

L'ENTREFILET

Vol. 4, No 2
Février 2019

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

Mot du président	p. 2
Nous avons le plaisir d'accueillir	p. 3
In Memoriam	p. 3
Des nouvelles de votre assurance	p. 3
Comité de l'action socio-politique	p. 4
Comité des hommes	p. 5
Convocation à l'assemblée générale	p. 6
Ordre du jour de AGS	p. 7
Résumé –conférence LGBT+	p. 8
Environnement	p. 10
Crédits	p. 11
Calendrier	p. 12



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



Mot du président

Richard Raymond

En ouvrant mon nouvel agenda 2019, je me disais qu'une autre année se pointait devant moi et que, comme souvent à notre âge, on commence à sentir le poids des années. Mais la pensée du jour m'a agréablement interpellé : « Personne n'est jeune après quarante ans, mais on peut être irrésistible à tout âge » (Coco Chanel). Voilà qui encourage et qui incite à avoir une pensée positive devant l'inexorable vieillissement.

Une autre façon de rajeunir de cœur et de pensée c'est de ne pas s'isoler mais plutôt de fraterniser et de participer à des activités. Vous trouverez dans les différents bulletins d'information (sectoriel et régional) une foule d'activités. Une autre façon vous est offerte dans ce numéro de l'Entrefilet : l'assemblée générale de notre secteur le 30 avril prochain suivie du dîner offert par votre conseil.

Je sais que, pour plusieurs, une assemblée générale de deux heures peut paraître fastidieux, mais dites-vous que c'est une marque de reconnaissance du travail accompli par les membres de votre conseil sectoriel. C'est un encouragement à poursuivre et à apporter tous les efforts pour satisfaire les membres. C'est aussi l'occasion où chaque membre peut proposer des activités pour rendre notre secteur « irrésistible ». Le quorum est fixé à 4% des membres (36 présences); je vous confie humblement que, aux assemblées générales antérieures, nous l'avons tout juste atteint. Il faudrait que, cette année, nous le dépassions allègrement.

Vous remarquerez, en consultant l'ordre du jour de l'assemblée générale, qu'il y a des élections à des postes au conseil et que nous devons aussi constituer notre délégation au prochain congrès (2020). Les personnes intéressées doivent communiquer avec Louise Dinello (dinellolouise@gmail.com) (514-634-3393) pour se procurer les formulaires à compléter.

Je vous y attends.

Nous avons le plaisir d'accueillir

Wendy Dalziel, June Gaston, Carol Lavoie et Diane Meunier



In Memoriam

Louise Bourgon, Isis Kelada et Pauline Poirier



Des nouvelles de votre assurance

Carole Lefort

J'aimerais renouveler cette information concernant un séjour dans une maison de convalescence. Le séjour doit être consécutif à une hospitalisation ou une chirurgie d'un jour, sans aucun retour à la maison, c'est à dire immédiatement après votre sortie de l'hôpital. Le séjour doit être prescrit et justifié par un médecin. La demande du formulaire se fait auprès de la SSQ. Afin d'obtenir les informations le plus rapidement possible, il est préférable de communiquer avec la SSQ le matin entre 8 h 30 et 9 h heures. Il est important, lorsque c'est possible d'en planifier toute l'organisation.

SSQ pourrait rembourser 80 %, maximum de 60 \$ par jour pour une durée maximum de 120 jours par année civile.

Dans le Quoi de neuf de l'hiver 2019, Johanne Freire explique les nouveautés pour 2019.

En résumé:

- 1- Bonification du Régime Santé Plus. Depuis le 1er janvier, les frais par visite chez un professionnel de la santé sont remboursables à 80 % du montant soumis. Il n'y a plus de maximum par visite. Le montant maximum annuel remboursé reste à 750 \$, sauf pour la psychothérapie (1500 \$) et pour l'audiologie, l'ergothérapie et l'orthophonie pour lesquels il n'y a pas de maximum.
- 2- Cette bonification amène une hausse de la prime du régime Santé Plus seulement:
soit pour 2019, le régime individuel passe de 39,59 \$ à 42,36 \$. Le régime monoparental passe de 47,41 \$ à 50,69 \$. Le régime familial passe de 74,36 \$ à 79,39 \$.
- 3- Possibilité de changer de régime (Santé vers Santé Plus) sous certaines conditions.
(Voir Quoi de neuf janvier 2019).



Comité de l'action sociopolitique

Edmond Pauly

Le CASP-Montréal

La dernière réunion de ce comité en octobre 2018 a été divisée en deux parties. L'avant-midi s'est déroulé avec 2 autres comités (CCF et CCH) sous la forme d'une conférence traitant des enjeux vécus par les seniors LGTB.

L'après-midi a repris les sujets habituels du comité, notamment le contexte politique après les élections du 1^{er} octobre, le rapport du CASP national, le point sur Haïti et l'activité régionale du 27 mars 2019. Cette dernière sera consacrée au cannabis médical pour les aînés-es.

Il y a eu un débat autour des valeurs énoncées par l'AREQ 2011 (areq.lacsq.org/publications). J'ai proposé de s'ouvrir à deux partenaires reliés à l'éducation: le collectif Debout pour l'école (ecole.ca.edu) et l'association des retraité-es de la FAE (aprfae.com).

L'AREQ a donné un contrat au groupe de recherche IRIS: La fiscalité et les aînés-es. Les résultats seront discutés lors d'une prochaine réunion du CASP

**L'Ensemble vocal Opus 16 vous offrira un concert
spécialement consacré aux femmes.
Des pièces créées ou harmonisées par des femmes.**

**Le 26 mai prochain à 20 heures
Église Ste-Geneviève
Billet : 20 \$**

Pour information : Jacques Ready 514-620-8870



Comité des hommes

Richard Bastien

Conférence : Grands-parents aujourd'hui – Plaisirs et pièges

Pour souligner la «**Journée Internationale des Hommes**», du 19 novembre 2018
Institut Culinaire St-Pius X, jeudi 15 novembre à 13 h 30.

Le responsable régional Roger Robert, avait invité :

Mme Francine Ferland, ergothérapeute et professeure de l'Université de Montréal.

Les grands-parents ont, la plupart du temps, une relation bien spéciale avec leurs petits-enfants. Ils passent ensemble plusieurs moments de partage et de plaisir. Tous deux bénéficient réciproquement, de ce partage intergénérationnel.

Par leur bonté, leur gaieté et leur sagesse, les aînés peuvent leur faire aimer la nature en organisant des activités extérieures et leur faire découvrir le plaisir des activités simples et amusantes. Ils peuvent donner aux jeunes, de l'attention et recevront en retour du bonheur garanti. Les grands-parents permettent aux jeunes de faire un retour dans le passé, afin de mieux comprendre d'où ils viennent. Ce sont souvent les aînés qui sont les gardiens des traditions et des valeurs de la famille.

Le rôle des grands-parents peut varier selon les situations et selon l'âge des petits-enfants. Tantôt affectif et éducatif, il peut se transformer en un rôle surtout d'écoute, de confident et parfois même avec les plus vieux, de conseiller, si sollicité.

Avec leurs propres enfants, les grands-parents doivent être très prudents. Ils ne doivent pas s'ingérer dans les décisions et l'éducation des petits-enfants.

Vers la fin, une participante a souligné que les grands-parents devraient aider à compléter la culture des jeunes : lecture, sorties éducatives et artistiques.

Somme toute une rencontre intéressante.

Convocation — AGS

Richard Raymond, président

Nous sommes rendus à la période de l'année où nous vous convoquons à l'assemblée générale annuelle du secteur pour faire la reddition des comptes pour 2018-2019.

Si vous voulez savoir ce qui s'est passé dans le secteur, comment votre argent a été dépensé, à quel point les responsables de comités ont travaillé pour vous et pour l'ensemble des membres, et être les premiers informés des projets pour 2019-2020, vous vous devez d'assister à cette assemblée.

Sachez que votre présence représente un encouragement significatif pour tous les membres du conseil sectoriel.

Celles et ceux qui assisteront à l'assemblée générale dès **9 h00 le mardi 30 avril 2019 à la Casa, salle de réceptions, 13081 boul. Gouin ouest, Pierrefonds** se verront offrir le dîner par le secteur.

Inscription auprès de Jacques Ready (514-620-8870) avant le 15 avril. L'endroit est accessible aux personnes à mobilité réduite et dispose d'un immense stationnement.

C'est donc un rendez-vous que vous vous devez de ne pas manquer.

Je vous y attends.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU-HAUT-DE-L'ISLE

Projet d'ordre du jour

1. Vérification du quorum et ouverture de la réunion
2. Nomination d'une personne à la présidence d'assemblée et d'une personne secrétaire d'assemblée
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée du 10 avril 2018.
5. Présentation des rapports
 - 5.1 Rapports des activités 2018 - 2019
 - 5.2 Rapport de la présidence
 - 5.3 Rapports des responsables des comités
 - 5.4 Fondation Laure-Gaudreault
6. Présentation des états financiers
7. Présentation et adoption du plan d'action 2019-2020
8. Présentation des prévisions budgétaires 2019-2020
9. ÉLECTIONS
 - 9.1 Conseil sectoriel
 - 9.2 Personnes déléguées au Congrès 2020
10. Questions diverses
11. Mot de la personne présidente régionale
12. Mot de la personne présidente du secteur
13. Levée de l'assemblée

RÉSUMÉ DE LA CONFÉRENCE DE M. JULIEN ROUGERIE DE LA FONDATION
ÉMERGENCE POUR LES PERSONNES LGBT+ ET TÉMOIGNAGE DE M. JEAN.

Le 25 octobre 2018, les responsables des comités socio-politique, de la condition de la femme et de la condition des hommes de l'Areq Île-de-Montréal ont assisté à une conférence très enrichissante pour comprendre les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transgenres (LGBT+), et apprendre comment assurer leur bien-être. J'ai décidé d'en faire un résumé pour faire profiter les gens qui n'ont pu être présents. Pour moi, ce fut comme un appel à la tolérance, à l'ouverture et à l'accueil de l'autre dans sa différence, quelle qu'elle soit.

Les personnes LGBT+ âgées représentent environ 10% de la population, soit approximativement 150 000 individus

Historique de la discrimination et de la stigmatisation au point de vue:

Juridique : jusqu'en 1969, ces personnes subissaient des peines de prison de 5 ans si elles étaient découvertes. Maintenant les personnes LGBT+ (âgées) sont protégées;

Médical : usage de vomitifs, de décharges électriques ou de lobotomie frontale. Jusqu'en 1990, l'OMS considérait l'homosexualité comme une maladie mentale.

Religieux : rejet par la plupart des religions, notamment l'Église catholique : excommunication, exorcisme, etc...

Social : pertes d'emploi, discrimination à l'embauche, rejet par la famille menant parfois à l'itinérance, et par les amis. Aujourd'hui encore, il peut être difficile d'entrer dans une résidence pour âgés si on est LGBT+.

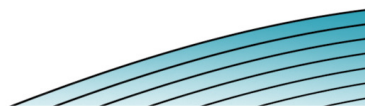
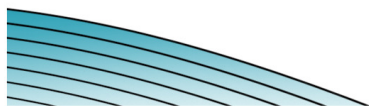
Informations sur les LGBT+ :

Lesbienne : Les lesbiennes subissent une double discrimination : le sexisme en tant que femmes et la lesbophobie en tant que lesbiennes. Elles sont très peu visibles chez les âgés.

Gay : Les hommes gays et trans subissent en général une discrimination plus violente. 80% d'entre eux sont violentés.

Bisexuel/le : ces personnes souffrent d'un double rejet car, d'une part les hétérosexuels ne les comprennent pas, et d'autre part, les gays et lesbiennes les soupçonnent de ne pas assumer totalement leur homosexualité.

Trans ou transidentitaire : l'identité de genre est la manière dont on se sent intérieurement. C'est le groupe qui subit le plus de discrimination et de stigmatisation. Les âgés se heurtent souvent à l'incompréhension et aux mauvais traitements des professionnels de la santé ou éprouvent parfois de l'inconfort par rapport à des parties de leur corps. Des problèmes de santé dus à l'hormonothérapie peuvent s'aggraver avec l'âge.



Faits saillants sur les aînés LGBT+ :

- ↵ taux de suicide 3 à 4 fois plus élevé que chez les hétéros;
- ↵ moins de support familial;
- ↵ tendance élevée à vivre seuls;
- ↵ traumatisme et dépression;
- ↵ réticence à utiliser les services sociaux et de santé et, par conséquent, prolifération du cancer du sein entre autres.

Historique des progrès réalisés:

1977 : début au Québec de l'interdiction de la discrimination sur la base de l'orientation sexuelle.

Remarque : Jusqu'en 1996, il y avait au gouvernement fédéral des espions pour connaître le genre des employés.

1999 (Québec) et 2000 (fédéral) : reconnaissance des couples en union de fait et des familles, et accès au mariage.

2015 (Canada) et 2016 (Québec) : reconnaissance et protection des personnes trans.

Les bonnes pratiques suggérées en milieu aînés :

- ↵ réagir aux propos homophobes ; ne pas argumenter mais montrer son désaccord;
- ↵ démontrer son ouverture à la diversité sexuelle et de genre (oser en parler) ;
- ↵ utiliser un langage inclusif tout en respectant la confidentialité; ne pas poser de questions sur la vie conjugale de peur de fermer la porte ;
- ↵ reconnaître la place de la famille choisie.

Des outils :

- ↵ formation (ex. la conférence de M. Rougerie);
- ↵ publicité de l'organisme ALLIÉ(E);
- ↵ collants pour montrer son ouverture et capsules vidéo ou filmographie (résidences);
- ↵ exposition itinérante : 8 panneaux offerts par le ministère de la famille et des aînés;

Voilà ! J'espère que vous avez apprécié la lecture de toutes ces informations. Il nous faut AGIR pour que les LGBT+ aînés ne se retrouvent pas « dans le placard »!

Jeannine Abitbol, Secteur Anjou-Saint-Léonard

Références : ÉMERGENCE (Famille et Aînés du Québec) :

leur logo : « POUR QUE VIEILLIR SOIT GAI !»

On peut commander une formation gratuite en écrivant au : courrier@fondationemergence.org

Adresse : CP 55510, Centre Maisonneuve, Montréal (Qc) H1W 0A1

Téléphone : 438 384-1058



Notre cerveau et les changements climatiques

Nous savons que notre cerveau est à l'origine de tous nos comportements.

Dans ce cas face aux changements climatiques comment réagit-il? Nous constatons que malgré qu'une majorité de gens y croit, il y a un grand décalage entre ce que l'on peut comprendre et ce qu'on est prêt à faire à la fois comme individu et comme société. Pourquoi en est-il ainsi?

La psychologie du comportement humain nous apprend que notre cerveau fonctionne à partir de deux réseaux d'information : un qui est logique et le second qui est émotionnel. Le cerveau logique analyse les données, les faits : il est celui qui est minutieux et plutôt lent. Le cerveau émotionnel est alimenté par les images et tout ce qui engendre les émotions : il est plus sensible, plus exalté, donc plus rapide.

Ces deux types de fonctionnement se sont révélés essentiels dans l'histoire de l'évolution humaine. Le cerveau logique a permis d'établir les meilleurs modes de survie de l'espèce pendant que le cerveau émotionnel devait répondre rapidement aux menaces immédiates auxquelles les humains étaient confrontés.

Or depuis quelques décennies ce que l'on entend surtout à propos des changements climatiques concerne surtout le cerveau analytique : analyse des faits, conférences mondiales, articles de journaux, etc. Le cerveau émotionnel étant peu impliqué ne ressent pas l'urgence d'agir rapidement. Comme les changements climatiques ne représentent pas une menace réelle à court terme le désir de réagir rapidement s'estompe : ils représentent plutôt une menace abstraite, invisible, quelque chose qui ne pourra pas nous atteindre.

Conséquemment si les menaces ne nous semblent pas imminentes et dont nous serions épargnées cela exaspère notre cerveau émotionnel. Des erreurs de jugements dans le traitement cognitif des informations en résultent.

Par exemple, pourquoi cesser de fumer maintenant si des problèmes de santé pourraient survenir dans un futur lointain. Ou croire que nous sommes moins vulnérables que d'autres à des événements malheureux par exemple mourir d'un accident d'auto.

Un autre type d'erreur de jugement consiste à «asseoir» son raisonnement sur des informations immédiatement disponibles à notre mémoire. Cette tendance permet de résoudre un problème avec un minimum d'effort intellectuel. Or, comme la science du climat se construit à partir d'expertises scientifiques à plus ou moins long terme, le cerveau émotionnel ne se sent pas directement concerné. Il en résulte une surestimation de ce qui est présent mais une sous-estimation des événements qui procèdent des statistiques. Par exemple une étude réalisée au New-Hampshire révélait que 70 % des personnes s'inquiétaient des changements climatiques si la température était excessivement chaude mais que le résultat tombait à 40 % si c'était le contraire.

Subissons-nous le syndrome de l'autruche à savoir vouloir fuir et ignorer ce problème mondial ou sommes-nous conscients de notre responsabilité individuelle et collective face aux générations futures? Faudrait-il accepter des pertes à court terme (par exemple la décroissance dans les transports, dans notre consommation en général) pour retrouver des gains à long terme : pour notre cerveau émotionnel c'est peut-être la pire des solutions à lui proposer! Pourtant une conscientisation mondiale semble se profiler de plus en plus vers la recherche de solutions durables : serons-nous de la partie?



Crédits

Auteurs : Richard Bastien, André Labossière, Carole Lefort,
Edmond Pauly, Richard Raymond,
Jeannine Abitbol, Secteur Anjou-Saint-Léonard

Mise en page: Céline Allard

Coordonnateur: Richard Raymond

Calendrier des activités 2018 -2019

Février			
Mercredi 13	Activité sectorielle Dîner de l'amitié et des jubilaires	11 h 30 Vieux Duluth	Inscription Jacques Ready 514-620-8870
Mars			
Vendredi 1	Activité sectorielle Déjeuner mensuel	9 h 00 <u>Restaurant Eggsquis</u>	
Vendredi 8	Activité régionale Journée internationale des femmes	13 h Conférence — Voir Les Échos de l'Île	
Mercredi 27	Activité régionale Conférence sur le cannabis	13 h 30 Conférence — Voir Les Échos de l'Île	
Avril			
Vendredi 5	Activité sectorielle Déjeuner mensuel	9 h 00 <u>Restaurant Eggsquis</u>	
Jeudi 18	Activité régionale Le Jour de la Terre	13 h 30 Conférence — Voir Les Échos de l'Île	
Mardi 30	Activité sectorielle Assemblée générale annuelle	9 h 00 Restaurant Casa -13081 boul. Gouin, Pierrefonds	Inscription (gratuit) Jacques Ready 514-620-8870
Mai			
Vendredi 3	Activité sectorielle Déjeuner mensuel	9 h 00 <u>Restaurant Eggsquis</u>	
Jeudi 30	Activité régionale Assemblée générale régionale	9 h 30 Voir Les Échos de l'Île	Inscription (gratuit) Jacques Ready 514-620-8870
Juin			
Lundi 3	Activité sectorielle Dîner reconnaissance des bénévoles	11 h 30 Vieux Duluth	Sur invitation
Vendredi 7	Activité sectorielle Déjeuner mensuel	9 h 00 <u>Restaurant Eggsquis</u>	