



Au pied du courant 06-F

Au pied du courant



Mot de la présidente

Jusqu'au 14 mars, des gros porteurs en route vers l'aéroport Trudeau, des écoliers criards se bousculant de retour de l'école primaire du coin de la rue ou un chien jappeur d'un voisin troublaient le calme de mon quartier tranquille.

Depuis, j'écoute le silence! Le monde s'est presque arrêté!

Certains d'entre nous, partis en voyage, étaient rentrés à Montréal juste à temps pour éviter les rapatriements incertains et les longues attentes à la frontière canado-américaine. Tant mieux! Nous sommes en santé! Mes collègues présidents et présidentes des secteurs de l'AREQ-Montréal n'ont fait état d'aucun problème vécu par des membres ici, à Montréal, ou à leur retour.

Je me surprends à consulter, dans mes journaux du matin, les pages nécrologiques. Pas de figures ou de noms familiers. Tant mieux aussi!

En moins de trois semaines, les calendriers d'activités de l'AREQ, normalement plus que chargés à ce moment-ci de l'année, surtout à la veille d'un congrès, maintenant remis au printemps 2021, ont été allégés au maximum.

À l'image de presque tous les membres, les personnes élues de l'AREQ se trouvent aussi confinées. Vos sept membres du Conseil sectoriel (CS) le sont également.

Concernant les activités, voici un bref portrait :

- petits déjeuners mensuels annulés
- assemblée générale sectorielle du 15 avril annulée
- assemblée générale régionale du 5 mai annulée
- dîner des 5-10-15-20 du 7 mai annulé
- dîner du printemps annulé



Suivant la recommandation de l'AREQ, nous avons décidé de reporter au printemps prochain notre Assemblée générale annuelle. Du coup, quatre d'entre nous, moi y compris, acceptaient de poursuivre leurs mandats au sein du CS jusqu'au printemps prochain. Merci à mes collègues pour leur générosité ainsi qu'à ceux et celles qui demeureraient en poste pour nous avoir encouragés en nous assurant de leur aide!

Les locaux du siège social de l'AREQ à Québec sont fermés mais les employés font du télétravail à partir de leur domicile. Le Conseil d'administration s'est réuni plusieurs fois par visioconférence. Merci à Danielle Wolfe, notre présidente régionale, d'y participer et de nous faire rapport rapidement. Merci aussi à Danielle de répondre à mes questions. L'équipe de Québec assure la majorité des services de base habituels et des services conseils concernant les assurances, la retraite et l'information

Sommaire

Mot de la présidente	1-2
Fondation Laure-Gaudreault	3
Assurances	3
Poème	4

(consultez le site web!). Elle enquête aussi sur la situation concernant l'accès à certains médicaments et se tient prête actuellement à intervenir auprès du gouvernement sur cette question comme sur tout ce qui peut concerner le respect des droits des personnes âgées. L'AREQ a déjà publié trois communiqués concernant les personnes âgées depuis le début de la crise.

Votre Conseil sectoriel reste à l'affût pour vous informer, répondre à vos questions et intervenir si nécessaire dans la mesure où chaque personne vit confinée. Fidèlement, de concert avec l'AREQ, Louise Laporte continue de fournir aux membres du CS et à Marielle Bélanger, la responsable des internautes, toutes modifications concernant les adresses de courriel et postales ou tout changement de statut.

Nous sommes faciles à rejoindre chez nous. N'hésitez pas à nous appeler et à nous signaler si des membres, qui n'ont pas internet, sont en difficulté, se sentent isolés et ont besoin de parler. Même les mauvaises nouvelles sont bienvenues! Ce bulletin mensuel continue d'être envoyé par courriel, tandis que le dernier numéro des **Échos** vous parviendra d'ici quelques semaines par la poste.

Je vous invite

- à continuer de respecter **absolument** les consignes du gouvernement
- à faire appel au *Chez-Nous de Mercier-Est* qui peut vous guider vers des bénévoles pour faire votre marché
- à inviter vos voisines et voisins, sur vos balcons respectifs, pour l'apéritif de 17 h
- à aller sur <http://move50plus.ca/programme/sans-limite-1/> où vous trouverez un vaste choix d'exercices selon la condition physique ou l'effet recherché ou sortir votre vélo stationnaire (deux suggestions de Solange Martel) ou à écouter MATv (abonnés de Vidéotron) à 15 h 30 pour pratiquer du « yoga doux » (facile et relaxe)
- à appeler des collègues que vous savez isolés (on peut vous aider!)

Surtout, gardez le moral, louez un film, appelez vos petits-enfants et arrière-petits-enfants pour leur dire que vous les aimez ou leur raconter ce qui s'est passé aux temps de vos grands-mères et de vos mères lorsque la grippe espagnole sévissait ou qu'il fallait avoir des tickets de rationnement pour faire l'épicerie!

Au plaisir de vous retrouver le mois prochain avec le bulletin mensuel!

Namaste!

Micheline

Ressources possibles :

Membres du Conseil sectoriel : Micheline 514 388-7045, Denyse 514 351-1717, Alice 514 914-5483, Hélène 514 352-8011, Jean-Pierre 450 582-7170, Lucien 514 353-0548, Marie-France 514 742-6347

La ligne directe de l'AREQ : 1 800 663-2408

Le 211 à Montréal, informations pour les aînés

Le Chez-Nous de Mercier-Est lecheznous@lecheznous.org

Écoute-entraide <https://www.ecoute-entraide.org/> de 8 heures à minuit, 514 278-2130





Fondation Laure-Gaudreault

Je vous informe que les demandes d'aide de deux organismes, *La Petite Maison des Enfants Soleil* et REVDEC, ont été acheminées au Bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG). Nous aurons des nouvelles dès que les activités reprendront.

Le président de la Fondation, Monsieur Robert Gaulin, nous informait récemment que, compte tenu du report du congrès de l'AREQ, probablement en 2021, le tirage organisé par la FLG pourrait également être reporté.

Il est cependant encore possible de vous procurer des billets en effectuant un *achat québécois*, tel que recommandé par nos dirigeants, en communiquant avec moi. Il me reste quelques billets.

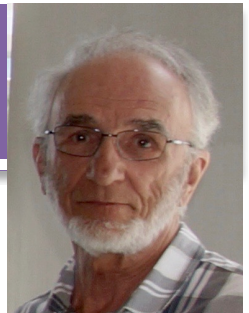
Vous pouvez aussi faire un don en ligne en consultant le site web de la FLG, <https://fondationlg.org>

Merci de votre générosité!

Soyons obéissantEs ... si nous voulons vivre vieilles et vieux!

Hélène Gingras

Assurances



Assurance La Personnelle

Nous avons reçu un message de Johanne Freire annonçant un **remboursement partiel aux détenteurs d'une assurance auto qui sont en confinement et qui utilisent actuellement leur véhicule uniquement pour des déplacements essentiels.**

Veillez attendre le message courriel de La Personnelle avant de remplir votre demande d'allègement. L'AREQ doit nous informer sur la façon de compléter le formulaire.

Courage ! Ça va bien aller.

Jean-Pierre Ménard



Poème



Les appels de la vie

Terre de biodiversité chargée d'humanité
Et de paysages de toute beauté
La mer où se baigne le bleu du ciel
Les moissons dorées au soleil
Des papillons aux milliers de couleurs
Aux parfums des jardins en fleurs
À la symphonie des oiseaux chanteurs
Terre qui porte la vie du monde

Terre d'abondance qui nourrit toute l'humanité
Des merveilleux champs de blé
Aux sources d'eau désaltérantes
Des forêts aux multiples attraits
Respiration de la nature haletante
Souffle de la flore qui se plaint
Secours de la faune qui s'éteint
Terre aujourd'hui gémissante

Terre de convoitise, partout habitée, partout exploitée
Paysages de dispute, de bêtise
Des riches arrachent l'espoir des paumés
L'humanité y perd son chemin
Le sol est souillé, la mer s'épuise
La vie se tait et disparaît
Notre monde cherche son destin
Terre au visage désolé

Terre de renaissance, j'entends les appels de la vie
De la nature qui lance des cris
Qui veut que tout recommence
Pour retrouver des racines de survie
Comme celles des arbres géants
Dans le cœur d'humains bienveillants
Qui ont la force de soulever le monde
Terre de toutes espérances

*Ce poème a paru initialement en 2011, dans la publication **L'environnement et la vie**, à l'occasion du 25^e anniversaire de l'AREQ Île de Montréal. p. 42.*

Pour ce bulletin d'avril

Mise en page : Denyse Payette

Illustration : prise sur Google

Diffusion par courriel : Marielle Bélanger

Correction : CS, Marielle Bélanger, Véronique Gauthier,
Sonia Trépanier

Véronique Gauthier