

# Quelles nouvelles ?

AREQ - Secteur 10F—Seigneurie-des-Mille-Îles

Été 2009

Année 2008-2009, Numéro 4

## Bon été !



« À bon port », aquarelle de Monique Desjardins, membre du secteur

## Mot de Michel Legault, président du secteur



### Les projets...

Il y a ceux qu'on a réalisés... et il y a les autres. Il y a ceux dont on est fiers... et il y a les autres. Il y a ceux qui nous ont marqués... et il y a les autres.

Ceux qui sont importants, ce sont ceux qui sont encore sur la planche à dessins, ceux qui restent à faire et ceux, nouveaux, qui se rajoutent à cette liste..., car ils sont devenus les défis à relever et ils contribuent à garder notre esprit en éveil !

### ... de notre secteur

Au secteur Seigneurie-des-Mille-Îles, nous en avons quelques-uns qui sont encore sur nos planches à dessins ou qui se rajoutent à la liste

au fur et à mesure que le temps passe... et qui attendent qu'on leur consacre toute notre attention.

L'un de ceux-là est le projet d'activité qui soulignera en 2009-2010 le 25<sup>e</sup> anniversaire de fondation de notre Secteur.

N'hésitez pas à communiquer avec l'un ou l'autre des membres du Comité directeur durant l'été pour nous faire connaître vos idées et suggestions sur ce projet. À l'automne, nous lui donnerons une forme particulière et il devrait être à la hauteur de vos attentes, de nos attentes.

Je vous souhaite donc un été merveilleux... avec plein de belles idées. C'est ainsi que notre secteur restera jeune et en santé.

## Comité du forum des hommes

Par Michel Legault

Le 3 avril dernier, le Comité régional du forum des hommes tenait une rencontre sur le Rapport Rondeau, remis au ministre de la Santé et des Services sociaux (MSS) le 7 janvier 2004 et dont le thème était : « **Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins** ».

Une trentaine d'hommes ont répondu à l'invitation en participant à la rencontre et se sont interrogés sur les raisons du *tablettage* de ce rapport par le MSS.

## Sommaire :

Mot du président	2
Mot de la présidente régionale	3
Assurances	4
Décès	4
Environnement	5
Indexation	6
Condition des femmes	7
Comité sociopolitique	8
Assemblée générale sectorielle	9
Atelier d'écriture	10
Club de lecture	10
Chronique no 19	11
Assemblée générale régionale	12 et 13
Fondation L.-Gaudreault	13
Comité des arts visuels	14
Quillethon	15
Avis aux téléphonistes	15
Cabane à sucre	16
Brunch des communications	17
Chronique santé	18
Comité directeur	19
Mission et références	20

## Mot d'Aline Savoie, présidente de la région

Bonjour à vous!

La première année du triennat 2008-2011 est déjà terminée. L'heure du bilan a sonné.

Les membres du Conseil régional de la région Laurentie (10) ont présenté leur *Rapport d'activités 2008-2009* et proposé leur *Plan d'action 2008-2011*, lors de l'Assemblée générale régionale du 21 mai. Les neuf présidentes et présidents des secteurs qui forment le conseil régional ont travaillé à s'approprier les orientations votées au Congrès de juin 2008 et à les actualiser dans un plan d'action comptant de nombreux volets.

Rappelons que la mission de l'AREQ consiste à *promouvoir et à défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste* (article 1.02 des Statuts et Règlements).

Pour ce faire, les membres du Conseil régional ont participé à de nombreuses rencontres. Avec une équipe de bénévoles, nous avons reçu en novembre dernier la Tournée du Conseil exécutif de l'AREQ et organisé une Rencontre régionale des comités directeurs des secteurs et des comités sectoriels.

Ce printemps, nous avons participé à la Session de préparation à la retraite. Comme présidente, j'ai, en plus des rencontres précédentes, participé aux différentes formations nationales et siégé au Conseil d'administration de l'AREQ.

Le dynamisme des responsables régionaux des comités et celui du Comité des arts visuels ont contribué largement à sensibiliser nos membres retraités à une participation citoyenne vouée à la défense de leurs droits et à l'amélioration de leurs conditions de vie. Soulignons le fait que notre région bénéficie de la présence de cinq membres de comités au niveau national. Le bateau sur lequel nous naviguons a vraiment le vent dans les voiles.

De surcroît, la lecture des bulletins de chacun des secteurs rend compte des activités intenses qui s'y déroulent.

Louise Charlebois, ex-présidente régionale et première vice-présidente du conseil exécutif de l'AREQ a travaillé à mettre en place les structures régionales. Nous avons poursuivi son action et consolidé notre organisation.

*L'AREQ est une force pour la société grâce au travail de ses nombreux bénévoles.*

*L'AREQ est une richesse pour la société grâce à ses bâtisseuses et bâtisseurs toujours en action.*

Les membres du Conseil régional vous remercient du fond du cœur. La qualité de votre participation montre que vous vous considérez comme des agentes et des agents de transformation de notre Association et de notre société.

### Capsule humoristique

« Que ta vision soit à chaque instant nouvelle. Le sage est celui qui s'étonne de tout. » André Gide

« Bienheureux celui qui a appris à rire de lui-même : il n'a pas fini de s'amuser. » Joseph Folliett

## Comité des assurances

Par Paula Charbonneau

### J'ai 65 ans, qu'est-ce que je fais ?

À l'hôtel Ramada Blainville, le 21 avril dernier, 68 personnes étaient inscrites à cette rencontre.

Le responsable régional Michel de Courcy nous a présenté les options et leurs coûts concernant nos assurances maladie et médicaments quand nous atteignons 65 ans.

Il existe trois situations possibles :

#### 1. Dans un régime familial :

une personne adhérente à ASSUREQ, qui a atteint ou qui atteindra 65 ans avec une personne conjointe plus jeune qui a son régime privé, mais qui en est exemptée.

#### 2. Dans un régime familial :

Une personne adhérente à ASSUREQ ou à un autre régime, de moins de 65 ans, avec une personne conjointe qui a atteint ou qui atteindra 65 ans avant la personne adhérente.

#### 3. a) Dans un régime familial :

Une personne adhérente à ASSUREQ qui a atteint ou qui atteindra 65 ans avec une personne conjointe plus jeune sans accès à un régime privé.

#### b) Dans un régime individuel :

Une personne adhérente sans conjoint ou un couple avec deux personnes adhérentes ont chacun leur régime privé individuel.

#### c) Dans un régime monoparental :

Une personne adhérente qui a 65 ans avec un ou des enfants à charge.

Il découle de ces situations et de ces choix effectués des coûts très variables.

De plus, une vingtaine de minutes ont été consacrées à expliquer la coordination entre notre régime de retraite (CARRA) et le régime de Rentes du Québec (RRQ), ce qui entraîne une réduction de notre rente de retraite à 65 ans.

Donc, ce fut une rencontre grandement informative.

Bon été ! Bonne santé !

## *Au soir de la vie—À l'aube de l'éternité*

Madame Annette Grand'Maison, mère de Laurette Grand'Maison, membre

Monsieur Yvon Jolicoeur, frère de Guy Girard, 2e vice-président

Madame Rolande Legault, membre et épouse de Pierre Sévigny, également membre

Monsieur Jean-Guy Lemire, membre

Madame Donia Desrosiers, belle-mère de Jeannine Pitre, membre et trésorière du secteur

Monsieur Maxim DesRosiers, fils de Marie-Josée Lévesque, membre.

Madame Jacqueline Leblanc, sœur de Noëlla Leblanc, membre



## La bulle verte : Réduire notre « empreinte écologique »

### Nos achats

Pour arrêter la surconsommation et ainsi contribuer à réduire notre « empreinte écologique », Cécile Gladel, dans son livre intitulé *L'écoloécono*, nous propose quelques questions fondamentales que nous devrions nous poser avant chaque achat :

- Est-ce que ce produit est nécessaire dans ma vie ?
- Combien de temps vais-je l'utiliser ?
- Est-ce que ce produit est fabriqué en matières recyclées ou récupérées ?
- Est-il recyclable ?
- A-t-il été transporté sur de longues distances ?
- Ce produit a-t-il subi de nombreuses transformations ? donc a-t-il utilisé beaucoup de ressources lors de sa fabrication ?

Y répondre contribue assurément à rendre nos achats judicieux. Privilégier les produits nécessaires et en harmonie avec la nature aide grandement à préserver nos précieuses matières premières et augmente les chances de survie de notre planète. Si ce questionnement vous intéresse, veuillez

noter l'adresse courriel, ci-dessous mentionnée. Elle vous permettra de calculer votre propre empreinte écologique. C'est une démarche qui fait réfléchir.

### Notre agir

- Avec la belle saison, c'est le retour des pique-niques et des fêtes de famille. Pourquoi ne pas en profiter cette année pour éliminer les couverts, ustensiles et serviettes jetables. Il existe maintenant des couverts et ustensiles en plastique solides pouvant être lavés et réutilisés tout l'été. En plus, vous économiserez.
- C'est aussi la saison des grands nettoyages. Saviez-vous que la famille québécoise consomme, chaque année, 20 à 30 litres de produits nettoyants qui contiennent 63 produits chimiques différents qui sont très nocifs pour la santé ?

Pourquoi ne pas opter pour des produits verts sans phosphate sains et moins nocifs pour notre environnement ?

- C'est aussi la période du grand ménage et plusieurs objets ou meubles ne vous sont plus utiles. Pourquoi ne pas les offrir lors d'une vente de débarras afin qu'à petits prix, vos voisins puissent les utiliser à leur tour.

Références de dossiers importants et suggestions de lecture

- *L'écoloécono* de Cécile Gladel (2007), Les Éditions Les Intouchables.
- Pour calculer son empreinte écologique : [www.earth.net/footprint/info.asp](http://www.earth.net/footprint/info.asp).
- Dossier de la contamination de l'eau à Shannon : saviez-vous que le gouvernement ne contribuera qu'à la décontamination de l'eau et non des sols. Pour en savoir plus sur le sujet : [shannoninfotce.trip](http://shannoninfotce.trip).
- Pour le recyclage écologique de votre matériel informatique désuet, une solution à Lavaltrie : [fcmrecyclage.com](http://fcmrecyclage.com).
- Une suggestion de lecture verte : *Manifestement vert* aux Éditions du Trécarré.

## Capsule verte

« Vivre simplement pour que d'autres puissent simplement vivre. » Gandhi

# Comité d'indexation

Par Louise Ouimet

## L'indexation : un dossier prioritaire

Lors d'une rencontre régionale des responsables sectoriels et des représentants des autres associations, nous avons décidé de réaliser les deux actions adoptées par le Conseil d'administration de l'AREQ.

### Lettre aux députés

Au cours du mois de mai, le Comité directeur et les responsables des différents comités de notre secteur ont été invités à signer et à faire parvenir une lettre adressée à chacun des quatre députés de notre secteur afin de les inviter à faire pression avec nous sur la présidente du Conseil du trésor, madame Monique Gagnon-Tremblay, pour qu'elle mette en place une table de travail. Il faut se rappeler que, lors de la dernière campagne électorale, le parti libéral s'engageait « *à continuer de travailler activement avec les associations de retraités à la recherche d'une solution équitable* ». Nous a-t-il oubliés ?

### Opération « Carte postale »

Lors de l'assemblée générale, les membres de notre secteur ont été invités à signer et à poster une carte postale adressée à la présidente du Conseil du trésor. Elle devrait recevoir nos deux cents cartes postales. En effet, il est important de maintenir notre lien et d'accroître notre visibilité auprès du gouvernement.

Je remercie toutes les personnes qui ont participé à ces deux actions. Votre implication est importante et appréciée.

Comme vous le savez sans doute, il y aura négociation provinciale en 2010. Le Front commun aimerait régler le dossier retraite avant la négociation qui touche les conditions de travail. Les personnes retraitées ne participent pas aux décisions prises à la table de négociation, mais son affiliation à la CSQ lui permet de recevoir de l'information sur la négociation.

Il y sera question de changer la méthode de financement. Actuellement, c'est la prime nivelée. Il est proposé une prime unique qui produit un vrai surplus ou un vrai déficit, qui sécurise le régime et qui permet de stabiliser le taux de cotisation pour les actifs. Ils parleront aussi d'indexation et de formule de cotisation. Pour nous, personnes retraitées, ce changement est-il souhaitable ? C'est un dossier qui nous regarde, c'est à suivre.

Au niveau national, le travail se poursuit : l'AREQ continue de réclamer l'intervention du Vérificateur général du Québec sur les pertes subies par la Caisse de dépôt et placement en 2008 et le retour à une gestion plus prudente.

Le Groupe de travail sur l'indexation (GTI) continue de s'outiller et d'approfondir certains documents concernant le dossier retraite.

Un autre été non indexé, mais que nous réserve l'automne ?

## Capsule humoristique

« Les statistiques, c'est comme les bikinis : ça donne des idées, mais ça cache l'essentiel. » Anonyme

« Mieux vaut être optimiste et se tromper que pessimiste et avoir raison. » Jack Penn

# Comité de la condition des femmes

Par Pierrette Gratton

L'action du Comité sectoriel de la condition des femmes pour 2008-2009 en a été une de participation.

D'entrée de jeu, le 27 novembre dernier, nous nous sommes jointes aux membres de l'AREQ des secteurs de Laval - Chomedey, Deux-Rivières et Laval – pour le 20<sup>e</sup> anniversaire de la Table de concertation des femmes de Laval en condition des femmes (TCLCF).

Cette activité a remplacé celle du 6 décembre et le coût des billets a été assumé par les participantes. Plus de trente membres de l'AREQ étaient présents.

À la première rencontre du Comité régional, le 15 décembre 2008, les membres du comité ont notamment adopté le plan d'action et fait état des activités entourant le 6 décembre *Journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes*.

Lors de la seconde rencontre, le 20 avril dernier, les membres du comité ont en particulier fait un rapport relatif aux activités de la *Journée internationale des femmes* et amorcé avec Lucille Fran-

coeur, membre du comité national, une réflexion relative à la féminisation des textes.

En après-midi, Éva Leblond de la TCLCF a donné une formation *Paroles féministes, controns le ressac!* Cette formation avait comme objectif de développer des arguments contre les préjugés antiféministes.

Lisette Fortier, responsable sectorielle du Comité de la condition des femmes, a participé aux trois réunions.

Une autre activité relative à la *Journée internationale des femmes* a été réalisée le 11 mars en collaboration avec le centre Rayons de femmes. Parmi les quelque 50 dames présentes, huit étaient des membres de l'AREQ. Le dîner communautaire, concocté par le traiteur *Pois mange-tout* de Sainte-Thérèse, était offert gratuitement par le Centre.

Vers 13 h 30, les participantes ont visionné la vidéo *Désirs de liberté*, historique du mouvement des femmes au Québec de 1965 à 1995. J'ai animé les discussions et commentaires qui ont suivi.

Toujours dans ce cadre, le 12 mars, nous avons participé à l'événement organisé par la TCLCF. La soirée s'est amorcée par un cocktail dînatoire au cours duquel la présidente du Conseil du statut de la femme (CSF), Christiane Pelchat, a fait la présentation de l'édition spéciale du document *La constante progression des femmes* à l'occasion du 35<sup>e</sup> anniversaire du CSF.

Sous le thème du groupe de l'intersyndicale des femmes « *Unies, mobilisées et certaines d'avancer* », la Table de concertation a présenté la pièce de théâtre : « *Les monologues du Vagin* » d'Eve Ensler. La pièce était présentée à la salle Claude-Potvin de l'école polyvalente Curé-Antoine-Labelle. Le coût des billets a été assumé par les participantes. Plus de 40 membres de l'AREQ, Laurentie étaient présents.

En 2009-2010, une troisième personne, Jocelyne Beaulieu, se joindra au comité. Merci Jocelyne !

## Capsule humoristique

« Le verbe aimer est l'un des plus difficiles à conjuguer : son passé n'est pas simple, son présent n'est qu'indicatif et son futur est toujours conditionnel. » Jean Cocteau

« Le bonheur : faire ce que l'on veut et vouloir ce que l'on fait. » Françoise Giroud

## Comité d'action sociopolitique

Par Pierrette Gratton et Odette Lebert

Dans la matinée du 14 avril, 48 personnes des secteurs de Laval et des Basses-Laurentides ont assisté à une réunion qui avait pour but de sensibiliser les membres à la place du secteur privé dans les soins de santé.



Cette rencontre, animée par Jean Yergeau du Comité national d'action sociopolitique, a commencé par un jeu-questionnaire sur la santé et les services sociaux. Cette entrée en matière permettait d'étayer certains faits et de démystifier des préjugés que le gouvernement Charest se plaît à entretenir.

Saviez-vous que les dépenses du Québec pour les soins de santé sont moindres que dans les autres provinces ? En effet, en 2005, l'Institut canadien d'information sur la santé révélait que, pour une autre année, le Québec démontrait un écart de 12 % avec la moyenne canadienne.

Saviez-vous que l'impact du vieillissement sur l'augmentation des dépenses en santé est minime, soit moins de 1 % ? Par contre, le gouvernement utilise souvent cet argument pour encourager le recours au financement privé.

Saviez-vous que la principale raison de l'augmentation des dépenses en santé est l'augmentation des coûts des médicaments qui est de l'ordre de 15% par année ?

Saviez-vous que la contribution du secteur privé pour des chirurgies mineures ne conduisent pas à des économies pour l'État parce que le privé s'accapare des cas légers, sans risque mais payants ?



Saviez-vous que le recours au privé ne réduit pas les listes d'attente dans le secteur public ? Entre autres, le personnel médical déserte de plus en plus le secteur public pour œuvrer dans le

Saviez-vous que les accords de libre-échange peuvent mettre en péril les principes d'accessibilité, d'universalité et de gratuité parce que l'assurance-maladie et l'assurance-médicaments sont vues comme des entraves à la libre entreprise et à la compétitivité ?

Après une courte pause, la vidéo-cassette, *La marchandisation de la santé serait-elle à nos portes ?* a été projetée. Dans le prochain journal *Quelles nouvelles ?*, nous résumerons le contenu de ce do-



cument.

En terminant, 84 % des personnes qui ont rempli la feuille d'évaluation ont qualifié l'animation et le contenu de cette rencontre d'excellents. Douze participants ont même manifesté le désir de poursuivre cette réflexion.

En conclusion, ces sessions sont extrêmement éclairantes. Elles gagneraient à être vues par un plus grand nombre de personnes,



# L'Assemblée générale sectorielle

Par Pierrette Gratton

Le mercredi 6 mai dernier, 69 personnes sont réunies à l'Hôtel Ramada de Blainville pour l'assemblée générale annuelle du secteur.

Une belle atmosphère règne dans la salle. Les dix tables rondes sont occupées par des personnes aux figures souriantes. Des artistes du secteur ont exposé leurs œuvres d'art le long des murs d'en arrière. Les membres du comité directeur du secteur occupent la table d'en avant.



D'entrée de jeu, le président, Michel Legault, souhaite la bienvenue à l'assemblée. Nicole Proulx vient ensuite expliquer les choix – coups de cœur – à faire au niveau des arts visuels. La présidente régionale, Aline Savoie, fait le point sur l'indexation. La première vice-présidente de l'AREQ, Louise Charlebois, informe l'assemblée d'un projet de recherche relatif aux médicaments les plus utilisés, un moyen de vérifier l'impact de l'alimentation et de l'exercice physique sur la santé des personnes âgées.

Ensuite, on poursuit l'ordre du jour qui comporte un certain nombre de points qui reviennent chaque année. L'assemblée reçoit aussi le rapport financier de 2007-2008 de la trésorière, Jeannine Pitre, et le rapport d'étape au 6 mai 2009.



Il y a également eu la présentation des rapports des différents comités : *Comité directeur du secteur* : Michel Legault.

*Communications* :

Communiqués de presse : Pierrette Gratton.

Journal *Quelles nouvelles ?* : Odette Lebert.

Événements sociaux : Claire Poliquin.

Chaîne téléphonique : France Caillouette-Gagnon.

Chaîne électronique : Pierre-Paul Renaud.

Site Web : Jeannine Pitre.

*Événements cycliques* : Guy Girard.

*Environnement et développement durable* : Claire Poliquin fait le

rapport en l'absence de Yolande Goyer.

*Assurances* : Paula Charbonneau.

*Condition des femmes* : Lisette Fortier.

*Forum des hommes* : Michel Legault.

*Action sociopolitique* : Odette Lebert.

*Indexation* : Louise Ouimet.

*Arts visuels* : Nicole Proulx et Pierre-Paul Renaud.

Enfin, Guy Girard informe l'assemblée des montants recueillis au cours de l'année pour la *Fondation Laure-Gaudreault* et de leur utilisation. Il ajoute qu'en 2010, l'AREQ aura 50 ans...

Pour terminer la matinée en beauté, le résultat des coups de cœur est annoncé et les personnes se sont regroupées autour d'un bon



repas.

L'assemblée générale sectorielle est le fruit d'un travail d'équipe. Une armée de bénévoles contribuent à faire des personnes retraitées des citoyennes et des citoyens à part entière. Merci à toutes ces personnes !

## Atelier d'écriture AREQ-ARSSMI

Par Germaine Lussier



À quoi bon parler, les paroles s'envolent!

À quoi bon écrire, les écrits restent!

À l'atelier d'écriture de l'AREQ-ARSSMI, les recueils publiés depuis cinq ans sont de précieux souvenirs de ce que nous avons vécu. Quant qu'aux paroles, que sont-elles devenues?

L'atelier d'écriture se termine le 21 mai. Les quatre dernières rencontres porteront sur la production de notre recueil 2009 qui vous sera livré en septembre.

Claire De Pelteau 450-491-1279

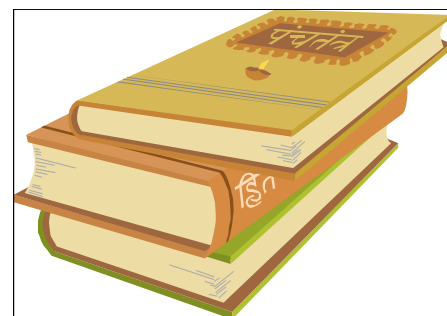
Yvan Landry 450-435-0025.

## Club de lecture

Par Odette Lebert

Avant de partir en « vacances », les membres du Club de lecture vous font quelques suggestions pour agrémenter vos après-midis ensoleillés, vos chaudes soirées d'été ou vos nuits d'insomnie !

- *Là où les tigres sont chez eux* de Jean-Marie Blas de Roblès (*Prix Médicis 2008*)
- *La petite fille de Monsieur Linch* de Philippe Claudel (roman avec fin surprenante)
- *La fille du destin* d'Isabel Allende (roman d'amour, d'aventures et historique)
- *La tournée d'automne* de Jacques Poulin (roman qui réchauffe le cœur)
- *L'anglais n'est pas une langue magique* de Jacques Poulin
- *L'homme aux cercles bleus* de Fred Vargas (roman policier)
- *Un oiseau dans la maison* de Margareth Laurence
- *Ces riches qui détruisent la planète* de Kempf (essai)
- *Le soleil de Scorta* de Laurent Gaudé (saga familiale / vengeance)
- *Tonton Clarinette* de Nick Stone (roman policier / série noire)



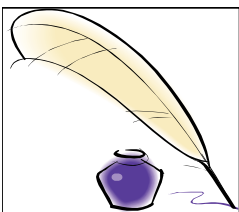
Je viens de terminer *La femme en vert* d'Arnaldur Indridason. Il s'agit d'un roman policier islandais. Je vous le conseille sans hésiter.

Si vous désirez vous joindre au groupe, vous pouvez me rejoindre au 450-413-1832. La prochaine rencontre aura lieu le 1<sup>er</sup> septembre.

Passez un bel été et bonne lecture !

# Des mains tendues vers un cœur meurtri

Par Jean-Paul Richer



Je venais de m'installer pour une deuxième journée consécutive au Resto Pop. Deux affiches bien en vue invitaient la clientèle assidue à retenir mes services en tant qu'écrivain public. Je ressentais à la fois de la fébrilité et de l'appréhension. Le besoin des mots pour exprimer joie ou tristesse était toujours là. Mais timidité ou gêne allaient-elles avoir raison de ces regards qui me toisaient furtivement?

Le bruissement des chaises, mêlé aux timides éclats de voix, couvrait lentement le va-et-vient des responsables qui veillaient à la bonne marche de cette clientèle hétéroclite, bigarrée, soucieuse... À mon intention? Des regards, mais point de demande pour l'instant.

Soudain, une grande dame se pointe à la réception. Sous un voile de tristesse à peine perceptible se dessinait un sourire avenant. Son regard vif et profond balayait discrètement la salle à manger. De longs cheveux poivre et sel ondulaient gracieusement, caressaient des épaules légèrement découvertes. Madame saluait candidement ses rencontres quotidiennes tout en se dirigeant vers moi. Je l'invitai à s'asseoir. Sans autre préambule, elle m'adressa une surprenante demande.

*Mon cher Monsieur, j'aimerais écrire des mots de mère à ma fille de douze ans actuellement en un centre spécialisé...*

Le contact venait de s'établir. C'est alors qu'elle me livra de multiples confidences. Ces secrets s'entrechoquaient dans mon esprit comme des eaux tumultueuses qui venaient enfin de forcer un embâcle formé depuis trop longtemps. Deux de ses enfants l'avaient quittée avec son ex pour s'établir à l'autre bout du fleuve, si loin, si loin... Cependant, sa fille de 12 ans demeurait encore dans la région, mais éprouvait des problèmes de comportement que psychologues et psychiatres n'arrivaient pas à éradiquer... Et ce, depuis l'âge de 4 ans. Je n'osais imaginer la douleur insidieuse qui rongait son amour maternel. Et depuis, toutes les fins de semaine, elle s'imposait le devoir d'aller la chercher, de tenter de lui faire plaisir... en vain. Elle m'avoua péniblement que son cœur était meurtri par les grands coups de colère que sa fille ne manquait pas de lui asséner pour un rien.

Aujourd'hui, elle veut lui faire comprendre que, comme elle, des émotions pleines de rage se disputent parfois son espace intérieur comme un torrent maléfique qui veut tout arracher sur son passage. Pourtant, en ces moments de désespoir, elle s'accroche à une bouée salvatrice : celle de savoir que sa fille est toujours là. Elle a toujours hâte d'aller la chercher, de passer des moments avec elle, de l'écouter... Même si les obstacles qui les séparent sont autant de rochers aux aspérités tranchantes qui blessent les mains s'y accrochant, elle garde une confiance inébranlable en sa fille.

Ma plume lui prête alors des mots gorgés d'espoir. Un jour, vous cheminerez dans un sentier encore couvert de ronces sauvages au piquant douloureux. Mais à deux, vous arriverez à tout déblayer. Et de temps en temps, en levant les yeux, vous apercevrez un soleil peut-être éblouissant, mais suffisamment chaud pour fondre deux cœurs rapprochés... Pendant que je relisais ces cris du cœur, je sentais son regard fondre sur moi. Je sentais qu'elle buvait chacune de mes paroles comme un élixir. À certains passages, je ponctuais mes phrases de profondes respirations, incapable de poursuivre. Ses douleurs profondes ruisselaient maintenant sur sa figure en flots continus, apaisants.

Des flots d'amour qui, un jour, s'insinueraient à coup sûr dans le cœur fragile et meurtri de sa fille tant aimée.

# Assemblée générale régionale

Par Pierrette Gratton

Le jeudi 21 mai dernier, un comité d'accueil expérimenté reçoit chaleureusement les cent quarante personnes qui viennent participer à l'assemblée générale régionale annuelle. Nous sommes à l'Hôtel Ramada de Blainville.

À l'entrée, chaque personne reçoit un magnifique cahier qui contient les éléments du déroulement de cette importante réunion.



Sur la première page, on y aperçoit deux coups de cœur choisis par les membres du Congrès de 2008 : la première est une œuvre de Suzy Foucault et la seconde, de Lise Bonin. L'une de ces œuvres sera choisie par la gagnante ou le gagnant du tirage qui clôturera cette assemblée.

Réalisé par Marie-Chantale Sabourin, ce cahier contient le résultat d'une année de travail de la présidente, Aline Savoie, des

membres du conseil régional (CR) et des membres et responsables des comités régionaux.

Le conseil régional est formé des présidentes et présidents des secteurs de la Laurentie. Leur travail est d'orchestrer la réalisation du plan d'action régional arrimé avec le plan d'action national triennal, lequel découle des orientations votées au Congrès de juin 2008.



Ces membres sont :

Région Laurentie : Aline Savoie, présidente régionale

A - Lanaudière : Monique Forest, conseillère

B - Chomedey Laval : Mireille Ménard, conseillère

C - Rivière-du-Nord : Ronald Forbes, 1<sup>er</sup> vice-président

D - Deux-Rivières, Laval : Janine Renaud, conseillère

E - Laurentides : Pierre Haché, 2<sup>e</sup> vice-président

F - Seigneurie-des-Mille-Îles : Michel Legault, trésorier

G - Hautes-Rivières : Françoise Desharnais Thomas, conseillère

H - Des Affluents : Josée Bertrand, conseillère

J - Laval : Claudine Texier, secrétaire



Chacun des membres du CR est répondant pour un comité régional dont les responsables sont les personnes suivantes :

(suite à la page 13)

## Capsule humoristique

« Être homme est facile ; être un homme est difficile. » Anonyme

« Si vous fermez la porte à toutes les erreurs, la vérité restera dehors. » Rabindranath Tagore

# Assemblée générale régionale

Par Pierrette Gratton

Arts visuels : Pierre-Paul Renaud

Assurances : Michel De Courcy-  
secteur E

Communications : Lucille Gagné  
secteur B

Condition des femmes : Pierrette  
Gratton secteur F

Condition des hommes : André  
Thérien secteur A

Environnement : Claudette Le-  
febvre secteur A

Indexation : Thérèse Chaput sec-  
teur A

Action sociopolitique : Paul-  
Émile Poirier secteur A

Le plan d'action régional est pré-  
senté par les membres du CR ré-  
gional qui se sont partagé la  
tâche. Affiché sur écran géant à

l'aide de *Power Point*, ils pré-  
sentent le bloc qu' il leur est as-  
signé :

Bloc 1 Aline Savoie : Protection  
du pouvoir d'achat

Bloc 2 Claudine Texier : Santé  
et bien-être des personnes âgées

Bloc 3 Ronald Forbes : Vie as-  
sociative

Bloc 4 Françoise Desharnais :  
Communications

Bloc 5 Josée Bertrand : Envi-  
ronnement et développement  
durable

Bloc 6 Monique Forest : Condi-  
tion des femmes

Bloc 7 Pierre Haché : Condition  
des hommes

Bloc 8— Janine Renaud : Action  
sociopolitique

Bloc 9 Mireille Ménard : Place  
des personnes âgées dans la so-  
ciété

Noël Rivard, membre du secteur  
H de la Laurentie présidait  
l'assemblée. La Fondation Laure-  
Gaudreault a recueilli 343,53 \$ et  
André Thérien est l'heureux ga-  
gnant de la toile. Il choisit la mai-  
son ancestrale de Suzy Foucault.

La réunion a pris fin vers 16  
heures.



## La Fondation Laure-Gaudreault Seigneurie des Mille-Îles

Par Guy Girard

Il me fait plaisir de vous présenter le rapport annuel de la Fondation Laure-Gaudreault, fondation qui vient en aide à des enfants et à des adultes retraités.

Grâce à vos inscriptions, à vos dons et à vos achats (cartes de condoléances, livre et souvenirs de Laure Gaudreault), la Fondation a recueilli, cette année, la somme de 4 813,00 \$ pour la région 10 Laurentie. De plus, le tournoi de golf pour les enfants a permis de récolter 1 935,00 \$.

Dans le secteur 10 F, 534,8 \$ ont été ramassés lors de diverses rencontres et 215,00 \$, au tournoi de golf. Votre fidélité et votre générosité servent à notre mission.

Voici comment nous avons redistribué l'argent recueilli :

Individu : 500,00 \$

Rencontres amicales avec personnes âgées : 120,00 \$

Jeunes : Club de basketball de Rosemère : 200,00 \$

2010—20e anniversaire de la F.L.-G.

2011—50e anniversaire de l'AREQ

Je vous remercie sincèrement.

## Comité des arts visuels

Par Odette Lebert

Cette année, huit membres ont répondu à l'invitation du Comité des arts visuels, composé d'Odette Leroux, de Nicole Proulx et de Pierre-Paul Renaud, le responsable régional. Ces artistes ont présenté leurs œuvres lors de l'assemblée générale sectorielle.

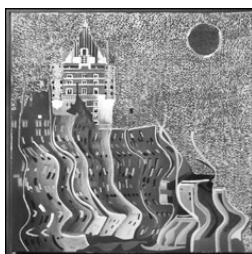
Voici les « œuvres originales » qui ont remporté un prix :



1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> prix :

*À bon port et Vive le Québec liibre*  
de Monique Desjardins

2<sup>e</sup> prix :  
*De faction*  
de Marcel Charest



Deux autres gagnantes ont remporté un 3<sup>e</sup> prix :



*Les forces végétales*  
de Nicole Proulx

*Épanouissement*  
de Rose-Marie LeBlanc



Une deuxième catégorie visait les « œuvres inspirées de... ». Voici les gagnantes :



1<sup>er</sup> prix :

*Liberté* de Rose-Marie LeBlanc



2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> prix :

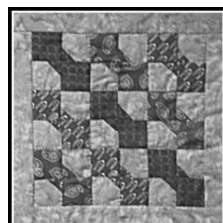
*Liberté et Retour du jardin*  
de Francine Desjardins

Quelques œuvres en arts textiles ont été présentées cette année. Il s'agissait d'une première ! Les heureuses gagnantes sont :



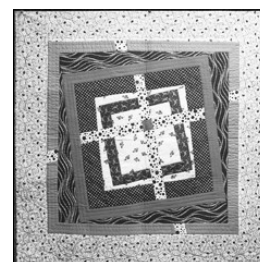
1<sup>er</sup> prix : Courtepointe

*Floribonda* d'Odette Leroux



2<sup>e</sup> prix : Courtepointe

*Souvenir* de  
Claudette Poulin

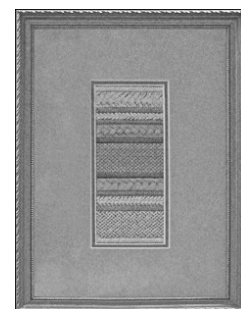


3<sup>e</sup> prix :

Courtepointe  
*La balade des zèbres*  
de Vona Rooney

La broderie représentait la dernière catégorie en arts textiles.

1<sup>er</sup> prix : Broderie  
*La magie des couleurs*  
de Vona Rooney



De plus, Vona Rooney a confectionné à la main un très beau sac qu'elle a eu la gentillesse d'offrir en cadeau. C'est Pauline Pelletier qui l'a gagné ! Beaucoup l'ont enviée.



En terminant, le Comité des arts visuels remercie Vona pour sa générosité légendaire et félicite tous les membres qui ont participé à cette exposition 2009.

## Le quillethon

Par Francine Racette



Le 6 avril avait lieu le quillethon pour la Fondation Laure-Gaudreault. Une vingtaine de personnes se sont présentées. C'est dans la bonne humeur et avec beaucoup de plaisir que nous avons joué aux quilles.

Les gagnants ont été récompensés et des prix de présence ont été accordés.

Nous avons terminé l'avant-midi en partageant un bon repas au restaurant Scores.



## Avis aux téléphonistes

Par France C.- Gagnon

Si le mois de juin marque une pause pour la chaîne téléphonique et signifie par le fait même vacances, pour vous, téléphonistes, le mois d'août nous rappelle le retour au travail et, par conséquent, la révision des listes. Je fais donc appel à vous toutes et tous pour m'indiquer les corrections à faire sur vos listes téléphoniques afin que je puisse vous en remettre une toute « neuve » en septembre.

Soyez sans crainte, le but d'un tel exercice n'est pas de tout changer mais bel et bien de faire les modifications nécessaires afin de ne pas conserver des noms superflus et, ainsi, alourdir inutilement le processus.

Merci pour votre beau travail et je compte sur vous pour m'aider à accomplir la mise à jour des listes téléphoniques.

Bon été!

## Visite à la cabane à sucre

Par Claire Poliquin

À chaque printemps, au Québec, une fièvre s'abat sur la majorité de la population. Pour contrer cette « maladie gustative », un seul remède infaillible existe : une visite à la cabane à sucre !



Déjà à l'arrivée, une ambiance faite de jovialité, de rires, de plaisir de se revoir vous envahissait et vous entraînait à vous mêler à cette frénésie.



Avant le dessert, pour permettre aux estomacs de récupérer, un tirage avait lieu. Quatre bouteilles de vin, offertes par Maurice Bergeron et deux produits d'érable de chez Lalande firent des heureux dont deux de nos membres, Yvette Lafontaine et Odette Lebert.



C'est pourquoi, le 17 avril dernier, une trentaine de membres de l'ARSSMÎ et autant de l'AREQ, soit exactement 72 personnes, se présentaient chez Lalande à Saint-Eustache afin de guérir de ce mal printanier.

Après les mots de bienvenue de la présidente de l'ARSSMÎ, Ise Simard, et du président de l'AREQ, Michel Legault, vous pouviez enfin savourer, déguster, bouffer tous les mets qui, depuis le printemps, vous faisaient saliver.



Puis le summum de cette journée est arrivé : la tire sur la neige ! Ce vendredi était une belle journée ensoleillée, idéale pour cette activité et, bien que la danse était prévue, les gens ont préféré continuer à fraterniser, à jaser, à profiter de la chaleur des rayons tout en savourant des « léchettes sucrées ».

Vraiment, cette journée jumelée fut une grande réussite !

### Capsule humoristique

« On cherche toujours à ajouter des années à la vie, sans se soucier d'ajouter de la vie aux années. »  
(Anonyme)

« La vie est comme un arc-en-ciel : il faut de la pluie et du soleil pour en voir les couleurs. »  
(A. Ramaiya)



## Brunch des communications

Par France C. Gagnon

Une autre année se termine...

Enfin le soleil se pointait le bout du nez en ce mercredi 3 juin 2009. C'est le cœur à la fête que quelque soixante-dix de nos membres se sont présentés vers la neuvième heure au Centre sportif de Saint-Eustache pour participer au premier brunch des communications.

Pourquoi avoir changé de nom ? Pour remercier non seulement les téléphonistes au nombre de quarante-huit qui travaillent dans l'ombre toute l'année mais aussi responsable de la chaîne



tronique, Monsieur Pierre-Paul Renaud, Madame Andrée Boudreault qui, fidèle au poste, à tous les mois, envoie de belles cartes d'anniversaire et Mesdames Yvette Beauvais, Carmelle Picard qui révisent notre journal. Grâce au bénévolat de toutes ces personnes, nous pouvons être informés, être invités à



participer à de nombreuses rencontres et recevoir un petit clin d'œil lors de notre fête.

Il faudrait souligner également le travail inlassable se rapportant aux communications de trois membres du comité directeur. En effet, Madame Pierrette Gratton, responsable du com. com, rédige les communiqués de presse et de nombreux articles de journaux locaux qui ne sont malheureusement pas toujours publiés. Madame Odette Lebert, responsable du journal, recueille les textes et fait la mise en page avec l'aide de Louise Charlebois. Quant à Madame Jeannine Pitre, elle travaille actuellement à l'élaboration d'un site Web pour notre secteur.



Le brunch des communications, c'est la dernière activité conviviale de l'année 2008-2009 pour nous, membres de l'AREQ(CSQ). Un cadeau fut alors remis à chaque bénévole et grâce à Monsieur Maurice Bergeron, responsable de la Caisse d'économie Deux-Montagnes, quatre bouteilles de vin furent tirées comme prix de présence.



Les échanges amicaux, les rires et les accolades ont alimenté les heures passées, encore une fois, trop rapidement.



Bel été ensoleillé et nous nous donnons rendez-vous à la Fête de l'Accueil en septembre!

# Chronique santé

Par Yvon Bergeron



## L'exercice et l'alzheimer

Cette maladie qu'est l'alzheimer amène une dégénérescence des cellules du cerveau qui se traduit par une perte progressive des facultés intellectuelles conduisant à un état démentiel, s'il y a manque de traitement, qui pourrait être l'exercice.

Peut-être ne le savons-nous pas assez, mais Arthur, Amanda ou Adrien réduisent leurs risques de développer la maladie d'alzheimer en étant des personnes

actives. Alors, bougeons et sortons nos espadrilles !

En effet, c'est ce que révèlent trois études récentes.

La première étude, menée auprès de 2 257 hommes à la retraite, âgés entre 70 et 93 ans, confirme que les personnes qui marchent moins d'un demi-kilomètre par jour courent un risque presque deux fois plus élevé d'être atteintes d'alzheimer ou d'une autre forme de démence que celles qui marchent trois kilomètres, soit un mille et demi, par jour.

La deuxième étude à laquelle ont participé 1 466 infirmières à la retraite, âgées entre 70 et 81 ans, conclut que les femmes qui marchent une heure et demie par semaine ont de meilleures aptitudes aux tests que les femmes moins actives.

Enfin, la troisième étude, menée de 1994 à 2003, auprès de 1 740 personnes, âgées de 65 ans et plus, (hommes et femmes) mais

en santé, indique que ceux et celles qui font de l'exercice modéré au moins trois fois par semaine réduisent leur risque de développer la maladie d'alzheimer de 30 % à 40 %. C'est loin d'être négligeable !



Pour expliquer ces résultats, des chercheurs ont émis l'hypothèse que l'exercice pouvait diminuer le taux d'amyloïde, une sorte de prothèse en forme de bâtonnet qui bouche le cerveau des patients atteints de la maladie d'alzheimer. En somme, l'exercice est bon pour le cœur et aussi excellent pour le cerveau.

Mesdames et messieurs... à vos espadrilles ! Parcourons, par jour, trois kilomètres ou, trois fois par semaine, pratiquons des exercices modérés ... de marche !

## Capsules humoristique

« Ne craignez pas d'être lent, craignez seulement d'être à l'arrêt. » Anonyme

« Délaisse les grandes routes, prends les sentiers. » Pythagore

« Quand on est jeune, on court après les filles en imaginant qu'on va les conquérir; quand on est vieux, c'est beaucoup plus reposant : on laisse son imagination courir. » Anonyme

## Comité directeur



**Président : Michel Legault**

5863, rue Pascal, Montréal-Nord QC H1G 1T1

Téléphone : 514-326-2686

Télécopieur : 514-326-8763

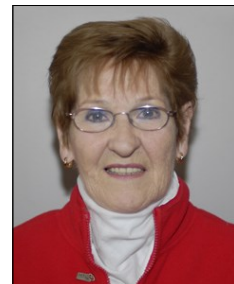
Courriel : mlegault13@hotmail.com

**Première vice-présidente : Pierrette Gratton**

4-127, rue A.-Guindon, Sainte-Thérèse QC J7E 5P1

Téléphone : 450-434-846 Cellulaire : 514-983-0626

Courriel : pierrette.gratton@videotron.ca



**Deuxième vice-président : Guy Girard**

726, rue Presseault, Sainte-Thérèse QC J7E 4G5

Téléphone : 450-430-0408

**Secrétaire : Claire Poliquin**

432, rue Bon-Air, Laval QC H7B 1B5

Téléphone : 450-315-0604

Courriel : desneige@videotron.ca



**Trésorière : Jeannine Pitre**

555, boulevard Deux-Montagnes, Deux-Montagnes QC J7R 6T4

Téléphone : 450-491-3702

Cellulaire : 514-710-8051

Courriel : jpitre80@hotmail.com

**Première conseillère : Odette Lebert**

20, rue Charles, St-Eustache QC J7R 2G3

Téléphone : 450-413-1832

Courriel : odlebert@yahoo.ca



**Deuxième conseillère : France Caillouette-Gagnon**

665, rue Léonard Brown, St-Eustache QC J7R 6V5

Téléphone : 450-491-4150

Courriel : nicogagnon@videotron.ca

### Chaîne téléphonique et électronique :

**Responsable : France Caillouette-Gagnon : 450-491-4150**

Francine Dubé : 450-473-1628

Danielle Bouchard : 450-622-1494

Lucienne Lajoie : 450-435-3339

Patricia Hamel : 450-479-6983

Fernand Hélie : 450-433-3467

Rose-Marie LeBlanc : 450-491-1337

### Chaîne électronique

**Pierre-Paul Renaud :**

renaudpp@sympatico.ca

Retourner toute correspondance ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ

5863, rue Pascal, Montréal-Nord (QC) H1G 1T1

Numéro de convention de la Poste-publications : 41427517



## Caisse d'économie Deux-Montagnes

une force en éducation

450-473-6798

**Horaire d'été**

Polyvalente Deux-Montagnes

14 juillet au 22 août

9 h à 15 h

Polyvalente Sainte-Thérèse

7 au 11 juillet et du 11 au 22 août :

10 h à 14 h

Taux de l'épargne stable électronique : 1.35 %\*

\* Taux sujet à changement

Pour des raisons de sécurité, le point de services de la P.S.T. sera fermé du 14 juillet au 8 août

### Numéros de téléphone

AREQ .	1 800-663-2408
SSQ (maladie)	1 888-833-6962
Assurances	1 800-363-6344
CARRA	1 800-368-9883
Certificat de naissance	1 800-567-3900
Hydro-Québec	450-682-4100
Protecteur du citoyen	1 800-361-5804
Protection du consommateur	514-253-6556
Revenu Canada	514-956-9101
Revenu Québec	514-873-2611
RRQ	514-873-2433
Sécurité de la vieillesse	1 800-277-991
TEL-AIDE	514-935-1101
RAMQ (médicaments)	514-864-3411



La mission de l'Association consiste à promouvoir et à défendre les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes aînées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.

### Publication du journal

*Quelles nouvelles ?* est un journal trimestriel publié par le Secteur Seigneurie-des-Mille-Îles de l'AREQ. Il vise à faire connaître les activités du secteur auprès de ses membres et de divers représentants d'organismes publics des Basses-Laurentides.

**Coordination :** Odette Lebert

**Mise en page :** Odette Lebert

**Révision linguistique :** Carmelle Picard

**Photographie :** Jeannine Pitre et Odette Lebert

**Tirage :** 1000 exemplaires

**Impression :** L'ATELIER CHAGUI inc.,  
1945, rue Le Châtelier, Laval QC H7L 5B3

**Expédition :** Efficacite-Poste inc.,  
1881, boul. Dagenais Ouest, Laval QC H7L 5A3

**Prochaine remise des textes et des photos :** 15 août 2009

**Prochaine parution du journal :** septembre 2009