

## UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ

## MOT DU PRÉSIDENT



Déjà une nouvelle année qui commence, nouveaux défis, nouveaux espoirs, nouvelles résolutions. Avec un nouveau gouvernement vient beaucoup de promesses, lesquelles seront réalisées, le tout, en partie ou pas du tout.

Pour les personnes aînées, quels seront les projets privilégiés ? Toutes ces questions auront certainement une réponse positive ou négative dans les prochains mois. C'est un dossier à suivre.

Quant à nous, il y aura des postes en élection pour cette année, AN 2.

Soyez assurés que je suis très conscient que sans votre présence et votre fidélité, notre secteur ne pourrait fonctionner et c'est pour cette raison que je réitère à nouveau de vous impliquer dans nos différents comités.

Pour l'an 2019, au nom du Conseil sectoriel, je vous souhaite joie, amour, santé, résolutions fermes, ainsi qu'une recherche du bonheur, il est là, à vous de le saisir ! Que votre satisfaction à tous les jours soit à la hauteur de vos attentes

BONNE ANNÉE!

*André Weber*  
Président

Pour 2019, nous vous souhaitons une vie active, pleine et entière. Voici un poème de Mère Teresa pour vous inspirer.

*La vie est beauté, admire-la.*

*La vie est félicité, profites-en.*

*La vie est un rêve, réalise-le.*

*La vie est un défi, relève-le.*

*La vie est un devoir, fais-le.*

*La vie est un jeu, joue-le.*

*La vie est précieuse, soigne-la bien.*

*La vie est richesse, conserve-la.*

*La vie est amour, jouis-en.*

*La vie est un mystère, pénètre-le.*

*La vie est une promesse, tiens-la.*

*La vie est tristesse, dépasse-la.*

*La vie est un hymne, chante-le.*

*La vie est un combat, accepte-le.*

*La vie est une tragédie, lutte avec elle.*

*La vie est une aventure, ose-la.*

*La vie est bonheur, mérite-le.*

*La vie est la vie, défends-la.*

**Mère Teresa (1910-1997)**



# 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



### 2<sup>E</sup> 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



### 1<sup>ER</sup> CONSEILLER

Richard Languérand  
438 793-6309  
lanrick\_5@videotron.ca



### 2<sup>E</sup> CONSEILLÈRE

Nicole Thomas  
450 444-0111  
nycolethomas@hotmail.com



# L'info Angrignon

## FONDATION LAURE-GAUDREULT

La fondation a distribué aux organismes de la région, en 2018, un total de 22 799 \$. La région a amassé la somme de 19 799 \$. La différence provient du provincial. Le montant du provincial a été remis à des organismes qui font de la recherche sur des maladies qui touchent principalement les aînés. Le montant de 19 799 \$ a été réparti entre 45 organismes de la région.

La FLG apporte de l'aide aux organismes, mais aussi aux membres qui sont dans le besoin. Justement, cette année, la fondation est venue en aide à un membre qui a présenté une demande personnelle.

D'autre part, la FLG a effectué la refonte de son site Internet avec trois objectifs en tête :

- Faciliter la donation en ligne ;
- Assurer une meilleure présentation visuelle de l'information ;
- Accompagner et soutenir nos régions et nos secteurs pour les activités de financement.

Cet outil de gestion de dons en ligne leur permettra ainsi d'accroître leur visibilité et d'offrir une expérience simple et sécuritaire de don en ligne.

Je vous invite à visiter le site au [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org)

*Jacques Morrissette*  
*Responsable FLG, secteur Angrignon*

## COMITÉ DES HOMMES

La première réunion du comité a eu lieu le 25 octobre 2018 à l'école St. Pius X, 9955 rue Papineau à Montréal. En matinée, une conférence s'est tenue avec le mouvement Émergence dont l'invité était Julien Rougerie. Il y a également eu une rencontre conjointe avec les comités des Femmes et le comité sociopolitique. Le sujet abordé était la sensibilisation envers la communauté LGBT (lesbiennes, gaies bisexuels et transgenres). Ce fut très apprécié par les participants.

En après-midi, nous avons tenu notre réunion du comité des hommes et abordé la journée internationale des hommes de novembre 2018. En attendant le retour de notre responsable régional Roger Robert, Richard Cardinal assure l'intérim.

Également, le 15 novembre 2018 en après-midi, l'AREQ Île de Montréal a organisé une conférence donnée par Madame Francine Ferland : Grands-Parents d'aujourd'hui, plaisirs et pièges. Ce fut un grand succès.

On prévoit une rencontre sociale au printemps 2019 : Visite pédestre guidée.

*André Weber*  
*Responsable CCH, secteur Angrignon*



# L'info Angrignon

## COMITÉ DES FEMMES

Le 25 octobre 2018 a eu lieu à l'école St. Pius X, la 1<sup>re</sup> rencontre du CCF de la région 06-Île de Montréal.

Le matin, une conférence de la Fondation Émergence pour comprendre les réalités des personnes âgées LGBT a été présentée entre autres aux responsables du comité des femmes, aux responsables du comité des hommes et les membres du conseil régional de Montréal.

Danielle Wolfe, présidente régionale, André Weber, président du secteur Angrignon et moi-même avons écouté avec grand intérêt l'historique, le vécu, les statistiques, les études et les pistes de solution véhiculées pour créer des environnements plus compréhensifs des LGBT.

Pendant notre dîner sectoriel le vendredi 9 novembre au restaurant Crescendo à Verdun, une formation sur le même sujet était présentée au Centre du Vieux Moulin de LaSalle.

Le 6 décembre à l'école St. Pius X en l'honneur de *la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes* a eu lieu une conférence suivie d'échanges avec Madame Line Chamberland, sociologue et professeur au département de sexologie de l'UQAM à propos des personnes marginalisées en raison de leur identité sexuelle (LGBTQ).

Il m'a été impossible d'assister à cette présentation, mais je peux affirmer que c'était une décision de dernière minute puisque chaque année cette journée qui rappelle les 14 étudiantes de l'École Polytechnique mortes sans autre raison que d'être une femme me touche au plus profond de mon cœur de femme et de

mère, car ma fille aînée Marie-France a étudié à l'Université de Sherbrooke pour graduer quelques années plus tard en ingénierie électrique et informatique (4 femmes et 140 hommes dans sa division).

### Programmation 2019

1<sup>er</sup> février 2019 : école St. Pius X : A.M. rencontre et échanges avec une représentante du Conseil des Montréalaises

P.M. atelier d'autodéfense avec Louise Provencher

8 mars 2019 : 3600 rue Bossuet : Journée internationale des femmes

Une rencontre avec une femme politique remarquable (non connue en ce moment) est prévue.

Je serai absente à cette activité puisque j'aurai la chance de partir avec mon mari dans une nouvelle aventure.

12 avril 2019 : école St. Pius X : la deuxième rencontre du CCF permettra de faire un retour sur nos réalisations en 2018-2019 et de préparer le plan d'action 2019-2020.

Vous êtes toutes les bienvenues à ces activités, car l'AREQ c'est votre association.

*Jocelyne V.B.*

*Responsable CCF, secteur Angrignon*



# L'info Angrignon

## COUPS DE CŒUR DE JOCELYNE

Il me fait plaisir de les partager avec vous.

- Pour ceux et celles qui ne connaissent pas l'écrivaine Louise Archambault, allez vite chercher le livre IL PLEUVAIT DES OISEAUX, car le film sera présenté en 2019 et le bel acteur Éric Robidoux sera présent dans ce film. C'est un livre que je recommande très très souvent.
- La pièce de théâtre LA FACE CACHÉE DE LA LUNE, conception et mise en scène de Robert Lepage présentée au printemps 2003 avec Yves Jacques sera de nouveau présentée au printemps 2019 chez Duceppe. Une chance pour ceux qui veulent la voir ou la revoir.
- Connaissez-vous l'écrivain québécois Jean Lemieux? C'est un omnipraticien qui a pratiqué aux Îles de la Madeleine pendant 10 ans et ma nièce Nathalie, infirmière a travaillé avec lui à l'île d'Entrée. Ce médecin écrivait des polars en attendant les patients. LA LUNE ROUGE est mon préféré, mais je n'ai pas lu son dernier UNE SENTINELLE SUR LE REMPART publié en 2018. Pour toutes les personnes qui ont eu la chance de visiter les Îles, vous serez peut-être enchantées de découvrir cet amoureux des voyages, de la musique et des Madelinots.

*Jocelyne V.B.*

*amoureuse des arts sous toutes ses formes*

P.-S. Vous savez, je ne suis pas la seule personne tributaire de cette chronique, vous pouvez y participer pour l'édition de septembre 2019. Envoyez-moi vos coups de cœur à [vinet.jocelyne@sympatico.ca](mailto:vinet.jocelyne@sympatico.ca).

## COMITÉ ASSURANCE

Cette année encore, le contrat a été renégocié avec l'assureur par les ressources-conseils affectées au dossier.

La Bonification 1 retire les montants maximums par traitement actuels des remboursements pour les professionnels et professionnels paramédicaux. Ainsi vous aurez droit à un remboursement de 80 % du montant soumis à l'assureur. Cependant le remboursement maximal annuel reste 750 \$.

La Bonification 2 permettra de passer du régime Santé au régime Santé Plus en cas d'événement de vie tels décès de la personne conjointe, nouvelle personne conjointe, etc.

Les primes du régime Santé Plus seront augmentées de 31 \$ à 58 \$ par année selon le statut de protection détenu. Les autres primes Santé et Vie restent stables.

Vous pouvez lire plus de détails à la page 16 du numéro de janvier 2019 de la revue « Quoi de neuf » :

[http://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/6514\\_QDN\\_Hiver2019\\_3.3\\_BS.pdf](http://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/6514_QDN_Hiver2019_3.3_BS.pdf)

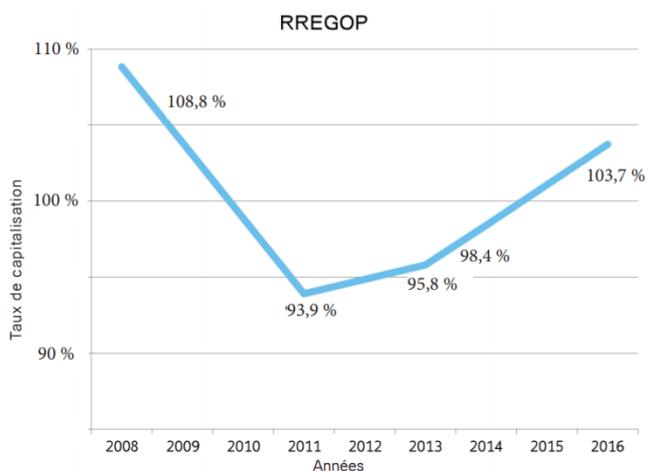


# L'info Angrignon

## COMITÉ RETRAITE

Le taux de capitalisation du RREGOP est de 103,7 % en 2016. Cela signifie que selon les prévisions actuarielles, la caisse des participants du régime contient au-delà des fonds nécessaires (c'est-à-dire au-delà de 100 %) pour verser sa part de rente de retraite aux personnes retraitées actuelles et futures.

Le RREGOP est en bonne santé financière. Le gouvernement n'a donc aucune raison de s'y attaquer lors de la prochaine négociation des conventions collectives des secteurs public et parapublic en 2020. Au contraire, il faut améliorer les confirions de prise de retraite et la situation financière des personnes retraitées. Que nous soyons à la retraite ou sur le marché du travail, les décisions nous toucheront tous et toutes directement.



Source : Info retraite 2018, AREQ

*Richard Languérand*  
Responsable sectoriel

## UNE PENSÉE LORS DU JOUR DU SOUVENIR

En ce jour du Souvenir, d'anciens combattants, vieux et jeunes, honorent la mémoire de leurs compagnons tombés au combat. C'est le cas d'Eric MacStravick. Eric MacStravick a perdu son plus proche compagnon en Afghanistan, en 2008. Terry Street a été victime d'un engin explosif.

Pour combattre l'oubli, Eric MacStravick a écrit un poème. Avec d'autres soldats, il a gravé ce poème à une poutre, à l'entrée de la base de patrouille. Aujourd'hui, ce poème fait partie d'un monument au Parlement.

*Tandis que d'autres parlaient et cédaient à la peur,  
Laisant tout derrière nous, nous quittons nos demeures  
Pour venir combattre au prix de notre vie  
Et rappeler au monde, en agissant ainsi,  
Qu'honneur et courage sont bien plus que des mots;  
Ce sont des modes de vie qu'on n'honore jamais trop.*

*Prenez bien le temps de réfléchir à fond  
À tout ce pour quoi nous nous sommes sacrifiés;  
Sachez que cette terre où tous nous combattons,  
C'est de notre sang que nous l'avons payée.  
Aux jours sombres, quand tout semble trop lourd pour vous,  
Songez à notre don et souvenez-vous de nous.*

### Le poème d'Eric MacStravick

« Je voulais que ce poème ne souligne pas seulement la perte d'un ami, mais qu'il rappelle aussi que ces soldats sont morts



pour une cause. En s'engageant, ils ont tout abandonné, ils ont donné un chèque en blanc au Canada et ils ont mis leur vie en jeu », explique le jeune vétéran.

En tout, 158 militaires des Forces canadiennes sont morts en Afghanistan.

Source : [ici.radio-canada.ca](http://ici.radio-canada.ca), avec les informations de Madeleine Blais-Morin



# L'info Angrignon

## CŒUR SEUL ET ISOLÉ : UN RISQUE POUR LA SANTÉ

Que ce soit en raison de la retraite, de la perte d'un époux ou de proches ou encore d'un manque de mobilité, les facteurs contribuant à la solitude et à l'isolement des personnes âgées sont nombreux. Très souvent, le simple fait de se sentir seul peut contribuer à accentuer les risques associés à l'isolement.

Selon le rapport sur l'isolement social des aînés du Conseil national des aînés, les personnes âgées isolées socialement « sont plus à risque d'adopter un comportement négatif pour leur santé, notamment la consommation d'alcool, le tabagisme, un mode de vie sédentaire et l'absence d'une bonne alimentation, sont plus susceptibles de chuter, et ont de quatre à cinq fois plus de risques de se faire hospitaliser. »

De fait, plusieurs études réalisées par des organismes de santé ou de défense des droits des aînés démontrent que la solitude peut influencer l'état de santé physique et mentale des personnes âgées. La perte des capacités cognitives et la dépression en sont des exemples concrets et trop souvent négligés. Ce n'est donc pas surprenant de constater que les symptômes reliés à la maladie mentale s'intensifient en vieillissant et que l'isolement des personnes âgées est un facteur directement associé.

Saviez-vous que la solitude et l'isolement peuvent même être associés à des maladies comme l'arthrite ou des problèmes pulmonaires? Une étude psychologique associe même cet état à l'augmentation de la pression sanguine chez certains patients âgés... Aussi, plus les personnes âgées se sentent seules, plus elles ont recours à des soins de santé de longue durée.

Source : Texte de Visavie

Jean-Claude Duclos

## PROGRAMMES ET SERVICES POUR LES AÎNÉS

L'édition 2019 du Guide des programmes et services pour les aînés du gouvernement du Québec est maintenant disponible en ligne. Vous pouvez le consulter au lien suivant :

<https://www.quebec.ca/gouv/services-quebec/programmes-et-services-pour-les-aines/>

Il vous permettra d'en savoir davantage sur de nombreux sujets, entre autres, les crédits d'impôt, le soutien à domicile et les transports adaptés.

## DES RESSOURCES ACCESSIBLES

Des organismes proposent des services variés pour éviter l'isolement et la solitude. Les services et activités y sont nombreux et vous pourrez certainement y faire de belles rencontres. Consultez le répertoire des organismes de votre localité.

<https://www.arrondissement.com/montreal/a1-aines/>



Crédit photo Shutterstock



## LE SECTEUR ANGRIGNON EN IMAGES



## CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2019

**8 FÉVRIER, 11 H 30**

Dîner mensuel  
Restaurant Scores  
8520, boul. Newman, LaSalle  
(ouverture à 11 h seulement)

**8 MARS, 11 H 30**

Journée de la femme  
Restaurant FuLam  
7165, boul. Newman, LaSalle

**12 AVRIL, 11 H 30**

Dîner mensuel  
Restaurant Bocci  
1400, av. Dollard, LaSalle

**10 MAI, 11 H 30**

Assemblée générale et dîner  
Restaurant Crescendo  
5150, boul. LaSalle, Verdun

**14 JUIN, 11 H 30**

Dîner mensuel  
Restaurant Scores  
8520, boul. Newman, LaSalle

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

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