli la somme de 713,69 \$ en compensation des gaz à effet de serre occasionnés par le transport des membres de conseils sectoriels vers leurs réunions de l'AREQ. Cette somme a été versée à SOVERDI et a ainsi contribué à payer l'achat et la plantation de 44 arbres dont quatre de gros calibre à l'école Léonard-de Vinci de la CSDM, dans le quartier Villeray.

Danielle Wolfe



Gracia Ricard

Ma vie à la retraite

Décider de fermer une porte derrière une vie très active, stimulante, remplie de belles rencontres et ne pas avoir la certitude d'un avenir, qui n'est pas chronométré au quart de tour, par le travail, peut être très angoissant. Faut pas s'en faire... on trouve! Au départ, ce qui nous tente, c'est prendre une semaine pour ne rien faire, sauf l'essentiel... et puis on voit tout ce qui s'offre à nous. On pense qu'on peut mettre la montre et l'agenda à la retraite aussi, mais ce n'est qu'une illusion. Les demandes d'aide ou les propositions d'activités pleuvent tout doucement.

J'ai commencé ma vraie retraite au moment où habituellement, la cloche de la rentrée nous rappelle à l'école. Avec un groupe de nouveaux retraités, nous nous sommes retrouvés à un déjeuner de la non-entrée et on a vraiment compris qu'un nouveau monde s'ouvrait à nous.



Ensuite, j'ai pris le large... Devinez où! Pas un voyage ordinaire, mais pour l'ouverture d'une pourvoirie de chasse et pêche, afin d'aider notre fils. Je me suis retrouvée à la Baie James (voyage de deux jours en auto), dans un camp qui, jadis avait été occupé par les travailleurs d'Hydro-Québec, puis, cédé à la communauté Cree. L'aventure venait de commencer au pays du maringouin géant.



Ce qu'on a vu ou vécu dans cette nature sauvage est grandiose. En août, le soleil brille tard en soirée. Vous pouvez facilement imaginer une balade sur un lac pour admirer un magnifique coucher de soleil, quand le bleu du ciel se marie à l'immensité de l'eau. Mais il faut bien sortir du bois... et c'est ce que j'ai fait.



De retour à Montréal, j'ai reçu un appel du président de l'AREQ St-Léonard, M. Ronald Rhéaume, qui était à la recherche d'une secrétaire pour remplacer celle qui venait de démissionner. Comme c'était un remplacement, j'ai accepté, mais je me suis intéressée de plus en plus à cette fonction. Je suis impliquée au conseil sectoriel depuis ce temps. J'aime créer et j'adore produire le bulletin du secteur. L'ordinateur est un atout, je peux dire un compagnon dans presque tout ce que je fais.



Ma vie de retraitée est comblée par le bénévolat. J'ai été gérante d'équipes de hockey et j'ai mis mon grain de sel dans l'organisation du tournoi qui se tient depuis 43 ans à Anjou. J'y étais déjà avant d'être retraitée. Je suis adjointe au président depuis près de trente-cinq ans et j'ai côtoyé plusieurs grands noms des Canadiens, des Expos et aussi des Alouettes. J'ai trouvé dans ce bénévolat une équipe formidable d'hommes et de femmes impliqué(e)s et je suis heureuse d'en faire partie.



Mais le bénévolat ne s'arrête pas là. Depuis 2004, je vis dans l'odeur de l'eau d'érable. Mon fils a acheté l'Érablière Chez Bruneau de Ste-Marcelline-de-Kildare dans la belle région de Lanaudière. En mars et en avril, j'y suis régulièrement. Le reste de l'année, quand l'occasion s'y prête pour tout autre événement, mariages ou rencontres familiales, nous transformons la cabane à sucre en salle de réception et devenons traiteur, pour l'événement. D'autres défis à relever, ça me tient éveillée. Cuisiner prend une grande place dans mon quotidien et faire de nouvelles recettes pique ma curiosité. C'est bon pour la créativité. Le jardinage est aussi une activité très agréable. Nous attendons impatiemment l'arrivée de nos premiers légumes, à chaque début d'été.



Quand l'occasion se présente, les escapades, les sorties au théâtre et au restaurant, font aussi partie de mes loisirs. Visite des Cantons de l'Est, de Charlevoix, d'autres régions ou provinces sont des temps privilégiés pour nourrir notre couple chanceux qui dure depuis cinquante ans.



Gracia Ricard
Secteur Anjou – Saint-Léonard (06-R)

Fin d'un PARTENARIAT

Depuis 2006, la dernière page du bulletin régional était dévolue à la Caisse Desjardins de l'Éducation qui occupait cet espace pour vous informer des services qu'elle pouvait vous offrir ou sur des sujets comme la planification financière, le Céli, les fraudes, etc. En retour, la Caisse versait une commandite à l'AREQ-Montréal. Cela remonte à l'époque où Pierre Lemaire était président de la Caisse et Rolland Miller en était le directeur général. Nous avons conclu verbalement une entente de trois ans ; cette entente a été reconduite trois fois.

En 2019, la Direction de la Caisse Desjardins de l'Éducation a décidé de mettre fin à toutes les commandites qu'elle versait aux associations de personnes retraitées car, paraît-il, cela ne lui amène pas de nouveaux membres. Elle se tourne maintenant vers la jeunesse et offre des bourses d'études.

Au nom du comité de production de *Échos de l'Île*, je désire remercier la Caisse Desjardins de l'Éducation pour les contributions versées au cours des douze dernières années.

Lise Labelle
Coordonnatrice

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>