

Vent d'ouest

Vol. 8 N° 4

Année 2008-2009

Avril 2009

**BULLETIN D'INFORMATION
DE
L'OUEST-DE-L'ÎLE**



**ASSOCIATION DES RETRAITÉES ET RETRAITÉS
DE L'ENSEIGNEMENT ET DES AUTRES SERVICES PUBLICS DU QUÉBEC
RÉGION 06. SECTEUR H**



COMITÉ DIRECTEUR 2008-2009

MICHEL LANCTÔT
Président

michel.lanctot@sympatico.ca

CARMEN DUMONT
1^{re} vice-présidente

RICHARD RAYMOND
2^e vice-président

richardetlise@cgocable.ca

LUCIE FRANCOEUR
Secrétaire

PIERRE LELIÈVRE
Trésorier

pileli@videotron.ca

ROBERT BOULET
Conseiller

MARTHE LAFOREST
Conseillère

laforestmarthe@hotmail.com

COORDONNÉES À CONSERVER

AREQ 1-800-663-2408
320 rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Qc) G1K 9E7

<http://areq.csq.qc.net> areq@csq.qc.net

AREQ régionale 514-603-3523

CARRA 1-800-463-5533

1-800-368-9883

SSQ 1-800-380-2588

Assurance-voyage :

Canada-États-Unis 1-800-465-2928

Ailleurs, frais virés 514-286-8412

RAMQ 514-864-3411

Code 6108

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

1-800-277-9915 (Mtl) : 514-875-7615

RésAut CSQ 1-800-363-6344

514-281-8121



RESPONSABLES DE COMITÉS OU D'ACTIVITÉS

SERVICE D'ENTRAIDE :

Eva Bury

CONDITION DES FEMMES :

Dorothée Morin

ENVIRONNEMENT :

Jocelyne Coutu

FONDATION LAURE-GAUDREAU :

Marthe Laforest

Diane Boulet

QUILLES :

Andrée Labbé

Réal Morin

INDEXATION

Richard Raymond

ASSURANCES

Robert Boulet

ACTION SOCIO-POLITIQUE

Luc Brunet



COMMUNICATIONS

CHAÎNE TÉLÉPHONIQUE :

Robert Boulet

INTERNAUTES :

Jean-Claude Bournival

jcbour@videotron.ca

SITE WEB :

Edmond Pauly

BULLETIN VENT D'OUEST :

Richard Raymond

CARTES D'ANNIVERSAIRE (75+) :

Ginette Morin-Pomerleau

Sites Web



<http://cf.geocities.com/areq6h/>

<http://www.areqmontreal.csq.qc.net>

NOTE : Pour une plus grande clarté, la forme masculine utilisée dans ce bulletin désigne aussi bien les femmes que les hommes.



Mot du président

Michel Lanctôt

Nous sommes rendus à notre dernière publication pour l'année. Nous sommes à l'heure de faire les bilans de l'année. Ce n'est pas toujours aussi facile que l'on imagine. Une rétrospective des bons coups et des mauvais coups de l'année. Espérons que nous n'ayons réussi que le meilleur. En dedans de moi, l'équipe du comité directeur a accompli un immense travail et nous en constaterons très bientôt les effets. Je tiens à remercier publiquement toutes les personnes du comité directeur et toutes les personnes bénévoles qui nous aident dans la réalisation de notre tâche.

Je m'en tiendrai à quelques brèves notes sur les activités passées et à venir.

Sondage : 175 réponses reçues. C'est 27,34 % des membres qui y ont répondu. Merci de nous avoir aidés à vous aider. Nous allons maintenant travailler à l'interprétation des données. Nous vous en ferons part lors de notre Assemblée générale du 20 mai prochain. À la prochaine parution de *Vent d'Ouest*, en août prochain, vous aurez toute l'information concernant nos délibérations. Et je puis vous assurer que le plan d'action de l'an prochain sera en fonction de vos réponses reçues.

Nous avons eu 3 gagnantes de prix de 25 \$: M^{mes} Lucille Guilbeault, Lise Clément-Smith et Pierrette Tessier. La quatrième personne gagnante sera connue le 3 avril prochain.

« **Occupons-nous de nos affaires** » : conférencier et conférencières très intéressants. Nous avons eu une délégation de 4 membres. Croire que ça ne répond pas à un besoin.

Assemblée générale de secteur : le mercredi 20 mai. Venez vous exprimer, donner votre opinion, poser des questions et élire certains membres au comité directeur. Nous ne pouvons évoluer qu'avec vous. Vous trouverez l'ordre du jour à l'intérieur de *Vent d'Ouest*. Psitt, le dîner chaud est offert gratuitement. L'assemblée débute à 9 h 30.

Dîner des bénévoles : tous les bénévoles recevront sous peu leur invitation. Le dîner aura lieu le 28 mai au Vieux Duluth sur le boulevard St-Jean. Un gros merci pour votre implication!

**Notre Assemblée générale de secteur
aura lieu le 20 mai prochain à 9 h 30.**

Inscrivez cette date à votre agenda.

Sur l'autre rive

Nous n'avons personne à recommander à vos bonnes pensées.

* * * * *

Nouveaux membres

Il nous fait plaisir d'accueillir dans nos rangs : Solange Arsenault, Andrée Bellefeuille, Nathalie Blanchard, Margery Eleanor Crosby, Johanne Ismaïl, Kathryn O'Shea-Maratte. Bienvenue dans VOTRE association!

* * * * *



Mot de l'éditeur

Richard Raymond

Et voilà! Comme à toutes les années, nous avons « survécu » à un autre hiver! Il est vrai que quelques-uns ont profité de rayons de soleil plus chauds que d'autres, du moins pour un certain temps, mais il n'en demeure pas moins que tous nous sommes déjà rendus au printemps. Certains retrouveront avec joie leur râteau et leurs plates-bandes, d'autres, leur vélo ou leur moto, d'autres leur équipement de camping. Finalement, tous essaieront de profiter au maximum des belles journées qui s'en viennent.

Et pour nous, membres de l'AREQ, nous voilà rendus déjà à la fin d'une autre année d'activités aussi enrichissantes les unes que les autres. La principale activité aura été, pour nous du comité directeur, l'élaboration d'un questionnaire sondage des intérêts et des attentes de nos membres. Nous vous tiendrons au courant des tenants et aboutissants de cette vaste opération dans les prochains numéros de *Vent d'Ouest*. Pour ceux qui veulent une primeur, l'Assemblée générale du 20 mai vous en fournira l'occasion.

Même si nous en sommes au dernier numéro de la 8^e année de *Vent d'Ouest*, cela ne signifie pas qu'il n'y a plus d'activités à l'agenda. Le comité régional de la condition des femmes nous invite le 7 mai prochain.

En terminant, je me permets de remercier tous les collaborateurs qui ont su faire en sorte que *Vent d'Ouest* soit un journal PAR et POUR les membres de notre secteur. 94 % des répondants au sondage disent le lire et 87 % disent aimer les articles en général. Sans vous, *Vent d'Ouest* ne serait pas ce qu'il est. La 8^e année est finie! Vivement la 9^e!

Rêvez... Rêvez!!!

Jean-Paul Alloï



Depuis un mois à peine, notre coin de planète vient de perdre son revêtement « immaculé » et notre intérêt se porte vers notre jardin. Et les projets, aussi différents les uns des autres, vont bouillonner dans notre esprit. Plusieurs avenues se présentent :

- Débuter des semis à l'aide de serres quelques 7-8 semaines à l'avance afin de pouvoir transplanter nos nouveaux bijoux fin juin;

- Commencer à visiter les marchands du voisinage pour connaître leurs nouveautés;

- Faire venir des catalogues afin de commander des pièces recherchées depuis longtemps ou des surprises;

- Fréquenter de plus en plus des pépiniéristes locaux et attendre fébrilement les spéciaux printaniers;
- Échanger nos vues avec des voisins ou amis quitte à partager avec ces derniers nos surplus sauvés du froid et quitte à en recevoir en échange;
- Faire des projets de modifications plus ou moins grands de nos jardins quant à leur aménagement avec ajouts, retraits, déplacements;
- Consulter revues, livres, journaux, parcourir les expositions au printemps afin de trouver des idées nouvelles;
- Revoir des notes, données issues de conférences antérieures, ou plonger à l'aventure à l'aide de l'internet...

C'est bien le temps de rêver et de prendre des décisions pour préparer nos activités de jardinage, car une fois la chaleur revenue, nous aurons le plaisir certain de les réaliser.



Bonnes trouvailles!

Deux vieilles routardes au Laos

Catherine Huet-Measroch

J'ai la chance d'avoir une vieille amie de lycée avec laquelle je peux encore voyager, guide du Routard d'une main et sac à dos à roulettes de l'autre, et faire l'expérience de nouvelles saveurs et de nouvelles sensations. Il y a deux ans, nous découvriions le Tamil Nadu et le Kerala dans le sud de l'Inde; cette année c'était le Laos au mois de mars.

L'entrée au Laos s'est faite en douceur sur le Mékong, avec deux jours de traversée, de Houasei, frontière de la Thaïlande jusqu'à Pakbeng, puis de Pakbeng à Luang Prabang; descente du Mékong d'autant plus magique que le temps était très chaud et brumeux et que d'énormes rochers déchiquetés surgissaient sans cesse de la brume comme des fantômes. On apercevait parfois un troupeau de buffles errant sur le sable ou de petits marchés ambulants vendant tissus, paniers ou poissons à des familles laotiennes descendues temporairement de leur montagne.

Le Laos est un pays encore extrêmement primitif, même si il est en pleine construction et que des villages comme Van Vieng sont en train de se transformer rapidement en station touristique ou de jeunes guides inexpérimentés offrent visites de grottes, rafting ou trekking sauvage à des touristes encore plus inexpérimentés. Les paysages y sont magnifiques, mélange de rizières très vertes dans le sud, de cascades comme celles de Tad Lo ou de Liphy et de montagnes aux formes bizarres habitées par des populations souvent animistes dont les enfants courent nus et débraillés pendant que les mères tissent et fument la pipe. Des tissages et des broderies magnifiques et souvent très peu chers qu'on a tous envie de rapporter à la maison.

Et puis, bien sûr, il y a les wats, temples Khmers comme le Wat Phu, ou plus souvent bouddhistes ou de jeunes bonzes qui s'ennuient sont souvent prêts à bavarder dans un anglais approximatif et à vous mettre des cordelettes autour des poignets « pour la chance », temples superbes et colorés comme ceux de Luang Prabang ou le vieux wat de Si Saket à Vientiane.

À Champassak, nous avons expérimenté un massage aux herbes médicinales sur un vieux lit de bois face au Mékong, sensation inoubliable comme le sont les saveurs de soupes aux poissons vendues pour trois fois rien sur les trottoirs; ou celle du café Robusta sur le plateau des Bolovens. Un pays qui saura, je l'espère, ne pas se laisser polluer par le tourisme et garder sa magie.



La Bizarrerie

Angèle Gagnon

Bonjour chers collègues,

Étant membre de l'AREQ de l'Ouest-de-l'Île (retraîtée de l'enseignement depuis 2003), j'ai choisi de joindre la Troupe de théâtre *La Bizarrerie* (la plus ancienne troupe de théâtre francophone de l'Ouest-de-l'Île de Montréal) comme comédienne d'abord, puis en m'impliquant en plus dans le conseil d'administration en tant que vice-présidente et maintenant je suis présidente tout en demeurant comédienne.

Depuis quelques années *La Bizarrerie* a présenté des extraits de pièces de théâtre afin de mieux s'adapter au grand nombre de participants, mais, cette année, comme le nombre de comédiens est réduit, nous avons choisi une pièce intégrale, comédie de situation, texte et mise en scène de Martin L'Heureux qui a d'ailleurs déjà dirigé une production de *La Bizarrerie* en 1994.

Je vous invite donc, à l'instar de plusieurs membres de l'AREQ de l'Ouest-de-l'Île qui l'ont déjà fait avec bonheur, à venir assister à notre production du printemps 2009, UN COMLOT À DEMI RÉUSSI, présenté à la salle Vincent-Lecavalier de l'Île-Bizard les OU simplement : jeudi 30 avril à 20 h, vendredi 1^{er} mai à 20 h, samedi 2 mai à 14 h et à 20 h et dimanche 3 mai à 14 h.



Billets : 20 \$ ou 2 pour 35 \$. – Réservation nécessaire.

Angèle Gagnon
Présidente de *La Bizarrerie*
www.labizarrerie.com

* * * * *

Did you know?

Eva Bury

Did you know that a refrigerator over 10 years old consumes on average 3 times more energy than a more recent model?

If you want to get rid of an older working fridge that has between 10 - 25 cubic feet, call the RECY-FRIGO squad at Hydro-Québec, 1-877-493-7446. They will pick it up and pay you 60 \$. All you need is your customer number that you will find on your bill.

Fondation Laure-Gaudreault

Marthe Laforest

Le bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault se réunira en mai pour étudier les demandes de dons de toute l'île de Montréal. Dans notre secteur, nous avons reçu deux demandes qui ont été approuvées par le comité directeur. Cependant, nous avons recueilli lors des contributions volontaires un montant de 473,05 \$. (30 septembre 110 \$ et le 16 décembre 363,05 \$)

Donc, lors de notre Assemblée générale, en tant que responsable de la fondation dans le secteur, je ferai encore appel à votre générosité. Je compte beaucoup sur chacun de vous et je vous en remercie à l'avance.

Désirez-vous devenir membre à vie? Appelez-moi, il n'en coûte que 10 \$.



* * * * *

Si notre rente était indexée...

Richard Raymond

À partir de la feuille de calcul fournie par le national, j'ai procédé à un envoi par courriel à nos internautes afin d'évaluer les « pertes » encourues par la non-indexation de nos rentes pour les années 1982-1999. J'ai eu 10 réponses. C'est peu, vous me direz, mais c'est déjà assez pour vous donner une idée de votre propre perte. Voici donc un petit tableau des conséquences de cet état de fait. Les constatations sautent aux yeux par elles-mêmes.

Année de retraite	Rente	Perte	\$ par année	\$ par mois
1993	30 477 \$	15 839 \$	1055 \$	87,99 \$
1997	35 083 \$	17 047 \$	1549 \$	129,15 \$
1999	42 190 \$	18 318 \$	2035 \$	169,61 \$
2000	32 998 \$	12 950 \$	1618 \$	134,90 \$
2002	41 489 \$	9169 \$	1528 \$	127,35 \$
2005	43 612 \$	2478 \$	826 \$	68,86 \$
2006	45 329 \$	1081 \$	540 \$	45,07 \$

Je vous rappelle que si vous tenez à calculer votre propre « contribution non volontaire vous pouvez toujours entrer en contact avec moi. Si on a les moyens de laisser 2000 \$ par année à l'État, on devrait se donner les moyens de les récupérer!

Journée de ressourcement et de formation

Marthe Laforest

Mercredi, le 11 mars, avait lieu au collège Maisonneuve une journée de ressourcement et de formation pour les bénévoles engagés auprès des aînés, journée organisée par le Centre Berthiaume-Du-Tremblay et pour laquelle la présidente régionale de l'AREQ avait envoyé une invitation aux présidences sectorielles. Cette conférence était donnée par Johanne de Montigny, psychologue, la seule rescapée d'un accident d'avion qui avait fait 17 morts il y a une vingtaine d'années.

Le sujet portait surtout sur les deuils et les pertes. Les quatre objectifs de la journée étaient :

- Explorer les différents phénomènes et processus liés à ses propres pertes, ainsi qu'aux pertes et aux deuils vécus par les aînés.
- Distinguer les différentes manifestations du deuil dans ses dimensions physique, cognitive, émotionnelle, sociale et comportementale.
- Démystifier les tabous, les croyances et les mythes entourant les pertes et les deuils.
- Apprendre à effectuer un bilan à la suite d'une perte ou d'un deuil et favoriser l'actualisation de nouveaux départs.

Des points forts étaient marquants tels que la présence et l'écoute, comment composer avec la perte, les phases du deuil.

Difficile de résumer en quelques minutes tout ce qui s'est dit de 9 h à 15 h 30. Si quelqu'un sentait le besoin de connaître le texte de 32 pages, on pourrait faire des photocopies. Une bibliographie de trois pages sur l'engagement bénévole, sur l'accompagnement d'un proche, sur la mort, sur le deuil, etc. pourrait aussi être distribuée si vous en faites la demande.



Newsletter



Winter is finally over! Here come flower gardens, warm sunny days! On page 5, you'll find useful suggestions for gardening.

If we were able to produce 4 *Vent d'Ouest* publications this year, it is mostly because of new partners' implication; people like you and me that have decided to share their opinions, life experiences with you or simply to take an active part in their community's life. We are thankful to them and hope that it will inspire others to join in.

This year, your comity has conducted a survey to which close to 30 % of the members answered. You will have a first glance at it at the first general assembly on May 20th (activity calendar) and also in the August issue of *Vent d'Ouest*.

Because the upcoming season is great for vacations and travels, we recommend that you take a look at the effect of this vacation on your admissibility to the provincial health insurance. On page 11, you will notice that there might be consequences to it.

Talking about money, a survey conducted within our internet members allowed us to see (page 8) that since our pension are not indexed, the effect is quite noticeable. Without pushing it, we can say that the loss is approximately of \$1,000 OU 1000 \$ a year.

On these reflections, we wish your holidays are up to your expectations and we invite you to the general assembly of the sector on May 20th, 2009 at 9:30 am. at Brasserie *La Residence*, boul. St-Jean in Pierrefonds.

Lunch will be served to you free of charge after the assembly.

L'assurance voyage

Robert Boulet



À l'extérieur du Canada, le moindre problème de santé peut vous coûter « les yeux de la tête ». À titre d'exemple, les frais médicaux aux États-Unis peuvent, à eux seuls, remettre en question votre sécurité financière.

Les protections prévues par le régime d'assurance-maladie du Québec (RAMQ) ne suffisent pas. Voilà pourquoi, il est **ESSENTIEL**, lorsqu'on quitte le Québec, pour quelques heures, quelques semaines ou quelques mois, d'avoir une assurance voyage qui complète le régime provincial d'assurance-maladie.

Voici deux exemples : au lieu de 2 tableaux à titre d'exemples :

Visite chez un médecin en Floride :

Honoraires :	75,00 \$
Remboursement RAMQ :	16,50 \$
Montant à déboursier par la personne :	58,50 \$

Hospitalisation de 10 jours suite à une crise cardiaque hors Canada :

Frais hospitaliers exigés :	18 000 \$
Remboursement RAMQ :	1 000 \$ (100 \$ par jour)
Montant à déboursier par la personne :	17 000 \$

De plus, sachez que nous ne sommes pas toujours assurés par la RAMQ pour tout service médical ou hospitalier hors Québec.

Un séjour de 183 jours consécutifs ou non hors du Québec nous fait perdre toute admissibilité au régime pour l'année civile en cours.

Les séjours de 21 jours consécutifs ou moins ne sont pas comptabilisés dans ce 183 jours.

Nous pouvons donc effectuer 15 séjours de 20 jours (300 jours) par exemple sans perdre notre admissibilité, mais 3 séjours de 62 jours (186) nous la font perdre.

Qu'on se le tienne pour dit.

* * * * *

Courrier du lecteur



"Cette année, j'ai dépanné le Comité directeur comme secrétaire. Il nous faudrait penser que l'association travaille beaucoup pour nous. Alors, **POURQUOI** ne pas y

participer plus souvent. C'est une QUESTION à nous poser.

En toute fraternité, Lucie Francoeur."

AFFECTATION À UN SECTEUR

On affecte la personne au secteur correspondant au territoire de son lieu de résidence sauf si elle demande un autre secteur. En tout temps, elle peut changer de secteur. Une demande doit être faite à l'AREQ. La présidence du secteur a des formulaires à cet effet.

COLLABORATION À LA RÉDACTION DE CE NUMÉRO

Jean-Paul Alloï, Robert Boulet, Eva Bury, Angèle Gagnon, Marthe Laforest, Lucie Francoeur, Michel Lanctôt, Catherine Huet-Measroch.

COLLABORATION À L'EXPÉDITION (édition de février 2009)

Robert Boulet, Carmen Dumont, Lucie Francoeur, Marie Harvey, Marthe Laforest, Michel Lanctôt, Pierre Lelièvre, Richard Raymond et Charles Richer.

COLLABORATION TECHNIQUE :

Mise en page et impression : Danielle Bériault

Coordonnateur : Richard Raymond

Prochain numéro : août 2009

Date de tombée : 31 juillet 2009

N.D.L.R. : S'il y a des oublis ou des erreurs dans le bulletin, en informer Richard Raymond.

Nous désirons remercier la Caisse Populaire des Sources pour sa contribution financière de 500 \$, qui servira à défrayer une partie des coûts de production de *Vent d'Ouest* en 2008-2009.

Impression :

gracieuseté

du Syndicat de l'Enseignement de l'Ouest de Montréal