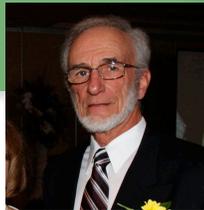




Au pied du courant 06-F

Au pied du courant



Mot du président

Nous sommes déjà à l'aube d'une autre saison. L'heure avancée, le soleil de plus en plus présent et le chant du merle nous annoncent l'arrivée du printemps. Cette nouvelle énergie printanière vous permettra de maintenir votre participation aux différentes activités organisées.

On devrait trouver à votre agenda, la conférence sur le sommeil en date du 15 mars, la conférence sur la **salutogénèse** le 28 avril et le jour de la Terre le 22 avril. Cette dernière activité, qui se veut régionale, consiste à planter des arbres; une manifestation de notre engagement citoyen pour un environnement sain. Je vous invite à y participer en grand nombre.

Je vous rappelle que notre assemblée générale arrive à grand pas, soit le 20 avril. C'est l'occasion de faire valoir vos attentes pour le prochain plan d'action. Vous trouvez plus d'informations sur cette rencontre dans le bulletin de février. Le conseil sectoriel a besoin de relève. Des formulaires de mise en candidature pour les postes en élection sont disponibles auprès du sous-signé.

Une petite visite mensuelle sur le site de l'AREQ vous informe des différents dossiers que parrainent nos dirigeants nationaux. Les soins de fin de vie, le logement pour les personnes âgées, les frais accessoires et la fiscalité sont autant de sujets qui préoccupent notre association.

Sommaire

Mot du président	1
Comité de la condition des hommes	2
Comité de l'environnement	2-3
Décès	3
Comité d'action sociopolitique	4
Comité de la condition des femmes	5
Activités socioculturelles	6-7
Fraudes	7-8

Je vous souhaite un heureux printemps et vous laisse sur cette réflexion de Marc Aurèle : « La nature rend chacun de nous capable de supporter ce qui lui arrive. »

Jean-Pierre Ménard, président



Comité de la condition des hommes

Rappel

Conférence sur la salutogénèse

Le comité de la condition des hommes invite les hommes de l'AREQ de la région de Montréal à une conférence, qui sera donnée par Mme Janie Houle, dont le sujet est : la **Salutogénèse**. Consultez le mot « Salutogénèse » sur internet et vous voudrez absolument assister à la conférence.

Date : 28 avril de 9 h 00 à 11 h 00

Lieu : École St-Pius X, 9955, rue Papineau

Coût : Gratuit pour les membres, 8 \$ pour les non-membres

Si vous le désirez, vous pouvez dîner sur place pour la somme de 20 \$.

Inscription : avant le 24 avril auprès d'André Dubé ou de Jean-Pierre Ménard

Comité de l'environnement



Les arbres jouent un rôle important dans notre environnement. Ils sont des purificateurs d'air, ils produisent l'oxygène que nous respirons, ils ont un rôle de climatiseur en combattant les îlots de chaleur et protègent les sols.

Le 22 avril 2016, à l'occasion du Jour de la terre, nous allons planter des arbres. Une deuxième année de plantation pour continuer notre action pour l'environnement dans l'Île de Montréal.

C'est avec la Société de verdissement du Montréal métropolitain (SOVERDI) que nous planterons des arbres. Elle nous fournira les pelles, gants, arbres, terre, mycorhize et paillis. Si certains ont leurs propres gants, ils peuvent les apporter pour plus de confort.

La plantation aura lieu, beau temps, mauvais temps. Nous n'avons pas en ce moment le lieu exact de l'activité, il reste à être confirmé.

HEURE DU RENDEZ-VOUS : 10 h

Vous devez vous inscrire auprès de *Micheline Jalbert*, responsable du Comité de l'environnement au Pied du courant, michjalbert@hotmail.com ou 514 523-2276



Ensemble célébrons le Jour de la Terre le 22 avril 2016

Changements climatiques

De simples changements dans notre vie de tous les jours peuvent aider à ralentir les changements climatiques. En agissant ensemble, nous pouvons faire toute la différence. Le fait de trouver de nouvelles sources d'énergie, de prendre des engagements politiques visant à réduire nos émissions de CO2, et de consommer intelligemment, sont quelques-uns des moyens dont nous disposons pour aider à résoudre le problème. (Fondation Suzuki)

Vous êtes attendus vers 13 h à la bibliothèque de l'Institut culinaire St-Pius X, 9955, rue Papineau, coin Sauriol,

Il y aura aussi un petit goûter sur place.

À 13 h 30, Monsieur Sylvain Perron, coordonnateur du Mouvement Ceinture Verte de la Fondation David Suzuki, viendra nous entretenir sur **La Ceinture Verte du Grand Montréal**, un réseau connecté de milieux naturels permettant à la faune et à la flore de se développer.

L'entrée est gratuite

Vous devez vous inscrire auprès de Micheline Jalbert, responsable du Comité de l'environnement au Pied du courant, michjalbert@hotmail.com ou 514 523-2276

Décès

Nous avons appris les décès récents de trois membres :

De Boucherville, le 31 décembre 2015, à l'âge de 84 ans, est décédé M. Guy Payette ; à Varennes, le 10 janvier 2016, est décédé, à l'âge de 82 ans, M. Bernard Carrière ; à Montréal, le 17 janvier 2016, à l'âge de 101 ans, est décédée Mme Marguerite Lord.

À ces familles endeuillées, nous offrons nos plus sincères condoléances.



Comité d'action sociopolitique

Activité du comité régional de l'action sociopolitique

Paradis fiscaux, une injustice fiscale

Quand : le 31 mars 2016, à 11 h 45

Lieu : École St-Pius X, 9955, avenue Papineau (angle Sauriol), Montréal

Coût : gratuit pour les membres, 8 \$ pour les non-membres

Au programme

11 h 45 : Accueil et présentation

12 h 15 à 12 h 45 : Film : « **Le prix à payer** »

(documentaire canadien réalisé par Harold Crooks en 2014)

Collation

13 h 00 à 14 h 00 : Présentation de **M. Claude Vaillancourt**, Président du groupe ATTAC – Québec (Association pour la taxation des transactions financières et pour l'action citoyenne)



14 h Pause

14 h 15 à 15 h 00 Questions et discussions

15 h 00 Conclusion et remerciements

Inscription auprès de Jocelyne Larocque avant le 23 mars à l'adresse suivante : jocelynelarocque@videotron.ca

Stationnement gratuit par la rue Sauriol

Transport en commun : Station de métro Fabre +autobus Papineau 45 N



Comité de la condition des femmes



Être féministe, c'est la solidarité au féminin!

Cette année, en 2016, nous soulignons, entre autres événements, le 75^e anniversaire du droit de vote des femmes, le 50^e anniversaire de la Fédération des femmes du Québec (FFQ), le 40^e anniversaire de la Charte des droits et libertés de la personne... Année de rencontres festives des femmes pour mesurer la distance parcourue depuis 1940, les gains réalisés par des luttes féministes souvent ridiculisées par des hommes au pouvoir et les combats qu'il faut encore mener pour nous-mêmes ou pour nos sœurs, leurs enfants et leurs familles. Ne pensons qu'aux dures réalités que vivent des femmes autochtones, des femmes immigrantes, des femmes seules, ici dans notre beau pays, qui se débattent pour faire vivre leur famille, travailler, éduquer leurs enfants. L'austérité imposée par le gouvernement de M. Couillard pour réduire les dépenses de l'État, vient gruger les services publics que nous nous étions donnés au fil des ans et dont les femmes étaient les principales bénéficiaires. On coupe allègrement dans les garderies, les CPE, les services scolaires, en éducation, en santé.

Pour notre part, nous étions présentes au Sommet des femmes en ce début de mars 2016 où des femmes de tous les âges et de tous les milieux s'étaient donné rendez-vous. La relève y était aussi, de jeunes femmes déterminées à poursuivre le chemin de la pleine égalité entre les hommes et les femmes. Rencontre émouvante et qui donne espoir. Rencontre de solidarité féministe.

Aussi, nous avons reçu Léa Cousineau à notre rencontre organisée par le CCF à l'occasion de la Journée internationale des femmes. Une femme d'envergure, engagée partout où elle passe, de l'Alliance des « profs » de Montréal à la JEC (Jeunesse étudiante catholique... vous vous en souvenez?), au RCM (Rassemblement des citoyens de Montréal), auprès de Lise Payette comme chef de cabinet, sous-ministre pour Louise Harel, à l'administration de Tourbec (agence de voyages pour les jeunes), de la Nouvelle compagnie théâtrale (NCT) et j'en passe et j'en passe. Maintenant à sa retraite, elle ne cesse de donner d'elle-même partout où elle pose son sac. Elle est, avec Lise Payette et Martine Desjardins, à l'initiation et à la réalisation du Sommet des femmes mentionné plus haut.

Cette rencontre régionale de l'AREQ du 9 mars a été inspirante et bien qu'elle nous ait parlé des engagements pris par Léa tout au long de sa vie, elle a été aussi et surtout une invitation à prendre notre place encore aujourd'hui, à notre manière, pour que les femmes soient égales aux hommes dans toutes les sphères du pouvoir.

Être féministe aujourd'hui, comme hier, c'est penser et agir pour le collectif. C'est refuser que des femmes vivent la misère, l'exclusion, des abus multiples sans broncher. C'est la solidarité au féminin.

Sonia Trépanier et Solange Martel

Activités socioculturelles



Un rappel!

Sur les traces d'Agatha Christie, reine du crime et passionnée d'archéologie

Les amateurs de romans policiers seront comblés par cette exposition consacrée à la reine du polar, Agatha Christie. *Sur les traces d'Agatha Christie*, qui souligne le 125^e anniversaire de naissance de la reine du crime, n'est présentée qu'à Montréal.

Après Shakespeare, Agatha Christie est l'auteure britannique la plus connue dans le monde. Elle a écrit 66 romans policiers avec ses personnages Hercule Poirot et Miss Marple, en plus de 150 nouvelles et de 18 pièces de théâtre. Grâce à cette foisonnante production, elle demeure aujourd'hui l'auteure la plus traduite dans le monde avec 2 milliards d'exemplaires publiés dans une centaine de langues.

Grande voyageuse, Agatha Christie a surtout parcouru le monde avec son second mari, l'archéologue anglais Sir Max Edgar Lucien Mallowan. Leurs nombreux voyages se sont déroulés à bord de l'Orient-Express, le train qui est devenu la source d'inspiration de son célèbre roman *Le crime de l'Orient-Express*.

Cette vie et cette deuxième passion ont nourri son œuvre.

Date : le jeudi 14 avril 2016 à 10 h 30
Coût : 15,50 \$ avec guide
Durée : 1 h 30

Rendez-vous pour 10 h 15 à l'intérieur du 350 Place Royale
Métro : Place d'Armes
Dîner : 12 h à l'Arrivage

Réservation avant le 28 mars 2016 auprès de Louise Laporte : 450 667-8704
louise.devarenes@sympatico.ca

Exposition de POMPEII au MBAM

Transportez-vous dans le passé : promenez-vous dans les rues animées de cette ville romaine jadis prospère, visitez ses marchés, ses boutiques et ses temples, et côtoyez ses habitants, sculptés dans le marbre pour la postérité.



La présentation montréalaise de **Pompeii** offre aux visiteurs une expérience multisensorielle et immersive grâce à des effets visuels et sonores à la fine pointe de la technologie. Le point culminant de l'exposition est la reconstitution multimédia de la terrible éruption volcanique qui a enseveli Pompéi.

Une exposition à ne pas manquer!

Lieu : Musée des beaux-arts de Montréal

L'entrée pour les groupes est au 2200, rue Crescent

Métro : station Guy-Concordia ou Peel, ligne verte, à 5 minutes à pied du Musée

Date : le mardi 3 mai 2016 à 10 h 30

Coût : 20 \$ + 2,50 \$ (visite guidée)

VIP : 2,50 \$ par personne (sur présentation de la carte)

Payable au déjeuner

Dîner : Au café des Beaux-arts, 25 \$ à 31 \$ pour la table d'hôte ou au Bistro de la cafétéria à coûts moindres.

Veuillez réserver avant le 14 avril à Louise Laporte au 450 667-8704 ou

louise.devarenes@sympatico.ca

Fraudes



Fraudes ou situations d'abus envers les personnes âgées

Quand on commence à perdre un peu d'autonomie, il devient plus facile pour les abuseurs et les fraudeurs de nous choisir comme victime potentielle. Plusieurs personnes âgées sont victimes de fraude ou d'abus chaque année. Voici une courte liste des fraudes fréquentes :

- vol d'identité;

- fraude par carte de financement (débit ou crédit);

- l'hameçonnage est un terme général utilisé pour décrire l'envoi, par des criminels, de courriels, de messages textes et de sites Web qui sont conçus pour avoir l'air de provenir d'entreprises, d'institutions financières et d'organismes gouvernementaux légitimes bien connus et qui visent à tromper le destinataire afin de lui soutirer des renseignements personnels, financiers ou de nature délicate. On appelle également ce crime « usurpation de marque »;

- les annonces classées qui promettent des prêts ne garantissent pas la légitimité de l'entreprise. Certaines entreprises prétendent qu'elles peuvent vous garantir un prêt même si vous avez de mauvais antécédents en matière de crédit ou n'avez aucune cote de solvabilité. Elles demandent en général le paiement de frais à l'avance, qui peuvent



s'élever à plusieurs centaines de dollars. Si vous envoyez votre argent à ces entreprises, il est peu probable que vous obteniez le prêt promis et vous risquez de perdre la somme que vous avez versée d'avance;

- le gain de voyage (frais cachés non couverts....);

- il y a des situations d'abus (intimidation, maltraitance, vol d'argent ...) envers les personnes âgées que ce soit par les enfants et la famille ou les personnes responsables de votre hébergement, les services que vous recevez. Que vous viviez une de ces

situations ou que vous en soyez témoin, vous trouverez ci-dessous une liste des ressources offertes par les gouvernements fédéral et provincial. Le CLSC peut aussi vous offrir des services qui vous permettront d'y voir plus clair.

Il y a une variété de manières utilisées par les fraudeurs et les abuseurs pour arriver à leurs fins. Quand ça arrive, l'important c'est de revenir à une vie normale et vivre tout en profitant d'un environnement sécuritaire.



Pour information ou consultation

- *Quoi de neuf*, revue de l'AREQ
- Observatoire de la retraite, www.observatoireretraite.ca
- Régime des rentes du Québec, www.rrq.gouv.qc
- Régime de pensions du Canada et supplément de revenu garanti, www.cra-arc.gc.ca
- Les régimes de retraite du secteur public, www.carra.gouv.qc.ca
- Le gouvernement du Québec produit annuellement un guide pour les personnes âgées; avez-vous fait le tour de tous les services et les crédits d'impôts qui vous sont offerts ? www4.gouv.qc.ca/FR/Portail/Citoyens/Evenements/aines/Documents/guide_aines_francais_2015_2016_webV2.pdf

Andrée Clermont en collaboration avec Diane Cinq-Mars



Pour ce bulletin de mars

Mise en pages : Denyse Payette

Illustrations : prises sur Google

Impression : gracieuseté de la CSQ par Gilles Campagna

Livraison : Hélène Gingras

Diffusion par courriel : Marielle Bélanger