



Ahuntsic-Ouest

Volume 7 numéro 3 Printemps 2005

SOLIDARITÉ

Pour moi, l'année se termine un peu comme elle a commencé. Mon premier billet s'intitulait « Ici et maintenant » et faisait état de la perte d'un ami dont la santé s'était rapidement détériorée et qui était décédé à un âge où il aurait pu encore profiter de la retraite. Je nous exhortais tous à vivre pleinement ici et maintenant. La vie se charge parfois de nous faire des signes et le départ précipité de cet ami m'avait inspiré cette pensée que je vous ai livrée sans pudeur.

Le 21 avril dernier, une amie, depuis plus de 35 ans, est décédée des suites d'une longue maladie. Cet événement m'a permis de vivre de nouvelles expériences comme celle de constater que les personnes âgées qui, pour une raison ou pour une autre, sont à des degrés divers, en perte d'autonomie, deviennent des proies faciles pour des gens sans scrupule. Que ce soit en se faisant payer grassement pour des services plus ou moins bien rendus ou pis encore, en tentant de persuader un aîné de laisser aller sa maison pour un montant bien inférieur à sa valeur marchande, les prédateurs sont très présents autour des aînés. Sous des allures de personnes dévouées et d'« anges gardiens », ces gens n'attendent qu'un moment de faiblesse de la part des aînés à qui ils prétendent rendre service pour empocher le pactole.

Vous me direz peut-être : « qu'est-ce que ça vient faire dans la vie de l'A.R.E.Q. »? Peut-être parce que mon amie décédée était une enseignante, à la retraite depuis 1980, cela m'a fait comprendre que tous, quelle que soit notre scolarité ou notre milieu social, nous pouvions devenir vulnérables au chantage et à la manipulation lorsque l'âge ou la maladie nous font perdre nos moyens. J'ai fait un lien avec les orientations récentes de l'A.R.E.Q. qui nous proposent de nous investir dans nos secteurs et nos régions dans des projets de **SOLIDARITÉ** envers les plus démunis parmi nos membres que ce soit à cause de l'âge ou de la maladie. Depuis quelques années, dans notre secteur nous parlons d'appels d'amitié dirigés vers les membres qui ne peuvent participer aux activités de l'A.R.E.Q. Les nouvelles orientations de l'A.R.E.Q. que nous voterons au Congrès des 24, 25 et 26 mai vont beaucoup plus loin. On nous propose de visiter les membres

plus âgés afin de briser leur solitude et de rencontrer ceux et celles qui vivent dans les Centres d'hébergement afin de constater les conditions dans lesquelles ces personnes vivent et de poser des gestes, si nécessaire. Que les plus forts protègent les plus faibles, voilà une manière concrète de vivre notre engagement citoyen à la retraite mais non retiré de la vie.

Je termine ainsi mon dernier billet de présidente du secteur Ahuntsic-Ouest car je pose ma candidature à la présidence de la région 06, Île de Montréal. Retraitée depuis 1996, j'ai d'abord été téléphoniste, secrétaire durant six ans et présidente au cours des deux dernières années. Mon époux, André Pelletier, président de la région de 2003 à 2005 a décidé de poser sa candidature au poste de 2^e vice-président de Conseil exécutif provincial. J'ai alors pensé que j'étais suffisamment informée des dossiers régionaux pour lui succéder et j'ai décidé d'offrir mes services au niveau régional.

Je remercie toutes les personnes avec qui j'ai eu le plaisir de travailler au sein du Comité directeur au cours des huit dernières années : Marie Martin, ma dévouée complice et collaboratrice, depuis 1997, Denise Baillargeon-Montour, mon bras droit pour l'organisation des activités sociales depuis 2001, Gaétane Lebel-Fillion, la discrète mais très efficace secrétaire des deux dernières années, Jean-Guy Marcotte le talentueux webmestre et trésorier ainsi que Robert Caron, le boute-en-train, toujours prêt à accepter un nouveau dossier. Je remercie également Marcel Dufour, le patient trésorier de la période 1997 à 2004 ainsi que Rita Jalbert, au Comité directeur de 1999 à 2001 et Rosanne Saint-Denis en 1998-99. Bien sûr que je n'oublie pas André Pelletier qui a travaillé avec nous de 1998 à 2003. Au cours de ces années, avec vous, j'ai fait plusieurs apprentissages qui m'ont permis d'être heureuse à la retraite.

En cette fin d'année, permettez-moi d'exprimer toute ma reconnaissance à nos téléphonistes qui accomplissent un travail remarquable et essentiel à la vitalité de notre secteur.

Lors de l'Assemblée générale, le 22 avril, les membres présents ont confié la présidence du secteur à Gaétane Lebel-Fillion que j'assure de mon soutien et le secrétariat à Micheline Latreille qui peut aussi compter sur moi comme tous les membres du Comité directeur. Je félicite Gaétane et Micheline d'avoir OSÉ, (comme dirait Renée Pelletier) accepter de relever un nouveau défi. L'A.R.E.Q. a besoin de personnes engagées comme les membres de votre Comité directeur.

Si je suis élue à la présidence régionale, le secteur Ahuntsic-Ouest occupera toujours une place de choix dans mon cœur et je participerai aux activités sectorielles aussi souvent que je le pourrai.

Lise Labelle, présidente 2003-2005
30 avril 2005

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

L'Assemblée générale régionale aura lieu le 11 mai au 7400 Saint-Laurent à 10 heures. Nous vous invitons à venir constater les réalisations de l'A.R.E.Q. région de Montréal au cours de 2004-2005 et faire connaître vos attentes au Conseil régional pour la prochaine année. Il y aura élection des membres du Comité exécutif régional. Lise Labelle sera candidate à la présidence. Nous comptons sur la présence de nombreux membres d'Ahuntsic-Ouest pour l'appuyer.

ACTIVITÉS À VENIR

L'information pour le dîner du 9 juin vous parviendra via la chaîne téléphonique. Les bénévoles recevront par le courrier l'invitation pour le dîner du 21 juin.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

L'Assemblée générale sectorielle du 22 avril dernier a réuni une quarantaine de membres. Les prévisions budgétaires et le plan d'action pour l'année 2005-2006 ont été adoptés. Il y a eu élection à la présidence, à la 2e vice-présidence et au secrétariat du Comité directeur et nomination de 6 délégués au Congrès de mai prochain.

COMITÉ DIRECTEUR

Gaétane Lebel-Fillion, présidente
gaetanelebel@videotron.ca

Marie Martin, 1re vice-présidente
marie.m13@sympatico.ca

Denise Baillargeon-Montour,
2^e vice-résidente

Micheline Latreille, secrétaire
mich.l@sympatico.ca

Jean-Guy Marcotte, trésorier
jean-guy078@sympatico.ca

Robert Caron, conseiller
Claudetteetrobert@videotron.ca

Déléguées et délégué au Congrès

Denise Baillargeon-Montour

Lise Labelle

Gaétane Lebel-Fillion

Monique Lalonde-Hazel

Marie Martin

Jean-Guy Marcotte

Pauline Berthiaume (substitut)

LES BEAUX JEUDIS DE L'A.R.E.Q.

Vous vous souvenez de ces conférences organisées dans le cadre des projets « Être de son temps » ? Voici un aperçu de ce que les personnes inscrites ont pu vivre en compagnie de Renée Pelletier, médecin et écrivaine.

Le premier jeudi, par la lecture de quelques-uns de ses textes et par le récit d'événements de sa vie de femme malade et de femme médecin, elle nous a sensibilisés au fait de vivre le présent en faisant confiance à la vie. Pour y parvenir, il faut d'abord regarder le chemin que nous avons parcouru. Alors, elle nous a invités à prendre place sur notre ligne de vie pour faire le point.

Puis, la deuxième rencontre avait pour thème: « Et maintenant, osez! » Quelle belle proposition nous a-t-elle faite! Nous avons réalisé que trop souvent nous faisons des projets, nous vivons pour le jour où... Elle a illustré cette attitude en disant: « Les adultes prennent leurs rêves et les accrochent au mur. Pourtant, une vie, ça ne s'encadre pas, ça se vit! »

Lors de la dernière conférence, Dr Pelletier a insisté sur le fait qu'il est important d'identifier ce qu'on veut dans la vie et de comprendre que le seul petit coin d'univers qu'on peut améliorer, c'est soi. Finalement, elle a parlé d'héritage: d'héritage d'amour, d'héritage spirituel. Cette femme qui écrit depuis plusieurs années nous encourage à écrire nous aussi pour laisser nos traces.

Les personnes présentes ont apprécié la simplicité, la sérénité et l'humour de Renée Pelletier. Elle fait partie de ces gens que l'on rencontre un jour et que l'on n'oublie jamais parce qu'ils nous ont profondément touchés.

Gaétane Fillion

IN MEMORIAM

Nous avons appris le décès de M. Gaspare Castro, membre de notre secteur, malade depuis quelques années. À sa famille, nous offrons nos condoléances.

FLASH ENVIRONNEMENT



Nous vivons dans un pays riche en eau douce. Il est donc compréhensible que nous ayons tendance à tenir cette ressource pour acquise. L'eau potable du robinet est un confort dont nous n'avons pas toujours conscience et qui engendre souvent des gaspillages. J'ai lu dans un article sur l'environnement que chaque Québécois consommait en moyenne 350 litres d'eau par jour. S'il est impossible de se passer d'eau, il existe des façons simples d'en consommer moins et par surcroît d'économiser de l'argent.

Voici quelques suggestions :

- Installer une pomme de douche à débit réduit avec un bouton d'arrêt,
- Prendre des douches rapides au lieu de prendre des bains,
- Fermer le robinet pendant le brossage des dents,
- Régler le niveau d'eau de sa laveuse selon le volume de vêtements à laver,
- Installer un dispositif économiseur d'eau à l'intérieur du réservoir de la toilette,
- Remplir le lave-vaisselle à pleine capacité avant de le mettre en marche,
- Garder une bouteille d'eau dans le réfrigérateur afin d'avoir de l'eau froide en tout temps,
- Remplacer le boyau d'arrosage par un balai, au moment où l'on nettoie l'entrée de garage,

- Remplir un seau d'eau et utiliser une éponge pour laver la voiture,
- Arroser la pelouse tôt le matin ou tard le soir afin d'éviter l'évaporation diurne,
- Utiliser un paillis afin de réduire les pertes par évaporation autour des plantes, des arbustes et des arbres.

Notre responsabilité citoyenne nous amène à penser que notre «**or bleu**» est une richesse collective et qu'il est essentiel de la protéger. Toutes les gouttes d'eau ainsi économisées par chacun et chacune formeront des milliers de litres annuellement afin de garantir la pérennité de cette ressource.

Marie Martin,
responsable sectorielle de l'environnement.

Un enfant nous est né

Enfin! Le site WEB de notre secteur est maintenant accessible en tapant www.areqahuntsicouest.csq.qc.net

Sa naissance fut retardée par le travail qu'a nécessité la construction du site régional et par les deux journées de formation qui ont été offertes aux membres de la région qui désiraient apprendre la conception d'un site WEB. De plus, mes nombreuses responsabilités m'ont empêchée de rédiger les textes qui devaient s'y trouver. Quant à notre webmestre, Jean-Guy Marcotte, il travaillait sur le concept et les photos et il attendait patiemment que je lui fournisse les textes. Ne vous gênez pas pour nous faire parvenir vos commentaires. Nous désirons peaufiner ce site, le mettre à jour régulièrement et nous souhaitons que vous le visiterez souvent et que vous nous écrirez. Longue vie à notre site internet!

Lise Labelle

Quoi faire à 65 ans concernant l'assurances-médicaments?

Voici maintenant deux cas de personnes qui auront 65 ans. Nous espérons que L'analyse de ces deux cas saura vous aider.

1^{ER} CAS

Arthémise a une protection individuelle et elle vit seule. Elle a reçu une lettre de la RAMQ qui lui indique qu'elle sera inscrite automatiquement au régime général d'assurances médicaments. Doit-elle demeurer avec la SSQ ou non?

Hypothèse I :

Elle demeure avec la RAMQ pour les médicaments

Ce qu'elle a à faire :

Rien
RAMQ
elle est inscrite automatiquement

Hypothèse II :

Elle maintient ses couvertures médicaments

Ce qu'elle a à faire :

Elle doit avertir la RAMQ et la SSQ de sa décision

SSQ :

Par défaut, elle considère Arthémise inscrite au RGAM (Régime général d'assurances médicaments) et elle conserve ses garanties complémentaires en plus des médicaments Non couverts par la RGAM, mais admissibles par la SSQ

COÛT		COÛT	
RAMQ			
Prime annuelle	494,00 \$		
Franchise annuelle	<u>123,00 \$</u>		
	617,00 \$		
SSQ			
Prime mensuelle	36,82 \$	Prime mensuelle	141,30 \$
Taxe 9 %	<u>3,31 \$</u>	Taxe 9 %	<u>12,72 \$</u>
	40,13 \$		154,02 \$
X 12 mois	<u>481,56 \$</u>	X 12 mois	
Grand total	1 098,56 \$	Grand total	1 848,24 \$

La différence de 749,68 \$ divisée par 12 représente une économie mensuelle de 62,47 \$ pour Arthémise si elle choisit l'hypothèse I, soit la RAMQ.

2^E CAS

Personne adhérente : Ulysse aura 65 ans

Sa conjointe, Pénélope a 62 ans et n'a plus accès à une régime collectif

2 options sont possibles

Hypothèse I :

Ulysse demeure inscrit à la RAMQ pour les médicaments et conserve ses protections avec la SSQ (protection familiale)

Sa prime SSQ diminue

Ce qu'il a à faire :

Rien. Tout se fait automatiquement
RAMQ : inscription automatique

SSQ : par défaut, elle considère qu'il est inscrit à la RAMQ pour ses médicaments, diminue sa prime et conserve ses garanties complémentaires.

Décision irrévocable

COÛT

SSQ (familiale)	
Prime mensuelle	78,64 \$
Taxe 9 %	<u>7,08 \$</u>
	85,72 \$
X 12 mois	<u>1 028,61 \$</u>

RAMQ

Prime annuelle : 494\$ X 2 =	988,00 \$
Franchise annuelle : 10,25\$ x 12 x 2 =	246,00 \$
Total	1234,00\$

Grand total 2 262,61 \$

Hypothèse II :

Protection familiale

Ce qu'il a à faire :

Informez la RAMQ et la SSQ pour qu'il ne soit pas inscrit au régime d'assurances médicaments

Décision révocable

COÛT

SSQ (familiale)	
Prime mensuelle	287,60 \$
Taxe 9 %	<u>25,88 \$</u>
	313,48 \$
X 12 mois	= 3761,81\$

Grand total 3 761,81 \$

La différence de 1499,20 \$ divisée par 12 représente une économie mensuelle de **124,93 \$** en optant pour la première hypothèse.