

Échos de l'Île



Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Janvier 2023
Volume 21, numéro 2



Danielle Wolfe

Mot de la PRÉSIDENTE



Le temps passe trop vite

Il me semble que cet automne les jours ont filé à une vitesse folle. À peine avait-on rangé son mobilier de terrasse que la neige faisait déjà son apparition et qu'était venu le temps d'installer les décorations de Noël. En jetant un œil sur le calendrier 2022-2023, ou dans le rétroviseur, je vois les activités qui ont constellé le début de cette année. Les comités régionaux se sont réunis et ont planifié leurs travaux et rencontres à venir. Les secteurs ont organisé déjeuners, dîners, fêtes des aînés et de Noël. Le conseil exécutif de l'AREQ nationale nous a rendu visite en novembre dans le but d'échanger et de prendre le pouls des membres des conseils sectoriels et des personnes déléguées avant la tenue du congrès de juin prochain.

Nous voici maintenant en janvier et plusieurs activités vous sont proposées pour les prochains mois. Nous tiendrons la journée « Occupons-nous de nos affaires » en février parce que les mois suivants seront assez chargés et que briser la monotonie de ce court mois nous paraît bienfaisant. Diverses invitations vous sont transmises afin de participer à des conférences telles celles de la Journée internationale des femmes, du comité de l'action sociopolitique, du comité des arts, du Jour de la Terre, du comité des hommes. Puis, les assemblées générales sectorielles, l'assemblée générale régionale et enfin, pour certains, le congrès que j'évoquais précédemment, viendront clore cette année.

(suite en page 3)

Sommaire

Mot de la présidente. 1-3

Mot de la coordonnatrice 2-3

ÉCHOS DE NOS ACTIVITÉS . . 4-8

Un nouveau regroupement

4^e plantation d'arbres

Mon premier conseil national

6 décembre 2022

Bilan de la collecte régionale

PROJETS 9-16

Occupons-nous
de nos affaires

Causerie du CASP,
le 2 mars

Invitation à la Journée
internationale des droits
des femmes

Conférence de Sylvie Coutu
le 17 mars

Des nouvelles du comité
de l'environnement

Séduction et consentement

Convocation à l'assemblée
générale régionale

Quilles-o-thon 2023

En route vers le congrès

LES RÉCITS D'ULYSSE. 17-18

« Et allongez la jambe, la jambe. »

Yellowknife! Pourquoi pas?

INFORMATION. 19-20

Nos assurances

La Résidence Mont-Carmel

Une bourse AREQ-Île de
Montréal

RÉFLEXION 21

Ma vie à la retraite

CHRONIQUE DE LA FLG 22

COORDONNÉES. 23

LA PERSONNELLE 24

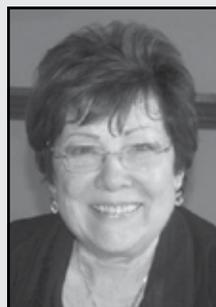
Conception et infographie:

Design RSTS

Prochaine publication: mai 2023

Date de tombée: 17 mars 2023

Tirage: 5 550 copies



Lise Labelle



Mot de la coordonnatrice PLEINS FEUX SUR 2023!

Ce numéro de *Échos de l'Île* est sûrement le plus joyeux depuis le 13 mars 2020 alors que les mesures sanitaires nous ont obligés à mettre fin à nos activités. Depuis ce jour, nous avons repris prudemment certaines activités, mais l'hiver et le printemps 2023 auront meilleure mine car de février à mai, nous sommes en mesure de vous annoncer au moins une activité régionale par mois.

Dans ce numéro de janvier, notre présidente traite de la fin du triennat avec optimisme pour l'avenir.

En **Échos de nos activités**, vous apprendrez que deux secteurs se sont regroupés pour n'en former qu'un, de sorte que notre région compte 8 secteurs. Vous prendrez connaissance de l'engagement de l'AREQ-Montréal dans la protection de l'environnement par la plantation d'arbres. Vous découvrirez une nouvelle présidente de secteur qui nous fait part de ses impressions lors de sa participation au conseil national. Une membre nous fait un fidèle compte-rendu de ce que nous avons vécu le 6 décembre dernier, lors de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. Enfin, vous pourrez voir où nous en sommes avec la collecte régionale au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Dans **nos projets**, vous découvrirez de multiples invitations. « Occupons-nous de nos affaires en février », la causerie du comité d'action sociopolitique, une activité pour souligner la Journée internationale des droits des femmes et une conférence en histoire de l'art, ça, c'est du nouveau, en mars, le Jour de la Terre en avril et un atelier proposé par le comité des hommes en mai. De plus, vous êtes convoqué à l'assemblée générale régionale à la fin de mai et la chronique « En route vers le congrès » vous indiquera tout ce que les secteurs

(suite en page 3)

Responsable: Gaétane Lebel

Coordonnatrice: Lise Labelle:



Région Île de Montréal (06)

Ont collaboré à ce numéro:

Jocelyne Bonnier, Richard Cardinal, Solange Catafard-Mayer, Diane Chabot, Claire Duquette, Alice Gagnon, Micheline Jourdain, Lise Labelle, André Labossière, Pierrette Lavallée, Elsie Lavoie, Gaétane Lebel, Carole Morelli, Richard Raymond, Micheline Schinck, Sonia Trépanier, Sylvie Trudeau et Danielle Wolfe.

(suite de la page 1) *Mot de la présidente (suite)*

Printemps et fin de biennat

Vous n'êtes pas sans savoir que nous sommes en fin de biennat et qu'il y aura des élections à plusieurs postes cette année. Depuis mon arrivée à la présidence régionale, je vous ai à plusieurs reprises invités à réfléchir à la contribution que vous pourriez apporter à notre association par un engagement au conseil sectoriel ou à un comité régional. Lors de la rencontre de novembre, j'ai constaté avec bonheur la présence active de quelques personnes récemment retraitées. Je les remercie de s'être engagées et puisse leur exemple faire boule de neige.



Inflation et désindexation

Vous aurez remarqué en faisant vos courses à quel point l'inflation fait grimper le coût du panier d'épicerie. Que dire des repas au restaurant, sans parler de l'augmentation du compte de taxes municipales qui grugera aussi nos revenus de retraités dont la rente n'est pas totalement indexée. Je ne renoncerai jamais à dénoncer cette injustice et à réclamer une correction de la part du gouvernement du Québec. Grâce à notre appartenance à l'AREQ, nous formons un groupe de pression véritable qui peut influencer le gouvernement même s'il fait mine de ne pas en tenir compte. Demeurons vigilants !

Ce billet est l'avant-dernier de mon mandat de présidente régionale mais la vie continue. J'essaie de faire mienne cette affirmation d'Antonine Maillet qui s'y connaît en la matière: « Le vieillissement est un enrichissement ».

Souhaits pour une heureuse année 2023

En ce début de nouvelle année, je vous souhaite paix, bonheur, plaisirs nombreux et bien sûr, bonne santé pour vous et tous vos proches !

Danielle Wolfe, présidente

(suite de la page 2) *Mot de la coordonnatrice (suite)*

doivent faire avant cet événement qui clôturera le triennat. Enfin, vous êtes invité à participer au Quilles-o-thon en juin.

La vie dans les secteurs fait relâche pour le moment car nous n'avons reçu aucune information des secteurs. Les activités régionales nombreuses combleront peut-être les besoins des membres.

En lieu et place nous vous proposerons quelques récits de voyage, sous la rubrique « **Les récits d'Ulysse** ». Le premier récit raconte un trekking au Maroc pour une bonne cause et le deuxième nous emmène à Yellowknife.

Concernant l'information, notre responsable régionale du dossier assurance vous transmet les informations pertinentes au sujet des différents régimes, des primes, de l'assurance-voyage, de Beneva, etc. Vous serez aussi informé de la lutte que mènent les résident.e.s de la Résidence Mont-Carmel et de l'importance de leur combat pour l'ensemble des personnes âgées. Vous

apprendrez aussi que l'AREQ-Montréal a créé une bourse d'étude pour ses membres.

Au chapitre de la **réflexion**, une retraitée qui, chaque année, vous offre ses dernières créations lors de la vente d'artisanat, le 6 décembre, vous avoue ses multiples intérêts qui font de **sa vie à la retraite**, une période très intéressante

La **Chronique de la FLG** est consacrée à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice qui a suivi.

L'avant-dernière page vous donne une nouvelle version des coordonnées des membres du CR et des responsables des comités à la suite de changements survenus au cours de l'automne.

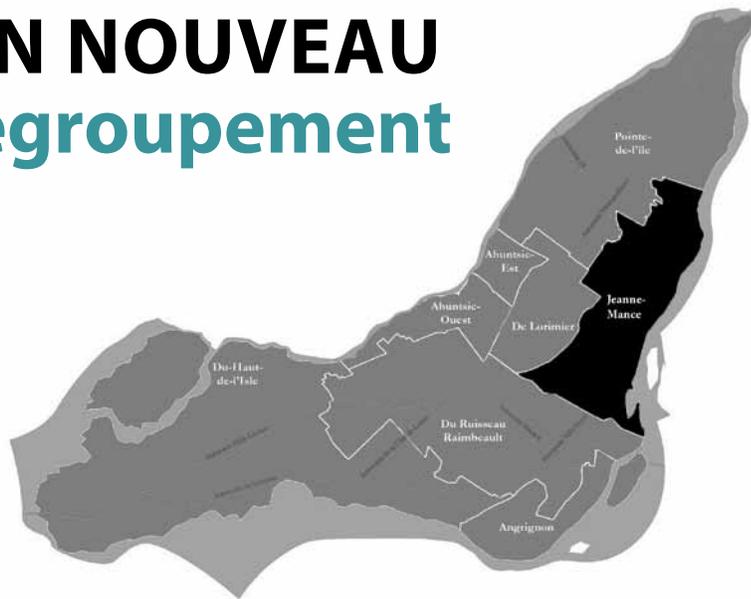
À tous les lecteurs et toutes les lectrices de *Échos de l'Île*, je souhaite que l'année 2023 en soit une de bonne santé qui vous permette de réaliser les projets qui vous sont chers.

Lis Labelle, coordonnatrice

UN NOUVEAU regroupement



Alice Gagnon



En octobre dernier naissait le secteur Jeanne-Mance, issu de l'union des secteurs *Au pied du courant* et *Parc Maisonneuve*. Un quatrième en un peu plus de deux ans!

Qu'est-ce qui nous arrive à Montréal plus particulièrement?

Il y a un peu plus d'une décennie, florissaient seize secteurs dans notre grande région montréalaise. Nous sommes maintenant huit, à rassembler nos forces, nos volontariats, notre attachement à l'AREQ-Montréal.

C'est la difficulté de plus en plus grande d'assurer la relève au conseil sectoriel et aux divers comités qui nous a incités à entreprendre les démarches de regroupement. Le vieillissement et le bassin des nouveaux membres qui sont issus des seuls syndicats autres que ceux de l'enseignement, en raison du fractionnement de la CSQ en 2006, pèsent lourd dans le renouvellement des personnes qui s'engagent au sein des secteurs.

En ce qui concerne nos deux secteurs, cette démarche a fait ressortir en nous, une grande volonté de poursuivre les activités habituelles de l'AREQ, avec un très grand souci de répondre à la nouvelle réalité. En analysant les actions passées et en améliorant nos pratiques à l'aide des expériences respectives, nous espérons créer un intérêt pour la plus grande organisation de défense des droits des personnes âgées et des retraités au Québec.

Cela a mené à une modulation des activités mensuelles, l'envoi de cartes anniversaires à tous les membres et non seulement aux 75 ans et plus, l'ouverture d'un concours pour nommer le bulletin d'informations envoyé à tous et aux internautes pour ne citer que celles-là.

Nous sommes fiers de notre nouveau secteur Jeanne-Mance à qui nous souhaitons de poursuivre sur sa lancée pour la décennie à venir.

Alice Gagnon, présidente
Secteur Jeanne-Mance (06-F)



André Labossière

4^e Plantation d'arbres POUR L'AREQ-MONTRÉAL

Le 13 octobre dernier, des bénévoles de l'AREQ-Montréal se sont joints à la Soverdi afin de participer à une plantation d'arbres, au CLSC de Bordeaux-Cartierville, 11822, avenue Bois-de-Boulogne Montréal.

Rappelons que la Soverdi* est un organisme sans but lucratif, fondé en 1992 dans le cadre du plan vert du gouvernement fédéral ayant comme objectif de distribuer des arbres aux particuliers et de planter des arbres sur des terrains d'entreprises, des institutions de santé et des écoles.

Les quatre objectifs de Soverdi sont :

- Lutte aux îlots de chaleur et adaptation aux changements climatiques
- Déploiement d'une forêt urbaine résiliente riche en biodiversité
- Démocratisation des espaces verts en plantant dans les milieux de vie
- Création de corridors pour connecter les espaces verts entre eux.

Le but de la plantation d'arbres dans la grande région de Montréal est de densifier le couvert forestier urbain et de permettre ainsi de lutter contre les îlots de chaleur, qui sont de plus en plus appréhendés avec les changements climatiques.

Les trois plantations précédentes auxquelles l'AREQ 06 a participé se sont déroulées au Collège André-Grasset, au Collège de Maisonneuve et à l'école J.F. Kennedy.

Le fait de participer à une telle activité démontre notre réel intérêt à assurer une meilleure qualité de vie aux générations futures. Nous espérons qu'il y aura encore



Crédit : Richard Raymond

Des membres des secteurs Du-Haut-de-l'Isle, du secteur Angrignon, du secteur Du Ruisseau Raimbault et du secteur Jeanne-Mance lors de la plantation d'arbres le 12 octobre 2022.

des bénévoles qui seront en mesure de relever ce beau et agréable défi au cours des années à venir.

*André Labossière
Secteur Du Haut-de-l'Isle (06-H)*

- Soverdi : Société de verdissement du Montréal Métropolitain

Mon premier CONSEIL NATIONAL



Claire Duquette

Je vous partage mes impressions à la suite de ma première participation à un conseil national. J'ai constaté que toutes les procédures étaient similaires à celles des instances de la CSQ. Cela m'a rappelé des souvenirs pour avoir assisté à des CG, CGN ou Congrès. Le comité organisateur du CN a été méticuleux dans la planification de l'horaire pour l'ensemble des journées.

J'ai apprécié le respect des membres lors du déroulement des différentes activités prévues à l'ordre du jour. La présentation de plusieurs dossiers, par différentes personnes de l'exécutif ou du personnel de l'AREQ, était très bien étoffée et en lien avec l'actualité. J'ai aimé la conférence du militant écologiste Karel Mayrand qui a partagé son expérience et ses espoirs pour l'environnement et la planète.

Lors de son allocution, au début du CN, madame Lise Lapointe a mentionné des dossiers menés par



l'AREQ et en a expliqué les enjeux. C'est à suivre. Cette allocution a donné un peu d'espoir et nous encourage à continuer de militer pour obtenir de meilleures conditions de vie pour toutes les personnes âgées.

J'ai constaté que le nombre de membres à l'AREQ et notre appartenance à la CSQ nous permettent d'avoir une visibilité auprès du public. D'ailleurs, la préoccupation de l'AREQ pour défendre les aînés se manifeste par des campagnes de visibilité dans différents médias et auprès des élus.

Mon séjour a été très agréable, il m'a permis de rencontrer de belles personnes et d'échanger avec elles qui ont toutes le souci d'améliorer la vie des aînés. J'ai constaté également que plusieurs personnes avaient milité durant leur période active au travail. Cela me donne espoir qu'ensemble, on puisse améliorer le monde pour l'avenir.

*Claire Duquette, présidente
Secteur Ahuntsic-Est (06-A)*



Elsie Lavoie

6 décembre 2022

Échos
de nos activités

En cette journée de *commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes*, le comité des femmes de l'AREQ-Montréal nous invitait à une conférence donnée par madame Régine Laurent au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs. Madame Laurent est une militante, féministe, syndicaliste, longtemps connue comme présidente de la *FIQ*, puis comme analyste politique et comme présidente de la *Commission spéciale sur les droits des enfants et la protection de la jeunesse*.

Elle dit que tout problème de violence faite aux femmes devrait être considéré comme un problème de santé publique. Son discours portait surtout sur l'impact que cette violence peut avoir sur le développement des enfants (insécurité, troubles d'anxiété, agressivité, problèmes d'apprentissage, peu de place pour s'exprimer, etc.). Le changement majeur à la suite de la Commission : **le bien-être de l'enfant est la priorité**. La violence conjugale est maintenant comprise dans le signalement, il y a des changements majeurs dans la loi de la protection de la jeunesse. Le rapport propose la création d'un commissaire aux droits des enfants et d'un commissaire aux droits des enfants autochtones, une approche préventive est privilégiée en favorisant la collaboration entre organismes communautaires et en développant une vision en amont.



Crédit : Diane Chabot

Régine Laurent durant sa présentation.

La conférence s'est vite transformée en échange avec l'assistance d'environ 70 personnes. Ont été abordés les effets néfastes de la religion lorsqu'elle s'immisce dans la sphère publique, l'influence et les pressions exercées par les réseaux sociaux, et surtout l'importance de **l'éducation**, la nôtre, celle de nos enfants et petits-enfants, celle des plus vulnérables. L'éducation commence à la maison avant de se poursuivre ailleurs : valoriser les adolescentes pour ce qu'elles sont par elles-mêmes, éduquer garçons et filles à créer des liens égalitaires, les inciter à aller chercher la science derrière les images, transmettre l'histoire des combats des femmes et ce qu'ils ont apporté à la société.

Nous sommes repartis avec en mémoire les 14 jeunes femmes, avec l'espoir pour les enfants d'aujourd'hui et de demain, avec des suggestions de lecture, avec une conscience un peu plus aiguisée de notre rôle d'éducatrice, d'éducateur et parfois avec quelques œuvres de nos artisans qui exposaient à l'entrée.

Elsie Lavoie
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Crédit : Diane Chabot

Une minute de silence.
De gauche à droite, Danielle Wolfe, présidente régionale, Régine Laurent, Sonia Trépanier du comité des femmes et Marie-Marthe Leduc, également du comité des femmes qui lit les noms des 14 filles tuées le 6 décembre 1989.



Micheline Schinck

Bilan

de la collecte régionale 2022

au profit de la

FONDATION LAURE-GAUDREULT

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. Nous sommes conscients qu'il est de plus en plus difficile de solliciter des dons pour des fondations. Malgré cette situation et grâce à l'implication, au dévouement et à la générosité de nos membres, je suis fière d'annoncer que nous avons reçu 11 973,70 \$ et que des dons de 2 535 \$ ont été faits directement sur le site de la FLG pour la campagne de la région de Montréal pour un total de 14 508,70 \$.

Une fois de plus, vous avez généreusement contribué à la collecte régionale au profit de la FLG afin de permettre à des personnes âgées de répondre à certains besoins ponctuels, d'aider certains organismes dédiés aux aînés, de contribuer au financement de la recherche médicale concernant le vieillissement et de soutenir des œuvres de jeunesse.

À la suite d'une décision du conseil régional de Montréal et du Bureau régional de la FLG, les personnes qui font un don de 100 \$ et plus et qui désirent voir leur nom publié, en font la demande sur le coupon accompagnant le don. Voici le nom des personnes qui ont fait cette demande pour la collecte 2022 :

Lucie Francoeur	100 \$
Olive Gagnon	100 \$
Danielle Wolfe	100 \$
Lise Labelle	100 \$
Denise Becigneul	100 \$



Au nom de l'AREQ-Montréal je désire remercier toutes les personnes qui ont contribué à faire de cette collecte une réussite. Grâce à votre générosité et à celle des secteurs qui vous représentent nous avons connu une très belle année.

Un merci spécial aux présidentes et aux présidents de secteur qui ont fait la promotion de la collecte et ont soutenu les activités de financement. Je tiens aussi à souligner le travail des responsables sectoriels qui contribuent à faire de cette collecte une réussite

Un merci tout spécial à Richard Raymond qui a organisé un tournoi de quilles qui a rapporté la somme de 3 715 \$.

Au nom de tous ceux et celles qui en bénéficieront, merci de votre générosité.

*Micheline Schinck, secteur Ahuntsic-Est (06-A)
Coordonnatrice de la collecte 2022 pour l'AREQ-Montréal*

OCCUPONS-NOUS de nos affaires

8 février 2023

L'activité régionale « Occupons-nous de nos affaires » habituellement bien appréciée, sera de retour en février 2023. Après consultation auprès des personnes présidentes, voici le menu que nous vous proposons :

9 h Accueil

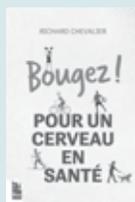
9 h 30 Conférence de Caroline Cloutier et de Mathieu Houle pour la Coopérative funéraire du Grand Montréal, suivie d'une période de questions et d'échanges



11 h 15 Dossier assurances, avec notre responsable régionale Diane Chabot

12 h Dîner servi à la table

13 h 30 Conférence: « Bougez pour un cerveau en santé »
par Richard Chevalier*,
suivie de questions et d'échanges



Date: le 8 février 2023

Heure: 9 h 30 à 15 h

Lieu: Le Château Classique, 6010, Boul. des Grandes-Prairies, Saint-Léonard
(au coin du Boul. Lacordaire) (Station de métro Cadillac, autobus
ligne - 32 nord) Grand stationnement et ascenseur disponibles

Coût: 35 \$ pour les membres; 50 \$ pour les non-membres

Inscription: Avant le 25 janvier auprès de la personne trésorière de votre secteur

Note: Comme plusieurs secteurs subventionneront cette activité pour leurs membres, le coût pourrait être moindre. Renseignez-vous.

Danielle Wolfe

* Richard Chevalier

Titulaire d'un baccalauréat en éducation physique et d'une maîtrise en physiologie de l'exercice, Richard Chevalier a enseigné l'éducation physique au Collège de Bois-de-Boulogne pendant plus de 30 ans. Il est l'auteur de nombreux ouvrages sur les bienfaits de l'activité physique dont Bougez pour prévenir le cancer (2017) et Bougez pour un cerveau en santé (2022). Il a donné de nombreuses conférences sur les bienfaits de l'activité physique, écrit plus de 250 articles dans divers magazines et revues, en plus de rédiger une chronique hebdomadaire pour le quotidien La Presse de 2002 à 2009. Et pour se garder en forme, il joue régulièrement au tennis, s'entraîne l'hiver au YMCA et pratique la marche sportive.



Micheline Jourdain

Invitation à la causerie du CASP L'ÉTAT DU MONDE PRÉOCCUPE VOTRE COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Il y a presque un an, la Russie déclarait la guerre à l'Ukraine.

Le Canada contribue à l'effort de guerre des Ukrainiens sur le terrain et a aussi accueilli 71 000 réfugiés (UNHCR, août 2022), dont 5 500 au Québec.

Ce conflit a des impacts majeurs sur la population qui passe un second hiver très difficile là-bas.

Un impact dramatique aussi sur les pays européens, le Moyen-Orient et l'Afrique.

Plusieurs états de ces deux dernières régions sont déjà à bout de souffle après des années de conflits.

Au Canada, nous nous sentons loin de cette guerre. Libérés des contraintes de la COVID-19, des Canadiens ont même repris des voyages en Europe à l'automne.

Pourtant l'inflation qui s'attaque davantage aux plus démunis et qui découle en partie du conflit en Ukraine, nous préoccupe aussi grandement.

Guy Taillefer est journaliste au Devoir depuis 1992. Il a aussi été correspondant au Mexique (2000-2001) et en Inde (2009-2014), il est présentement éditorialiste à la section internationale. Il y a rédigé plusieurs articles sur le conflit.

Il sera notre invité le 2 mars prochain. Avec sa longue expérience des enjeux internationaux, nous sommes assurés qu'il pourra nous présenter clairement et objectivement la situation et nous aider :

- à comprendre les origines et les causes de ce conflit ;
- à évaluer les impacts de ce conflit sur l'équilibre du monde dans lequel nous vivons ;
- à tenter de mesurer la pertinence de l'action du Canada dans ce contexte.

Soyez au rendez-vous : le 2 mars 2023 à l'Institut culinaire St-Pius X, 9955, rue Papineau, stationnement par la rue Sauriol.

Accueil à compter de 13 h 00.

Conférence à 13 h 30

Coût : gratuit pour les membres. ;

10 \$ pour les non-membres.

Une collation sera servie.

Pré-inscription auprès de la personne responsable sectorielle de l'action sociopolitique ou de la personne présidente de votre secteur au plus tard le 25 février.

*Micheline Jourdain, secteur Jeanne-Mance (06-F)
Responsable du comité d'action sociopolitique*





Sonia Trépanier

Pour une
approche
globale
et féministe
de la santé

INVITATION À LA JOURNÉE NATIONALE DES DROITS DES FEMMES

Le mercredi 8 mars 2023, **Journée internationale des droits des femmes**, nous aurons le plaisir de recevoir une femme exceptionnelle, Madame Lydya Assayag, avocate, médiatrice, chercheuse, enseignante, poète et musicienne... une femme engagée tant au Québec, à New York, qu'au Rwanda. Sa vaste expérience l'a sensibilisée aux besoins des femmes sous une multitude de réalités sociales. Depuis 2005, elle dirige le Réseau québécois d'action pour la santé des femmes. Et c'est ce réseau qui nous invite à développer notre esprit critique face aux savoirs qu'on nous transmet comme étant des vérités absolues, face à la globalisation et face aux enjeux de santé actuels, tels que la médicalisation et la privatisation.

Au Québec, comme un peu partout dans le monde, les inégalités s'accroissent, les acquis sociaux sont menacés. Le fonctionnement du système de santé québécois suscite énormément de questions et provoque des insatisfactions nombreuses... Il se privatise à grands pas. Nous ne savons plus quoi faire... Comment y voir clair ?

Quelles sont les idées qui mènent notre société et qui façonnent notre regard sur le monde ? Comment l'approche biomédicale s'est-elle imposée sur toute la planète comme unique approche légitime et quels sont ses effets ? Existe-t-il d'autres conceptions de la santé ? Qu'est-ce qu'une vision globale et féministe de la santé ?

Vous êtes invité à la conférence de madame Lydya Assayag

Le mercredi 8 mars 2023 à 13 h 30

Au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs, rue Sherbrooke Est et Bossuet (métro Cadillac)

Accueil à compter de 13 h

Une collation sera servie à la pause.

Coût: gratuit pour les membres et 10 \$ pour les non-membres.

S'inscrire auprès de votre responsable sectorielle du comité des femmes qui transmettra les données à Marie Barrette: marie.barrette@sympatico.ca ou 514 855-1884 au plus tard le 2 mars 2023.



Sonia Trépanier
Secteur Jeanne-Mance (06-F)

Texte tiré du dépliant du RQASF sur le sujet et d'informations transmises par Mme Assayag.



Solange Catafard-Mayer

PREMIÈRE AU COMITÉ DES ARTS!

La vie et l'œuvre du grand Jean Paul Riopelle

présentée par Sylvie Coutu,
historienne de l'art



Les membres du comité des arts ont manifesté le désir d'organiser un projet novateur autre que les expositions habituelles afin d'offrir plus de visibilité aux arts et à la culture dans notre région.

Le choix de l'activité s'est avéré évident et la présentation d'une conférence sur l'art fut acceptée sans équivoque puisque notre souhait était de souligner le centième anniversaire de naissance de l'artiste peintre sculpteur et graveur québécois Jean Paul Riopelle.

Nous avons communiqué avec l'historienne de l'art, Sylvie Coutu, recommandée fortement pour l'excellence de ses présentations au contenu riche en informations soutenues par de nombreuses photos. À notre grand bonheur, elle a répondu affirmativement à notre invitation.

L'historienne Sylvie Coutu travaille depuis plus de 20 ans dans le champ de l'art au Québec. Son but est de partager avec passion et sans prétention ses connaissances et sa vision de l'histoire de l'art.

Sous l'habile direction d'une spécialiste reconnue et appréciée dans son domaine, nous aurons le bonheur de découvrir *La vie et l'œuvre du grand Jean Paul Riopelle*.

« Pour moi, une toile n'est jamais la reproduction d'une image. Ça commence toujours par une sensation vague, l'envie de peindre. Pas d'idée graphique. Le tableau commence où il veut... mais après, tout s'enchaîne. Ça c'est l'essentiel... » Jean Paul Riopelle

Nous vous invitons à participer en grand nombre à ce rendez-vous unique et célébrer ensemble le 100^e anniversaire de l'artiste peintre Jean Paul Riopelle!



Thème: La vie et l'œuvre du grand Jean Paul Riopelle

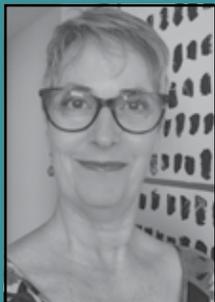
Date: Vendredi 17 mars 2023

Lieu: Bibliothèque de l'Institut culinaire St-Pius X,
9955, rue Papineau

Heure: 13 h 30 avec pause café

Coût: Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres

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



Sylvie Trudeau

COMITÉ

de l'environnement et du développement durable



Pour souligner la *Semaine québécoise de réduction des déchets* (SQRD) du 21 au 30 octobre 2022, les responsables sectoriels ont été invités à déposer sur leur site web le Powerpoint Repenser pour mieux réduire ainsi que la charte des 11 engagements (*Code Z*) où nous demandons à nos membres de poser des gestes écologiques dans différentes sphères de leur vie. Ces deux outils ont été travaillés en collaboration en intersectoriel afin d'unifier nos actions. De plus, à partir de l'application *Projet Z*, chacun de nous a été sollicité à s'inscrire sous le groupe AREQ-Montréal. Il est encore temps de faire partie du groupe. Les thématiques développées au cours de la Semaine sont reprises tout au long de l'année à raison d'une thématique par mois. C'est la

nouveauté de la SQRD. Cette façon de faire permet aux citoyens de mieux intégrer de nouvelles habitudes de réduction des déchets.

Pour rester dans le même esprit que la SQRD, *Réduire, c'est agir*, le comité a décidé de célébrer la Jour de la Terre sous l'angle du gaspillage alimentaire. Nous proposerons la conférence *À vos frigos* animée par un-e expert-e du Jour de la Terre. Une multitude de solutions pour réduire le gaspillage alimentaire au quotidien, en faisant vos achats à l'épicerie et en cuisinant, vous seront proposées.

CONFÉRENCE PRÉSENTIELLE

À vos FRIGOS

Proposé par  Éco IGA

Des astuces pour contrer le gaspillage alimentaire.



Date: Le vendredi 21 avril 2023 à 13 h 30

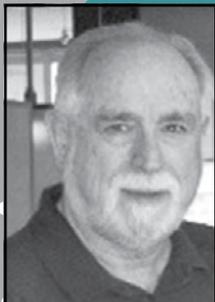
Lieu: Bibliothèque de l'Institut culinaire Saint-Pius X, 9955, rue Papineau

Coût: Gratuit pour les membres, 10 \$ pour les non-membres

Surveillez les informations qui seront transmises dans vos secteurs pour les détails concernant cette activité.

Vous devez vous inscrire auprès de la personne responsable au comité environnement et développement durable au plus tard le 14 avril 2023.

Sylvie Trudeau
Secteur Angrignon (06-M)
Responsable du CEDD



Richard Cardinal

Séduction et CONSENTEMENT

Réflexions de référence à l'ère du mouvement #Moi aussi



Conférencier :

Pierre L'Heureux,
chargé de cours à
l'Université de Montréal



Conférencière :

Martine Thouin,
intervenante à
La Halte des Proches*

Cette conférence-atelier vise le développement de compétences qui permettront aux hommes et aux femmes d'entretenir des relations saines via l'exploration des thématiques de la séduction et du consentement à l'ère du mouvement #Moi aussi.

La conférence de 2 heures avec des présentations d'extraits de vignettes, est divisée en trois parties correspondant à des étapes d'un scénario de début de relation entre deux personnes :

- 1) l'invitation ;
- 2) le rendez-vous (rencontre) ;
- 3) la « suite ».

La première partie de la conférence vise à explorer les prémisses du développement d'une relation par l'intermédiaire de la séduction et de l'invitation à sortir. La deuxième partie vise à explorer les enjeux associés au rendez-vous. Finalement, la troisième partie vise à explorer les enjeux associés au désir de vouloir poursuivre la soirée plus loin avec la ou les personnes impliquées lors du rendez-vous. C'est principalement au cours de cette partie que l'accent sera mis sur le consentement.

La conférence suggérera des conclusions et des défis de réflexion ou de changement.

Quand : le jeudi 11 mai 2023

Heure : 9 h 30 (accueil à partir de 9 h)

Coût : gratuit pour les membres (hommes et femmes)

10 \$ pour les non-membres

Repas du midi facultatif 25 \$ (nombre de places limité)

Lieu : École St-Pius X, 9955, rue Papineau (coin Sauriol), Montréal

Inscription avant le 28 avril 2023, auprès de Richard Cardinal, responsable du comité des hommes (richardcardinal@hotmail.com) 514 501-6347.

*Richard Cardinal, secteur Pointe-de-l'Île (06-J)
Responsable du comité des hommes*

* La Halte des Proches est une organisation offrant une véritable boîte à outils aux proches accompagnant une personne atteinte de maladie mentale. Conseils, formations et soutien. 950 A, rue Labelle, Saint-Jérôme info@lahalte.ca

CONVOCAATION

à l'assemblée générale régionale du 25 mai 2023

L'assemblée générale régionale de l'AREQ-Île de Montréal aura lieu le jeudi 25 mai 2023 à 9 h 30 au Château Classique, 6010, Boul. des Grandes-Prairies, Saint-Léonard.

Le triennat 2023-2026 débutera et des élections aux postes de présidence, de 1^{re} et 2^e vice-présidence, au secrétariat et à la trésorerie auront lieu à cette occasion.

Un rapport d'activités et le rapport financier vous seront présentés. Cette assemblée sera l'occasion de discuter de nos priorités et de prendre des décisions pour la poursuite de notre vie associative.

Encore cette année, nous aurons le plaisir d'admirer des œuvres de plusieurs artistes membres de l'AREQ et le tirage de l'œuvre primée permettra d'amasser des fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault.

Il y aura aussi tirage de prix de présence.

Lieu : Château Classique, 6010, boul. des Grandes-Prairies, Saint-Léonard (au coin du Boul. Lacordaire)
Station de métro Cadillac, autobus ligne – 32 nord
Grand stationnement et ascenseur

Accueil : À partir de 8 h 30 (café, jus et collation)

Ouverture de l'assemblée : 9 h 30

Repas chaud servi aux tables le midi
(choix de poulet ou de saumon)

Coût : 30 \$

Réservez votre place avant le 12 mai auprès de la personne trésorière de votre secteur en libellant votre chèque de 30 \$ à l'ordre de votre secteur.

Au plaisir de vous y retrouver !

Danielle Wolfe, présidente

Quilles-o-thon 2023



Si vous avez déjà joué aux poches, à la pétanque, aux fers, aux quilles (les mouvements sont les mêmes) ou avez tout simplement le goût de passer du bon temps en aidant la Fondation Laure-Gaudreault à soutenir des organismes communautaires de la région de Montréal, ce message s'adresse à vous.

Depuis 3 ans, l'AREQ-Montréal organise un quilles-o-thon qui connaît un succès d'année en année, tant au plan de la participation, que de l'argent amassé. Cette année ne devrait pas faire exception.

C'est pourquoi vous êtes toutes et tous invité.e.s à y participer le dimanche 11 juin 2023 au salon de quilles Moderne, (3115, boul. de l'Assomption – métro l'Assomption) de 13 h 30 à 16 h 30.

L'an dernier, nous étions 106 personnes; cette année l'objectif est de doubler ce nombre. Il suffit que chaque personne qui y était soit maintenant accompagnée d'une personne de plus. Quelle belle occasion, au surplus, d'en profiter pour en faire une activité familiale (12 ans et plus)! Malgré l'augmentation du coût de la vie, la participation est maintenue à 25 \$ par personne. Tout l'argent récolté sera versé à NOTRE fondation, la Fondation Laure-Gaudreault, et vous recevrez un reçu de 25 \$ aux fins fiscales.

N'attendez pas qu'il n'y ait plus de place: communiquez immédiatement avec la personne responsable de votre secteur pour réserver votre place.



Richard Raymond

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



Gaétane Lebel

En route vers LE CONGRÈS



Le 48^e congrès de notre association aura pour thème

« L'AREQ, une voix forte pour les personnes âgées depuis 1961 ».

Il se tiendra à Lévis, du 5 au 8 juin 2023. Un premier congrès en présentiel depuis 2017!

Déjà, les préparatifs sont bien amorcés. Les membres de l'exécutif national ont entrepris, cet automne, une tournée qui les conduit dans chacune des dix régions aréquiennes, afin de partager de l'information et d'échanger avec les personnes déléguées. Cette Tournée du CE s'est arrêtée à Montréal, le 8 novembre. Les membres des conseils sectoriels, les personnes déléguées et leurs substituts étaient convoqués à cette rencontre. Une soixantaine de membres étaient présents. Dès l'ouverture, Lise Lapointe, présidente nationale, a rappelé que l'AREQ, qui compte maintenant 60 000 membres, est une grande association présente partout au Québec et que le congrès est un événement majeur dans la vie associative.

Le rôle des personnes déléguées a fait l'objet d'une présentation ainsi que le cheminement des propositions de modifications aux statuts et règlements. Quant aux orientations qui guideront l'élaboration du plan d'action 2023-2026, un projet a été mis au jeu car les secteurs et les régions peuvent y apporter des amendements jusqu'en avril 2023.

De plus, les membres du conseil exécutif ont profité de leur passage à l'AREQ-Montréal pour lancer deux guides sur la relève et la participation conçus à la suite d'un projet de recherche mené par l'association au cours des derniers mois. Les participants ont pu survoler ces documents, échanger et partager des expériences vécues dans certains secteurs, pour rejoindre les nouveaux membres. Les difficultés face à la relève, particulièrement grandes à Montréal, sont d'ailleurs bien connues de l'exécutif national.

En réponse à une question concernant la perte du pouvoir d'achat des membres dont la rente n'est pas pleinement indexée, la présidente a expliqué les démarches de l'AREQ. Lise Lapointe a conclu en disant que notre association est déterminée à poursuivre ses efforts dans la recherche de solutions avantageuses pour les personnes retraitées.

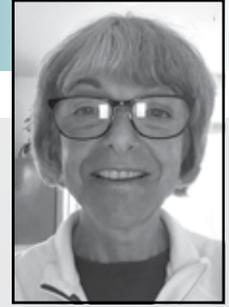
Bien informée, la délégation montréalaise doit maintenant poursuivre la réflexion tant dans les secteurs, qu'au niveau régional. Des propositions de modifications aux statuts doivent-elles être acheminées? Si oui, il faut le faire avant le 31 décembre. Les propositions déjà mises en débat doivent-elles être appuyées ou non? Voilà le menu des prochains mois pour celles et ceux que vous avez élus, pour vous représenter au congrès. Ces membres auront besoin de connaître votre opinion et vos positions. D'ici aux assemblées générales sectorielles, où les mandats seront donnés à votre délégation, n'hésitez pas à vous informer et à faire part de vos préoccupations lors de vos rencontres.



Crédit : Photo prise lors de la Tournée du CE le 8 novembre.

Danielle Wolfe présente le programme de la journée devant Marcel Leroux, Claire Bélanger, Lise Lapointe, Francine Tremblay et Micheline Germain-Soucy.

Gaétane Lebel, Ahuntsic-Ouest (06-N)



Carole Morelli

« Et allongez la jambe, la jambe. CAR LA ROUTE EST LONGUE! »¹

Un trekking, c'est bien mais le faire pour une grande cause, c'est encore mieux! Voilà donc l'esprit dans lequel j'ai entrepris le défi «Au bout des dunes»!

Dans le court texte qui suit, je vous ferai part des intentions qui m'ont amenée à participer à ce trek et je vous partagerai sommairement le déroulement de cette aventure.

C'est en juin dernier que la décision a été prise. Après le décès de ma mère, après la pandémie, après des rénovations, après une rupture, j'avais vraiment besoin de changer d'air. Une annonce de la Fondation québécoise du cancer a donc attiré mon attention: un trek de 120 km dans le désert marocain pour amasser des fonds pour cet organisme. Avant de m'engager, plusieurs questions me tourmentaient: «Est-ce que j'en suis capable?» «Est-ce que je devrai m'entraîner tous les jours?» «Est-ce que je supporterai la chaleur?» «Est-ce que je pourrai relever le défi d'amasser 1 500 \$ pour avoir la possibilité de participer?» Toutes ces interrogations et bien d'autres ont traversé mon esprit. C'est avec quelques appréhensions, un peu de naïveté et beaucoup d'enthousiasme que je me suis finalement inscrite au défi «Au bout des dunes» qui se déroulait du 16 au 27 octobre dernier.

Avec un groupe de 18 participants, nous avons parcouru entre 8 et 23 km de marche par jour. Nous avons entrepris cette marche avec 14 dromadaires, des guides (2 Marocains et une Québécoise), des chameliers et des cuisiniers berbères. Le camping étant notre mode d'hébergement, tous les

soirs nous avions droit à un ciel rempli d'étoiles brillantes! Au cours de notre marche, la nourriture marocaine nous apportait beaucoup de réconfort et d'énergie: thé à la menthe, soupes, tajines et couscous et bien sûr dattes et fruits frais! Pour nous faire patienter avant les repas ou pour terminer la soirée, un peu de chant berbère était également au menu! Même si les instruments étaient plutôt rudimentaires (casserolles, bouteilles de plastique, gros bidons), nous avons été charmés par les voix et le rythme de notre équipe de la cuisine.

Quelques participants ont dû faire face à certaines difficultés: coups de chaleur, étourdissements, blessures aux pieds, fatigue... L'entraide et l'énergie du groupe nous ont permis de dépasser les irritants et d'atteindre notre but, tous ensemble, après 8 jours de randonnée: au total, 130 km et 54 000 \$ pour la Fondation!



À travers les dunes, la chaleur intense, du sable plein les bottes et des conditions d'hygiène minimalistes, tout le groupe a relevé le défi.

Les participants, âgés de 22 à 67 ans, ont tous été capables de marcher, pas à pas, à travers ce vaste espace magni-

fique. Trois des participantes avaient été atteintes du cancer et voulaient redonner un peu à la Fondation en participant à l'aventure. Elles l'ont fait avec beaucoup de détermination.

Le défi nous a amenés à nous dépasser, mais il a surtout permis de créer une belle synergie pour apporter un petit «plus» à la Fondation. Ainsi, la somme amassée permettra aux gens atteints de cancer de recevoir divers types de services d'accompagnement.

Personnellement, je reviens avec une certaine fierté, mais aussi avec une grande humilité devant ceux et celles qui traversent le «désert» de la maladie.

Merci à l'AREQ pour sa contribution et à tous les donateurs qui ont permis l'aventure!

Si le cœur vous en dit, vous pouvez, vous aussi, faire un don à la

Fondation québécoise du cancer
2075, Rue de Champlain,
Montréal, QC H2L 2T1
Ou faire un don en ligne.

Carole Morelli
Secteur Ahuntsic-Est (06-A)



¹ Paroles d'une chanson de bivouac, de scouts, souvent fredonnée lors des déplacements

Yellowknife ! POURQUOI PAS ?



D'abord, pour découvrir cette ville, capitale des Territoires du Nord-Ouest, de 20 000 habitants et ensuite, pour les aurores boréales. Avec l'été le plus ensoleillé au Canada, mais aussi des hivers où le mercure peut afficher 50°C.

Avant l'arrivée des Blancs, ces territoires étaient occupés par les Dénés. Le groupe des « Couteaux-jaunes » ou Indiens du cuivre, habitait ce lieu situé au bord du Grand lac des Esclaves, le deuxième plus grand lac du Canada et le nom Yellowknife est resté. Non ! pas d'esclaves dans cette région ! Le nom vient d'une tribu, les Slaveys qui vivaient sur ses rives.

Au cours des années 20, c'est la témérité des pilotes de brousse qui a ouvert le chemin vers les TNO, Yellowknife en particulier, à cause

du lac qui permettait d'amerrir et la ruée vers l'or des années '30. La guerre a freiné cet élan. Après la guerre, la fièvre de l'or s'est éteinte. La première route a été construite seulement en 1960. L'hiver, le lac gelé permet la circulation des véhicules. Maintenant ce sont les mines de diamant qui attirent les populations.

Onze langues officielles à Yellowknife. Des écoles anglophones et francophones. Pas de partis politiques fédéraux mais un gouvernement par consensus. Une visite de l'Assemblée législative s'impose. Il y a des groupes religieux mais aucun bâtiment ou église traditionnelle.

La rue principale traverse le Old Town, le New Town et le Down Town où les bâtisses sont plus récentes : centres commerciaux, piscine, terrain

de baseball, de soccer, bibliothèque, etc. Le nouvel hôpital dessert tous les TNO. Les patients y sont transportés par hélicoptère.

Où que l'on soit, on est près des services et des sentiers pédestres en pleine nature. Pour les amateurs de chasse et pêche, de promenades en hydravion, en kayak, en canoë ou la vie en camping, Yellowknife vous attend. Des sentiers mènent à la ville et la ville aux sentiers.

Ville très ordinaire mais où tout le monde se dit bonjour. À découvrir !

*Jocelyne Bonnier
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)*



NOS ASSURANCES



Diane Chabot



RENOUVELLEMENT AU 1^{er} JANVIER 2023

C'est lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ que nous avons pris connaissance des conditions de renouvellement de notre régime.

- RÉGIME D'ASSURANCE MALADIE

Bonification du régime Santé Plus

Le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés passe de 750 \$ à 1 000 \$ par personne assurée par année civile.

Primes

Pas d'augmentation de primes pour 2023 qui resteront au même taux qu'en 2022.

- RÉGIME D'ASSURANCE VIE

Primes

L'augmentation du nombre de décès a entraîné une augmentation des primes variant entre 1,14 \$ et 3,42 \$ pour la protection individuelle et de 1,63 \$ à 3,91 \$ pour la protection familiale.

Plus d'informations à venir dans le prochain Quoi de Neuf dans lequel le dépliant Votre régime en un coup d'œil sera inséré

- ASSURANCE VOYAGE AVEC ASSISTANCE ET ASSURANCE ANNULATION DE VOYAGE

Vous avez envie de recommencer à voyager ?

Vous êtes complètement assurés y compris pour les croisières dont l'avis de restriction donné par Ottawa a été levé le 7 mars 2022. Vous pouvez consulter la foire aux questions de SSQ

www.ssq.ca/fr/assurance-collective/faq-assurance-voyage

et

www.ssq.ca/fr/coronavirus/voyage

BENEVA

Le 1^{er} janvier 2023, SSQ deviendra BENEVA. Qu'est-ce que ça signifie pour vous? Aucune action n'est requise de votre part, votre contrat actuel ne change pas.

- MÊME CARTE D'ASSURANCE SSQ

- MÊMES FAÇONS DE SOUMETTRE UNE RÉCLAMATION. L'ESPACE CLIENT DE SSQ.CA DEMEURE LE MÊME.

- MÊMES NUMÉROS DE TÉLÉPHONE

Seul changement pour le moment, le vert SSQ fera place progressivement au mauve BENEVA et la page Facebook de SSQ deviendra celle de BENEVA.

RAPPEL



Dans le numéro de septembre 2022, je vous faisais part d'une information importante concernant l'élargissement de l'admissibilité au régime d'assurance collective d'ASSUREQ pour des personnes ayant été membre de la CSQ mais n'ayant pas adhéré à ASSUREQ.

Pour plus d'informations voir le Quoi de Neuf du printemps 2022.

Tarifs de la RAMQ



Aucune hausse des tarifs pour la période du 1^{er} juillet 2022 au 1^{er} juillet 2023 autant pour la prime annuelle que pour la contribution en pharmacie. Vous trouverez les tableaux dans le numéro de l'automne 2022 du magazine Quoi de Neuf.

Diane Chabot, responsable du dossier assurance
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)





LA RÉSIDENCE MONT-CARME, ça vous dit quelque chose ?

Le 2 décembre dernier, avec les membres du comité d'action sociopolitique, j'ai eu la chance d'entendre Suzanne Loisel, une dame de 79 ans qui a décidé en février 2022, de constester avec d'autres, l'avis d'éviction que le nouveau propriétaire venait de faire parvenir aux locataires des 216 logements.

Au cours de la dernière année, les médias ont suivi cette affaire qui s'est retrouvée d'abord au Tribunal du logement, puis en Cour supérieure, mais avec madame Loisel, nous avons appris avec force détails et beaucoup d'humour, toutes les étapes de cette histoire de cupidité et de recherche de profit de la part d'un propriétaire véreux et l'histoire n'est pas terminée.

La Résidence Mont-Carmel a une certification de RPA (résidence privée pour aînés) et plusieurs locataires y coulaient des jours heureux depuis un bon nombre d'années (plus de 20 ans pour certains). Ils bénéficiaient de différents services comme ce à quoi l'on s'attend dans une RPA (infirmières, bibliothèque, vie communautaire, sécurité etc.). La résidence appartenait au groupe Longpré jusqu'en décembre 2021 alors qu'Henry Zavrilyev en fit l'acquisition. Dès le

31 janvier, il envoie un avis d'éviction à tous les locataires leur annonçant qu'il mettait fin à la certification RPA de l'immeuble à compter du 31 juillet, les sommant de déménager avant cette date. Il voulait rénover les logements et les louer plus cher, sans services. Ce qui était contraire à l'acte notarié de vente.

Un groupe de locataires a formé le collectif «Sauvons le Mont-Carmel» dont Suzanne Loisel est l'une des porte-parole. Ce collectif mène la bataille pour empêcher la décertification de cette RPA. Ce faisant, cela éviterait sûrement que le même sort s'abatte sur des résidents d'autres RPA. À ce jour, les résidents de la RPA Château Beaurivage ont tous été chassés de leur logement. Le financement des RPA provient du montant des loyers et des subventions gouvernementales pour le maintien à domicile. Il serait donc normal qu'une décertification soit encadrée par un processus législatif.

Un juge de la Cour supérieure ayant acquiescé à la demande de conserver la certification et le propriétaire ayant enlevé différents services et modifié les aires communes (enlever les tapis, les tableaux sur les murs, barricader la salle

communautaire) comme s'il pouvait agir en toute liberté, il est maintenant accusé d'outrage au tribunal.

Cette saga n'est pas terminée et les audiences à la Cour supérieure ont été nombreuses depuis presque un an. Le collectif est représenté par deux avocats, dont les honoraires ne peuvent être assumés que par quelques individus. Cette cause nous concerne toutes et tous car même si nous espérons finir nos jours chez nous, il se peut qu'à un moment donné, nous soyons obligés d'emménager dans une RPA.

Le collectif «Sauvons Mont-Carmel» a créé une campagne GOFUNDME pour couvrir les frais de cette bataille. Nous pouvons y contribuer en solidarité avec les résidents de Mont-Carmel en faisant un don sur le site Sauvons le Mont-Carmel ou en envoyant un chèque à l'Association des résident.e.s du Mont-Carmel a/s de Madame M.-F.D., 1201-955, Boul. René-Lévesque Est, Montréal, QC, H2L 4R2.

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

bourse régionale



Une bourse AREQ-Montréal

En 2021-2022, l'AREQ nationale a offert des bourses d'étude à trois personnes membres ou faisant partie de la famille de membres de l'AREQ-Montréal. Comme vous le savez sans doute, cette opportunité d'obtenir une telle bourse est offerte aux trois ans dans chacune des dix régions.

En 2022, 7 demandes de bourses nous sont parvenues. En constatant la popularité de ces bourses, le conseil régional de l'AREQ-Montréal a décidé d'instaurer une bourse régionale de 500 \$ à titre expérimental. Cette bourse peut être attribuée à une personne qui poursuit des études dans le cadre d'un projet soit humanitaire, environnemental, artistique ou autre.

Les personnes admissibles à cette bourse sont les membres réguliers de l'AREQ-Montréal. Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et leur famille ne peuvent pas soumettre leur candidature.

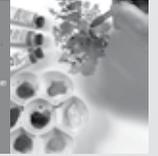
Toute demande doit être accompagnée d'un texte de présentation et d'une preuve d'étude et remise à la personne présidente de votre secteur qui s'occupera de l'acheminer au conseil exécutif régional avant le 1^{er} mars 2022. Un jury sera formé pour étudier les demandes.

Danielle Wolfe



Jocelyne Bonnier

Ma vie à la retraite



Pour moi c'était un 27 juin...

Une grande étape, une grosse décision dans ce mot de huit petites lettres. On m'avait prévenue que j'aurais les blues de la rentrée en septembre. Pas du tout!

J'ai toujours eu de multiples intérêts durant mes années de travail, la retraite m'offrait plus de temps pour en profiter.

Je voulais du social, du culturel, des sports, de la danse, de la marche, des voyages, du bénévolat, de l'artisanat et de l'art. C'est ce que je fais. Il faut se garder de vouloir en faire trop en même temps. J'ai aussi besoin de moments de tranquillité totale.

J'ai commencé mon premier projet avant ma retraite: une courtrepoinette pour ma chambre. Et chaque jour, en faisant mon lit, j'ai le plaisir de la contempler.

Deuxième projet arrivé par hasard... un voyage d'un mois en Australie et Nouvelle-Zélande. Je n'ai pas vu l'automne passer ni les blues de septembre. D'année en année j'ai enfilé plusieurs autres voyages. Quelle chance!

Invitée peu de temps après, à un dîner de l'AREQ pour les nouveaux retraités, où je ne connaissais personne, mais curieuse, j'y suis allée. J'ai rencontré des gens actifs, animés, impliqués. Je me suis jointe au comité des téléphonistes pour les anniversaires, les annonces d'activités ponctuelles. Le plaisir dans la voix des gens quand on les appelle pour leur anniversaire, est une récompense en soi. Ça n'a pas de prix!

À l'été, j'ai toujours hâte de jouer à la pétanque. Des joutes amicales, sans équipes fixes, sans contraintes sévères pour l'horaire, sans présence assidue obligatoire... que pour le plaisir de prendre l'air tout en «placotant» des dernières nouvelles.

Quelques années plus tard j'ai été responsable des comités assurance et indexation de mon secteur. Ça tient au

courant et surtout, on comprend l'importance de s'occuper de nos affaires.

Depuis plusieurs années, je suis présente, comme artisanne, début décembre, lors de la commémoration contre la violence faite aux femmes. Puis, à quelques reprises, j'ai exposé des œuvres textiles lors de l'assemblée générale régionale.

Maintenant je fais de l'aquarelle. Belle découverte! J'adore!

J'ai aussi fait partie du groupe «Café culture». Nos quelques rencontres annuelles nous ont permis de produire des recueils de grande qualité regroupant prose, poésie, photos, huiles, acryliques, aquarelles, sculptures, art textile. Nos entretiens incluaient aussi un volet musical difficile à placer dans nos recueils mais qui apportait beaucoup de joie.

J'ai aussi suivi des cours d'italien avec le Non Credit Senior Program à Concordia. À prix plus qu'abordable, de niveau universitaire. Examens et travaux optionnels. Il faut quand même travailler, lire, dépendamment du cours choisi. On nous offre un choix immense. Les cours sont excellents et côtoyer les jeunes étudiants c'est stimulant.

En demeurant à Montréal, il y a les Maisons de la culture qui offrent gratuitement spectacles, cinéma, conférences, expositions d'art, club de lecture. Faut oser.

J'ai l'air éparpillée. J'aime découvrir, j'aime apprendre. J'aime beaucoup de choses.

Je me suis toujours dit: «Plus on a d'intérêts diversifiés, plus on a de possibilités d'être heureux.»

Jocelyne Bonnier.
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)

JE VOULAIS
du social, du culturel, des sports, de la danse, de la marche, des voyages, du bénévolat, de l'artisanat et de l'art.





Pierrette Lavallée



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE et le dîner-bénéfice du 12 octobre 2022

Un succès! En présence des membres

C'est avec un grand plaisir que le Bureau régional a accueilli, après deux ans de pandémie les membres de la Fondation Laure-Gaudreault venus participer à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice qui se tenaient au sous-sol du Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs. Le président, Richard Cardinal, a fait le rapport de la dernière année des activités du Bureau régional et a remercié les responsables de la FLG et leurs secteurs pour leur implication à faire connaître la FLG et à recueillir des fonds.

Hélène Turcot, la trésorière, a présenté le document « Subventions finales 2022 ».



La somme de 17 772 \$ fut distribuée à 42 organismes œuvrant dans différents secteurs. La FLG nationale a versé 3 212,50 \$ à deux organismes dont la mission est la recherche médicale sur des maladies dégénératives. C'est grâce à la générosité des donatrices et des donateurs et de la FLG nationale que la somme reçue de 20 984,50 \$ a permis au Bureau régional de bien remplir sa mission.

Micheline Schinck, responsable de la collecte régionale organisée par l'AREQ-Montréal, nous a informés qu'un montant de 12 138,70 \$ a été recueilli, à ce jour, mais ce montant n'est pas définitif car la collecte se termine à la fin de décembre. Au nom des membres du Bureau régional, Richard Cardinal l'a remerciée pour son dévouement et son excellent travail ainsi que le conseil régional pour son support et sa collaboration sans oublier toutes les personnes responsables sectorielles de leur appui à cette collecte. Un remerciement particulier à Richard Raymond du secteur Du-Haut-de-l'Isle qui a organisé, avec succès et pour la troisième fois, un quilles-o-thon en juin 2022.

Robert Gaulin, président de la FLG nationale, s'est adressé aux membres de l'assemblée générale. Il a souligné l'importance de faire connaître la Fondation, de recruter de

nouveaux membres, de fidéliser les donatrices et les donateurs et d'améliorer la notoriété de la Fondation. Il a invité les personnes à faire un don à la FLG lors du décès d'un proche et à inscrire dans son testament un legs pour la fondation. Il a souligné l'excellent travail fait par la Fondation de la région de Montréal.

Cette année n'ayant pas de postes en élection, l'assemblée s'est terminée par les remerciements du président Richard Cardinal. La tradition s'est poursuivie avec un excellent repas « spaghetti » partagé entre 83 personnes dans une atmosphère de retrouvailles. Le Bureau régional remercie l'AREQ-Montréal et tous les secteurs pour les cadeaux offerts pour le tirage ainsi que la participation très précieuse des bénévoles pour assurer le bon fonctionnement de ce dîner. Cette activité de financement a rapporté 1 662,53 \$. Des photos sont disponibles sur les différents sites web de l'AREQ national, régional et sectoriel.

Les membres du Bureau régional : Richard, Joanne, Hélène, Francine et Pierrette vous donnent rendez-vous l'an prochain à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice de 2023.

Pierrette Lavallée
Secteur Pointe-de-l'Île (06-J)

Échos de l'Île

AREQ (CSQ)

(Association des retraitées et des retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec)

RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL 2022-2023

SECTEURS	PRÉSIDENTES	TÉLÉPHONE
PRÉSIDENTE RÉGIONALE	Danielle Wolfe	514 733-7345
A. Ahuntsic-Est	Claire Duquette	514 705-3216
B. Du Ruisseau Raimbault	Louise Cossette	438 883-3097
D. De Lorimier	Claudette Therrien	514 723-0223
F. Jeanne-Mance	Alice Gagnon	514 914-5483
H. Du-Haut-de-l'Île	Richard Raymond	514 685-6621
J. Pointe-de-l'Île	Jean Falardeau	514 668-3407
M. Angrignon	André Weber	450 709-0587
N. Ahuntsic-Ouest	Gaétane Lebel-Fillion	450 622-0515

COMITÉS RÉGIONAUX	RESPONSABLES	TÉLÉPHONE
Action sociopolitique	Micheline Jourdain	514 388-7045
Arts	Lise Labelle	450 669-2511
Assurances	Diane Chabot	514 324-3330
Condition des femmes	Marie-Marthe Leduc	450 994-0685
Condition des hommes	Richard Cardinal	514 501-6347
Environnement	Sylvie Trudeau	1 450 803-9875
Retraite	Diane Cinq-Mars	450 656-5215
Info-Échos de l'Île	Lise Labelle	450 669-2511
Webmestre	Mario Tassé	514 747-4300
Bur. rég. de la FLG	Richard Cardinal	514 501-6347

AUTRES NUMÉROS À CONSERVER

AREQ (CSQ)	1 800 663-2408	RAMQ	514 864-3411
Assurances RésAut (La Personnelle)	1 800 463-4806	RRQ	514 873-2433
Caisse d'économie de l'Éducation	514 351-7295	SAAQ	514 873-7620
CARRA	1 800 368-9883	Sécurité de la vieillesse (PSV)	1 800 277-9915
CSQ	514 356-8888	SSQ	1 888 833-6962
État civil	514 864-3900	Crédit d'impôt pour maintien à dom.	514 864-6299



Ristourne : un autre avantage du régime d'assurance auto et habitation des membres de l'AREQ (CSQ)!

Le régime d'assurance de groupe auto et habitation des membres de l'AREQ (CSQ) a généré des surplus!

En 2023, plus de 5,5 M\$ seront versés aux participants du régime¹.

Vous pourriez vous aussi avoir droit à votre part des surplus en changeant pour La Personnelle.



Obtenez une soumission dès aujourd'hui pour pouvoir en profiter.

csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737



Centrale des syndicats
du Québec

Partenaire de la CSQ



laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

1. Une ristourne de 50 \$ sera versée en mars 2023 aux assurés qui détiennent un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur au 1^{er} janvier 2023. Pour les assurés qui détiendront un contrat d'assurance auto ou habitation en vigueur entre le 2 janvier et le 31 décembre 2023, une ristourne de 30 \$ par police sera versée, soit au mois de mai, septembre ou novembre 2023, ou encore, en février 2024. La ristourne sera versée conformément au mode de paiement du client, pour chaque police d'assurance auto ou habitation admissible.

**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>