AÎNÉ DE L'ANNÉE

À Ahuntsic-Ouest, nous avons souligné la Journée internationale des aînées, le 1er octobre, en décernant le titre d'aîné de l'année à André Pelletier. À cet l'homme de coeur et d'engagement, à un grand défenseur des valeurs démocratiques nous avons voulu dire «Félicitations pour toute ton implication et Merci pour tout ce temps accordé à nous représenter!»

AREQ CSQ UNE FORCE POUR LA SOCIÉTÉ

AREQ CSQ

Secteur Ahuntsic-Ouest

Volume 12 Numéro 2 Hiver 2010

LE LIEN

LE PLAISIR DE PARTAGER

Malgré la grisaille de l'automne, l'inquiétude devant le risque de pandémie causé par le virus de la grippe A (H1N1) et les problèmes d'organisation de la campagne de vaccination, la vie continue.

En octobre, j'ai participé au Conseil national de l'AREQ, instance qui regroupe 108 personnes: les personnes présidentes des 93 secteurs de la province, les 10 personnes présidentes régionales et les 5 membres du Conseil exécutif national. Au cours de ce CN qui se tenait à Jonquière, plusieurs dossiers ont retenu l'attention des participants notamment le maintien du pouvoir d'achat, la santé des aînés, et les affaires financières. De plus, deux autres sujets ont suscité beaucoup d'intérêt: l'éthique et l'engagement social et mourir en toute dignité. Je pense que les propos tenus par les conférenciers invités à traiter de ces questions méritent d'être partagés. C'est pourquoi j'en ai fait un bref résumé.

Commençons par l'éthique et l'engagement social. Dans son exposé, l'éthicien Henri Lamoureux a fait ressortir que la réflexion éthique conduit à déterminer comment nous pouvons être en harmonie avec les valeurs que nous prétendons privilégier alors que nous vivons dans un univers constamment en changement. Selon lui, la retraite nous amène à choisir nos activités en toute liberté pour réaliser des aspirations personnelles mais aussi pour connaître la satisfaction d'être utile à la société. Il a conclu en insistant sur le fait que nous, membres de l'AREQ, sommes instruits, en santé, nombreux et que, par notre engagement, nous pouvons faire la différence!

Quant au mourir en toute dignité, le sujet a été abordé par M. Marcel Mélançon, professeur et chercheur à l'UQAC (Université du Québec à Chicoutimi). D'abord,

(Suite au verso)

pour démontrer que le processus du mourir n'est pas une préoccupation nouvelle, il a cité Montaigne qui, au XVIe siècle, disait: «Ce n'est pas la mort que je crains, c'est le mourir». Puis, il a souligné que le fait de vouloir mourir en toute dignité est discuté plus spécialement depuis quelques années dans différents milieux sans que l'on s'entende sur une même compréhension des concepts en cause. D'après M. Mélançon, il est important de clarifier ce que signifie euthanasie, suicide assisté et soins palliatifs et d'en préciser les enjeux. Cela dit, le chercheur estime que l'avenue à privilégier est le recours à des soins palliatifs en fin de vie. La réflexion amorcée au CN se poursuivra au sein de notre association afin de donner suite à une orientation votée au Congrès de juin 2008. C'est donc un dossier à suivre.

Maintenant, en ce qui concerne notre secteur, je peux vous annoncer que le programme P.I.E.D. a été un succès et que de nouvelles activités ont été organisées depuis septembre. Ainsi, en parcourant ce bulletin, vous pourrez lire le témoignage de deux participantes au projet P.I.E.D. en plus de trouver de l'information concernant une conférence portant sur les droits et libertés des personnes aînées, une visite au Musée des beaux-arts de Montréal et une causerie sur les bienfaits du tai-chi pour les aînés. Il sera donc important de conserver le calendrier des activités de janvier à juin 2010 puisque ces ajouts y figureront.

À la veille des célébrations de Noël et du Nouvel An, je souhaite que ces fêtes soient pour vous l'occasion de chaleureuses rencontres familiales et amicales.

À vous, toutes et tous, Joie, Santé et Bonheur pour 2010!

Gaétane Lebel-Fillion
Novembre 2009

ACTIVITÉS DE L'ASSOCIATION AU RENDEZ-VOUS DES CULTURES

19 janvier 2010 à 13 h 30
Les relations intergénérationnelles chez les autochtones
Invités à confirmer

16 février 2010 à 13 h 30
Petites Mères : un film de Judith Brès, présenté à l'occasion du Mois de l'histoire des Noirs.
Le film présente la troublante réalité des mères adolescentes des communautés noires. Invitée : Marjorie Villefranche de la Maison d'Haïti à Montréal. Autre invité(e) à confirmer.

16 mars 2010 à 13 h 30
Les couples mixtes et l'intégration
Thème choisi dans le cadre de la semaine d'action contre le racisme
Témoignage de Madame Pauline Dion, membre d'Au rendez-vous des cultures.
Autre invité(e) à confirmer.

Samedi 27 mars 2010 de 9 h 30 à 16 h 00
Visite d'une cabane à sucre traditionnelle québécoise
Détails suivront ultérieurement

20 avril 2010 à 13 h 30.
Petits gestes pour l'eau ici et ailleurs
Conférence présenté à l'occasion du jour de la Terre
Invitée : Marie-Joelle Fluet, environnementaliste

18 mai 2010 de 13 h 00 à 18 h 00
Parlons famille
Une activité organisée dans le cadre de la Semaine Québécoise des Familles
Détails suivront ultérieurement

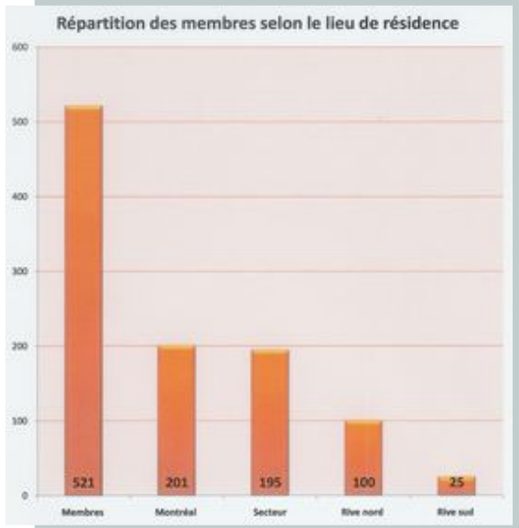
15 juin 2010 de 10 h 00 à 13 h 30
Assemblée générale annuelle

Pour informations et réservation : Fatima Ladjadj 514 383 6019

PORTRAIT DE NOTRE SECTEUR

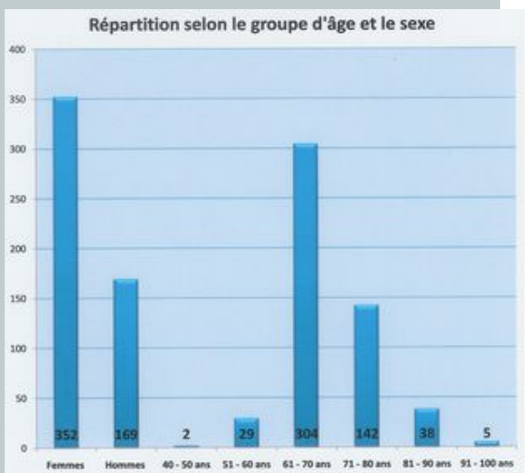
- Quel territoire couvre-t-il?

Le secteur Ahuntsic-Ouest est situé au nord-ouest de l'Île de Montréal. Ses limites territoriales sont l'autoroute 13 à l'ouest et la rue Saint-Hubert à l'est, la rivière des Prairies au nord et le boulevard Crémazie, au sud. Il englobe les arrondissements de Bordeaux, de Cartierville et une partie de l'arrondissement Ahuntsic.



- D'où viennent nos membres?

Notre secteur compte 521 membres. 396 habitent l'Île de Montréal et, parmi eux, 195 vivent sur le territoire du secteur Ahuntsic-Ouest. La rive nord et la rive sud comptent respectivement 100 et 25 personnes qui ont choisi d'appartenir à notre secteur.



- Qui sommes-nous?

En observant l'histogramme, vous constaterez que 67% de nos membres sont des femmes. De plus, vous découvrirez que la majorité des membres se retrouvent dans le groupe des 61 à 70 ans représentant ainsi 58% des membres d'Ahuntsic-Ouest.

Thérèse Lebeuf

SOMMAIRE

Mot de la présidente 1
In memoriam 3
Programme P.I.E.D. 4
Une sortie exceptionnelle 5
Connaître nos droits 6
Une rencontre enrichissante .. 7
Maintien du pouvoir d'achat . 8
Le tai-chi, vous connaissez? . 8
Calendrier des activités 9
Fondation Laure-Gaudreault . 10
Convocation à l'AGS 11
Vivre en équilibre 12
Nouvelles des comités 13
Au rendez-vous des cultures . 14
Portrait de notre secteur 15
Aîné de l'année 16

LE LIEN, BULLETIN SECTORIEL D'AHUNTSIC-OUEST

Responsable du bulletin et auteure de tous les textes sans signature:
Gaétane Lebel-Fillion

Conception et mise en page:
Jean-Guy Marcotte

Révision linguistique:
Danielle Gosselin et Monique Gosselin

Collaborateurs:
Micheline Delluc, Marie-Antoinette Fredeling-Nonez, Monique Gosselin, Fatima Ladjadj, Elsie Lavoie, Thérèse Lebeuf et Jean-Guy Roy

Prochaine publication:
Mai 2010

Tirage:
540 exemplaires

IN MEMORIAM

Depuis la rentrée, nous avons appris le décès d'une de nos membres Madame Fleur-Ange Brière, de Thérèse Montour et André Brûlé respectivement belle-soeur et cousin de Denise Baillargeon et de Madame Pauline Bouchart-D'Orval, mère de Micheline Bouchart-D'Orval.

Nos plus sincères condoléances à toutes les personnes que ces deuils affligent.

PROGRAMME P.I.E.D.

«Si vous nagez dans le bonheur, soyez prudent, restez là où vous avez pied.»
Marc Escayro

Sans le savoir, l'auteur de cette maxime pourrait s'adresser à nous, les retraitées inscrites au programme P.I.E.D (Programme intégré d'équilibre dynamique). Ce programme cherche effectivement à favoriser le bien-être en visant la prévention des chutes et des fractures chez les aînés.

Il est d'une durée de douze semaines à raison de deux fois/semaine. Il a pour objectif d'améliorer ou de renforcer la forme physique tout en donnant des solutions pour aménager le domicile et rendre les comportements sécuritaires.

Malgré un travail rigoureux, chaque séance se déroule dans une ambiance détendue, agréable, conviviale, dans le respect de l'autre. Les participantes étant disposées en cercle pour la plupart des exercices, les blagues et les fous rires sont aussi de la partie sans pour autant nuire à la concentration. On travaille l'équilibre, la force musculaire, l'assouplissement des muscles et le renforcement; pour cela, certains exercices font appel à différentes techniques comme le taï-chi, la marche rapide ou la relaxation par la respiration.

L'animation est assurée par deux kinésiologues très habiles et d'une grande disponibilité.

Ici, pas de «décrocheuse» : l'assiduité est remarquable (souvent une quinzaine de personnes).

Selon Robert Béliveau, pour profiter de notre retraite nous devons choisir ce que nous voulons en faire. La création de notre cercle d'influence, la pratique du lâcher-prise, l'acceptation de l'inéluctable voilà des changements qui exigeront de franchir des étapes. Comprendre, ressentir, calmer, réfléchir puis agir, tout un programme auquel le Dr Béliveau nous convie. Il est possible de l'entendre à nouveau soit au Centre ÉPIC de l'Institut de cardiologie ou au Monastère des franciscains boul. Rosemont.

Marie-Antoinette Fredeling-Nonez

NOUVELLES DES COMITÉS

Environnement

Le Comité directeur est heureux de vous annoncer la nomination d'une nouvelle responsable sectorielle au comité de l'environnement. Elsie Lavoie que ce dossier intéresse particulièrement remplacera Marie Martin en janvier 2010. Un grand MERCI à Marie qui occupait ce poste depuis plusieurs années!

Condition des hommes

Quant au Comité de la condition des hommes, il est en période de recrutement afin que chaque secteur de la région montréalaise y soit représenté. À Ahuntsic-Ouest, même si Jean-Guy Roy représentait le secteur à une première rencontre en novembre, ce poste est toujours vacant.

Action sociopolitique

En mai dernier, à la demande du Comité d'action sociopolitique et selon une recommandation du Conseil régional le Comité directeur a accepté de parrainer un élève haïtien dans le cadre du projet Ékolage. Ce projet, initié par l'Institut Karl Lévesque, permet de défrayer le coût des effets scolaires qui se situe entre 50,00$ et 60,00$ pour une année au primaire et à plus de 100,00$ pour un étudiant du secondaire. En 2009-2010, le Comité directeur a décidé d'acheminer à nouveau un don à Ékolage. Toutefois, nous croyons important de préciser qu'individuellement nous pouvons contribuer au succès d'étudiants haïtiens. Nous vous invitons donc à participer à ce projet peu importe le montant que vous pourriez y verser car même une petite somme ici est très importante en Haïti.

Voici comment procéder:

Les chèques doivent être faits à l'ordre du CISO, organisme qui assure la transmission des dons à l'Institut Karl Lévesque. Une note précisant que le don est destiné au projet Ékolage doit accompagner le chèque. Le tout est posté au **Centre international de solidarité ouvrière (CISO) 565, boul. Crémazie Est Bureau 3500 Montréal (Québec) H2M 2V6**

VIVRE EN ÉQUILIBRE selon Robert Béliveau

Pour souligner la Journée internationale des aînés, le Comité de la condition des femmes de l'AREQ Montréal a organisé le 8 octobre 2009 une activité qui a tellement plu aux membres que la salle du Monastère des Franciscains était pleine à craquer.

En fait, ce fut une conférence--atelier intitulée «Vivre en équilibre, simple comme ABCD» donnée par le Dr Robert Béliveau qui a su nous captiver dès le début. Par la projection de textes philosophiques, il nous a incité à réfléchir. Par exemple, cette réponse d'un sage à qui on demandait ce qui le surprenait le plus dans l'humanité: «Les hommes, parce qu'ils perdent leur santé pour accumuler de l'argent, ensuite, ils perdent de l'argent pour la retrouver et, à penser au futur, ils oublient le présent de telle sorte qu'ils finissent par ne pas vivre ni le présent ni le futur. Ils vivent comme s'ils n'allaient jamais mourir et meurent comme s'ils n'avaient jamais vécu»

Mais, comment vivre en équilibre? En vivant en paix avec soi-même et ce, même si l'homme d'aujourd'hui change souvent de résidence, de carrière, de conjoint. Le Dr Béliveau, urgentologue, a préféré quitter le système de santé pour prendre en charge ceux qui lui font confiance afin de rester en santé. Maintenant, il travaille à faire de la prévention.

Dr Béliveau nous a fait bouger, méditer, respirer, en un mot relaxer, au point que l'on pouvait entendre sourdement un petit ronflement. Allait-on rester enfermer au sous-sol en attendant le goûter? Non, selon les instructions de notre conférencier, nous sommes sortis marcher en silence, seuls avec nous-mêmes. Une quinzaine de minutes, ce fut bien assez pour retrouver toute notre énergie.

Cependant, pour guérir de nos angoisse, de nos préoccupations, de nos peurs, nous devons reprendre notre pouvoir de faire des choix. Simple comme ABCD c'est-à-dire: Arrêter, Bouger, Compatir, Développer. Pas besoin de grands principes, seulement de quelques petits objectifs: d'abord, s'arrêter 3 minutes, 3 fois par jour, passer un beau moment durant la journée, passer de l'intérêt à l'action, de l'action à l'implication et de l'implication à l'engagement.

La motivation est présente, les échanges sont dynamiques.

C'est un programme qui vise à bien nous outiller afin d'améliorer l'efficacité de chacune à l'égard des chutes. Lors de discussions hebdomadaires, nous évaluons aussi la sécurité de notre milieu de vie et nos comportements. Afin de ne pas perdre les bénéfices du programme, une série d'exercices à faire à la maison est remise à chacune afin que l'entraînement se poursuive. Voilà donc de quoi repartir «du bon pied» et ne plus «s'enfarger dans les fleurs du tapis».

Si ce programme vous est offert, n'hésitez pas à mettre la main à la «patte» et si vous hésitez à découvrir PIED, rappelez-vous ce proverbe foulfouldé :

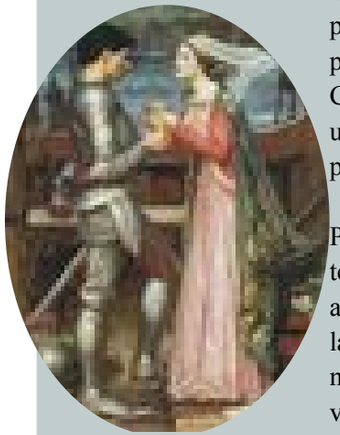
«Poussière aux pieds vaut mieux que poussière au derrière.»

Micheline Delluc et Elsie Lavoie

UNE SORTIE EXCEPTIONNELLE

Le Musée des beaux-arts de Montréal présente la première grande exposition internationale des oeuvres de John William Waterhouse, un des artistes les plus appréciés de l'époque victorienne, souvent associé aux préraphaélites. Ce peintre nous a légué des tableaux remarquables, inspirés de la littérature romantique et de la mythologie classique. Ses oeuvres dégagent une fascination pour la représentation emblématique de la féminité.

Joignez-vous aux membres du Comité des arts visuels pour visiter l'exposition de J.W. Waterhouse intitulée



«Le jardin des sortilèges» jeudi le 28 janvier prochain. Nous profiterons d'une visite guidée en français à 11 h 30. Les participants sont donc attendus dès 11 h à l'entrée des groupes rue Crescent. Le coût de cette activité est de 8,00$ par participant pour un groupe de 20 personnes. Si nous sommes moins nombreux, le prix d'entrée sera de 10,00$.

Pour vous inscrire vous êtes priés de téléphoner à Monique Gosselin-Ano au 450-688-6172. N'hésitez pas à laisser votre nom ainsi que votre numéro de téléphone sur la boîte vocale afin que je puisse vous confirmer votre inscription.

Monique Gosselin-Ano
Responsable sectorielle du Comité des Arts Visuels

CONNAÎTRE NOS DROITS, C'EST IMPORTANT!

«Des droits et des libertés pour les personnes aînées» tel sera le thème d'une conférence donnée par M. Jean-Marc Harnois, responsable de la formation à la Commission des droits de la personne, mardi le 12 janvier 2010, de 9 h 30 à midi, à l'école St-Pius X, 9955, rue Papineau. Cette conférence permettra d'avoir une vision globale des droits concernant les personnes vieillissantes ainsi que des principales atteintes aux droits dont elles sont le plus souvent l'objet. La pertinence de la Charte des droits et libertés de la personne du Québec par rapport aux besoins et aux attentes des personnes aînées sera aussi traitée par notre invité.

Un maximum de 20 personnes sera admis à cette activité.

Il est important de réserver votre place le plus tôt possible auprès de Micheline Latreille au 450 974-3552.

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SECTEUR AHUNTSIC-OUEST

Tous les membres sont par la présente invités à participer à l'Assemblée générale sectorielle qui se tiendra le jeudi 29 avril 2010, à 9 h 30, au local 1254 de l'école St-Pius X, 9955, rue Papineau. Lors de cette assemblée, quatre postes seront en élection: 1re vice-présidence, trésorerie, secrétariat et un poste de conseiller.

Projet d'ordre du jour

1. Vérification du quorum et ouverture de la réunion
2. Nomination d'une personne à la présidence des débats
3. Lecture et adoption de l'ordre du jour
4. Lecture et adoption du projet de procès-verbal de l'assemblée du 24 avril 2009
5. Présentation des rapports:

5.1 Rapports des activités 2009-2010;
5.2 Rapport de la présidence;
5.3 Rapports des responsables aux divers comités régionaux.

6. Présentation et réception des états financiers
7. Présentation et adoption du plan d'action 2010-2011
8. Présentation et adoption des prévisions budgétaires
9. Élection
10. Questions diverses:

10.1 Renouvellement du parrainage d'un jeune de Bolivie;
10.2 Soutien financier à l'organisme « La rue des femmes»;
10.3 .....

11. Mot de la présidente régionale
12. Mot de la présidente sectorielle
13. Levée de l'assemblée.

FONDATION LAURE-GAUDREAULT

À chaque année, des membres d'Ahuntsic-Ouest participent au dîner bénéfice de la fondation. Le 11 novembre 2009, ils étaient 14 à s'être donné rendez-vous au Centre St-Michel. À cette occasion, Marcel Dufour, responsable sectoriel de la FLG, a souhaité qu'un plus grand nombre de personnes deviennent membre de la fondation. Actuellement, 15%, soit 79 membres du secteur, sont membres de la FLG.

Je vous rappelle qu'il suffit d'une contribution de 10 $ pour devenir **membre à vie**. De plus, il n'est pas nécessaire d'être membre de l'AREQ pour devenir membre de la Fondation. Alors, utilisez le coupon ci-dessous et invitez parents et amis à se joindre à vous pour adhérer à la FLG. En septembre, je parlais de solidarité. Voilà une autre façon d'en démontrer! Si on se lançait un défi: Atteindre 20% en 2009-2010. Qu'en pensez-vous?

Pour devenir membre ou pour faire un don, compléter le formulaire et le retourner à :
Fondation Laure-Gaudreault
320, rue St-Joseph Est, bureau 100,
Québec G1K 9E7

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom:_____ Prénom : _____
Adresse : _____ Rég/sect. : Montréal /secteur N
Téléphone : (___) ___ - ____
Numéro de membre de l'AREQ : _____

Pour devenir MEMBRE 10,00$ TOTAL : _____ $
DON : _____ $
TOTAL : _____ $

Date : _____Signature : _____

Un reçu d'impôt vous sera émis pour toute souscription annuelle de 15,00 $ et plus.
Numéro d'enregistrement : 88864 9662 RR0001

UNE RENCONTRE ENRICHISSANTE

Le 29 octobre, les membres du comité d'action sociopolitique (CASP) ont participé à une journée d'information portant sur deux sujets importants: l'économie responsable et un nouveau mode de scrutin.

L'ÉCONOMIE RESPONSABLE

Selon Jean-François Michaud du CISO, trois critères doivent être rassemblés pour faire de l'économie responsable. Tout d'abord, il y a les achats vraiment verts qui respectent l'environnement, ensuite l'achat local qui privilégie l'économie dans le milieu et enfin, l'achat moral de produits fabriqués par les travailleurs qui bénéficient de conditions de travail décentes selon l'organisation internationale du travail (OIT). Choisir de mieux consommer protégera la planète et évitera d'agrandir les centres d'enfouissements.

UN NOUVEAU MODE DE SCRUTIN

Le résultat des élections à la mairie de Montréal nous montre bien la disproportion entre le pourcentage d'Union Montréal (40%) et celui des opposants (60%). Les modalités actuelles du scrutin québécois sont donc à réviser. Selon Gérard Talbot, de Démocratie nouvelle, depuis 1979 nous parlons de réformer le mode de scrutin. En 2006, 86% des interventions faites durant la Commission spéciale sur la réforme électorale ont rejeté le statu quo et ont demandé d'améliorer l'avant projet de loi. Deux modes ont été proposés: le scrutin proportionnel qui cherche à attribuer à chaque parti un nombre de sièges proportionnels au nombre de voix recueillies (25% des voix = 25% des sièges) ou le scrutin mixte compensatoire qui combine les modes de scrutin majoritaire et proportionnel en corrigeant les distorsions que l'on connaît avec le mode actuel (50% de la députation élue au scrutin majoritaire et 50% élue en fonction du scrutin proportionnel). Évidemment, on reporte toujours à une prochaine élection la décision de modifier notre mode de scrutin.

Ces deux sujets sont captivants et complexes à résumer. Notre comité directeur devrait tenter d'organiser des rencontres pour en démêler les enjeux.

À INSCRIRE DANS VOTRE AGENDA:

Pour tout savoir sur la protection de la vie privée nous vous invitons à participer à un atelier organisé par le CASP qui aura lieu le 31 mars prochain, de 13 h 30 à 15 h 30. «**De plus en plus fichés, devons-nous nous inquiéter?**» tel sera le thème de cet après-midi. D'autres informations vous seront communiquées via les ÉCHOS DE L'ÎLE et la chaîne téléphonique de février 2010.

Jean-Guy Roy
Responsable du Comité d'action sociopolitique

MAINTIEN DU POUVOIR D'ACHAT

Le 30 septembre dernier, la manifestation organisée par l'AREQ a rassemblé 5000 personnes devant l'Assemblée nationale. L'objectif de cette manifestation était de rappeler au gouvernement que les retraités veulent une table de travail afin de discuter de la protection de leur pouvoir d'achat.

Notre secteur y était représenté par 36 membres qui ont participé activement et joyeusement tout au long de la journée.

Merci au comité sectoriel de l'indexation pour le travail de mobilisation qui avait précédé cette manifestation!

LE TAI-CHI, VOUS CONNAISSEZ?

«Les bienfaits du tai-chi pour les personne aînées» voilà le thème d'une causerie qui vous est proposée le mardi 16 février 2010 de 13 h à 15 h 30, à l'école St-Pius X, 9955, rue Papineau. Deux membres de notre secteur, Pierrette Boutet et Hélène Désilets, adeptes du tai-chi depuis plusieurs années animeront cet atelier. Vous aurez toute l'information concernant l'inscription à cette activité via la chaîne téléphonique de janvier.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE JANVIER À JUIN 2010

Mardi, le 12 janvier	Conférence: **Les droits des personnes aînées**	École St-Pius X 9955, rue Papineau
Jeudi, 28 janvier	Visite au Musée	Musée des beaux-arts de Montréal
Mardi, le 16 février	*Causerie:* ***Les bienfaits du tai-chi***	École St-Pius X 9955, rue Papineau
Mardi, le 23 février	Dîner de l'amitié	Le Bordelais 1000, boul. Gouin Ouest
Vendredi, le 4 mars	*Journée internationale des femmes*	*7400, boul. St-Laurent*
Vendredi, 19 mars	Fêtes des Sages	À déterminer
Mercredi, le 24 mars	*Journée:* ***Occupons-nous de nos affaires***	*Auberge Universel* *rue Sherbrooke Est*
Mercredi, le 31 mars	Dîner mensuel	Arahova 9705, boul. de l'Acadie
Mercredi, le 31 mars *13 h*	*Conférence:* ***Protection de la vie privée***	*Auditoriun de l'école St-Pius X* *9955, rue Papineau*
Jeudi, 29 avril	AGS et dîner	École St-Pius X 9955, rue Papineau
Mardi, 18 mai	Fête des 5,10,15 et plus	École Calixa-Lavallée
Jeudi, 27 mai	*AGR*	*7400, boul. St-Laurent*
Jeudi, 10 juin	Dîner mensuel	Vinnie Gambini's Montréal
Mardi, 15 juin	Dîner des bénévoles	À déterminer

Les activités inscrites en italique sont des activités régionales, c'est-à-dire des activités offertes à tous les membres de la région de Montréal.