



Fête des Sages, mars 2010



**UNE FORCE
POUR LA SOCIÉTÉ**

AREQ
CSQ

**Secteur
Ahuntsic-Ouest**

Volume 12 Numéro 3 Mai 2010

LE LIEN

BRISE PRINTANIÈRE



Travailler à la production du bulletin de fin d'année me ramène toujours à une époque, pas si lointaine, où avril signifiait révision, préparation d'examens et planification de vacances estivales. Ce parallèle s'impose car la préparation de ce numéro exige une revue des activités proposées depuis janvier; elle chevauche également l'organisation de l'assemblée générale sectorielle où l'on présente le plan d'action pour l'année suivante.

Cette fois, nous vous proposons un bulletin à saveur printanière. En effet, à sa lecture, vous constaterez un vent de renouveau. Nous avons recruté de nouvelles collaboratrices qui vous offrent un compte-rendu d'activités régionales tenues en mars et en avril et une réflexion fort à propos sur le *vieillir*. Nul doute que vous serez aussi captivés par les sujets qu'abordent nos chroniqueurs habituels soient une question d'assurance et la protection de la vie privée. Pour ma part, puisque vous informer demeure une de mes préoccupations, je vous propose principalement de revisiter certaines règles de sécurité afin de vous prémunir contre différentes situations potentiellement dangereuses à la maison et dans vos déplacements.

Avec ce nouveau souffle et des textes remplis de vie et d'espoir, il ne manquait que des fleurs pour compléter cette publication. Permettez-moi d'offrir une immense gerbe de remerciements à toutes les personnes bénévoles qui oeuvrent dans notre secteur.

« Une vision sans tâche, ce n'est qu'un rêve.
Une tâche sans vision, ce n'est qu'une corvée.
Une vision associée à une tâche donne du sens à nos vies
et peut transformer toute une communauté ».

Ce texte, d'un auteur inconnu, affiché dans l'entrée d'un organisme communautaire auquel je

(Suite au verso)

continue de collaborer occasionnellement m'a semblé très signifiant, il peut inspirer chaque bénévole. Votre engagement et votre action transforment notre association! Sans votre précieuse collaboration, notre secteur ne pourrait être aussi vivant, dynamique et accueillant. Mille mercis!

Enfin, je souhaite à tous les membres d'Ahuntsic-Ouest un très bel été ensoleillé et parsemé de rencontres chaleureuses.

Au plaisir de vous retrouver à la rentrée.

Gaétane Lebel-Fillion
Avril 2010

SOMMAIRE

Mot de la présidente	1
Vieillir dignement	3
Pour moi, il est trop tard et pour vous?	4
In Memoriam	5
Bienvenue!	5
La sécurité urbaine	5
Comité aînés	7
Tournoi de golf	7
Des droits et des libertés	8
Journée « Occupons-nous de nos affaires »	9
Sommes-nous trop fichés?	10
Testez vos connaissances	11
Jour de la Terre, 22 avril 2010	12
Infolettre de l'AREQ	14
Procédure lors du décès d'un membre	15
Savez-vous ce qu'est l'ABDS	15
Photos de la Fête des Sages	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: André Bisaillon et Mariette Éthier-Morand

Collaborateurs: Pierre Auger, Robert Caron, Elsie Lavoie, Henriette Le Hir, Michèle Pilon et Jean-Guy Roy

Prochaine publication: Septembre 2010

Tirage: 540 exemplaires

PROCÉDURE LORS DU DÉCÈS D'UN MEMBRE

Avis par la famille ou avis par la personne présidente de secteur?

Lorsqu'un membre de l'AREQ décède, il importe que cette information soit transmise au siège social de l'Association. Parfois la famille s'en charge et parfois la personne présidente d'un secteur s'en charge. Pour éviter de fâcheux incidents nous avons besoin du nom de la personne décédée, de son numéro d'assurance sociale ainsi que d'un avis de décès paru dans un journal ou sur un site de maison funéraire. Les erreurs sur la personne peuvent causer des préjudices souvent irréparables.

Extrait du Focus de mai 2010

Je vous précise que la personne présidente sectorielle ne connaît pas le NAS des membres. Comme cette information est importante afin d'identifier correctement le membre décédé, il vaut mieux que ce soit la famille qui communique avec l'AREQ.

SAVEZ-VOUS CE QU'EST L'ABDS?



L'ABDS est l'Association des Bénévoles du Don de Sang. La mission de l'ABDS est de promouvoir le don de sang et d'informer la population. Elle est un lien entre les régions du Québec et Héma-Québec.

L'ABDS a besoin de bénévoles, entre autres, pour informer les gens de l'importance du don de sang lors d'activités organisées dans les écoles, les cégeps, les universités, les centres commerciaux, etc.

Si vous avez un peu de temps à consacrer à cette cause unique, si vous souhaitez avoir plus de renseignements, contactez:

Pierre Auger augerpierre@videotron.ca
Jean-Guy Marcotte jean-guy078@sympatico.ca
Marie Martin mariem133@sympatico.ca

Pierre Auger
Président du chapitre régional de Montréal



agricoles (la prochaine doit sortir en juin) et ne pas hésiter à écrire dans les journaux locaux et à nos élus.

2) L'importance du regroupement « Profiter de toutes les occasions pour agir ensemble »

Recréer des espaces communs pour jardiner, pour cuisiner; utiliser notre force de groupe pour protéger le patrimoine agricole, se montrer solidaire envers nos agriculteurs, dénoncer ce que l'étiquetage tait et exiger de nouvelles normes, réclamer des budgets permettant une saine alimentation dans les institutions publiques (on n'a qu'à penser aux foyers pour personnes âgées), manifester notre solidarité auprès des plus démunis afin qu'ils aient aussi accès à l'information et à des produits locaux, insister sur une campagne publicitaire incitant les gens à acheter localement.

Quelle sera notre prochaine action collective en tant qu'association? Une histoire à suivre!

Dans mon empressement à vous transmettre le contenu de cette belle journée animée par des personnes compétentes et stimulantes, j'ai sûrement commis quelques oublis. Je voulais partager ces moments avec vous afin de mettre un baume sur la déception d'y avoir vu moins de cent participants alors qu'il y a plus de six mille membres dans la région de Montréal. J'ose espérer que ce n'est pas le reflet de notre engagement. À petits pas, nous pouvons faire une différence!

Elsie Lavoie
Responsable du dossier environnement

INFOLETTRE DE L'AREQ

Du nouveau au <http://www.araq.qc.net>

Nous vous invitons à visiter régulièrement le site Web de l'AREQ. Parmi les récentes nouveautés, les internautes remarqueront le lancement de l'infolettre, qui vient remplacer les capsules Web qui existaient sur l'ancien site. Cette infolettre est transmise tous les vendredis aux personnes qui y sont abonnées. Pour ce faire, il faut vous rendre au bas de la page d'accueil du site Internet et cliquer sur « Abonnez-vous à l'infolettre ». Il suffit ensuite d'inscrire vos noms, prénoms et courriel, puis de sélectionner un ou plusieurs sujets d'intérêt: actualités, communiqués, activités, question de la semaine ou magazine Quoi de neuf.

Il s'agit donc d'un moyen tout simple et pratique pour vous tenir au courant de ce qui se passe sur le plan national à l'AREQ!

Extrait du Focus de février 2010

VIEILLIR DIGNEMENT



Les débats de société qui nous ont été proposés ces dernières semaines sur le droit à mourir dans la dignité sont loin de nous laisser insensibles. Toutefois, sans vouloir refuser de nous y arrêter, il nous apparaît primordial d'orienter notre réflexion sur un préalable c'est-à-dire « vivre et vieillir dignement ».

Certaines situations pénibles vécues par des personnes âgées, observées par des bénévoles et même par des bénévoles membres de l'AREQ oeuvrant auprès d'elles, nous amènent à nous interroger sur la pertinence de certaines pratiques, valables à une époque où les liens d'entraide familiale étaient tissés serrés, mais qui se révèlent dangereuses de nos jours car elles sont sources d'abus et d'aliénation. Notamment cette pratique qui consistait, pour une personne aînée à léguer de son vivant tous ses biens à ses proches moyennant logement, subsistance et soins jusqu'à la fin de sa vie. Autrement dit « Se donner à ses enfants » ne peut plus être recommandé car de nombreux cas de non respect de l'entente ont été relevés et des personnes âgées ont été spoliées.

Au vu de ces expériences désastreuses, il semble au contraire souhaitable pour chaque personne vieillissante de continuer à prendre sa vie en mains après avoir consulté des experts en la matière. Même l'AREQ propose des ateliers d'information traitant de questions relatives à cette étape de vie. Munis de cet éclairage, il sera alors possible de prendre les décisions qui s'imposent concernant notre santé, notre sécurité financière et notre autonomie selon nos ressources mais surtout compte tenu de nos valeurs personnelles.

Vieillir dignement c'est assumer nos choix et éviter à nos proches des décisions douloureuses ainsi que des brouilles et des querelles familiales. Vieillir dignement, c'est tout simplement assumer nos responsabilités face à la fin de vie. Vieillir dignement, c'est avant tout vivre pleinement!

Henriette Le Hir
Membre du comité aînés



POUR MOI, IL EST TROP TARD ET POUR VOUS?



Dernièrement, j'ai eu 65 ans...et toute une surprise. Je vous raconte brièvement les faits pour vous éviter pareille surprise et vous inciter à faire des démarches pour contrer cet état de chose.

Historique

Mon épouse a pris sa retraite en août 2009, elle n'a pas accès à une assurance maladie. Je dois donc l'inscrire à mon régime, c'est obligatoire. L'effet premier est de doubler la prime mensuelle...normal. Il m'en coûte environ 280,00\$, le double, normal également. En janvier 2010, j'ai 65 ans (le 4 janvier). J'ai donc averti la RAMQ (ce n'était pas nécessaire, cela se fait automatiquement) et mon assurance que je m'inscrivais à la RAMQ et que je désirais conserver mes complémentaires. L'assurance SSQ me fait parvenir une lettre dans laquelle on me dit que mes primes mensuelles seront dorénavant de 295,00 \$, prélèvement fait le 1^{er} janvier 2010.

Logique

Dans ma belle naïveté je pense que l'assurance me prélèvera $\frac{295,00 \$ \times 3}{31} = 98,00 \$$

Mais non. Ils ont prélevé le plein montant. J'ai dû en plus payer environ 75,00 \$ (franchise et coassurance du gouvernement) pour les médicaments de mon épouse, médicaments qui n'étaient pas payés par notre assurance collective...cher vous dites?

Démarche

Suite à la lettre de mon assurance, j'ai appelé. On m'a dit que c'était comme ça, il s'agit d'une prime mensuelle. J'ai appelé à la RAMQ, on m'a dit n'être pas au courant, mais on m'a fourni le nom d'un organisme qui s'occupe de tels cas. Il s'agit de l'Association canadienne des compagnies d'assurance de personnes. C'est comme un ombudsman qui protège les gens contre les abus de certaines compagnies. En communiquant avec eux, j'ai appris que notre compagnie d'assurance a raison et quelles que soient les démarches que j'entreprendre, cela ne changerait rien à ce fait. J'ai également appelé l'AREQ à Québec pour m'informer. On m'a répondu la même chose. J'ai demandé si on avait reçu d'autres plaintes et j'ai eu droit à une réponse vague qui ressemble à « noui ». En un mot, si vous êtes nés à la fin du mois, vous êtes chanceux.

« fournisseurs d'alimentation » qui doivent se battre pour survivre. Il importe aussi de limiter les aliments transformés, de cuisiner davantage et de manger à la maison.

2. Alimentation saine? Que nous disent les étiquettes? Que taisent-elles?

Cette partie traitait surtout de la lisibilité et de la complexité des étiquettes sur les aliments et des logos d'allégation santé comme « 100% naturel », « peut aider à la mémoire », etc. Évidemment, il ne faut pas se fier à ces slogans. Il a aussi été question de l'absence d'information sur les étiquettes concernant les OGM, des animaux nourris de farines croisées, du clonage, des engrais et des produits artificiels. La phrase que je retiens particulièrement de cette présentation:

« Quand on achète un aliment, on achète tout le système qui est derrière ».

Par la suite, le très inspirant monsieur André Nault des AmiEs de la terre de l'Estrie et cofondateur du marché de solidarité régionale et de projets d'agriculture urbaine a témoigné du chemin parcouru grâce aux liens créés avec des producteurs de sa région. La proximité du producteur, les liens de solidarité entre les consommateurs et les producteurs, une vision du développement durable misant sur la diversité, l'équité et la démocratie pour «établir une véritable autonomie alimentaire», ont permis au consommateur de savoir exactement ce qu'il a dans son assiette et au producteur local d'être reconnu et d'augmenter ses revenus.

Quelques alternatives ont ensuite été proposées :

- Des alternatives collectives:

Développer des marchés de solidarité, des cuisines collectives et demander le soutien gouvernemental à l'agriculture locale et biologique ainsi que l'accès aux aliments locaux et bio dans les institutions publiques.

- Des alternatives individuelles:

Utiliser le service des paniers bio, acheter dans les petits marchés et cuisiner davantage.

En après-midi, nous nous sommes regroupés en ateliers pour discuter d'alternatives citoyennes. Plusieurs participants sont déçus de l'état actuel des choses mais sont prêts à retrousser leurs manches et à s'engager dans l'action pour que ça change. Les suggestions se regroupaient particulièrement sous deux grands thèmes:

1) L'information « S'informer et informer les autres »

Connaître et faire connaître les groupes d'achat, les jardins collectifs, les groupes nous mettant en lien avec les producteurs locaux, utiliser les outils de l'AREQ pour envoyer de l'information aux membres, organiser des ateliers de sensibilisation dans notre quartier, sensibiliser les jeunes et informer les conseils d'établissement de nos écoles, se tenir au courant des politiques

JOUR DE LA TERRE, 22 AVRIL 2010



D'une année à l'autre, il y a de la suite dans nos idées!

En avril 2009, l'AREQ Montréal soulignait le Jour de la terre en nous présentant le film « Le monde selon Monsanto », documentaire sur les semences Monsanto (OGM) insistant sur la sécurité alimentaire de la planète mise en péril et sur l'impact catastrophique des OGM sur l'environnement.

Cette année, avril 2010, au programme : « Achat responsable et saine alimentation biologique et locale ». Cette orientation favorise une action qui est plus à notre portée et en notre pouvoir pour contrer les effets négatifs du thème de l'année précédente. Cette journée est le fruit d'un travail d'équipe dont faisaient partie madame Louise Vandelac, Institut des sciences de l'environnement de l'UQAM, monsieur François Décary-Gilardeau, Option Consommateurs, madame Claire Vanier, Service aux collectivités de l'UQAM, madame Lise Labelle, présidente régionale de l'AREQ et madame Véronique Gauthier, responsable régionale à l'environnement. Les premiers jalons de cette rencontre étaient posés lors d'une journée de formation pour les membres de quelques comités régionaux, en janvier 2010.

Les exposés de Louise Vandelac et François Décary-Gilardeau portaient sur les thèmes suivants:

1. Assumer nos responsabilités alimentaires et rétablir l'équilibre entre consommateurs et producteurs

Il y a encore des carences importantes dans l'alimentation des Québécois. Cela entraîne un impact sur la santé des gens. L'augmentation des prix, l'accessibilité aux fruits et légumes, les inégalités sociales, les aliments de restauration rapide sont des facteurs importants qui peuvent influencer notre consommation. Les ingrédients tels que sel, sucre et gras trans sont intégrés en trop grande quantité dans l'alimentation industrielle.

D'autre part, le tissu rural s'effrite. Il y a trois fois moins de fermes mais elles sont deux fois plus grandes privilégiant souvent la productivité, la concentration, la spécialisation. Depuis les années 90, il y a une très forte hausse d'exportations agroalimentaires, mais ces exportations sont axées avant tout sur l'animalculture. D'où l'importance d'encourager nos petits agriculteurs en achetant des produits locaux, si possible bio, d'être solidaires avec ces

Quoi faire?

Pour moi, il est évident que j'ai subi une perte sèche, j'ai fait une croix dessus. Mais pour vous qui n'avez pas encore 65 ans, vous pourriez poser des questions à vos responsables sectoriels en assurance et faire des démarches pour éviter ce «vol». De mon côté, j'en parlerai lors de notre prochaine réunion régionale en assurance et vous tiendrai au courant des démarches qui seront faites. Notre responsable régional m'a dit en parler lors de la prochaine réunion nationale. Il m'a cependant assuré que pour «contourner» ce problème, il faut que les gens s'inscrivent à la RAMQ le 1er jour du mois suivant leur anniversaire...reste à vérifier si c'est possible de le faire.

Robert Caron

IN MEMORIAM

Depuis la parution du dernier bulletin sectoriel, Bertha Mercier-Marcotte, mère de Jean-Guy Marcotte et Benoît Sarrazin, époux de Marcelle Boutin sont décédés.

À toutes les personnes que ces deuils affligent, nos plus sincères condoléances!

BIENVENUE!

Deux nouvelles retraitées, Violaine Asselin-Déziel et Michèle Lacombe, ont joint nos rangs depuis le début de l'année 2010. Nous leur souhaitons une très belle retraite et nous les invitons à participer à nos activités. Les membres du comité directeur seront heureux de faire leur connaissance.

LA SÉCURITÉ URBAINE

En mars, nous avons été invités par Aurore Dupuis, présidente du secteur Ahuntsic-Est, à un atelier organisé en collaboration avec Tandem Montréal. En compagnie de quelques membres de notre secteur, j'ai assisté à cette activité qui nous a informés sur la sécurité à la maison, dans nos déplacements et sur la façon d'utiliser les guichets automatiques. Évidemment, je ne peux

pas vous transmettre tout le contenu de cet avant-midi car une foule de conseils y ont été donnés. J'ai pensé partager ceux qui me semblent les plus importants.

À la maison, il va sans dire que nos portes doivent toujours être verrouillées; nous ne devons ouvrir qu'après avoir vérifié l'identité de nos visiteurs. Si nous choisissons de ne pas laisser entrer ceux-ci, il est important de manifester notre présence afin de dissuader quelqu'un qui aurait l'intention d'entrer par effraction. Cependant, on nous a mentionné qu'il ne fallait pas faire confiance aux chaînes de sécurité qui peuvent facilement être arrachées. Il est préférable de parler aux visiteurs à travers la porte. D'autres façons de décourager des individus à s'intéresser à notre domicile consistent à utiliser des minuteries pour conserver l'éclairage habituel en notre absence et de laisser la radio ouverte à un poste AM où des conversations sont fréquentes. Enfin, malgré toutes nos précautions, si un voisin apercevait des rôdeurs à l'arrière de notre propriété, il serait très utile qu'il voit notre numéro civique afin de signaler leur présence aux autorités policières. Le numéro civique à l'arrière de la maison, jamais je n'y aurais pensé, quelle bonne suggestion!

Concernant nos déplacements, nous savons que parfois même le jour, pour une personne seule, certains endroits tels les ruelles, les parcs, les pistes cyclables et les tunnels ne sont pas sécuritaires. Côté transport en commun, il est recommandé de choisir un arrêt d'autobus situé devant un dépanneur ou près d'un téléphone public. Sur le quai du métro, il faudrait se placer près de la sortie où à l'endroit où il y a le plus de gens. Enfin, mesdames, le sac à main en bandoulière est à éviter. Il vaut mieux le porter à l'épaule, on pourra facilement l'arracher sans avoir à nous bousculer et nous éviterons d'être blessées. D'ailleurs, le portefeuille et les clés ne devraient pas se trouver dans le sac à main et, en tout temps, le sac à la taille est à privilégier car le sac à dos représente une cible facile.

Quant à l'utilisation du guichet automatique, il est conseillé d'utiliser ceux des institutions financières munies de caméras, d'y aller le jour, de ne pas se laisser distraire par quelqu'un qui nous parle et d'annuler la transaction avant de répondre. Enfin, pour la protection de notre NIP, il a été souligné de ne pas le composer si quelqu'un utilise un cellulaire tout près de nous, il est maintenant possible de filmer avec ces appareils.

J'espère que ce petit compte-rendu vous sera utile. Toutefois, rappelons-nous que malgré tout ce que les médias rapportent, Montréal est une des villes les plus sécuritaires en Amérique du nord. L'important est de se fier à son instinct et de ne pas prendre de risques.

Gaétane Lebel-Fillion

confidentiels. Selon Anthony Emond de l'Union des consommateurs, la faiblesse du système permettrait à diverses parties, dont les employeurs, la CSST et la SAAQ d'obtenir des renseignements réservés uniquement au réseau de la santé. Même si on nous confirme l'étanchéité du système, nous constatons souvent trop tard que des données confidentielles ont été détournées. 320 000 000\$ plus tard, ce projet est moins sécuritaire que le secret de la confession.

Que faire pour contrer les vols d'identité?

Tout d'abord, laisser à la maison sa carte d'assurance sociale, surveiller son courrier car souvent le NAS y apparaît, déchiquter ses documents personnels, éviter de donner des informations personnelles au téléphone ou par courriel, sécuriser son ordinateur, surveiller ses cartes de crédit et d'identité, cacher son NIP et vérifier son dossier de crédit au moins une fois l'an. Vaut mieux être plus prudent que pas assez.

Jean-Guy Roy

Responsable du comité d'action sociopolitique

TESTEZ VOS CONNAISSANCES

- 1. Faux** Les droits de la personne ne sont ni des cadeaux, ni des privilèges. Ils découlent de l'aspiration croissante de l'humanité à une vie digne et civilisée qui permette à chaque être humain de jouir du respect et de la protection dus à sa personne.
- 2. Faux** L'âgisme est une forme de discrimination fondée sur l'âge qui dévalorise les personnes âgées sur la base de préjugés et de stéréotypes.
- 3. Vrai** Aucune loi ne détermine un âge à partir duquel une personne devient une « personne âgée». Au Québec, on considère souvent qu'une personne est âgée lorsqu'elle a 65 ans car c'est à partir de cet âge qu'elle peut recevoir la pension de sécurité de la vieillesse (PSV). Par contre les Nations Unies considèrent comme âgées les personnes de 60 ans et plus.
- 4. Vrai** Un préjugé est un jugement posé d'avance, sans vérification.

d'épargne libre d'impôt qui est le changement le plus important depuis l'introduction du REER en 1947. Appelez votre succursale financière et demandez de l'information. Pour la sécurité via Internet, si on vous demande des renseignements personnels, soyez prudents! Jamais une institution financière ne vous demandera par courriel des renseignements pour mettre votre dossier à jour. Si vous recevez un tel message, n'y répondez pas et téléphonez à votre institution pour en vérifier la pertinence. Enfin, quand vous allez au guichet automatique, assurez-vous que personne n'est près de vous durant la transaction!

À la prochaine journée!

Michèle Pilon

SOMMES-NOUS TROP FICHÉS?



Lors de l'activité du CAPS du 31 mars dernier, Dominique Peschard de la ligue des droits et libertés nous rappelait comment notre vie privée était menacée et que de plus en plus nos renseignements personnels perdaient leur confidentialité. Nous sommes davantage épiés par des caméras, (dépanneur, aéroport, salle d'attente, etc) aussi, des traces électroniques d'une partie de notre identité (achat en ligne, internet, dossier médical, etc) circulent souvent jusqu'à l'International.

Notre dossier économique fait partie d'une banque de données chez Équifax sans même que nous ayons autorisé la consignation de ces renseignements. Combien de fois se fait-on demander son code postal ou son numéro de téléphone lors d'un achat? Voilà une forme de profilage des consommateurs. Toutes ces collectes de données se retrouvent dans des agences de renseignements qui, à notre insu ou sous prétexte de sécurité, distribuent nos informations privilégiées, selon la demande. On n'a qu'à se rappeler l'affaire Maher Arar causée par le SCRS et la GRC avec des renseignements mal colligés.

La loi 83 sur la santé et les services sociaux qui porte sur l'informatisation du dossier santé Québec (DSQ) comporte elle aussi des risques de fuite de nos renseignements

COMITÉ AÎNÉS

Depuis l'automne 2009, Carmelle Thérien et Henriette Le Hir ont offert leur participation à ce comité sectoriel déjà formé de Micheline Latreille, Jean-Guy Marcotte et Marie Martin. L'expérience et le vécu de ces deux membres constituent un apport important qui peut influencer les actions du comité. Cette année, le comité directeur avait confié l'organisation de la fête des Sages aux membres du comité aînés: un réel succès! Des photos en témoignent à la dernière page de ce bulletin.



Henriette Le Hir



Carmelle Thérien

TOURNOI DE GOLF

Le 2 septembre 2010, aura lieu le cinquième tournoi de golf organisé par l'AREQ Montréal au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Vous trouverez toute l'information concernant cet événement ainsi que le formulaire d'inscription dans le dernier numéro des Échos de l'Île.

Les membres d'Ahuntsic-Ouest ont participé avec enthousiasme aux tournois précédents. Monique Lalonde-Hazel et Micheline Latreille, membres de notre secteur, font partie du comité organisateur, elles comptent sur votre appui encore cette année. Si les joueurs fidèles au tournoi pouvaient recruter d'autres joueurs parmi leurs parents et leurs amis ce serait excellent. Enfin, si vous connaissez des entreprises susceptibles de commanditer le tournoi ou d'offrir des cadeaux n'hésitez pas à communiquer avec Monique Lalonde-Hazel, notre responsable sectorielle, au 450 689-0351.



DES DROITS ET DES LIBERTÉS

Au cours de l'hiver, une formation a été offerte aux membres d'Ahuntsic-Ouest concernant les droits et les libertés des personnes vieillissantes. Les quelques membres qui se sont inscrits à ces deux ateliers ont grandement apprécié la présentation de Jean-Marc Harnois de la Commission des droits de la personne.

En introduction, monsieur Harnois a mentionné qu'il est presque impossible de tracer un portrait homogène des aînés actuels parce que trop de facteurs sont en cause notamment l'âge, le sexe, l'état de santé, la situation familiale et financière de chacun. Selon lui, on peut quand même tenter de définir la personne âgée au Québec en 2010: « C'est une personne active, expérimentée, généreuse, disponible, solidaire, travailleuse, engagée, compréhensive, polyvalente, autonome, libre, chaleureuse et présente qui constitue un apport inestimable et incontournable pour la société ». Évidemment, cette définition ne correspond pas tout à fait à l'image des aînés souvent projetée dans les médias. Il a aussi précisé qu'il existe des liens très étroits entre la santé physique, la santé mentale, la santé financière et la santé citoyenne des personnes aînées.

Puis, les participants ont pu approfondir leurs connaissances du contenu de la Charte des droits et libertés de la personne, une loi fondamentale, adoptée par l'Assemblée nationale en 1975, qui vise à protéger les droits fondamentaux de tous les Québécois.

Cependant, le fait d'avoir une telle loi n'empêche pas certains problèmes de survenir. La discrimination fondée sur l'âge et la difficulté de faire respecter la vie privée en sont des exemples. D'ailleurs des plaintes portant sur ces aspects sont régulièrement portées à la Commission de droits de la personne.

Vous comprendrez que je ne peux vous livrer qu'un aperçu de cette formation mais j'aurai l'occasion d'y revenir dans les prochains bulletins. En attendant, je vous invite à tester vos connaissances en répondant vrai ou faux à chacun des énoncés suivants.

1) Droits de la personne

Les droits de la personnes sont des privilèges consentis aux citoyens par le

gouvernement.

2) L'âgisme

L'âgisme est une maladie associée à la vieillesse.

3) Personne âgée

Une personne est considérée âgée lorsqu'elle atteint un âge avancé. Il n'y a ni loi ni de règlement qui définit cette expression.

4) Préjugé

« La majorité des personnes âgées sont en mauvaise santé ». Cette affirmation est fondée sur un préjugé.

JOURNÉE « OCCUPONS-NOUS DE NOS AFFAIRES »



La journée du 24 mars 2010 a commencé par la présentation du DVD: « Madeleine à la résidence du Ruisseau ». Je précise que le nom de cette résidence est fictif. Madeleine est une retraitée comme nous! Si malheureusement, le DVD nous a fait faux bond au grand désespoir de nos technicien(ne)s, j'ai retenu que Madeleine est bien chanceuse de profiter de sa retraite et d'habiter un endroit accueillant et respectueux des un(e)s et des autres. Ce qui ne semble pas être le cas de toutes les personnes aînées qui subissent, parfois bien malgré elles, de la violence verbale, physique et psychologique. À écouter les spécialistes invités au panel, j'ai davantage pris conscience de ces différentes formes de violence dont sont victimes de nombreuses personnes aînées.

Au début de l'après-midi, Madame Stéphanie Tremblay de la Fondation des Maladies du cœur, porta à notre attention l'importance de la quantité de sel utilisé au quotidien dans notre alimentation. Ce qui nuit grandement à nos artères! D'autres exemples donnés pour une saine alimentation s'appuyaient sur le Guide Alimentaire Canadien afin d'aider les personnes souffrant d'hypertension artérielle.

La journée s'est terminée par une excellente présentation de Madame Lise Pedneault, planificatrice financière à la Caisse Desjardins de l'Éducation, portant sur la planification fiscale et la sécurité via Internet. Je vous recommande le CELI, un compte