

Échos de l'Île



Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Mai 2020
Volume 18, numéro 3

D'hier à demain



Danielle Wolfe

C'est, je l'avoue, dans un esprit un peu pessimiste que je reprends la rédaction de ce billet après avoir écarté plusieurs versions précédentes. Les préoccupations qui étaient les miennes en février sont complètement autres aujourd'hui. La COVID-19, comme un éléphant dans la pièce, est venue bouleverser le cours de nos vies. Le gouvernement a émis des directives

strictes auxquelles nous nous sommes fait un devoir de souscrire.

Notre association est composée de personnes particulièrement vulnérables à la crise du coronavirus. L'AREQ suit rigoureusement les directives des autorités et je vous incite à les respecter malgré tous les sacrifices que cela implique. Comme moi, vous avez vu, dans les rues, à la télévision ou sur les réseaux sociaux, les images de personnes imprudentes qui mettent en danger la communauté entière et font preuve d'un incroyable manque de civisme. Certains intrépides, faisant fi des mots d'ordre, bravent tous les dangers. Ne les imitons pas.

J'espère de tout cœur que, lorsque vous lirez ce billet, le sujet que j'aborde aujourd'hui sera devenu caduc et que la vie aura repris son rythme normal. Nous allons devoir déployer des prodiges de créativité

pour nous réorganiser quand viendra le temps de le faire et je suis à peu près certaine que nous devons déroger à certaines de nos pratiques, si la situation l'exige. Nous devons agir de la même manière dans nos vies personnelles. Mais nous en avons vu d'autres !

La suite des choses

Après la crise du coronavirus, nos activités reprendront leur cours. Nous devons continuer de faire face à une réalité : celle du manque de relève dans notre région. Oui, la région de Montréal reçoit encore quelques nouveaux retraités provenant des services professionnels, de quelques cégeps, du personnel de soutien, du milieu hospitalier, des services sociaux et du milieu communautaire. Cependant, comme la source la plus importante de nouveaux retraités venait auparavant du secteur de l'enseignement, elle s'est tarie, comme nous en avons souvent fait état.

De seize à onze secteurs

Déployant mes talents de futurologue, j'en viens à croire que la configuration de l'AREQ-Montréal de 2025 ressemblera à celle des années 70 quant au nombre de ses secteurs. De sept secteurs en 1976, la subdivision de la région a fait passer le nombre de secteurs à seize. En 2008, afin que l'AREQ-Montréal ait une représentation plus équitable, eu égard aux autres régions (16 secteurs pour 6 000 membres alors qu'aucune région ne dépassait 12 secteurs et

Sommaire

Billet de la présidente 1 et 3

Mot de la coordonnatrice . . . 2 et 4

Dernière heure 3

Reconnaissance à deux membres
du comité de *Échos de l'Île* 4

ÉCHOS DE
NOS ACTIVITÉS 6-9

#Moiaussi et après 6

Une journée pour
s'occuper de soi 7

Un 6 mars aux couleurs
de la MMF de 2020 8

Bilan de la collecte
régionale 2019 au profit
de la FLG 9

LA VIE DANS
LES SECTEURS 10

PROJETS 11

Aider en s'amusant 11

INFORMATIONS 5

In memoriam 5

Une maille à l'endroit,
une maille à l'envers 5

RÉFLEXION 12, 13 et 15

Ma vie à la retraite 12

À la retraite, jamais! 13

Réflexion durant le
confinement 15

CHRONIQUE DE LA FLG 14

Tirage national de la FLG . . 14

Publicité La Personnelle 16

Conception et infographie:

Design RSTS

Prochaine publication: septembre 2020

Date de tombée: 15 juillet 2020

Tirage: 6050 copies



Lise Labelle

Spécial COVID-19

L'année 2019 s'est terminée par l'arrivée d'un virus ultra-puissant de la famille des coronas, dans un marché où l'on vendait de la viande d'animaux sauvages à Wuhan en Chine. En janvier 2020, les premiers cas de covid-19 ont été découverts dans ce pays et l'on a constaté que tous les patients étaient allés à ce marché. Par la suite, ils ont contaminé leur famille, leurs amis et, en peu de temps, cette épidémie s'est répandue un peu partout sur la planète, de sorte que le 11 mars, l'Organisation mondiale de la santé a qualifié cette épidémie de pandémie. Chez nous, des mesures de confinement ont été demandées par le gouvernement aux personnes de 70 ans et plus. Conséquemment, la majorité de nos membres doit demeurer à la maison et ne sortir que pour s'oxygéner un peu, évitant les contacts avec d'autres personnes pour empêcher la propagation du virus.

ACTIVITÉS avril, mai, juin REPORTÉES

L'équipe du bulletin régional avait préparé ce numéro en février et en mars, mais nous avons dû réaménager le bulletin car le 23 mars, le CA de l'AREQ a décidé de REPORTER toutes les activités prévues en avril, mai et même le congrès de juin, car on ne peut tenir de rassemblements. Dans ce contexte, nous avons pensé vous présenter une édition réduite, car nous tenions à communiquer avec vous et vous donner quelques nouvelles en cette période difficile. Nous ne traiterons que des activités qui se sont déroulées entre le 6 décembre et le 6 mars.

Dans son billet, la présidente trace un portrait de notre région en 2020 et nous annonce qu'elle a le goût de réaliser un deuxième mandat. Dans un autre texte, elle remercie deux membres qui, après de nombreuses années d'implication au sein du comité du bulletin, quittent ledit comité.

(suite à la page 4)

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: Raffaella Buonvino, Micheline Delluc,
Micheline Jourdain, Lise Labelle, Viviane Lacroix-Lapierre,
Pierrette Lavallée, Marie-Marthe Leduc, Marie-France Primeau,
Richard Raymond, Micheline Schinck, Danielle Wolfe.



Région Île de Montréal (06)

(suite de la page 1) D'hier à demain (suite)

plusieurs avaient plus de membres que la nôtre), le conseil régional de l'époque avait proposé des regroupements de secteurs dont l'objectif était de ramener les 16 secteurs à 10. En 2011, 6 secteurs ont procédé à des regroupements, de sorte que nous avons alors 13 secteurs. Depuis ce temps, 4 autres secteurs ont créé 2 nouveaux secteurs en faisant disparaître 2, ce qui porte le nombre actuel à 11. La diminution de nos effectifs et le nombre restreint de personnes prêtes à s'engager au sein d'un conseil sectoriel nous incitera peut-être à proposer d'autres regroupements, mais on ne devrait pas regrouper deux secteurs uniquement parce que l'on manque de bénévoles pour accepter un poste au sein d'un conseil sectoriel. Il y aura peut-être un autre regroupement à la fin de cette année. Nous sommes à la croisée des chemins.

Malgré mes inquiétudes face à l'avenir de notre région, j'ai l'intention de présenter ma candidature pour un nouveau mandat à la présidence. Cinq des personnes actuellement présidentes sectorielles quitteront leur poste, ce printemps. Je les remercie de leur

dévouement incommensurable. Nous accueillerons à bras ouverts celles et ceux qui leur succéderont. Des secteurs sont à la recherche d'une personne qui aura l'audace de poursuivre la mission. Des postes aux conseils sectoriels sont aussi vacants. Qui osera relever le défi ?

**QUI
OSERA
RELEVER
LE DÉFI ?**

Les mois d'avril, mai et juin sont habituellement des temps forts pour l'AREQ. Les assemblées générales sectorielles de même que l'assemblée générale régionale permettent aux membres de se retrouver, de se renseigner sur l'actualité de notre association et de se prononcer sur les projets pour l'année à venir. C'est partie remise. Nous vous tiendrons au courant de la suite des choses par le truchement de notre site Web, des messages électroniques ou de la chaîne téléphonique de vos secteurs.

Je vous dis donc à la prochaine et je vous souhaite de vivre le plus sereinement possible la période de confinement à laquelle nous devons nous astreindre.



*Danielle Wolfe
Mars 2020*

DERNIÈRE HEURE

ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ET CONGRÈS **REPORTÉS**

Le gouvernement du Québec a décrété, le 23 mars dernier, une série de mesures sans précédent d'interdiction de rassemblements. Il a aussi ordonné la fermeture de commerces non essentiels et le confinement pour freiner la propagation de la COVID-19.

Le conseil d'administration de l'AREQ a décidé, le 2 avril dernier, de manière exceptionnelle, de reporter les assemblées générales sectorielles, les assemblées générales régionales et le 47^e congrès de l'AREQ au printemps 2021.

Par conséquent, les mandats de toutes les personnes élues, au CS, au CR et au CER, qui devaient se terminer au printemps 2020, seront prolongés jusqu'au printemps 2021. Les mandats des responsables de comités régionaux seront eux aussi prolongés pour une quatrième année. Je remercie toutes les personnes élues et les responsables de comité qui ont généreusement accepté poste, un an de plus.

C'est donc lors des assemblées du printemps 2021 que des élections auront lieu à tous ces postes. Avec vous, je souhaite que toutes nos activités régulières reprennent dès le début de l'automne.

*Danielle Wolfe
7 avril 2020*

(suite de la page 2) Spécial Covid-19 (suite)

La rubrique Échos de nos activités rappelle la rencontre du 6 décembre, la journée «Occupons-nous de nos affaires» et la Journée internationale des droits des femmes et présente le bilan de notre collecte régionale au profit de la Fondation Laure-Gaudreault qui s'est avérée un succès.

Dans Nos projets, une invitation à participer à un quilles-o-thon au bénéfice de notre fondation (FLG).

La chronique La vie dans les secteurs vous propose une sortie d'un jour en juin. Tant cette sortie que le quilles-o-thon peuvent être annulés si la situation l'exige.

Au chapitre de l'Information, l'annonce du décès de deux personnes qui ont été très dévouées pour leur secteur et pour la vie régionale. Une invitation à tricoter, ne riez pas, c'est sérieux, en vue de la Nuit des sans-abri.

Enfin, le dossier Réflexion avec deux témoignages fort intéressants. D'abord, Ma vie à la retraite accueille une retraitée toujours très active après 20 ans à la retraite et une ex-présidente régionale raconte comment elle a vécu ses nombreuses années d'engagement au sein de son secteur et aussi au conseil régional.

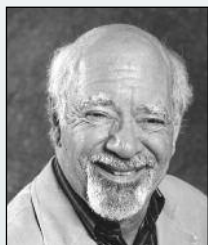
Comme à tous les mois de mai, vous trouverez l'encart qui marque le début de la collecte régionale pour notre fondation. Nous sollicitons votre générosité alors que nous avons un revenu assuré, ce qui n'est pas le cas de tous nos concitoyens et concitoyennes. En cette période difficile, plusieurs personnes et organismes auront besoin de soutien.

Bonne lecture, bon courage et bon été!

Lise Labelle, coordonnatrice
26 mars 2020

RECONNAISSANCE

à deux membres qui quittent le comité de *Échos de l'Île*



André Pelletier, un pionnier

D'aussi loin que je me souviens, André Pelletier a fait partie de l'équipe de rédaction de notre bulletin régional. C'est lui, alors qu'il était 1^{er} vice-président régional de 2001 à 2003, qui avait convaincu le CER de l'époque de la nécessité d'avoir un bulletin d'information gratuit pour tous les membres. Le 1^{er} numéro a été publié en septembre 2002 et il portait le nom « En attendant » car on attendait de trouver un nom significatif. En janvier 2003, il s'intitulait « Les échos de l'Île ». À la suite d'une décision du CR, à compter de janvier 2005, le bulletin régional a eu pour titre Échos de l'Île. André, avant même sa présidence régionale et sa vice-présidence nationale, a eu à cœur les communications à transmettre à nos membres.

Ancien professeur d'histoire, adepte du mot juste et de l'information intelligente, André nous a fait bénéficier de ses profondes connaissances de la société québécoise et de son talent pour l'écriture. Grâce à lui, nous avons été renseignés sur les activités de l'AREQ et sur les faits de société dont il arrive à prendre le pouls avec une remarquable rigueur.

Merci André pour toutes les heures que tu as consacrées à renseigner les membres de l'AREQ-Montréal. Même si tu quittes le comité de rédaction de ce bulletin, tes conseils seront toujours appréciés ainsi que tes suggestions.



Aurore Dupuis, membre du comité depuis janvier 2012

Aurore Dupuis est aussi une ancienne prof d'histoire. Elle suit attentivement l'actualité locale, nationale et internationale. Comme elle a toujours été soucieuse d'une information de qualité, elle a souhaité nous faire partager sa passion de la communication en collaborant pendant plusieurs années aux Échos de l'Île.

Membre de l'équipe de production de *Échos de l'Île*, Aurore a aussi, pendant quelque temps, tenu la rubrique: La vie dans les secteurs. La publication dans nos pages, en janvier 2019, de son récit de voyage à l'occasion de ses 80 ans donnait un aperçu de son talent littéraire et vous a peut-être incité à suivre son exemple.

Merci Aurore!



Danielle Wolfe



IN MEMORIAM

Avec un lectorat de près de 6 000 membres, *Échos de l'Île* ne peut tenir une rubrique nécrologique. Cependant, nous aimons porter à votre attention le départ de membres qui ont été engagés d'une manière spéciale au sein de l'AREQ-Montréal.

Ainsi, au début de janvier, deux femmes dévouées nous ont quittés à quelques jours d'intervalle.

Gaëtane Bilodeau est décédée, le 4 janvier, à l'âge de 73 ans. Elle a été secrétaire de l'ancien secteur Jean-Talon, vice-présidente du secteur De Lorimier et rédactrice du bulletin sectoriel pour ces deux secteurs. Durant de nombreuses années, elle a été membre du comité de la condition des femmes et membre du comité des arts.

Antoinette Fortin-Vega a quitté notre terre le 9 janvier dernier, 3 jours après son époux. Elle avait 87 ans. Depuis quelques années, on ne la voyait plus car elle éprouvait des problèmes de santé. Au cours des années 2000, elle a siégé longtemps au sein du comité directeur du secteur Ahuntsic-Est et elle a aussi été membre du comité de la condition des femmes.

Lise Labelle, coordonnatrice

Une maille à l'endroit, une maille à l'envers

Depuis six ans, le secteur Angrignon souligne la Nuit des sans-abri. Le président, André Weber et son épouse Ginette Bélanger se rendent à l'endroit désigné pour remettre aux sans-abri qui s'y présenteront des vêtements et des chaussures qui ont été recueillis durant l'année par des membres du secteur et des personnes du groupe de Ginette Bélanger.

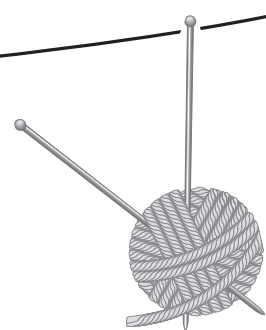
En octobre 2019, Claudette Therrien, présidente du secteur De Lorimier et Barbara Lapierre, membre du CS de ce secteur sont allées voir comment se passait cette rencontre qui a toujours lieu, le troisième vendredi du mois d'octobre. Elles veulent que leur secteur participe à cet événement en octobre 2020.



Je me suis dit: « Pourquoi ne pas se mettre ou se remettre au tricot pour offrir foulards, tuques, gants, bas, etc. » Ma proposition a été acheminée au conseil régional qui a accepté que je vous fasse la promotion de cette contribution humanitaire. Tous les membres qui auront tricoté un (ou plusieurs) vêtement au cours du printemps et de l'été sont invités à en faire part à la personne présidente de leur secteur à la rentrée en septembre. Une personne sera alors désignée pour recueillir nos dons. Nous ne recueillerons pas de vêtements usagés. Si quelqu'un n'a pas le temps de tricoter, mais veut faire un don, cette personne achète un vêtement chaud.

En ce qui me concerne, je vais soigner mon arthrose en tricotant. Au moins un foulard...

Lise Labelle



Le mouvement # Moiaussi et après...



Micheline Delluc

NDLR Grâce aux recherches effectuées par l'auteure, ce texte contient quelques informations pertinentes et complémentaires qui n'ont pas été présentées le 6 décembre dernier.

Le 6 décembre 2019, avait lieu une rencontre organisée par le comité des femmes afin de souligner la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. Soixante-sept personnes étaient présentes.



Un moment de réflexion à la mémoire des victimes du 6 décembre 1989 proposé par Marie Barrette, Marie-Marthe Leduc et Sonia Trépanier.

L'activité a commencé par un hommage aux 14 victimes de Polytechnique. Marie Barrette, Sonia Trépanier et Marie-Marthe Leduc ont lu un texte de Rima Elkouri *Lettre à mes fils* où la chroniqueuse souligne qu'il a fallu 30 ans, collectivement et officiellement, pour que l'on nomme les choses, qu'on ose enfin dire sans détour: «Ce n'était pas qu'une tragédie, un événement malheureux ou l'acte isolé d'un tireur fou. C'était un attentat antiféministe au cours duquel 14 femmes ont été assassinées». Que l'on se rappelle que les luttes pour les droits des femmes qui sont gagnées ne sont pas des combats perdus par les hommes, mais des victoires collectives.

Puis, le thème retenu #Moiaussi et après... a été traité par Chloé Rivard, intervenante psycho-sociale au Centre

d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) de l'Ouest-de-l'Île. Le CALACS est un organisme à but non lucratif qui offre des services aux adolescentes et aux femmes victimes d'agression et qui fait de la prévention dans la communauté, notamment en offrant divers ateliers dont un destiné aux femmes âgées. Il se définit comme étant très sensible aux réalités particulières des femmes de la diversité, dans le respect de leurs valeurs et de leurs croyances peu importe leur origine, leur âge ou leur orientation sexuelle. Au Québec, l'adresse de 26 de ces centres est confidentielle, mais elle est connue des policiers, du milieu médical, des CLSC et du monde scolaire.

L'invitée a présenté deux courtes vidéos utilisées pour faire de la prévention. «Ne finis pas ta phrase» et une de la série Vérités et conséquences avec Louis T. sur les agressions sexuelles.

En conclusion, elle a mentionné que le mouvement #Moiaussi et après a amené les femmes victimes d'agressions sexuelles à briser le silence et à oser dénoncer leur agresseur. Elle a aussi attiré notre attention sur le fait que les médias semblent avoir pris conscience de leur responsabilité en matière de violence faite aux femmes et elle a souligné l'action collective des députées Véronique Hivon, Christine Labrie, Sonia Lebel et Hélène David qui s'unissent pour combattre les violences sexuelles. Ces députées donnent de l'espoir aux victimes qui souhaitent avoir une meilleure écoute.

Micheline Delluc, secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Raffaella Buonvino

Une journée pour s'occuper de soi

Le 19 février 2020, nous sommes 131 retraités sur 139 personnes inscrites, à participer à la journée «Occupons nous de nos affaires». L'accueil au Château Classique est agrémenté par du café, du thé et des fruits.



Diane Chabot, responsable régionale du dossier Assurances, répond avec clarté et précision aux questions des participants(es).

Diane Chabot, responsable régionale du dossier assurance, nous renseigne sur les nouveautés et les changements à ce sujet. Le dépliant SSQ Assurances Collectives est un bon outil à consulter au besoin.

La conférence du docteur Sébastien Grenier, M.Ps., Ph.D., professeur de psychologie à l'Université de Montréal, nous aide à comprendre comment gérer le stress par la pensée positive, l'exercice physique, le yoga, un bon sommeil, le bénévolat, une vie saine. Chercher du soutien dans le besoin et manger moins, c'est bénéfique. Il explique la différence entre l'anxiété et la dépression. La personne anxieuse anticipe des malheurs imaginaires, la dépressive ressasse les peines du passé. Morale de l'histoire: vivons le présent et

nos télomères ne raccourciront pas trop vite. Les télomères étant des séquences d'ADN au bout des chromosomes; plus ils sont longs, plus nos cellules sont jeunes.

Un dîner bien équilibré est une pause bien méritée. La bonne humeur des convives est omniprésente. La beauté des lieux y contribue largement.



Daniel Fortier de la Fondation CAA-Québec rappelle aux personnes âgées quelques principes de la bonne conduite automobile.

En après-midi, nous revenons aux choses sérieuses avec Daniel Fortier de la Fondation CAA-Québec. Selon M. Fortier, il y a de plus en plus de personnes âgées et il y a de plus en plus d'accidents reliés à l'âge. Les tests d'aptitudes sont exigés par la SAAQ à 75 ans, à 80 ans, puis aux deux ans. Les véhicules autonomes, seraient-ils une solution? La bonne conduite automobile n'a pas d'âge, mais il est important de respecter nos limites et de renoncer

à la conduite automobile quand on constate que nous n'avons plus les réflexes nécessaires pour être sécuritaires sur la route. Donc, adoptons d'autres moyens de transports, le moment venu. Voilà ce que j'ai retenu de l'intervention de M. Fortier.



Sébastien Grenier, M.Ps., Ph.D. présente un exposé sur le stress et l'anxiété et propose des moyens d'y remédier.

Raffaella Buonvino
Secteur Angrignon (06-M)

Un 6 mars aux couleurs de la Marche mondiale



Marie-Marthe Leduc

des femmes 2020



Diana Lombardi

Cette année, la Journée internationale des droits des femmes, soulignée ce 6 mars, à la salle Marie-Reine-des-Cœurs, sous le thème Féministes de toutes nos forces, nous a permis d'inaugurer la cinquième Marche mondiale des femmes (MMF).

Devant une soixantaine de personnes, notre invitée Diana Lombardi, organisatrice communautaire, militante féministe et membre active de la Coalition montréalaise de la MMF, nous a présenté un document visuel relatant l'origine de la Marche mondiale, les revendications et les actions menées dans le monde, au Québec et à Montréal, de l'an 2000 jusqu'à 2020.

En 2020, la 5^e action internationale est lancée avec ce mot d'ordre : Résistons pour vivre, Marchons pour transformer !

De nombreux sujets nous interpellent et méritent qu'il y ait changement et amélioration. Les revendications 2020 ciblent la pauvreté, la violence, la justice climatique, les femmes migrantes, immigrantes et racisées, et les femmes autochtones. De mars à octobre, divers événements auront lieu, des manifestations, des actions et le tout se terminera, au Québec, par une grande marche à Terrebonne, dans la région de Lanaudière, le samedi 17 octobre 2020.

Un grand merci aux personnes présentes pour leur participation et leurs interventions, et aux artistes qui ont embelli la salle et nos cœurs de leurs œuvres.

*Marie-Marthe Leduc
Secteur Pointe-aux-Trembles (06-J)*



Marie Barrette et Diana Lombardi durant la période de questions.

Bilan de la collecte régionale 2019

au profit de la

Fondation Laure-Gaudreault,

organisée par l'AREQ-MONTRÉAL en collaboration
avec le Bureau régional de la FLG

Une belle réussite !

En mai dernier, nous procédions au lancement de la collecte régionale au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Je suis très heureuse d'annoncer que nous avons reçu **14 634,30 \$** et que des dons de **1 025 \$** ont été faits directement sur le site de la FLG pour la campagne de la région de Montréal pour un **total de 15 659,30 \$**.

Je désire remercier toutes les personnes qui ont contribué à faire de cette collecte une réussite. Les montants recueillis permettront de répondre à des besoins ponctuels de nos personnes âgées, d'aider des organismes dédiés aux aînés ou aux jeunes et de contribuer au financement de la recherche médicale liée au vieillissement. Ce support à ces individus ou organismes est grandement apprécié. Nous désirons souligner que la grande partie des sommes reçues sera retournée à des individus ou organismes montréalais.

Merci à nos partenaires pour leur soutien :

D ^{re} . Marie-Eve Guy, chiropraticienne	100 \$
Carrefour des Femmes D'Anjou	35 \$

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

Olive Gagnon	100 \$	Huguette Poisson	100 \$
Mariette Vincent-Tourigny	100 \$	Lise Labelle	100 \$
Jeannine Ménard	100 \$	Denyse Bécigneul	100 \$
Danielle Wolfe	100 \$	Claire Boutin	100 \$

Merci aux secteurs de l'AREQ-Montréal :

Merci aux membres de l'AREQ-Montréal qui par le biais de leur secteur et de différentes activités sectorielles ou régionales ont contribué globalement une somme de 8 949,30 \$.

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



Micheline Schinck



La vie dans les secteurs



Marie-France Primeau

Compte tenu de la conjoncture actuelle, une seule activité vous est proposée, mais ce n'est pas la moindre.
Au plaisir de vous voir dans l'une de nos instances très bientôt, j'espère.

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

Secteur **POINTE-AUX-TREMBLES**

SORTIE — DÉCOUVERTE « CHOUETTE À VOIR » (OISEAUX DE PROIE) ET SOREL

Quand: Jeudi 25 juin 2020

Heure: Départ à **8 h 15**, retour: vers **18 h**

Centre Roussin: 12125, Notre-Dame, dans le stationnement à l'arrière
Possibilité de départ du métro Honoré-Beaugrand sur demande

Coût: **80 \$ N.B.:** Pourboires et les taxes inclus.

10 h à St-Jude: Chouette à voir <https://uqrop.qc.ca/fr/chouette-a-voir>

11 h.: *Démonstration d'oiseaux de proie en vol*

- *Volières de présentation en milieu naturel*
- *Complexe de 9 volières de réhabilitation, visite guidée (aux 20 minutes)*
- *Table de manipulation (plumes, serres, crânes, ailes)*
- *Séances de photographie avec des oiseaux de proie vivants sur votre main gantée (apportez votre appareil photo)*
- *Sentiers pédestres en forêt (2,5 km)*
- *Exposition Les chasseurs du ciel*
- *Boutique souvenir. Etc.*



* *La démonstration peut être reportée ou annulée selon la température (orages ou forts vents)*

ON SE REJOINT pour 10 h 45 à l'amphithéâtre afin d'avoir de bonnes places.

Après le spectacle: direction la sortie (entrée) l'autobus nous attend.

12 h direction **Sorel**, où nous attend le dîner au restaurant **Le Fougasse**. <https://lefougasse.ca/>
(Trajet de 40 minutes environ)

Le repas est constitué d'une soupe, 3-4 choix pour le plat principal, dessert et café. *(L'alcool est à vos frais)*
Dîner de midi jusqu'à **14 h 45**.

15 h: Le **Biophare** <https://www.biophare.com/>

Les expositions du Biophare font découvrir de manière originale le patrimoine de la région de Sorel-Tracy et du lac Saint-Pierre. Visitez cet univers fascinant où se côtoient nature et culture.

Nous reviendrons par la **Traverse Sorel-Tracy-Saint-Ignace-de-Loyola**.

N.B.: L'autobus est confortable et possède une toilette et la climatisation.

Pour inscription, information, communiquer avec Hélène Turcot, h.turcot@videotron.ca ou 450 841-2245.
Inscription le plus tôt possible ou avant le 18 mai 2020.



Richard Raymond



AIDER en S'AMUSANT



Chaque année depuis deux ans, la région de Montréal organise un quilles-o-thon pour amasser de l'argent qui est remis en entier à la Fondation Laure-Gaudreault.

Chaque année depuis deux ans, le nombre de personnes participantes augmente et, par le fait même, la somme remise aussi. Je suis fier de nos membres.

Le revers de la médaille est que, pour cette année, nous devons changer de date et d'endroit pour tenir cette activité annuelle. Nous avons décidé de choisir un salon de quilles qui nous offrirait, au minimum, 24 allées ensemble. Puisque les saisons de ligues dans les différents salons s'échelonnent de septembre à mai, il nous fallait tenir notre activité durant la « saison morte ».

C'est pourquoi notre quilles-o-thon 2020 se tiendra le dimanche 14 juin de 13 h à 16 h.

L'irritant des escaliers au salon de quilles Fleury, lors des deux dernières années, nous pousse à choisir un autre salon. Ce sera donc au salon de quilles Moderne, 3115, boul. de l'Assomption, Montréal (à deux pas de la station de métro L'Assomption). Il n'y a aucun escalier à cet endroit.

J'espère que ces changements ne feront pas en sorte de diminuer la participation et que l'on battra des records d'inscriptions.

Communiquez dès maintenant avec la personne présidente de votre secteur, si ce n'est pas déjà fait, pour vous inscrire et surtout: ne venez pas seul.e, invitez vos ami.e.s et votre famille. Le coût est toujours le même: 25 \$ par personne.

C'est donc un **rendez-vous** à ne pas manquer. Nous allons aider en nous amusant.

Dimanche, 14 juin 2020, de 13 h à 16 h
Salon de quilles Moderne
3115, boul. de l'Assomption, Montréal

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

Ma vie à la retraite



Viviane Lacroix-Lapierre

Juin 2000 Je prends ma retraite. Une nouvelle vie s'annonce.

Juin 2020 Déjà 20 ans de vie active, passionnante, à mon rythme et en tenant compte de mes intérêts : c'est la liberté du choix et des implications. Voilà le temps de faire un retour en arrière sur cette magnifique période de ma vie.

D'abord la vie familiale a toujours été au cœur de mes préoccupations. Les cinq premières années m'ont vue me transformer en proche aidante auprès de ma mère qui souffrait de la maladie d'Alzheimer et qui vivait dans un CHSLD. Ce fut aussi la naissance de nos 5 petits-enfants. Mon conjoint Jean Marcel et moi partageons notre temps entre ces deux responsabilités et plaisirs.

L'accompagnement de ma mère m'a amenée à m'intéresser à tout ce qui touche aux besoins des aînés en perte d'autonomie. J'ai donc suivi de près les activités de l'Institut universitaire de gériatrie et de la société



Alzheimer qui m'ont apporté beaucoup de soutien.

Pour l'apprentissage de la vie de grand-mère, j'ai gardé, amusé, dépanné, dorloté les 5 petites. Cela m'a amenée à m'impliquer au sein de l'association Au rendez-vous des cultures, pour y présenter des contes dans les écoles de Montréal. Quelle belle expérience !

Ensuite l'activité physique



J'ai choisi avec mon conjoint de pratiquer la marche, et en particulier, la marche dynamique. Le samedi matin, nous marchions 11 km sur le Mont-Royal, le lundi matin, 10 km au Parc de l'Île-de-la-Visitation et le mercredi matin, 10 km à la Promenade Belle-Rive. Quelle belle activité pour se tenir en forme ! Bientôt, je me suis retrouvée comme secrétaire générale du Club de marche dynamique, organisme qui regroupe environ 400 membres. La marche en groupe est non seulement bonne pour la santé mais permet de créer des liens.

La vie culturelle pour respirer



La lecture a toujours été présente dans ma vie, dès ma plus tendre enfance. À la retraite, j'y ai ajouté la participation à un Club

de lecture, « Les irrésistibles ». Rencontre mensuelle dans une bibliothèque municipale pour échanger sur l'auteur au programme, prix annuel du Club et infolettre hebdomadaire des œuvres que les participants lisent. Vous pouvez retrouver ce Club sur le site des Bibliothèques de la Ville de Montréal. J'y ai fait de belles découvertes.

Les sorties au théâtre avec un groupe d'amis occupent une place importante ; nous assistons ensemble à une dizaine de pièces par année. Nous les choisissons ensemble en août. Après chacune, nous nous rencontrons pour échanger sur notre compréhension de la pièce. Quel enrichissement !

Les voyages avec mon cher Jean Marcel et parfois des amis, nous ont permis de découvrir la France, la Floride, l'Italie, l'Angleterre, la Grèce, l'Espagne, les pays de la Mer Baltique, Budapest, Prague, Vienne sans compter l'Ouest canadien et le Québec. Il nous reste tant à voir. Les Grands Explorateurs sont là !

L'AREQ, une présence centrale

Tout au cours de ces années, l'AREQ n'était pas loin : d'abord téléphoniste et secrétaire pour le secteur De-la-Montagne, et par la suite, secrétaire du secteur Du Ruisseau Raimbault, représentante sectorielle au comité d'action sociopolitique et maintenant responsable régionale de ce comité. Je revois avec plaisir des activités que j'ai mises sur pied : l'infolettre hebdomadaire pour le secteur De-la-Montagne qui s'est poursuivie avec le secteur Du Ruisseau Raimbault, des marches exploratoires, des conférences pour la région pour débattre de problèmes de société. Expériences stimulantes !

Mars 2020 Que de souvenirs et d'actions au cours des 20 dernières années : famille, amitiés, découvertes et réalisations. La vie à la retraite m'a permis de mener une vie enrichissante que j'ai choisie entourée de ma famille et de mes amis. Je n'ai qu'un souhait : que la vie continue...

Viviane Lacroix-Lapierre
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)



À la retraite, jamais!



Micheline Jourdain

Je ne serai pas candidate au poste de présidente de mon secteur. Comme le conseil national* prévu ce mois-ci, sera le dernier auquel je participerai, j'avais suggéré au comité de rédaction de rédiger l'article habituel concernant cette instance à laquelle j'ai participé tant de fois depuis 2003. Les circonstances ont fait que l'équipe m'a demandé plutôt de produire ce texte, l'automne dernier. Du même coup, elle me proposait aussi de faire un article sur mes années d'engagement au sein de l'AREQ. Je l'en remercie.

Je n'aimais pas le mot RETRAITE. Oui, j'étais contente de passer à une autre étape de ma vie en 2001. Toutefois, le mot lui-même me faisait penser aux expressions « battre en retraite ou abandonner la lutte ». Ce n'était pas du tout mon intention.

J'ai enseigné, j'ai été présidente d'un syndicat d'enseignantes et d'enseignants et j'ai été « permanente » à la CEQ. Quoi de plus normal que de poursuivre des activités militantes au sein de l'AREQ!

Au début, j'ai pu penser que je serais moins passionnée par les sujets et les dossiers qui concernaient la retraite et une seule catégorie de personnes. Je pensais faire un x sur tous les enjeux sociaux qui m'avaient préoccupée au cours de ma vie professionnelle. Eh bien, je me trompais royalement! Comme présidente sectorielle, responsable du comité d'action sociopolitique et de la restructuration de la région de Montréal, ou comme présidente régionale, je n'ai rien abandonné.

Si l'AREQ s'intéresse spécifiquement à servir ses membres et à promouvoir leurs intérêts comme personnes âgées, j'ai pu constater que cette préoccupation ne pouvait rien exclure des principales questions sociales de la société québécoise comme la pauvreté, la santé, les services sociaux, l'habitation, l'alimentation ou la sécurité.

Nous, les personnes élues ainsi que les membres de nos comités régionaux, pouvons compter sur la petite équipe de professionnels-les fiables de l'AREQ. À la fois chercheuses et personnes bien ancrées dans le réel, ces ressources m'ont permis de comprendre plus facilement des sujets complexes et d'identifier les actions appropriées. Je me répète peut-être, mais nous devons être fiers d'être membres d'une association

comme l'AREQ à la fois forte et crédible. Elle ne compte sur aucune subvention gouvernementale et peut ainsi défendre des positions en toute indépendance. Ses 88 conseils sectoriels lui permettent aussi d'être présente dans tous les « coins » de la province, et à nous les présidents et présidentes réunis en conseil national, de nous faire une idée assez juste de la réalité québécoise.

Les activités variées offertes aux membres de nos secteurs nous ramènent aussi dans la réalité concrète de nos membres. Depuis 2001, j'ai été présente et ai contribué à l'organisation de dizaines et de dizaines d'activités au sein de l'AREQ. Une parfaite et stimulante occasion pour être en contact avec de « belles » personnes!

J'ai annoncé dans mon secteur que je me présenterai au poste de deuxième conseillère au sein du CS. Je pourrai ainsi continuer d'appuyer l'organisation des activités. Une façon de réduire la pression qui accompagne parfois la fonction de la présidence. Je serai certainement active dans toutes nos actions pour défendre nos droits.

Tout de même, un peu de nostalgie m'habite.

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

* Depuis la rédaction de cet article, le conseil national a été annulé à cause du coronavirus.



Pierrette Lavallée

TIRAGE NATIONAL DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

En 2020, la Fondation Laure-Gaudreault lance une campagne de financement par un tirage national. Vingt mille billets furent imprimés et **le tirage aura lieu en soirée lors du prochain congrès de l'AREQ** devant public. La date de cet évènement sera connue quand l'épidémie sera derrière nous. Ce sont les commanditaires des prix de 1 000 \$ et plus qui seront invités à procéder au tirage. Pour les prix d'une valeur inférieure à 1 000 \$, celui-ci se tiendra au secrétariat de la FLG à Québec durant l'après-midi de cette même date.

Les prix à gagner sont vraiment intéressants :

- Deux grands prix de 5 000 \$
- Trois prix de 1 000 \$
- Deux prix de 500 \$
- Dix prix de 200 \$
- Un abonnement de 3 mois d'une valeur de 120 \$ à Énergie Cardio.

La valeur totale des prix est de 16 120 \$.

Les sommes recueillies retourneront aux différentes régions pour répondre aux demandes des organismes des différents secteurs. **Votre participation est vraiment importante. Pour 5 \$ vous achetez un billet et pour 20 \$ vous avez 5 billets.** La participation n'est pas exclusive aux membres de l'AREQ, vos amis-es et les membres de votre famille peuvent aussi se procurer des billets ; cela permettra, par la même occasion, de faire la promotion de la fondation. La vente de ces billets se fait par l'intermédiaire de la responsable FLG de votre secteur que vous pourrez contacter une fois que cette épidémie sera terminée. **Le Bureau régional de la FLG vous invite, si vous ne l'avez pas déjà fait, à participer généreusement à ce tirage national qui se tient à tous les trois ans.**

Nous vous remercions de votre grande générosité !

Nous espérons que tout va bien aller pour vous en ces temps difficiles !

Pierrette Lavallée
Secteur Pointe-aux-Trembles (06-J)
Publicitaire pour le Bureau régional de la FLG

Le report de toutes nos activités printanières ayant provoqué la reconduction de certains textes, notre page 15 est alors devenue une page blanche.

J'ai pensé l'occuper en vous faisant part de mes réflexions durant cette période de confinement qui laisse beaucoup de temps pour tenter d'analyser ce que nous vivons.



Photo : Solange Catafard-Mayer

Tout d'abord, j'ai commencé ma période d'isolement, le 6 mars dernier, en ne participant pas à l'activité de la Journée internationale des droits des femmes, craignant de faire entrer le coronavirus chez moi. Avec un conjoint de 85 ans, je ne voulais prendre aucun risque. J'ai poursuivi mon confinement le 9 (pas de messe), le 10 (pas de tai-chi), le 12 (pas d'activité sectorielle), de sorte que je commençais à m'habituer à demeurer chez moi quand le Premier ministre a annoncé que **tout le Québec** se mettait sur **PAUSE**. Depuis ce temps, je ne sors que pour marcher, les jours de beau temps avec ma chère Bella qui est source de réconfort pour André et moi.

Alors commencèrent les points de presse quotidiens de M. Legault, accompagné de la ministre de la Santé, Danielle McCann et du dynamique directeur de la santé publique, le Dr Horacio Arruda. À 13 heures, je suis toujours devant mon poste de télévision et, de jour en jour, les nouvelles deviennent de plus en plus accablantes, surtout depuis que la pandémie a envahi les endroits où vivent les aînés. Que ce soit les Centres de soins de longue durée (CHSLD) publics et privés, certaines résidences pour aînés (RPA) ou les Ressources intermédiaires (RI), force est de constater que certains de ces milieux de vie sont devenus des mouiroirs. Comme Québécoise, je me sens interpellée par cette situation, même si je suis impuissante. L'AREQ a toujours eu comme priorité de veiller au respect et au droit des aînés de vivre en sécurité et en dignité et elle a multiplié les démarches en ce sens. Elle devra revenir en force sur cette préoccupation lorsque la crise sera passée.

Les gouvernements qui se sont succédé à Québec savent depuis 2006 qu'une pandémie pouvait nous tomber dessus à n'importe quel moment. Ils savaient aussi depuis longtemps que nous avons des CHSLD, des RPA et des RI qui souffraient d'un manque de personnel chronique et qui, pour plusieurs, étaient devenus vétustes et inadéquats pour constituer un vrai milieu de vie pour les aînés. La ministre des aînés, la souriante madame Blais, y est allée, à l'été 2018, d'une proposition de Maisons des aînés. Magnifique projet ! Mais avant de construire de belles maisons, ne faudrait-il pas trouver du personnel compétent pour travailler dans les locaux actuels que l'on pourrait rénover et mettre au goût du jour ? Et ce personnel compétent, ne faudrait-il pas le rémunérer convenablement si on veut le garder ? Quand on pense que dans les **CHSLD privés** le salaire se situe entre **13 \$ et 15 \$ l'heure** et que dans les **CHSLD publics**, il est de **22 \$ l'heure**, avec les risques qui accompagnent le fait de travailler avec des gens très malades, parfois confus, parfois en crise....

Ma réflexion a aussi porté sur le fait que nous avons deux types de CHSLD, donc deux types d'administration et deux types de financement. Les CHSLD publics sont financés par la RAMQ qui fixe le loyer mensuel des locataires selon leur revenu. Ils sont gérés par les CISSS ou les CIUSSS qui sont d'énormes structures créées par le Dr Barrette. La direction de ces structures ne connaît pas toujours les besoins des CHSLD situés sur son territoire et est loin de la gestion quotidienne. Les CHSLD privés sont administrés par des gens d'affaires qui désirent faire des profits. C'est évident. Qui ouvrirait un CHSLD par altruisme ? Alors, il faut dépenser le moins possible. Les loyers varient d'un endroit à l'autre et peuvent aller jusqu'à 10 000 \$ par mois, même si les préposés aux bénéficiaires sont sous-payés. Le gouvernement savait tout cela avant la pandémie et n'a rien fait. Certains CHSLD privés qui avaient été dénoncés par des rapports accablants auraient dû perdre leur certification.

Le gouvernement n'aura pas le choix que de s'attaquer au dossier des résidences pour personnes âgées lorsqu'il reprendra ses activités. Il en sera de même pour l'AREQ, dont la mission « consiste à promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. » L'AREQ devra défendre vigoureusement, dans son prochain plan d'action, un hébergement de qualité, à coût raisonnable pour tous les aînés.

Lise Labelle

Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N), 15 avril 2020



**Les ristournes,
un avantage concret d'être
membre de la CSQ et de l'AREQ**



**Grâce au partenariat entre
la CSQ et La Personnelle, les
personnes assurées avec le régime
Les protections RésAut CSQ
recevront une ristourne en 2020*.**

**La ristourne est aussi offerte aux
nouveaux membres assurés
jusqu'au 31 décembre 2020!**

**Vous pourriez vous aussi
profiter de cet avantage!**

1 888 476-8737

csq.lapersonnelle.com



**Centrale des syndicats
du Québec**



laPersonnelle

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

* La ristourne est versée aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur entre le 1^{er} janvier 2020 et le 31 décembre 2020. Les modalités entourant le versement de la ristourne seront déterminées en fonction de la date d'entrée en vigueur de la police d'assurance auto ou habitation. La ristourne sera envoyée par la poste, sous forme de chèque, pour chaque police d'assurance auto ou habitation admissible, en avril, juin, octobre 2020 ou février 2021, dépendamment de la date d'entrée en vigueur de la police.

**Coordonnées AREQ
Région de Montréal**
areqmontreal0@gmail.com

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>