

L'ENTREFILET

Vol. 2, No 1
Septembre 2016

BULLETIN D'INFORMATION DU-HAUT-DE-L'ISLE

Bottin de références	p. 2
Mot du président	p. 3
Nous avons le plaisir d'accueillir	p. 4
In Memoriam	p. 4
Plan d'action 2016-2017	p. 4
Saviez-vous que	p. 5
S.O.S.	p. 6
Fondation Laure-Gaudreault	p. 6
Comité de la condition des hommes	p. 7
Santé des aînés-es	p. 8
Comité de l'action socio-politique	p. 10
Calendrier des activités	p. 11
Crédits	p. 12



Secteur H

ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS
DE L'ÉDUCATION ET DES AUTRES SERVICES
PUBLICS DU QUÉBEC
Région 06



Bottin de références

CONSEIL SECTORIEL			
Richard Raymond	président	514-685-6621	liseetrichard@videotron.ca
Thérèse Labossière	1 ^{ère} vice-prés.	514-637-1725	laba@videotron.ca
Carmen Dumont	2 ^e vice-prés.	514-426-4426	carmen_dumont@hotmail.com
Jacques Ready	trésorier	514-620-8870	jacready@videotron.ca
Gaétan Dubois	secrétaire	514-637-7332	duboisg@videotron.ca
Annette Fragman	conseillère	514-696-8711	awf42@hotmail.com
Mario Sauvé	conseiller	514-639-6446	mario.sauve@videotron.ca
COMITÉS ET ACTIVITÉS SECTORIELS			
Entraide	Eva Bury	514-457-5272	evabury@live.ca
Condition des femmes	Annette Fragman	514-696-8711	awf42@hotmail.com
	Lise Longpré	450-623-6826	lise.longpre@gmail.com
Condition des hommes	Richard Bastien	514-683-5244	ribas@videotron.ca
FLG	Thérèse Labossière	514-637-1725	laba@videotron.ca
Retraite	Claude Clavette	450-455-1177	claudette.clavette@yahoo.ca
Environnement	Mario Sauvé	514-639-6446	mario.sauve@videotron.ca
	André Labossière	514-637-1725	andrelabossiere@gmail.com
Action socio-politique	Luc Brunet	514-696-2716	boulet.brunet@videotron.ca
	Edmond Pauly	514-683-3818	edmond.pauly@gmail.com
Assurances	Carole Lefort	514-631-9004	paco-jazz@hotmail.com
	Jacques Ready	514-620-8870	jacready@videotron.ca
Arts visuels	À combler		
Communications	Richard Raymond	514-685-6621	liseetrichard@videotron.ca
	Thérèse Labossière	514-637-1725	laba@videotron.ca
Site internet	Edmond Pauly	514-683-3818	edmond.pauly@gmail.com
Cartes anniversaires	Ginette Pomerleau	514-626-0800	
	Thérèse Labossière	514-637-1725	laba@videotron.ca
AUTRES SERVICES		SITES WEB	
AREQ	1-800-663-2408	National	areq.qc.net
CARRA	1-800-463-5533	Regional	regioniledemontreal.areq.ca
	1-800-368-9883	Sectoriel	(http://du-haut-de-lisle.areq.lacsq.org/)
RAMQ	514-864-3411		
SSQ - Soins médicaux	1-800-380-2588		
SSQ - Voyage	1-800-465-2928		
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915		



Mot du président



Richard Raymond

Nous sommes habitués: le mois d'août signifiait pour la majorité d'entre nous le retour au travail dans les différentes écoles. À la retraite, le même mois signifie retour aux activités.

Durant l'été, votre conseil a refait ses forces et vous a préparé une autre année remplie d'activités auxquelles, je l'espère, vous participerez. Vous trouverez le calendrier des activités de septembre à décembre dans ce numéro de la rentrée. Je vous invite à le consulter régulièrement pour ne pas oublier les multiples rendez-vous auxquels nous vous convions. Sachez que c'est la plus belle récompense et le plus beau remerciement que vous puissiez donner à votre conseil et à tous les responsables de comités. Le plan d'action 2016-2017, adopté à notre assemblée générale du printemps dernier et que vous retrouverez en page 4, vous donne une idée de l'orientation que nous voulons donner à notre secteur.

Cette année est la dernière du triennat et en juin prochain se tiendra le Congrès auquel notre délégation de 9 membres participera activement. Je vous reparlerai dans les prochains numéros des enjeux de cette instance nationale.

Plus concrètement, dans notre secteur, le coup d'envoi de l'année sera donné le lundi 26 septembre à 11h30 au Bistro Table 09 (anciennement le Chambertin). J'espère que vous viendrez en grand nombre jaser de vos activités de l'été, des projets que vous envisagez pour l'année.

J'attire votre attention sur l'activité du mardi 18 octobre. À la suggestion de quelques membres lors de nos déjeuners mensuels, nous avons organisé une rencontre sur le thème de la santé des personnes âgées. Un pharmacien viendra nous expliquer les nouveaux services offerts par ce groupe de professionnels; il abordera la problématique de la consommation de médicaments chez les aînés. En deuxième partie, une éducatrice physique nous suggérera des exercices faciles et simples pour combattre les courbatures, les ankyloses de toutes sortes. Ne craignez rien, il ne s'agit pas de séance de conditionnement physique genre gym!

Finalement, j'envisage l'année qui vient avec enthousiasme et je vous souhaite de trouver des occasions de fraterniser (et pourquoi pas renouer connaissance) avec des collègues et ainsi briser la solitude qui parfois guette notre vie.

Comme disait l'autre : J'ai hâte de vous voir!

NOUS AVONS LE PLAISIR D'ACCUEILLIR

Luc Chapleau, Denis Fortin, Rita McDonough-Antoneccia, Jani Philbert



IN MEMORIAM

Joseph Kamel Antaki, Louise Malo,
Ghislaine Ricard-Viroulaud, Marie Wilson

Plan d'action 2016-2017

Thème 1 : La situation financière à la retraite

- ↪ Informer les membres régulièrement via le bulletin sectoriel et l'envoi par courriel de tout développement dans ce dossier.
- ↪ Inviter les membres à participer à toutes les actions proposées par l'AREQ nationale dans ce dossier.

Thème 2 : La santé et le bien-être des personnes aînées

- ↪ Collaborer avec les autres regroupements d'aînés et soutenir les actions visant à obliger le gouvernement à conserver un système de santé public, universel et acces
- ↪ Créer des liens avec la Table de concertation des Aînés de Montréal et au besoin participer aux différentes actions menées par celle-ci.
- ↪ Faire un inventaire des besoins de nos membres concernant la santé et, au besoin, organiser des sessions d'informations sur divers sujets (ex. médication, organismes d'aide, services gouvernementaux, etc.)

Thème 3 : La vie associative

- ↪ Créer un comité qui verra à l'accueil des nouveaux membres.
- ↪ Élaborer un projet « AREQ en action » dans le secteur.
- ↪ Continuer d'envoyer des cartes d'anniversaires à nos membres âgés de 75 ans et plus.
- ↪ Organiser des activités festives : déjeuners mensuels, dîner de la rentrée, messe du souvenir, dîner de Noël, fête de l'amitié et des jubilaires.
- ↪ Inciter les membres à s'informer sur l'ensemble des dossiers de l'AREQ en participant aux activités régionales des différents comités et en s'abonnant à l'info-lettre.
- ↪ Inviter les membres à participer activement à la collecte de fonds annuelle de la Fondation Laure-Gaudreault et à son dîner-bénéfice.

-
- ↳ Organiser une fête de la reconnaissance à l'intention des membres du Conseil sectoriel et des responsables des différents comités, ainsi que des téléphonistes.
 - ↳ Publiciser les engagements et réalisations de nos membres dans le bulletin sectoriel.
 - ↳ Encourager et soutenir la réalisation d'activités mises de l'avant par le comité des arts visuels et ainsi faire connaître les talents du secteur.

Thème 4 : Les communications

- ↳ Transmettre toutes les informations pertinentes concernant la vie dans le secteur et/ou la région par la publication de bulletins sectoriels, la mise à jour du site web et l'envoi de courriels ou de messages téléphoniques selon les besoins.
- ↳ Adapter le réseau de communication à la réalité et aux besoins du secteur : l'Entrefilet, chaîne téléphonique, courriels.

Thème 5 : L'environnement et le développement durable

- ↳ Conscientiser et encourager les membres à participer au Jour de la Terre et à toute autre activité concernant l'environnement et la qualité de vie.

Thème 6 : La condition des femmes

- ↳ Inciter nos membres à participer activement à toute activité organisée par le comité de la condition des femmes.

Thème 7 : La condition des hommes

- ↳ Inciter nos membres à participer activement à toute activité organisée par le comité de la condition des hommes.

Thème 8 : L'action sociopolitique

- ↳ Informer les membres de toute activité organisée par l'AREQ ou d'autres associations de défense des droits, qui ont pour but d'améliorer les conditions de vie des plus démunis.
- ↳ Inviter les membres à collaborer activement aux activités de la Fondation Laure-Gaudreault lors d'événements sectoriels (ex. dîners)
- ↳ Inviter les membres à identifier des personnes ou groupes qui pourraient soumettre une demande d'aide financière à la Fondation Laure-Gaudreault.

Saviez-vous que :

Si le solde d'une carte prépayée est de 5 \$ ou moins, le commerçant doit obligatoirement vous le rembourser quand vous en faites la demande. Le nom du commerçant à qui demander le remboursement est indiqué sur la carte? Seul ce commerçant est tenu de vous rembourser. Autrement, vous pouvez vous adresser à n'importe quel commerçant auprès de qui la carte est utilisable.

Vous avez une carte délivrée par une institution financière qui peut être utilisée partout où le réseau de paiement indiqué sur la carte est accepté? Dans ce cas, le commerçant n'est pas obligé de vous rembourser le solde de la carte, quel qu'il soit.

(Source : Office de la protection du consommateur)

<http://www.opc.gouv.qc.ca/consommateur/bien-service/carte-prepayee/argent/remboursement-solde/>

Saviez-vous que :

Plusieurs commerces offrent des rabais variés aux aînés (généralement 60 ans et plus). Il vous suffit de vous informer au service à la clientèle ou encore à la caisse. Ces rabais varient beaucoup d'un commerce à un autre. Ils peuvent s'appliquer en tout temps sur certains produits ou encore à tous les produits un jour précis dans le mois.

S.O.S.

L'an dernier je faisais appel à des membres bilingues qui accepteraient d'accorder quelques minutes de leur temps pour faire la traduction de quelques textes pour la version anglaise de notre journal. Une personne s'est manifestée. Nous disposons donc de deux membres qui assurent la traduction. Je réitère l'invitation afin de réduire la tâche à 1 ou 2 textes. Je vous demande de communiquer avec moi au 514-685-6621 ou liseetrichard@videotron.ca



Fondation Laure-Gaudreault

Thérèse Labossière



En juin 2016 lors du dîner des bénévoles, Marthe Laforest, représentante de la Fondation Laure-Gaudreault pour cette circonstance a pu distribuer des dons à neuf organismes. Dans l'Entrefilet de juin 2016, j'ai omis de mentionner que la Société de la sclérose systémique du Québec a aussi reçu un don. À la suggestion de notre président Richard Raymond, un montant équivalent au pourboire de ce dîner a été versé par chacun des convives au profit de notre fondation.

Il est bon de se rappeler que la période de collecte de fonds pour notre fondation continue jusqu'au 30 septembre 2016. Pour votre information, dans les Échos de l'Île de mai 2016, vous trouverez un encart à ce sujet.

À l'agenda, est prévue une réunion le 8 septembre pour les responsables et coresponsables de la Fondation Laure-Gaudreault.

Au nom de notre fondation, je vous remercie de tout cœur et compte sur votre générosité habituelle pour faire une différence pour des organismes qui en ont grandement besoin.

Au plaisir de vous rencontrer à l'assemblée générale de la fondation Laure-Gaudreault à 9h30 suivi du dîner annuel, le 9 novembre au sous-sol de l'église Notre-Dame d'Anjou, 8200 Place de l'Église Anjou, Montréal.



Comité de la condition des hommes (CCH)

Richard Bastien

À l'AREQ Île de Montréal, le Comité de la condition des hommes, demeure très actif, grâce à ses responsables et à ses co-responsables des 11 secteurs.

1. Nous participons à au moins trois réunions régulières par année :

Nous avons également des rencontres sociales occasionnelles. Ces rencontres permettent aux membres de mieux fraterniser et parfois de s'entraider. Cette année les membres du comité vont se réunir chez l'un des membres, pour un dîner communautaire le 19 novembre, «La Journée Internationale des Hommes»,

2. Nous organisons une conférence annuelle :

Nous vous ferons part du sujet et des coordonnées plus tard cette année.

- ✦ Oui, des hommes sont capables de s'exprimer à la première personne du singulier, afin de témoigner de leurs expériences personnelles. Je . . .
- ✦ Oui, les échanges et les réflexions des participants amènent des prises de conscience et peut-être également, à certaines remises en questions.

3. Nous passons à l'action:

- ✦ Au mois de juin, nous participerons à la marche du courage PROCURE.

Au Québec, il y a très peu de campagne de levée de fonds, pour contrer les cancers masculins. C'est pourquoi, cette année nous réitérons notre participation à la 11^e édition de La Marche du courage PROCURE.

Nous invitons tous les membres de l'AREQ de Montréal à se joindre à nous.

Les jeunes, les femmes et les hommes, ensemble nous marcherons pour PROCURE.

Le **dimanche** de la Fête des Pères 2017, **18 juin 10h00**. Marche de 5 kilomètres au Parc du Mont-Royal (Lac aux Castors) .Pour en savoir plus http: <http://www.procure.ca/evenement-marche-du-courage-procure-2016/>

Cancer de la prostate – une affaire d’hommes et de femmes

Santé des aînés-es

Annette Fragman

Sommes-nous des aînées (és) malades ou en santé ? Voilà la question.

Pour y répondre nous avons le plaisir de vous inviter à une activité spéciale, avec l’idée de vous informer sur votre bien- être, sur votre santé.

↳ Nous aurons la visite d’un pharmacien, bilingue, qui vous parlera des derniers changements apportés à sa pratique. Les médicaments génériques, renouvellement, prise de sang, les produits naturels, etc...

Vous pourrez lui poser des tas de questions

↳ Nous aurons ensuite la visite d’une professeure de gym qui nous montrera quelques mouvements faciles à faire chez-nous, (assise , debout, dans son lit, etc...) Pour nous sentir en forme malgré nos petits bobos, nos courbatures, nos ankyloses et parfois perdre un peu de poids.

Tenue pratique demandée. Nous allons bouger un peu.

Également bilingue, elle répondra ensuite à toutes vos questions.

Mardi **18 octobre 2016**
De **9h à 12h**
Église St-Luc , Westpark/Anselme-Lavigne
Dollard-des-Ormeaux
Grand stationnement à l’arrière

Régime public d'assurance médicaments

CE QU'IL VOUS EN COÛTE

**Du 1^{er} juillet 2016
au 30 juin 2017**



À LA PHARMACIE

	Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution maximale
Pour les 18 à 64 ans			
Non admissibles à un régime privé	18,85 \$	34,5 %	87,16 \$/mois 1046 \$/année
Détenteurs d'un carnet de réclamation (délivré par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale)	0 \$	0 %	0 \$
Pour les 65 ans ou plus			
Sans Supplément de revenu garanti (SRG)	18,85 \$	34,5 %	87,16 \$/mois 1046 \$/année
Avec SRG au taux ¹ de 1 % à 93 %	18,85 \$	34,5 %	52,16 \$/mois 626 \$/année
Avec SRG au taux ¹ de 94 % à 100 %	0 \$	0 %	0 \$

Comité de l'action sociopolitique

Luc Brunet et Edmond Pauly

Les deux fiches du présent bulletin nous montrent l'évolution des impôts et des taxes payés par les contribuables du Québec entre 1996 et 2013. On y constate une baisse des impôts mais une augmentation des taxes, ce qui est, la plupart du temps, plus dommageable pour les familles à plus faible revenu.

NB Ces fiches sont extraites du Guide d'animation sur la fiscalité et la redistribution de la richesse Du Collectif pour un Québec sans pauvreté.

Moins d'impôts, plus de taxes

Depuis quelques années, le gouvernement québécois a diminué les impôts, mais a augmenté les taxes et certains tarifs (hausse de la TVQ, création de la «taxe santé», hausse des tarifs d'électricité, etc.).

En général, les hausses de taxes et de tarifs ont un impact plus grand sur les ménages à revenus faibles ou moyens (à moins qu'une mesure correctrice, comme un crédit d'impôt basé sur le revenu, vienne les compenser).

Coalition opposée à la tarification et à la privatisation des services publics et Philippe Hurteau, Guillaume Hébert, Francis Fortier, 2010, La révolution tarifaire au Québec, rapport de recherche de l'IRIS, 41 pages.

4

Moins d'impôts, plus de taxes

Importance des différentes sources de revenus autonomes du gouvernement du Québec, 1996 et 2013

Sources de revenus autonomes	Budget 1996-1997	Budget 2013-2014
Impôt sur le revenu des particuliers	42%	36%
Impôts sur le revenu des entreprises	9%	8%
Cotisation au Fonds des services de santé	12%	12%
Taxes à la consommation	23%	30%
Droits, permis et vente de biens et de services	5%	4%
Société d'État	6%	9%

Source: MINISTÈRE DES FINANCES ET DE L'ÉCONOMIE DU QUÉBEC - Documents budgétaires

On observe que la part de l'impôt dans les revenus du gouvernement du Québec a diminué, alors que la part des taxes et celle des revenus des sociétés d'État ont augmenté.

CSQ, mai 2014, Mémoire présenté dans le cadre des consultations prébudgétaires du ministère des Finances du Québec, 25 pages.

5



CALENDRIER DES ACTIVITÉS - 2016 - 2017

ACTIVITÉ	DATE HEURE	LIEU	DÉTAILS INSCRIPTIONS
Activité sectorielle Déjeuner mensuel	Vendredi 9 septembre 9h00	Restaurant Eggsquis Les Galeries Lachine	Inscriptions Thérèse Labossière 514-637-1725
Activité sectorielle Dîner de la rentrée (Choix de boeuf, poulet ou saumon.)	Lundi 26 septembre 11h30	Restaurant Table 09 (anciennement Le Chambertin) 9 Place Frontenac, Pointe-Claire	Membres : \$ 20 non-membres : \$ 30 Réservation et menu: <u>avant le 21 septembre</u> Jacques Ready 514-620-8870
Activité régionale Portes ouvertes sur les arts visuels	Jeudi 6 octobre 9h00	Voir Échos de l'île	
Activité sectorielle Déjeuner mensuel	Vendredi 7 octobre 9h00	Restaurant Eggsquis Les Galeries Lachine	Inscriptions Thérèse Labossière 514-637-1725
Activité sectorielle Santé des aînés-es	Mardi 18 octobre 9h00	Eglise St-Luc, angle Westpark et Anselme- Lavigne (stationnement à l'arrière)	<i>Gratuit</i> pour les membres 5\$ non-membres Inscription <i>obligatoire</i> <u>avant le 12 octobre</u> Jacques Ready 514-620-8870
Activité sectorielle Messe du Souvenir Suivie d'un dîner	Mercredi 2 novembre 11h00	Eglise St-Joachim, 2 rue Ste-Anne, Pointe-Claire Brasserie Le Manoir 600, boul. St-Jean Pointe-Claire (angle Hymus)	Inscription: Jacques Ready 514-620-8870
Activité régionale Assemblée générale et dîner bénéfique de la FLG	Mercredi 9 novembre 9h00	Voir Échos de l'île	Inscription: Jacques Ready 514-620-8870
Activité sectorielle Déjeuner mensuel	Vendredi 11 novembre 9h00	Restaurant Eggsquis Les Galeries Lachine	Inscriptions Thérèse Labossière 514-637-1725

IMPORTANT: Changement de coordonnées

Il est important de nous aviser de tout changement de coordonnées (adresse postale, courriel, téléphone) pour continuer de rester en contact avec tous les paliers de l'AREQ.

Vous pouvez le faire par téléphone au 514-685-6621 ou par courriel (liseetrichard@videotron.ca). Nous nous chargerons d'aviser le régional et le national avec plaisir.

Collaborateurs : Richard Bastien, Luc Brunet, Annette Fragman, Thérèse Labossière, Carole Lefort, Edmond Pauly, et Richard Raymond

Mise en page: Céline Allard

Coordonnateur: Richard Raymond

Conception graphique: Danielle Raymond