



Au pied du courant 06-F

Au pied du courant



Mot de la présidente

L'automne nous revient avec ses couleurs et avec un moment privilégié, le 1^{er} octobre, pour rappeler de rejeter toute discrimination à l'égard des personnes âgées. Ainsi le souhaitait l'Organisation des Nations-Unies (ONU) en consacrant le 1^{er} octobre Journée internationale des personnes âgées.

Je me rappelle le titre un peu provocateur de la revue Sciences humaines : Vieillir pour ou contre ? Oui on peut refuser l'âge, faire semblant de rester jeune, on peut s'efforcer de ne pas y penser ou on peut s'adapter à une nouvelle expérience que la vie nous offre. Une nouvelle expérience avec des défis. La société valorise d'abord la jeunesse, les médias prédisent des catastrophes liées à l'âge. Les personnes âgées sont accusées (à tort) de l'augmentation des budgets du système de santé. Nous avons le dos large !

Heureusement, les groupes d'ânés, dont l'AREQ, contestent ces approches défaitistes. Les personnes âgées elles-mêmes par leur implication sociale, réussissent à donner une toute autre image du vieillissement.

J'ai fêté ma mère centenaire, il y a quelques semaines. Je ne sais plus trop bien à quel âge je devrai me considérer vieille. Je réalise bien que les progrès de la médecine, les conditions de vie meilleures et probablement même les avancées de l'éducation font bouger nos valeurs par rapport au vieillissement.

Je crois que la réponse à ma question doit rester ouverte. Comme ânés, il faut surtout bien prendre la mesure de nos forces et faiblesses, s'impliquer autour de soi, ne pas craindre de se faire aider et travailler sur nos capacités.

L'AREQ est un outil idéal pour nous aider à accomplir cette approche.

Sommaire

Mot de la présidente	1
Toujours en action	2
Journée internationale des ânés	3
Comité de la condition des hommes	4
Corrections	4
Fondation Laure-Gaudreault	5
Décès	5
Visite socioculturelle	6-7
Assurances	7-8
Dîner d'automne	8

Au plaisir de vous retrouver le 3 octobre pour profiter du plein air avec Véronique et à notre dîner du 11 octobre pour célébrer les personnes âgées.

Bon automne!

Micheline



Toujours en action

Randonnée guidée dans un parc boisé

Les orientations de l'AREQ nous engagent à renforcer notre sentiment d'appartenance et à développer l'implication et l'action citoyenne dans notre milieu social et environnemental. Le projet que j'ai proposé pour les membres de notre secteur veut faciliter ces objectifs. Je vous invite à une randonnée guidée dans le parc boisé Jean-Milot, un lieu facile d'accès dans l'Est de Montréal. La biodiversité de ce boisé en milieu urbain vous fera connaître diverses espèces d'arbres, de plantes, d'oiseaux nicheurs, et autres, ainsi que de nombreux bienfaits pour notre communauté locale.

Date de la randonnée : le mardi 3 octobre 2017, de 9 h 30 à 11 h

Lieu : Parc boisé Jean-Milot, direction nord/est

Angle de Boul. Langelier / rue Bélanger

Déplacement suggéré : métro Langelier, autobus 33, nord-est

Stationnement : vers le nord, dépasser rue Bélanger, à droite, entrée

Carrefour Langelier

Heures : 9 h 15 rencontre du groupe, rue Bélanger (drapeau AREQ)

9 h 30 début de la randonnée (durée 1 heure 30 environ)

Un guide accompagne la marche dans les sentiers du boisé

11 h : aire de repos, discussion, départ.

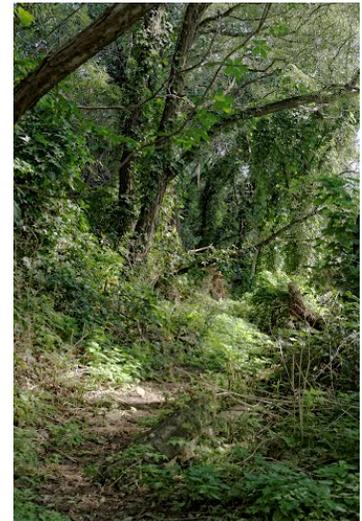


Photo : Alain Hardy

2^e volet du projet : Cette activité sera complétée par une conférence sur l'implication citoyenne dans notre milieu social ou environnemental, avec discussion sur la protection de la nature et autres suggestions d'activités pour les aînés. Pouvons-nous être des « porteurs d'espoir » pour nos concitoyens?

Date de la conférence : le mardi 10 octobre 2017

Heure : 13 h 30

Conférencier : Claude Poudrier : Éducation, Environnement, Citoyenneté.

Lieu : Bibliothèque Langelier, 6473, Sherbrooke Est, métro Langelier.

Il est nécessaire de s'inscrire à l'une ou aux deux activités :

. Je m'inscris à la randonnée guidée (secteur Au pied du courant)

. Je m'inscris à la conférence (ouverte à tous les secteurs de notre région)

. Inscriptions : Véronique Gauthier, responsable du projet

Tél. : 514 254-1190 ou Courriel : vero.garespoir@videotron.ca

Venez partager votre énergie, vos suggestions et vos espoirs!

Véronique Gauthier

Journée internationale des aînés

C'est sous le thème « *Bien vieillir ensemble* » qu'est célébrée le 1^{er} octobre la Journée internationale des aînés dans toutes les régions du Québec.

Cette année, le thème met en lumière deux dimensions : la première, « Bien vieillir », évoque le fait que chaque personne aînée vit son vieillissement à sa façon, influencée par un ensemble de facteurs, de choix, de valeurs et de croyances différentes et la seconde, « Ensemble », rappelle l'importance de la participation sociale des personnes aînées.

Comme cette journée est célébrée en octobre, les membres du Conseil sectoriel vous invitent à fêter nos personnes aînées (75 ans et plus en 2017) le mercredi 11 octobre. Ces 295 personnes ont déjà reçu une invitation personnelle par courrier postal.

Nous invitons les membres du secteur à se joindre à nous pour remercier du fond du cœur nos personnes fêtées.

L'évènement aura lieu le 11 octobre 2017, à midi au restaurant Lux Gouverneur, 5500, rue Sherbrooke Est, coin boul. l'Assomption.

Coût pour les accompagnateurs, accompagnatrices et membres non fêtés de l'AREQ :
30 \$, comprenant un dîner complet et un verre de vin.

Veillez vous inscrire avant le 30 septembre auprès d'Andrée Clermont au 514 642-1039 ou à andreecl@hotmail.com. Envoyez votre chèque, libellé à l'ordre de AREQ-Au pied du courant, à Andrée au 15500, Sherbrooke est #131, Montréal H1A5V1.

Au plaisir de vous y rencontrer

Journée internationale des aînés
1^{er} octobre 2017

BIEN VIEILLIR ENSEMBLE

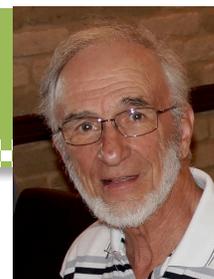
CONFÉRENCE
des Tables régionales de concertation
des aînés du Québec

avec la participation
financière du Secrétariat
aux aînés, ministère
de la Famille

Québec

Infos tirés du site de la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec.

Comité de la condition des hommes



Conférence AvantÂge

Les nouvelles technologies dédiées au bien-vieillir :
Quelles sont-elles et sont-elles efficaces?

Le comité de la condition des hommes vous propose une conférence qui permet de faire un survol des nouvelles technologies et d'aborder la question de leur efficacité dans le cadre du vieillissement.

Les nouvelles technologies sont de plus en plus présentes dans nos vies. Plusieurs vantent leurs mérites pour améliorer la qualité de vie et le maintien à domicile des personnes âgées.



Conférencier : **Dr Maxime Lussier**, neuropsychologue à l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal.

Le Dr Lussier s'intéresse aux environnements intelligents et aux facteurs qui favorisent le transfert des bénéfices découlant d'un entraînement cognitif. Il porte également un intérêt aux activités de tous les jours, aux rencontres sociales et aux loisirs qui sont cognitivement stimulants.

Cette conférence s'adresse aux hommes et aux femmes.

Date : 16 novembre à 13h30

Lieu : École St-Pius X, 9955, rue Papineau
Stationnement arrière par la rue Sauriol

Inscription : Jean-Pierre Ménard 450 582-7170
menardj@videotron.ca

Corrections

Malgré nos efforts pour vous envoyer un *Carnet du secteur* avec toutes les informations à jour, il arrive que des dates changent ou qu'on nous fasse mention d'une erreur après impression. Voici donc les modifications à noter dans ce Carnet que vous avez reçu début septembre :

- 1- Page 6, **12** décembre pour le Dîner de Noël
- 2- Page 9, numéro de téléphone de Solange Martel : 514 523-9349
- 3- Dîner d'automne : 26 octobre (date à confirmer)

Merci de votre compréhension.

Fondation Laure-Gaudreault



Félicitations à Solange Martel et Véronique Gauthier, les heureuses gagnantes des cartes-cadeaux du tirage qui a eu lieu au déjeuner de juin. Cette vente de billets a rapporté 242,35 \$ (montant bizarre dites-vous?) parce qu'une personne y a vidé ses poches sans acheter de billets. Merci!

Le **mercredi 8 novembre aura lieu le Dîner bénéfique** au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs, 3600, rue Bossuet, (métro Cadillac). Il y a aussi du stationnement. J'aurai des billets à vendre : 30 \$ dont 15 \$ servent à payer votre repas et le reste vous donne un reçu d'impôt. Si, pour une raison ou une autre, le dîner ne vous convient pas, vous pouvez quand même faire un don. Un reçu est émis pour tout montant de 15 \$ et plus. Ce repas est précédé de l'AG de la Fondation à 9 h 30.

La campagne de financement, qui d'habitude se termine le 30 septembre, se poursuit cette année tout l'automne. Alors, il n'est pas trop tard pour faire votre don. Demandez-moi le coupon à remplir. Chèque libellé à Fondation Laure-Gaudreault et posté à Micheline Schinck, 10528, Georges-Baril, Montréal, QC, H2C 2N3. Vous pouvez aussi me remettre votre don et je verrai à l'acheminer.

La liste des organismes de notre secteur qui demandent de l'aide ne cesse de s'allonger. J'ai déjà les coordonnées d'un 8^e organisme qui s'ajoute aux sept qui ont été bénéficiaires au printemps 2017. La liste est dans le Carnet que vous venez de recevoir.

Pourquoi être membre de la Fondation?

- La Fondation a été créée par l'AREQ en 1990 dans le but de créer un élan de solidarité et de générosité envers les plus démunis.
- Adhérer à la Fondation c'est faire un geste de solidarité et de reconnaissance envers cette pionnière, Laure Gaudreault, dont la lutte a valu à notre profession un statut respectable.

Je recrute... 10 \$ membre à vie.....

Hélène Gingras helgin@sympatico.ca 514 352-8011

Décès

Nous avons appris malheureusement le décès de quatre de nos membres : **Mme Denise Corbeil Michaud**, décédée le 31 mars 2017 à l'âge de 82 ans; **Mme Fabienne-Odette Moreau**, également décédée le 31 mars à 78 ans; **Mme Gisèle Mathieu** décédée le 21 avril à 94 ans; ainsi que **Mme Hélène Beaupré** décédée le 8 septembre à 71 ans.

Nos plus sincères condoléances aux familles endeuillées.



Visite socioculturelle

Visite de l'exposition AMAZONIE et du FORT de VILLE-MARIE au musée Pointe-à-Callière

Des mondes à découvrir, une exposition haute en couleur!

Si vous voulez vous dépayser tout en découvrant une civilisation fascinante, vous ne serez pas déçus par cette exposition.

L'Exposition du musée ouvre une fenêtre extraordinaire sur les sociétés amazoniennes traditionnelles; elle présente l'Amazonie, son fleuve, ses ethnies, ses rites et ses richesses artistiques. Elle met également en valeur le respect des droits des peuples, la défense de leur écosystème ainsi que leur mode de vie.



Dès la porte franchie, Pointe-à-Callière se transforme en forêt amazonienne pour nous faire vivre une expérience immersive en recréant et en évoquant, par une ambiance sonore et des jeux de pénombre et de lumière, le fleuve Amazone, reconstitué visuellement par des projections de vagues, ce qui nous permet d'aller à la rencontre de ces ethnies et de leurs cultures.

Au fil de nos déambulations, nous découvrons cet univers tout à fait fascinant qui nous permet de comprendre le monde visible et invisible de ces peuples mais il nous rappelle aussi l'importance de la conservation de ce joyau de la nature sur Terre qu'est l'Amazonie.

Fort de Ville-Marie

Le collecteur de mémoires et Ici a été fondée Montréal!



Des traces authentiques de la première habitation, une émouvante exposition qui remonte aux origines de la ville, en hommage à nos fondateurs portés par un rêve, celui de fonder une ville nouvelle. Les deux expositions dans le nouveau pavillon proposent une expérience multisensorielle captivante, fascinante, émouvante.

Pour accéder aux vestiges du fort Ville-Marie, il faut emprunter l'égout collecteur de pierre restauré, considéré comme une œuvre d'art et d'ingénierie qui à lui seul, présentera un spectacle son et lumière créé par Moment Factory.

Une visite singulière sur un lieu de mémoire symbolique!

Date : le jeudi 28 septembre 2017 à 10 h

Coût : 22,50 \$ avec guide, incluant le coût pour la visite du Fort de Ville-Marie

Durée : 1 h 30 incluant la vidéo de 30 minutes pour la première exposition et 30 minutes pour la visite du Fort de Ville-Marie

Rendez-vous : 9 h 45 à l'intérieur du musée au 350, Place Royale

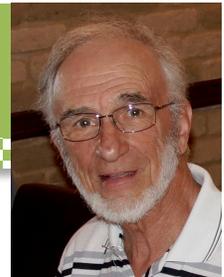
Métro : Place d'Armes

Dîner : 12 h 15 au restaurant l'Arrivage

Réservation : payable au déjeuner du mercredi 20 septembre auprès de Louise Laporte : 450 667-8704 ou louise.devareennes@sympatico.ca

Documentation : Google

Assurances



À compter du 15 septembre 2017, il y aura un changement aux factures émises en pharmacie lors de l'achat de médicaments. En effet, l'adoption récente du projet de loi 92 vise à encadrer les pratiques commerciales et exige de la part des pharmaciens plus de détails sur la facture des médicaments d'ordonnance. Cette nouvelle pratique permettra principalement de mieux informer et protéger les assurés.



Contrairement à avant, la nouvelle facture détaillée qui dorénavant vous sera remise en pharmacie lors de vos achats de médicaments d'ordonnance indiquera clairement et distinctement :

- le coût du médicament;
- les honoraires professionnels du pharmacien;
- la marge du grossiste (celui qui distribue les médicaments aux pharmacies).

Pour les médicaments du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ

Pour les médicaments couverts par le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, la nouvelle mesure de facture détaillée n'aura pas de fortes incidences puisqu'au public, les honoraires des pharmaciens sont fixés par le gouvernement du Québec et sont les mêmes pour tous.

Pour les médicaments hors liste d'ASSUREQ

Pour les médicaments couverts par un régime privé (comme les médicaments hors liste dans le régime d'assurance collective ASSUREQ), la facture peut varier d'un endroit à l'autre puisque les pharmaciens établissent eux-mêmes le montant de leurs honoraires. Les honoraires d'un pharmacien peuvent varier du simple au double d'une pharmacie à une autre, à l'intérieur d'une même région.

Dans un cas où dans l'autre, cette nouvelle mesure de transparence permettra une meilleure compréhension du montant payé ainsi qu'une sensibilisation des choix que l'assuré peut faire en tant que consommateur. Nous vous rappelons que l'augmentation de la consommation des médicaments d'ordonnance, le coût des médicaments et les honoraires des pharmaciens ont une influence sur le montant des primes d'assurance payé par l'assuré.

Nous vous invitons à surveiller l'édition d'hiver du magazine *Quoi de Neuf* puisqu'un article plus complet sur le coût des médicaments et la facture détaillée y paraîtra.

Johanne Freire

Conseillère à la sécurité sociale

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics (AREQ-CSQ)

Dîner d'automne



Quoi de mieux pour souligner le début de l'année qu'un bon repas à l'École des métiers de la restauration et du tourisme de Montréal, au 1822, boul. de Maisonneuve O., métro Guy-Concordia le jeudi 26 octobre (date à confirmer) à midi.

Réservation au déjeuner de septembre ou d'octobre, ou helene.pelland@bell.net ou 514 256-0129.

D'autres informations au prochain bulletin.

Hélène Pelland

Pour ce bulletin de septembre

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