



Au pied du courant 06-F

# Au pied du courant



## Mot de la présidente

### Nous aimons nos membres

Lorsque les membres de l'AREQ composent un numéro de téléphone, et qu'ils se retrouvent au domicile d'un membre du Conseil sectoriel, ils sont parfois un peu surpris. Même surprise le dimanche matin s'ils pensent laisser un message sur une boîte vocale du bureau de l'AREQ et que je réponde.

Voilà ce qui m'amène à vous décrire brièvement le fonctionnement de notre association.

Dans votre quartier montréalais, vous êtes membre d'un secteur, selon votre choix ou votre lieu de résidence. Des personnes élues, avec d'autres bénévoles ayant aussi accepté d'autres tâches spécifiques ou ponctuelles, sont là pour vous.

Elles organisent des activités de proximité : par exemple, le petit déjeuner mensuel, des repas spéciaux pour célébrer les anniversaires de prise de retraite ou des rencontres selon les saisons.

Elles travaillent à produire des outils pour vous informer : le Carnet, qui vous est livré par la poste en septembre, et le bulletin mensuel acheminé par courriel ou remis au petit déjeuner mensuel. Des conférences vous sont offertes pour vous informer de sujets propres aux personnes âgées. En plus, chaque année, une assemblée générale, où un petit déjeuner est offert à tous les participants, permet de déterminer les activités à venir ainsi que d'adopter le petit budget de fonctionnement du secteur. Vos bénévoles se préoccupent particulièrement de vous fournir de l'information pour que vous puissiez participer aux activités ou pour savoir comment procéder ou avec qui communiquer pour un problème particulier.

### Sommaire

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| Mot de la présidente              | 1-2 |
| Comité de la condition des femmes | 2   |
| Comité des arts                   | 3   |
| Comité d'action sociopolitique    | 4   |
| À votre agenda                    | 4   |
| Environnement                     | 5   |
| Retour sur activité               | 6   |
| Témoignage                        | 7   |
| Décès                             | 7   |
| Bon à savoir                      | 8   |

Vos bénévoles participent aussi à l'organisation de la vie régionale de l'association. Des activités de plus grande envergure sont offertes pour l'ensemble des membres de l'AREQ du grand territoire montréalais. Vous recevez par la poste la revue **Échos de l'île** pour vous en informer. Les bénévoles qui organisent cela le font à partir de leur domicile ou lors de petites rencontres qui ont lieu à l'école St-Pius X où un service de restauration, à prix très raisonnable, facilite la tenue des réunions.

(Suite en page 2)

Quant à votre secteur, ***Au pied du courant***, nous profitons de salles de réunion offertes gratuitement au siège social de la CSQ. Nous nous réunissons parfois au domicile d'un membre.

Ces bénévoles, comme chacun d'entre vous d'ailleurs, peuvent compter sur une dizaine d'employés permanents au siège central de l'AREQ à Québec. Ce sont des professionnels spécialistes de vos régimes d'assurances, de vos régimes de retraite ou des questions intéressant les personnes âgées (santé, services sociaux, assistances diverses). Ces professionnels interviennent en direct auprès des gouvernements ou lors de consultations publiques ou de commissions parlementaires.

Si vous disposez d'un peu de temps, je vous invite à communiquer avec nous. Vous verrez, vous vous joindrez à une belle équipe ! Et, surtout, vous trouverez du plaisir à œuvrer pour nos membres. Pourquoi ? Il faut vous dire un secret en ce mois de février : nous aimons nos membres !

Micheline



## Comité de la condition des femmes

***Journée internationale des femmes***

et

***Marche mondiale des femmes 2020***

Pour amorcer ce grand mouvement, nous avons invité madame Diane Lombardi, personne-ressource en lien avec la Coordination du Québec pour la Marche mondiale des femmes (MMF). Elle nous fera l'historique de la Marche mondiale, nous présentera le thème et les objectifs de la MMF 2020 ainsi que les actions prévues partout au Québec entre le 8 mars et le 17 octobre 2020.

C'est un rendez-vous que nous proposons aux femmes et aux hommes de l'AREQ-Montréal.

**Date et heure :** Le vendredi 6 mars 2020 à 13 h 30 (accueil à compter de 13 h)

**Lieu :** Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs,  
3600, rue Bossuet, coin Sherbrooke, métro Cadillac.

**Coût :** Gratuit pour les membres et 7 \$ pour les non-membres.

Des artistes exposeront leurs dernières créations.  
Une collation sera offerte.

Veillez vous inscrire au plus tard le 28 février 2020 en me téléphonant au 514 523-9349 ou [solmartel@yahoo.com](mailto:solmartel@yahoo.com)

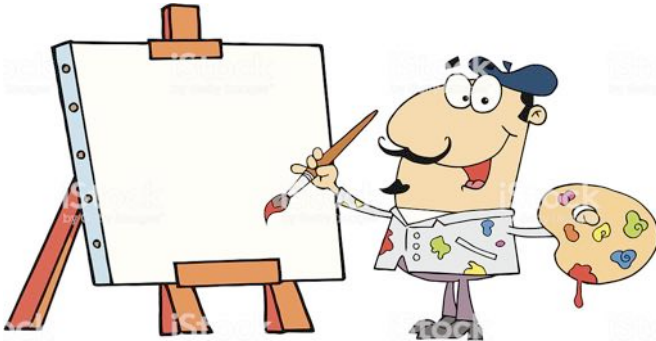
Nous vous attendons en grand nombre !

Solange Martel





# ARTISTE, EXPOSE TES ŒUVRES !



Venez exposer vos œuvres lors de la célébration de la Journée internationale des femmes le 6 mars prochain.

Que vous ayez peu d'expérience ou que vous soyez artiste reconnu(e), que vous soyez peintre, aquarelliste, sculpteur(e), photographe ou autre créateur ou créatrice, nous espérons votre participation.



Montrez vos œuvres et incitez vos collègues à la création!

Apportez vos chevalets ou déposez vos œuvres sur une de nos tables.

L'exposition se tiendra le 6 mars prochain au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs, 3600, rue Sherbrooke Est (métro Cadillac).

Contactez-moi au 514 586-7780, [hugues.stpierre@cgocable.ca](mailto:hugues.stpierre@cgocable.ca)  
ou Aurore Dupuis au 450 973-9717, [aurdup@videotron.ca](mailto:aurdup@videotron.ca) du Comité régional des arts.

Hugues St-Pierre

*Bouleaux au printemps*, aquarelle de **Jocelyne Bonnier**,  
secteur Ahuntsic.

*L'Art n'a pas de frontières...*





## Comité d'action sociopolitique

### Transition écologique: des conséquences économiques?

En 2020, nous sommes conscients de l'importance des changements climatiques. Nous pensons qu'il faut agir rapidement en posant les bons gestes pour la planète. Cependant, l'économie doit continuer à tourner pour que les travailleurs conservent leur emploi.

Les principes de base de l'économie néolibérale empêchent-ils cette transition? Quels sont les obstacles et les enjeux économiques liés à la transition écologique? Quelles sont les meilleures voies pour l'amorcer? C'est un réel défi pour l'humanité.

Les membres du Comité d'action sociopolitique (CASP) vous invitent à une conférence afin de mieux comprendre ces enjeux.

**Invité :** M. Claude Vaillancourt, président d'Attac-Québec (Association pour la taxation des transactions financières et pour l'action citoyenne).

**Date :** Le jeudi 2 avril 2020.

**Heure :** 13 h 30 à 15 h 30. Accueil à 13 h. Un léger goûter sera servi.

**Lieu :** Bibliothèque de l'Institut culinaire St-Pius X, 9955, avenue Papineau.

Vous pouvez vous inscrire auprès de Jocelyne Larocque, responsable sectorielle du CASP, par téléphone ou par courriel :

Téléphone : 514 598-9220 (avant le 12 mars)

Courriel : [jocelynelarocque@videotron.ca](mailto:jocelynelarocque@videotron.ca) (avant le 23 mars)

Je vous invite à participer en grand nombre  
Jocelyne Larocque



## À votre agenda

N'oubliez pas d'inscrire à votre calendrier la tenue de notre Assemblée générale sectorielle le matin du 15 avril à l'Hôtel Universel au 5000, rue Sherbrooke Est, angle de la rue Viau.

La convocation officielle, avec tous les détails, sera envoyée à tous les membres par courriel ou par la poste. Le petit déjeuner sera offert aux personnes inscrites avant le début de la rencontre. Plus de détails dans le prochain bulletin.





### Construire l'espoir avec les jeunes

Suite à mon dernier texte au sujet de la conservation de la biodiversité, j'ai reçu un courriel me demandant d'élaborer sur la création d'« actions adaptées ». Les jeunes générations, en particulier, doivent être soutenues dans leur action pour sauver notre planète. J'ai décidé de répondre à cette demande parce que cela fait appel à notre Pacte écologique et permet aussi de me remémorer le « bon temps » où des activités pour l'environnement étaient devenues, pour des jeunes, une motivation à la réussite scolaire.

Je vous raconte. Au cours de sciences, ceux-ci devaient chercher : un écosystème, c'est QUOI dans la nature? Donnez-moi des exemples. L'un a répondu, une montagne, les autres m'ont regardée... J'ai dit : continuez : une forêt, un lac, un boisé, un champ... Des échanges ont permis à ces jeunes de comprendre que la nature est faite d'écosystèmes où toutes les espèces contribuent à la vie des unes et des autres pour l'habitat et la nourriture.

Nous sommes arrivés à parler de la présence de l'humain dans ces milieux de vie intense que sont les écosystèmes. Nous faisons partie de ces réseaux d'échanges. Quel est notre rôle? L'activité humaine peut détruire ou conserver les ressources naturelles. On discute et on remarque que les arbres, les plantes, les fleurs sont nos meilleurs alliés. Ils sont indispensables à la vie humaine. À cette étape, chacun devait écrire un texte : décrire un écosystème, les relations entre les espèces et l'humain dans la nature, dans notre environnement. Une visite au Jardin botanique a été proposée.



Après discussion, on a choisi de faire un jardin à l'école. Un gars dit : Il faut de la terre. Je saisis l'instant et je réponds : si je vous apporte un gros sac de terre, qu'allez-vous semer? Après moult idées, on propose surtout des tomates. Tous acceptent et j'apporterai les graines de semences. Je demande que chacun et chacune apportent un contenant recyclé qu'on remplira de terre. Je connaissais un local vacant ensoleillé et j'ai promis de

le réserver pour y placer nos semis. Les semences faites, nous avons décidé de faire des duos pour l'arrosage. Par la suite, quelques jeunes ont transplanté des légumes dans un jardin communautaire. Avant la fin de l'année, ces gars et ces filles ont participé à une plantation d'arbustes et de fleurs dans un parc proche de leur école.

À l'automne, j'ai revu certains élèves de ce groupe, heureux de pouvoir continuer leurs études secondaires. J'ai appris qu'ils avaient récolté des tomates ! Les adolescents ont un potentiel à actualiser. Il faut trouver aujourd'hui des activités afin de mettre au jour toutes ces forces latentes. Rapprocher les jeunes de la nature crée des sources d'espoir pour sauver notre Terre dégradée. Cette voie est essentielle afin de conserver la biodiversité pour la survie de l'humanité.

Véronique Gauthier

[vero.garespoir@videotron.ca](mailto:vero.garespoir@videotron.ca)



## Retour sur activité

### Retour sur le dîner de l'Amitié et la suite des choses

Nous avons eu notre dîner de l'Amitié, le mardi 11 février à l'ITHQ.

Nous étions 55 personnes présentes, sur 60 qui avaient confirmé. Le menu à la carte présentait quatre (4) choix, à la satisfaction de tout le monde. Tel qu'annoncé, le secteur *Au pied du courant* offrait un verre de vin par personne.

L'ambiance était très agréable, car le dîner commencé à 12 h s'est étiré jusqu'à 14 h. Il était apparent que nos membres étaient contents de profiter de cette occasion pour se rencontrer.

Je remercie Laurette Roy pour sa collaboration aux inscriptions.

Au plaisir de vous revoir, peut-être au déjeuner mensuel (le 3<sup>e</sup> mercredi du mois chez Pacini), ou lors de la fête des 5-10-15-20 le 7 mai, ou le 14 mai pour le dîner du printemps. Sans oublier naturellement notre assemblée générale sectorielle du 15 avril.

Comme vous pouvez le constater, le secteur *Au pied du courant* est très actif ! Dites-le à vos amies et amis retraités qui n'ont pas encore profité de tout ce que le secteur offre au niveau culturel et informatif.

Marie-France Primeau  
1<sup>re</sup> conseillère  
*Au pied du courant* (06-F)



## Témoignage

*L'article de Micheline Jourdain, paru dans le bulletin de janvier, a rappelé des souvenirs à un de nos membres, Fernand Ouellet, qui lui a envoyé un texte publié ci-après.*

Il y a 26 ans, le 21 décembre 1993.

Ma mère venait de sortir de l'église Saint-Mathieu (angle 1<sup>re</sup> avenue et Jean-Talon) avec mon père, lorsqu'elle a décidé d'aller faire quelques achats dans un magasin situé à proximité.

Pendant que mon père retournait seul à la maison, ma mère était renversée à mort par une camionnette à un coin de rue plus loin, à l'angle de l'avenue Molson et de la rue Jean-Talon, dans le district François-Perreault de l'Arrondissement Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension.

Je vous laisse imaginer à quel point mon père, camionneur de profession, s'est reproché le restant de sa vie de ne pas l'avoir accompagnée et quelle période des fêtes nous avons passée, puisque ses funérailles ont eu lieu le 24 décembre. Mon père en a aussi beaucoup voulu au conducteur de la camionnette.



L'AQDR de la Pointe-de-l'Île a regroupé, dans le cadre du programme *Vision Zéro*, des personnes âgées pour qu'elles fassent l'exercice de traverser, sous l'œil attentif des gens de la Ville de Montréal, quatre intersections ayant des feux de circulation avec des configurations différentes. Cet exercice devrait ultimement permettre à la Ville de Montréal et à

l'Arrondissement Rivière-des-Prairies/Pointe-aux-Trembles de les rendre plus sécuritaires pour mieux protéger les personnes âgées et l'ensemble de la population.

Malheureusement, en 2019, on a dénombré le décès de 24 piétons à Montréal.  
Fernand Ouellet

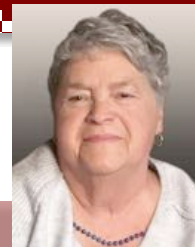
*Entre 2000 et 2014, le nombre de blessés aux intersections où ont été implantées des saillies de trottoir a diminué de 23 % pour les piétons et de 54 % pour les occupants de véhicule, selon les résultats d'une étude publiés par la Direction régionale de la santé publique (DSP) de Montréal. Source : Journal Métro, le 25 octobre 2017.*

## Décès

Nous avons appris le décès de **Madame Micheline Martel**, à Montréal, le 4 octobre 2019, à l'âge de 78 ans.

Nos sincères condoléances à la famille endeuillée.

*Avec la collaboration de Louise Laporte*



## Bon à savoir

### Le programme Pair

Parfois, les astres ont le don de s'aligner... Peu après avoir écrit le texte « Vieillir et vivre seul(e) en sécurité » pour le bulletin de janvier, j'ai lu un article dans mon journal de quartier sur le programme Pair. Je connaissais un peu ce programme et je savais qu'il n'était pas offert dans mon quartier. Mais maintenant il le sera sous forme de projet pilote. Ce programme est gratuit et fonctionne en collaboration avec des organismes communautaires des quartiers visés. Voilà pourquoi il n'est pas offert partout au Québec.

Les extraits qui suivent sont tirés du journal *Le Flambeau* du 22 janvier 2020, d'un article écrit par Naomie Gelpert.



« Le programme Pair est un service d'appels automatisés quotidiens pour les aînés et les personnes vivant seules. Chaque jour, l'abonné du Programme Pair reçoit un appel automatisé à une heure prédéterminée. En répondant à l'appel et en appuyant sur une touche numérique, le système déduit que l'utilisateur se porte bien. Si personne ne répond après trois appels et que le membre n'a pas averti de son absence, une alerte est déclenchée et des démarches sont entreprises par un opérateur pour avertir les répondants de l'abonné.

Pour s'inscrire au programme, il suffit de communiquer au 1 877 997-7247 ou de se rendre sur le site du programme au [www.programmepair.ca](http://www.programmepair.ca). »

Vous trouverez sur ce site tous les endroits où ce programme est disponible, les organismes qui y sont attachés ainsi que toute l'information pertinente.

Denyse Payette

\*\*\*\*\*



#### Pour ce bulletin de février

Mise en page : Denyse Payette

Décès : Louise Laporte

Illustrations : prises sur Google ou fournies par le membre

Photos : Denyse Payette

Livraison : Hélène Gingras

Diffusion par courriel : Marielle Bélanger

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

