

UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ

MOT DU PRÉSIDENT



Déjà une année bien remplie, passée en tant que président du secteur et à titre de représentant au Conseil National, au Conseil Régional et au Conseil Sectoriel, ainsi qu'à titre de responsable du Comité des hommes.

Diriger un conseil Sectoriel est une responsabilité qui permet d'assurer le bon fonctionnement d'un secteur. Grâce à une bonne collaboration des membres du Conseil ainsi qu'à la fidèle participation des membres, nous pouvons promouvoir la mission de l'AREQ et ainsi défendre, dans la mesure du possible, nos intérêts.

En soulignant de mois en mois les événements sociaux, cela permet d'encourager les membres à être présents et éviter l'isolement. Je citerai entre autres, la fête des 5 – 10 – 15, la fête des sages, la fête internationale des hommes, la Saint- Valentin, la fête internationale des femmes, la fête des Mères ainsi que celle des pères. Sans oublier notre participation à la Fondation Laure Gaudreau, qui permet d'offrir un soutien financier aux organismes locaux. Tout cela fait partie intégrante de la mission de l'AREQ.

J'ajouterais à tout ça les informations écrites que l'on retrouve régulièrement chaque mois dans l'infolettre sur les sujets brûlants de l'heure (assurance, assurance voyage, environnement, aide médicale à mourir, vieillissement, âgisme et j'en passe).

Je terminerais sur les élections provinciales à venir cet automne. Nous devons unir nos forces à l'AREQ ainsi que dans l'ensemble des associations des aînés afin que nos revendications, notamment le bien-être des personnes aînées, soient enfin considérées sérieusement sous un nouveau gouvernement.

André Weber
Président



L'info Angrignon

COMITÉ SECTORIEL



PRÉSIDENT

André Weber
450 709-0587
ginette_bel@hotmail.com



1ER VICE-PRÉSIDENT

Jean-Claude Duclos
514 433-9331
jcmtl@securenet.net



2E VICE-PRÉSIDENT

Jacques Morrissette
514 882-5999
morja@videotron.ca



SECRÉTAIRE

Jocelyne V. Bourque
514 922-6546
vinet.jocelyne@sympatico.ca



TRÉSORIER

Réjean Riel
450 444-0111
rejeanriel@hotmail.com



1ER CONSEILLER

Richard Languérand
438 793-6309
lanrick_5@videotron.ca



2E CONSEILLÈRE

Nicole Thomas
450 444-0111
nycolethomas@hotmail.com



L'info Angrignon

FONDATION LAURE GAUDREULT

Le bureau national a tenu sa rencontre annuelle les 29 et 30 mai. Cette instance de la FLG siège une fois par année pour recevoir les rapports d'activités des présidences et les rapports financiers et faire le point sur le fonctionnement de la FLG.

La Fondation est en bonne santé et les résultats de l'année 2017 indiquent un progrès dans la collecte de dons, tout en laissant voir qu'elle ne peut répondre que partiellement aux nombreuses demandes d'aide reçues dans toutes les régions. Les régions disposeront de 148 627 \$ à remettre aux organismes qu'elles parrainent. Le national distribuera 8 510 \$ pour des projets de recherche. Les frais d'administration de la fondation se chiffrent à 25 403 \$, ce qui équivaut à 15,83 % des sommes récoltées. Ce pourcentage est nettement en deçà de la moyenne des frais encourus par la majorité des fondations.

À la suite de la proposition de l'assemblée générale de 2018, le conseil sectoriel a fait un don de 600 \$ à la fondation correspondant à **1 \$ de don** par membre du secteur.
Un don de 1\$

Nous avons décidé de faire un don d'un montant de 10 \$ par membre du secteur décédé pendant l'année. Ce montant est calculé **seulement** à la fin de l'année. **Seulement**

Toute personne peut devenir membre à vie de la Fondation en payant un droit d'entrée de 10 \$ et en étant admise par le bureau provincial. Un membre de l'AREQ n'est pas automatiquement membre de la Fondation.

Pour devenir membre, cliquez sur le lien suivant <http://www.fondationlg.org/produit/devenir-membre/> ou remplissez le formulaire en bas de page et de le poster accompagné de votre chèque au montant de 10 \$ à l'adresse suivante :

Madame Nathalie Hébert
Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Jacques Morrissette
Responsable FLG, secteur Angrignon

✂

Votre contribution à la Fondation Laure-Gaudreault peut prendre différentes formes:

- devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)
- faire un don
- vous procurer nos cartes de condoléances (10 \$)

Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom		Région
Adresse		
Ville	Code postal	Téléphone
<input type="checkbox"/> Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$)		\$
<input type="checkbox"/> Faire un don au montant de: _____ \$		\$
<input type="checkbox"/> Achat de _____ carte(s) de condoléances (10 \$ / unité)		\$
Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15 \$ ou plus.		Total: \$



L'info Angrignon

COMITÉ DES HOMMES

17 octobre 2017

Nous avons tenu un dîner communautaire à l'occasion de la fête du 10^e anniversaire du comité de la condition des hommes. Pour une 3^e année, le comité s'est réuni chez l'un de nos membres pour un dîner communautaire où chaque convive apportait un plat à partager. Convivial et échange soutenu.

16 novembre 2017

Nous avons tenu une conférence sur les nouvelles technologies dédiées au bien vieillir. Quelles sont-elles? Sont-elles efficaces?

Plusieurs femmes de l'AREQ ont assisté à la conférence, car elles se sentaient aussi concernées.

Fête internationale des Hommes, PROCURE (halte au cancer de la prostate)

22 février 2018

Visionnement du film : Ni rose ni bleu 2^e partie. Les mêmes hommes qui avaient participé à la première partie étaient présents. Ce fut une occasion d'échanges et de partages. D'une pertinence éloquent!

17 juin 2018

Marche PROCURE : 18 personnes ont participé à la marche PROCURE qui a eu lieu le dimanche 17 juin 2018, journée de la fête des Pères.

Nous souhaitons que notre secteur finance au moins un représentant ou un montant d'argent à PROCURE.

André Weber

Responsable sectoriel

COMITÉ DES FEMMES

Le 1^{er} février 2018, en matinée, à l'école St-Pius X, l'échange avec madame Véronique Picard de la Fédération des femmes du Québec sur les femmes autochtones disparues et assassinées m'a permis de réaliser avec compassion les multiples oppressions subies par de nombreuses femmes autochtones et de garder espoir en continuant d'encourager les pistes de solution à venir. Aux femmes responsables d'un CCF présentes en après-midi, M. Mohamed Jelassi a montré quelques techniques d'initiation à l'autodéfense pour les femmes aînées. Cet atelier fut très apprécié.

Le 12 avril 2018, à l'école St-Pius X, chaque responsable des 11 secteurs présents oralement le bilan des réalisations en 2017-2018 dans leur propre secteur. En équipe, le plan d'action 2018-2019 est élaboré et présenté comme première ébauche aux responsables du comité organisateur composé de la représentante politique Danielle Wolfe, du tria fémina : Sonia Trépanier, Marie Barrette et Marie-Marthe Leduc.

Un merci tout particulier aux membres du conseil sectoriel Angrignon qui envoient chaque année un montant de 100,00 \$ à La rue des Femmes. Cette année, la fondatrice Mme Léonie Couture, pionnière de la santé relationnelle, a été nommée Membre de l'Ordre du Canada par la gouverneure générale Julie Payette. Elle reçoit cette haute distinction pour son dévouement à la promotion de la santé des femmes ainsi qu'à la lutte contre la pauvreté et l'itinérance.
www.laruedesfemmes.org



COMITÉ DES FEMMES (SUITE)

Je suis reconnaissante envers les membres et amis du secteur Angrignon qui ont :

- acheté l'épinglette FÉMINISTE, TANT QU'IL LE FAUDRA (collectif 8 mars 2018);
- assisté à la conférence donnée par Mme Danielle Pinsonneault, le 8 mars à la salle Marie-Reine-des-Cœurs sur le véritable rôle de mères de la nation dans l'histoire du Québec que Les Filles du Roy ont joué. Venues de France, à la demande du roi Louis XIV au milieu du XVIIe siècle, elles ont mis au monde la Nouvelle-France. Danielle a à cœur le changement de l'ordre des choses puisque ces femmes, peu connues, ont été méprisées pendant plus de 300 ans.

J'encourage aussi Madame Monique Bouvier à continuer d'être responsable avec moi du CCF du secteur Angrignon et d'envoyer par courriel les invitations aux activités par l'entremise du responsable des communications, Monsieur Richard Languérand.

Jocelyne V.B.

Auteure de ce texte



SUGGESTIONS DE LECTURES

Trois livres de lecture appréciés au cours de l'année

La publication REVUE SOI (S) # 1 Soltice été 2017

www.laruedesfemmes.org

Merci à Marie Barrette, secteur B-DuRuisseau-Raimbault, responsable du CCF AREQ-région 06, île de Montréal, qui m'a prêté et fait connaître cette revue. C'est un joyau de réflexions humaines inscrites dans des réalisations d'expressions artistiques, individuelles et collectives de femmes au passé douloureux. C'est un privilège pour moi d'avoir eu accès grâce à Marie à cette revue d'art.

La bande dessinée Paul à Montréal, Michel Rabagliati, Les éditions de la Pastèque, 2017

www.lapastèque.com

Loin d'une publication sans attrait culturel, cette bande dessinée commandée pour le 375^e anniversaire de Montréal est une œuvre créatrice que j'ai découverte grâce à mes 2 filles. Par les dessins superbes, les textes véridiques, l'édition luxueuse, je recommande cette B.D. pour un joyeux divertissement.

Le pays du nuage blanc, roman allemand de Imland der Weissen Walker, traduit par Sarah Lark, publié en 2007, Éditions l'Archipel, France, Éditions Edipresse Inc., Canada, 643 pages

C'est le 1^{er} tome d'une trilogie, une saga qui se passe en Nouvelle-Zélande. La rencontre avec le peuple Maori et la défense de leur langue, leurs traditions et leur environnement est captivante. J'ai hâte de commencer le 2^e tome, car cette lecture ressemble à notre passé lié au peuple autochtone.

Bonne lecture!

Jocelyne V.B.



L'info Angrignon

COMITÉ ASSURANCE

Nouveautés concernant le régime d'assurance maladie d'Assureq

Depuis le 1er avril 2018, le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ (Santé et Santé Plus) prévoit le remboursement des fournitures diabétiques selon les modalités suivantes :

- remboursement d'un lecteur de glucose par personne assurée, selon les dispositions prévues au contrat (sous la garantie Glucomètre) ;
- remboursement de 26 capteurs par personne assurée, par période de 12 mois, soit un capteur tous les 14 jours selon les recommandations du fabricant (sous la garantie Médicaments admissibles et non couverts par le RGAM).

ATTENTION : Il y a un processus d'autorisation préalable pour obtenir le remboursement du **lecteur de glucose Freestyle Libre et de ses capteurs**. Le médecin traitant devra remplir le formulaire d'autorisation approprié et, pour être admissible au remboursement, la personne doit être atteinte de diabète, être traitée à l'insuline et devoir mesurer sa glycémie plus de 4 fois par jour.

Où trouver le formulaire d'autorisation préalable pour les capteurs?

Le formulaire Demande d'autorisation de paiement système Flash de surveillance du glucose est disponible sur le site ACCÈS|assurés de SSQ au ssq.ca ou en communiquant avec le service à la clientèle de SSQ au 418 651-6962 ou au 1 888 833-6962.

COMITÉ RETRAITE

On peut dire que depuis Janvier 2018, il n'y a pas de développement significatif au sujet de la retraite et de l'indexation.

On comprend qu'avec une élection en vue en octobre 2018, les pourparlers avec le gouvernement sont au point mort. Donc, attendons l'après élection, pour voir avec le nouveau gouvernement.

D'ici là, on peut se contenter de soutenir nos revendications dans l'espoir que le gouvernement fasse des pas significatifs pour améliorer et préserver le pouvoir d'achat de nos membres.

Richard Languérand
Responsable sectoriel



L'info Angrignon

CONCOURS DE PHOTO

Comme il a été mentionné dans des réunions antérieures le concours de photos est lancé. Présentez une ou des photos avec comme thème «Représentation d'une saison». Profitez des semaines à venir pour découvrir une nouvelle créativité. Voici quelques informations pour faire une belle photo. Ce sont de simples règles photographiques qui vous aideront certainement à faire une très belle photo qui vous amènera vers, peut-être vers une nouvelle passion. Avec le téléphone portable on peut aussi faire de petits chefs-d'œuvre!

10 trucs pour faire de belles compositions en photographie

1. Diviser votre écran en trois et placer votre sujet sur le tiers de la photo.
2. Utiliser la lumière ambiante.
3. Mettre le focus sur le sujet principal de la photo.
4. Ne pas utiliser le flash ou le moins possible.
5. Ajuster la luminosité et voir aux contrastes.
6. Prenez le temps de bien connaître les possibilités de votre caméra du téléphone.
7. Éditer votre photo. Pour les utilisateurs d'un androïde, téléchargez gratuitement Caméra HD pour Androïde. Offre beaucoup de fonctionnalités.
8. Gardez votre lentille propre.
9. Évitez d'utiliser le zoom.
10. Stabilisez votre portable.

LA BIENTRAITANCE

La bientraitance correspond à une démarche active visant à assurer le meilleur accompagnement possible, aussi bien à domicile qu'en établissement. Pour cela, il est important d'être soucieux des besoins et des demandes de la personne âgée et de respecter ses choix.

Prendre le temps de parler à la personne âgée et de l'écouter. Elle pourra ainsi se confier plus facilement sans avoir peur d'être jugée.

La faire participer à des activités. Les activités sont un levier essentiel pour entretenir le lien social. Les activités familiales sont également très bénéfiques puisqu'elles permettent de favoriser le lien intergénérationnel.

S'abstenir de lui donner des surnoms et de l'infantiliser. Lorsque que vous n'êtes pas des parents proches, être trop familier avec la personne âgée peut heurter sa dignité et fragiliser son estime d'elle-même.

S'habituer à elle. Il faut l'accepter comme elle est, avec ses pathologies et ses difficultés et faire son maximum pour éviter de lui changer ses habitudes.





LE SECTEUR ANGRIGNON EN IMAGES



CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2018

14 SEPTEMBRE, 11 H 30

Dîner de la rentrée
 Restaurant Score
 8520, boul. Newman, LaSalle
 (ouverture à 11 h seulement)

12 OCTOBRE, 11 H 30

Fête des 5-10-15 & des sages
 Restaurant Bocci
 1756, av. Dollard, LaSalle

9 NOVEMBRE, 11 H 30

Dîner mensuel
 Restaurant Crescendo
 5150, boul. LaSalle, Verdun

7 DÉCEMBRE, 11 H 30

Dîner de Noël
 Restaurant Casa Grecque
 7218, boul. Newman, LaSalle

Mise en page : Annie Turcot
 Tirage : 400 exemplaires
 Prochaine édition : janvier 2019

La réalisation de ce bulletin est rendue possible grâce à la collaboration des membres de l'AREQ, secteur Angrignon.