

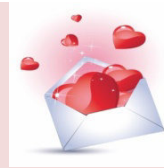
La Noria

VOLUME 16 – NUMÉRO 8 – février 2013



Bulletin de l'Association des retraitées et retraités de
l'éducation et des autres services publics du Québec

Parlez-moi d'amour



et dites-moi

Des choses tendres



votre beau discours



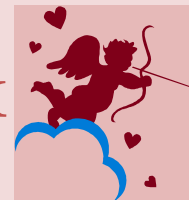
Mon



n'est pas las de l'entendre



Je vous aimmm...e xxx



**BONNE
SAINT-VALENTIN**

La Noria



NORIA: n.f. Machine hydraulique formée de godets attachés à une chaîne sans fin, plongeant renversés et remontant pleins.

LA NORIA

Le bulletin de l'AREQ Lanaudière
Région 10 Laval-Laurentides-Lanaudière

Téléphone sans frais avec répondeur :
1 866 500-1335

Boîte vocale : (450) 839-2472

Télécopieur : (450) 839-2590

Rédacteur : Rosaire Morin
rosaire.morin4@sympatico.ca

Merci aux membres du Conseil sectoriel et aux responsables des comités pour leur collaboration au journal.

Changement d'adresse,

Qui devez-vous aviser ?

L'AREQ nationale : 1 800 663-2408

L'AREQ Lanaudière : 1 866 500-1335

MERCI AUX BÉNÉVOLES

Photographe : Monique Turcotte

Équipe de révision :

Madeleine Rivest-Archambault

Jean-Marc Desroches

Photos : Collection AREQ Lanaudière
ou photographes identifiés.

Impression

Kiwi, le centre d'impression

370, boulevard Manseau

Joliette, Qc, J6E 3E1

N.D.L.R. : Les opinions émises dans les textes de ce bulletin ne sont pas nécessairement celles de l'AREQ Lanaudière, mais uniquement celles des signataires.

SOMMAIRE

Message de la présidente sectorielle	3
Mot de la présidente régionale	5
Assemblée générale régionale	6
En page couverture	6
Convocation assemblée générale sectorielle	7
Bulletin de candidature	8
Informations 1 ^{er} vice-président	9
Les Arts	11
Les Assurances	12
Condition des femmes	12
Environnement et développement durable	13
Indexation	16
Cours de danse	17
Hommage à Wilfrid Lanoix	18
Ligue de quilles	19
Changement de secteur	19
Tableau des activités	20
Au sujet des mots croisés	21
Mots croisés de Jean-Marc	22
Solution des mots croisés	23
Changement d'adresse	23
Site Web du secteur	23
Bien vieillir au masculin	24
Cours d'anglais	25
Il y a 10 ans déjà	26
In memoriam	26
Informations utiles	26
Accueil des nouveaux	27

AREQ
CSQ



Mot de la présidente sectorielle

Le bénévolat et le plaisir...

À prime abord, ces deux mots semblent ne pas aller de pair. Pourtant non. Le plaisir, au sens de la satisfaction et de la joie, doit se ressentir au cœur de notre bénévolat. Le plaisir est une condition essentielle à la pérennité de notre engagement. Le plaisir des retrouvailles lors de rencontres dans nos différentes instances. Le plaisir d'exprimer nos idées, nos opinions. Le plaisir de débattre sur des sujets concernant la population âgée. Le plaisir dans nos relations interpersonnelles et lors de nos activités sociales. Le plaisir accroît la motivation.

Lors de rencontres d'instances, il arrive parfois que le plaisir *disparaisse*, c'est lorsque l'*irrespect* se montre le bout du nez. L'*irrespect dans le ton agressif* lors de divergences d'opinion. L'*irrespect qui abaisse* l'autre. L'*irrespect qui fait naître la peur* de prendre la parole. L'*irrespect qui bâillonne*. Suis-je capable d'accepter ces situations ? Non. Pourquoi ?

Parce que personne ne mérite d'en être la cible et que le respect a été choisi par les membres de l'AREQ comme une valeur importante. Les bottines ne devraient-elles pas suivre les babines, proverbe bien de chez-nous ?



J'espère que vous, bénévoles du secteur, ressentez le plaisir dans les instances dont vous faites partie. L'énoncé de valeurs est un levier de réussite lors de nos activités « politiques » et sociales. Le respect mutuel est un gage de succès dans nos relations interpersonnelles. Membres du secteur, j'ai du plaisir lors de nos rencontres, et vous ?

Les bénévoles du secteur

En avril, se tiendra la fête de la reconnaissance aux bénévoles. « Ces gens de cœur » méritent que l'on souligne leur apport à l'AREQ par leur engagement, leur dévouement envers l'association et leur implication citoyenne. Les deux *Monique, Rosaire, Jacques, Michel, Claudette, Solange, Mireille, les deux Diane, Larry, Marcel, André, Jean-Luc, Thérèse,*

Jacqueline, Lise, Jean-Pierre, Mariette, Luce, Suzanne, Hélène à la TCGFL, Arthur, Jean, Lina, Pierrette, Roger, les deux Madeleine, Jean-Marc, Wynanne à la technique, Denise, Lisette et ses bénévoles pour la clinique de sang, toutes et tous donnent du temps à l'AREQ Lanaudière. Ces femmes et ces hommes engagés méritent notre respect et nos remerciements. Il en va de même pour tous les membres du secteur qui exercent un bénévolat ailleurs soit dans leur famille, dans des organismes ou associations lanaudoises.



Lors d'une conférence, Raoul Duguay, le philosophe, a dit : « *Le bénévolat répond aux trois grandes vertus: la foi, l'espérance et la charité. Avoir la foi en l'humanité,*

c'est nourrir l'espérance d'une humanité meilleure. C'est à cause de cette foi et de cette espérance que la ou le bénévole pratiquent la charité. La charité n'est ni l'aumône ni la pitié, mais un autre mot pour dire tout l'amour que l'on porte aux êtres humains, quels qu'ils soient.



La charité, l'amour, c'est le don généreux de soi, de son intelligence, de son savoir-faire et de son temps. Le temps que l'on prend pour aider son semblable à devenir meilleur est celui qui nous rend nous-mêmes meilleurs. Le temps que l'on donne gratuitement aux autres solidifie notre estime de soi. Et l'estime de soi est le fondement d'une personnalité qui a trouvé un sens à sa vie. » Bravo « gens de cœur »! Si vous croyez à la « Loi du retour » ou à la « Loi du boomerang », ce don de soi dans le bénévolat vous sera rendu au centuple.

Le bénévolat est d'ores et déjà reconnu comme faisant une différence au sein de la société. Les bénévoles sont des porteurs d'espoir, des parcelles de bonheur pour ceux et celles qu'ils côtoient dans l'exercice de leur bénévolat. Soyons ces artisans de bonheur et de plaisir.

Le Conseil sectoriel

Lors de l'AGS, des postes au Conseil sectoriel seront mis en élection : la 1^{re} vice-présidence, la trésorerie, la 1^{re} conseillère ou conseiller et le prolongement pour un an du poste au secrétariat afin de se conformer à un nouvel article des Statuts et Règlements adopté au Congrès de 2011. Sur l'annexe publiée dans cette Noria, vous enverrez votre candidature à Thérèse Chaput, présidente d'élection, au **11, Place Raoul-Rivest, Notre-Dame-des-Prairies, (Qc), J6E 0N7**. Elle recevra les candidatures **à partir du 15 avril** jusqu'à la pause lors de l'assemblée générale. Après ce moment, aucune candidature ne sera recevable.

Le Congrès

À l'AGS, nous devons former la délégation pour le Congrès 2014, car en 2013, le régional rencontrera les délégations pour une préparation au congrès. Au Congrès de 2011, vous vous souvenez que la région de Laval-Laurentides-Lanaudière avait présenté une proposition qui diminuait le nombre des membres délégués pour ainsi, diminuer les dépenses du congrès tout en assurant une représentation la plus équitable possible. Re-je-tée. La proposition qui fut adoptée porte de 10 à 14 la délégation de Lanaudière. Par conséquent, nous devons nommer 14 membres délégués au congrès et 5 substituts. Si vous avez de l'intérêt et de la motivation pour représenter le secteur, faites-vous proposer par une ou un membre présent à l'AGS. J'espère vous voir nombreux à l'AGS du 14 mai où vous recevrez les rapports de l'année, où vous verrez l'exposition des œuvres d'artistes et ne manquez pas la **conférence d'Errol Duchaine de la Semaine verte** en après-midi. Toute une journée en perspective.

Je termine en vous souhaitant, pour l'année 2013, une Santé florissante, de l'Amour, de l'Amitié, de la Paix, de la Solidarité et beaucoup de Plaisir dans votre bénévolat.

Monique Forest



(Conservez votre Noria, la prochaine sortira en octobre 2013.)

Levée de fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault



À l'Accueil des nouvelles et nouveaux retraités en octobre 2012, la cueillette pour la Fondation Laure-Gaudreault a permis de ramasser **215,00 \$**. Merci à tous ceux et celles qui ont donné si généreusement ! Ces sous ramassés dans les différents secteurs feront du bien à une ou un membre en difficulté quelque part dans le secteur ou ailleurs au Québec. C'est notre fondation, supportons-la ! Si vous avez une demande d'aide à faire, contactez Jean Lemieux au (450) 759-6448 qui vous dira quoi faire.



Mot de la présidente régionale

Madame Aline Savoie

Bonjour!

Deux journées de travail à la mi-octobre ont lancé les activités 2012-2013 de la région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Le lundi 15 octobre, la session de travail a débuté par une formation intitulée : « Ce matin, dans la salle d'à côté... ». Quatre thèmes sur sept ont été présentés montrant les mythes et les préjugés, à l'égard des gens âgés, véhiculés par les médias populaires de notre société. Les membres des Conseils sectoriels et les responsables des comités régionaux et sectoriels, 96 personnes au total, sont ressortis de cette formation décidés à contrer ces fausses allégations qu'on impute aux femmes et aux hommes du 3^e âge. Statistiques à l'appui, il nous incombe maintenant de les défaire une à une.

La soirée s'est terminée par une activité *Reconnaissance* soulignant l'apport de nos bénévoles à la construction d'une association qui veille à la défense des droits et des intérêts de ses membres, et, par ricochet, de toutes les personnes âgées et retraitées du Québec. Les membres du Conseil régional ont pris le temps de dire un gros **MERCI** à celles et ceux qui contribuent à la solidarité, à la coopération et à la cohésion de la vie de nos secteurs et de notre région.

Le lendemain, 16 octobre, ces personnes se regroupaient au sein des huit différents comités régionaux afin de rédiger leur plan d'action 2012-2013. La journée s'est déroulée en partageant leurs idées, en informant et en choisissant les activités pertinentes à l'amélioration des conditions de toutes les personnes âgées et retraitées. Tout au cours de

l'année, vous serez invités à participer à des activités dont les sujets font partie des grands débats de l'heure, entre autres, la santé, l'indexation et la laïcité. Nous souhaitons vous y voir en grand nombre. « L'AREQ est une force pour la société parce qu'il s'agit d'une association influente, rassembleuse, démocratique, dynamique et engagée. »

Assemblée générale régionale (AGR)

Par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'Assemblée générale régionale.

Date : jeudi, **le 30 mai 2013 de 9 h à 16 h** à l'Hôtel Le Mirage, 1136 boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4. Tél : (450) 430-8950.

Il y aura, entre autres, présentation du rapport d'activités 2012-2013, en matinée, et en après-midi, présentation des thèmes 5, 6 et 7, de Mythes et préjugés de l'étude SIRA (Soutien aux initiatives visant le respect des aînés).

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et préparer la prochaine année. Je compte donc sur votre précieuse collaboration.

Aline Savoie
Présidente régionale

L'inscription se fera lors de l'Assemblée générale du secteur le 14 mai avec un chèque au montant de 25 \$, libellé au nom de AREQ Lanaudière. Si vous êtes présente ou présent le **30 mai** à Blainville, l'on vous remettra votre chèque. La région paiera 10 \$ et le secteur 15\$ pour défrayer le repas. Le chèque est pour assurer votre présence. Nous souhaitons que vous fassiez du covoiturage. Le Conseil sectoriel a voté 20 \$ pour la ou le conducteur de la voiture afin d'encourager votre participation.

En page couverture

Vous avez sans doute reconnu un des grands succès de la chanteuse Lucienne Boyer, surnommée La Dame en bleu : *Parlez-moi d'amour*. Vos parents la fredonnaient souvent (en tout cas les miens) et on la fredonne encore même si elle date de 1930. De nombreuses chanteuses l'ont aussi mis à leur répertoire, dont Dalida. Les paroles et la musique sont l'œuvre de Jean Lenoir, un des grands compositeurs de son époque. Il a écrit aussi les paroles de *Voulez-vous danser Grand-mère?*, chanson popularisée par Lina Margy, en 1946. Je me souviens très bien des paroles de cette dernière chanson, car lors de réunions familiales, nous sortions du banc de piano, qui servait aussi de rangement, les cahiers de « La Bonne chanson » et nous nous installions autour pour chanter en chœur.

Avis de convocation
Assemblée générale sectorielle (AGS)

Tel que stipulé dans les Statuts et Règlements 2011-2014 de l'AREQ, article 21.04 : « *Par la présente, les membres sont officiellement convoqués à l'Assemblée générale du secteur de Lanaudière qui se tiendra le mardi, 14 mai 2013, à l'Hôtel du Château Joliette, 450, rue St-Thomas à Joliette.* » (Nouvelle administration et nouveau cuisinier) Inscrivez cette date à votre agenda.

Accueil : 8 h 30

Ouverture de l'assemblée: 9 h

Principaux points à l'ordre du jour :

Nomination de la présidente ou du président d'assemblée

Lecture et adoption de l'ordre du jour

Mot de la présidente sectorielle

Mot de la présidente régionale

Mot de la présidente d'élection

Mot de la responsable aux arts visuels

Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 9 mai 2012

Suivi au procès-verbal du 9 mai 2012

Plan d'action 2011-2014

Rapport du Conseil sectoriel

Adoption des états financiers au 30 juin 2012

Présentation des états financiers au 31 mars 2013

Élection aux postes de la trésorerie, 1^{re} vice-présidence, 1^{re} conseillère ou conseiller et prolongement du poste au secrétariat pour un an.

Délégation au Congrès de 2014

Dépôt des rapports des responsables de comité

Questions diverses, commentaires

Un ordre du jour plus détaillé vous sera remis lors de la rencontre.

Monique Forest, présidente

N.B. Le dîner sera offert gratuitement par le secteur. Vous devez vous inscrire **avant le 8 mai 2013** auprès de la présidente sur la boîte vocale au 1 866 500-1335 (sans frais) ou au (450) 839- 2472 ou par courriel à forestmonique@hotmail.com

L'assemblée débutera à 9 h.

Votre présence est importante. L'exposition des œuvres de nos artistes sera ouverte **dès 8h** pour vous permettre d'avoir plus de temps afin de mieux les apprécier.

En après-midi, une conférence sera donnée par **Errol Duchaine**, animateur de l'émission "La Semaine verte" de Radio-Canada. Mise sur pied par le comité de l'environnement et du développement durable, des informations sur cette conférence sont données dans l'article de Claudette Lefebvre. **Soyons nombreux à y assister. Lors de votre inscription à l'Assemblée générale du secteur (AGS), indiquez si vous assisterez à la conférence.**

Annexe I

ΑΝΕΚΔΟΤΑ

Bulletin de présentation de candidature

CANDIDATE OU
CANDIDAT :

_____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)

_____ (Adresse)

_____ (Code postal) _____ (Région)

au poste de :

_____ (Poste)

candidature
présentée par :

_____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)

_____ (Signature)

avec l'appui de :

1) _____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)

_____ (Signature)

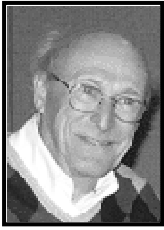
2) _____ (Nom en majuscules) _____ (N° de membre)

_____ (Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.

_____ (Date)

_____ (Signature)



Des faits et des opinions sur l'AREQ

Par Rosaire Morin 1^{er} vice-président

Première partie

L'AREQ est une sorte de PME de services qui organise des réunions dans différentes villes de la province et qui alimente ces rassemblements par la production de multiples documents. Bien sûr, elle défend les intérêts de ses membres, se prononce sur les grands enjeux de notre société et joue le rôle de courtiers en assurances, c'est-à-dire tu prends ou c'est la retraite de l'AREQ. Elle compte seize employés à temps plein. Il nous en coûte environ 1 300 000\$ pour faire fonctionner cette machine dont la maison-mère est située à Québec.

Comment en sommes-nous arrivés là?

Évolution de la structure de l'AREQ

Au tout début, en 1961, 295 personnes se regroupèrent avec Laure Gaudreault pour mettre en branle les premiers jalons de notre association. C'était l'époque de la commission Parent et de la création des 55 commissions scolaires. Les fondateurs avaient donc retenu cette division territoriale pour lancer l'organisation de notre regroupement. Au début, l'organisation n'était pas riche : c'était la Centrale (le syndicat) qui fournissait les services et qui aidait à mettre sur pied l'AREQ. Deux ans plus tard, le territoire était divisé en dix secteurs pour pallier au manque de sentiment d'appartenance, car tout se décidait à Québec, loin de la base. Comme aujourd'hui.

Puis l'association grossit. En 1976, les dix secteurs deviennent des régions, telles qu'on les connaît maintenant. Et graduellement, on assiste à la création de secteurs au niveau des régions, car il est difficile de réunir les membres pour les assemblées régionales. Remarquez qu'il en est toujours ainsi. La formation des premières associations sectorielles est difficile, car aucune somme d'argent ne leur est allouée par la région, qui souvent devait fonctionner avec un budget de 100 ou 200 dollars. Lors des réunions de secteur, les dirigeants passent donc le chapeau et par la suite se débrouillent. Les plus chanceux reçoivent l'aide matériel du syndicat local pour convoquer les membres aux réunions. C'est grâce à la détermination et la persévérance de ces pionniers que l'AREQ s'enracine à travers toute la province.

En 1982, on compte 62 secteurs; en 1992, 88 secteurs et 16 000 membres. En 2003, on retrouve 38 588 membres répartis dans 73 secteurs. La famille ne cesse de grossir. Aujourd'hui, notre grande association tentaculaire est formée de 90 secteurs.

Lors du congrès de 2011, un des panélistes invités pour discuter de la situation des aînés a considéré l'AREQ comme étant la seule association existante, à cause de sa structure, capable de jouer le rôle du Conseil des aînés qui venait d'être aboli par le gouvernement.

Augmentation du nombre d'employés au bureau national

À l'origine, c'est la Centrale (le syndicat) qui subventionne une personne ressource à mi-temps pour offrir les services aux différentes associations régionales en train de s'organiser. Mais le tableau a vite changé.

Pensons au couple qui demeure dans un condo. À l'arrivée d'un enfant, il songe à déménager dans plus grand. Puis, un deuxième se montre le bout du nez. On vend alors le condo et on achète une maison unifamiliale, avec une grande cour, dans une banlieue coquette. Et si s'ajoutent un troisième et un quatrième, on aménage des chambres dans le sous-sol.

C'est ce qui est arrivé à l'AREQ. On engage d'abord une direction générale puis une secrétaire. Les membres augmentent ainsi que les mandats : plus de ressources professionnelles et administratives sont donc nécessaires. Et plus il y a d'employés, plus il faut de l'espace pour les loger. On fait l'acquisition d'une nouvelle surface de plancher. On aménage des locaux et on achète de nouveaux ameublements, de nouveaux appareils de télécopie et photocopie. Et avec l'arrivée de nouveaux mandats et de nouveaux employés, on acquiert l'étage au complet et on finit sur deux étages d'une tour à bureaux. À ce jour, on doit loger cinq professionnels et dix personnes pour les services administratifs.

Et combien coûte l'administration et le personnel? Presque deux millions!!!

Alors, quand va-t-on arrêter les grossesses de l'AREQ? Après tout, elle vient d'avoir 50 ans...il faut y songer sérieusement. (N'allez surtout pas imaginer que je compare ici l'AREQ à une salle d'accouchement. Pas du tout. Dans ce contexte, le mot « grossesse » désigne simplement l'ajout d'un nouvel employé.)

Et dire qu'on n'a même pas encore coupé le cordon ombilical qui nous relie à la CSQ. On est la seule association de retraités encore affiliée à un syndicat. Ce qui veut dire que j'ai passé les 48 dernières années de ma vie affilié à une centrale syndicale. Au quotidien, ça ne change rien. On ne prend pas un repas ou une douche de syndiqué. On n'y pense même pas. Un syndicat c'est plutôt comme un ange, si ça existe. Il nous protège sans qu'on s'en rende compte. Bien sûr, cette protection a un prix qui apparaît, chaque mois, sur le talon de chèque. 48 ans! J'en parle parce que j'ai pris conscience de ce fait dernièrement et ça m'a frappé. Peut-être que je vous réveille aussi.

Ce que j'aime de l'association de notre secteur

C'est de collaborer financièrement à l'organisation de la collecte de sang pour Héma-Québec, chaque année. Un gros merci à toutes les personnes qui donnent leur sang pour permettre à des gens comme moi de profiter encore de la vie. Merci aussi à tous les membres qui oeuvrent bénévolement au cours des deux jours de la collecte et particulièrement à Lisette Parent, responsable de cette organisation. **Prochaine collecte les 10 et 11 avril 2013.**

C'est un 1300 dollars bien investis par votre association.



Les Arts

par Diane Laporte, responsable

Bonjour à tous!

J'espère que vous avez eu un joyeux temps des Fêtes!

Pour l'année 2013, une nouveauté s'ajoute sur le site de l'AREQ Lanaudière 10A, un nouvel onglet apparaît pour les Arts visuels. Vous y retrouverez les photos des gagnants "Coup de cœur" et de certaines réalisations des cours en art. Nos projets habituels d'exposition lors de l'AGS et des ateliers donnés par monsieur Turmel se poursuivent.

Ces cours de dessin et de peinture initiés par Normand Turmel continuent de février à mai pour les personnes inscrites en septembre 2012. Ils travailleront le niveau 2 (*étude des tons*) et approfondiront leur technique à l'huile et à l'acrylique du niveau 3.

En septembre 2013, le niveau 1 (*dessin linéaire*), si dix personnes s'inscrivent, pourra être mis sur pied. Ces formations d'une durée de quinze cours ont lieu au 375, rue Saint-Thomas à Joliette, tout près du Château, les jeudis en avant-midi à partir du 5 septembre. L'horaire est à déterminer selon les disponibilités de la salle.

Pour vous inscrire au **niveau 1**, vous devez faire parvenir un chèque de 80\$ pour les membres ou 150\$ pour les non-membres.

Pour les **niveaux 2 et 3**, un chèque de 100\$ pour les membres et 200\$ pour les non-membres. Envoyez votre chèque à AREQ Lanaudière : 25, rue Liard, Saint-Alexis, Qc, J0K 1T0.

Pour plus d'informations, contactez monsieur Turmel au (450) 839-7584 ou Diane Laporte au (450) 759-0940.

Exposition : 14 mai 2013

Nous conservons la bonne idée d'exposer les œuvres de nos membres *Artistes* de l'AREQ lors de l'AGS du 14 mai 2013.

Les habitués et nouveaux membres sont invités à nous présenter leurs créations.

Les trois premiers Coups de Cœur recevront un prix de 50\$ chacun et trois montants de 20\$ seront tirés parmi les autres exposants.

Je vous rappelle les critères de participation :

- œuvre récente et originale (aucune reproduction / votre création)
- tableau (huile, acrylique, aquarelle, gouache, techniques mixtes, encre, fusain, estampe)
- sculpture
- photographie encadrée, ne dépassant pas 16''x 20''
- possibilité de présenter deux œuvres par artiste
- thème libre
- être présent à l'assemblée

«L'œuvre vit du regard qu'on lui porte. Elle ne se limite ni à ce qu'elle est, ni à celui qui l'a produite, elle est faite aussi de celui qui la regarde. « Pierre Soulages ».

N'hésitez donc pas à vous inscrire pour exposer, pour notre plus grand plaisir !
auprès de Diane Laporte : (450) 759-0940 ou Nicole Perreault : (450) 394-4228



Les assurances

Par Larry Kelly
Bonjour à vous,

1. Si vous partez en voyage, particulièrement pour Haïti ou Cuba, il serait sage d'apporter votre carte d'assurance SSQ. Et ne pas oublier le cahier bleu des protections; vous pourriez en avoir besoin.
2. Les médicaments : on conseille de magasiner avant de se les procurer. Les prix varient souvent d'une pharmacie à l'autre. En magasinant les médicaments, vous pouvez facilement constater la variation du coût de renouvellement chargé pour une prescription pour la RAMQ comparativement au coût exigé pour une prescription en faveur d'une assurance privée comme la nôtre.
3. Si vous décidez de traverser aux États-Unis lors d'une fin de semaine « invitante », il est sage d'avoir avec soi sa carte d'assurance SSQ.

Capsule santé

Trois étapes à suivre pour secourir une personne en arrêt cardiaque

- **Composez le 911**
En présence d'une victime inconsciente, vous devez contacter des secours le plus rapidement possible. Si vous êtes seul, composez immédiatement le 911 puis revenez auprès de la victime afin de commencer le massage cardiaque.
- **Placez la victime sur une surface dure et plane**
Évitez de masser une personne sur un matelas, car les ressorts diminuent considérablement l'efficacité du massage.
- **Effectuez un massage rapide et efficace**
Placez vos mains l'une sur l'autre au centre de la poitrine et gardez vos coudes bien droits et alignés avec vos mains. Vous devez relâcher complètement entre les compressions afin de permettre au cœur de se remplir de sang. Rappelez-vous que le geste de compression doit être fait au complet pour être pleinement efficace.
- **Poussez vite** : vous devez effectuer 100 compressions à la minute!
- **Poussez fort** : les compressions doivent être d'au moins deux pouces (5cm) chez l'adulte. Rappelez-vous que vos mains remplacent en quelque sorte la pompe du cœur.
- **Rappelez-vous : vous pouvez sauver une vie, même en ayant les connaissances minimales pour le faire.**

?

La condition des femmes

Nous sommes à la recherche d'une responsable du comité de la condition des femmes. Si vous êtes intéressée, communiquez avec madame Monique Forest, présidente.



L'environnement et le développement durable

Par Claudette Lefebvre, secrétaire, responsable sectorielle, régionale et membre du comité national

Une conférence, une exposition et une activité intéressante

Voilà que la table est mise pour une belle brochette d'activités proposées par les comités sectoriel et régional en environnement et développement durable pour l'année 2012-2013.

De la belle visite !

Imaginez un mardi de **mai, le 14** en particulier, et la collégialité est de la partie. Le Conseil sectoriel de l'AREQ Lanaudière vous a invité à assister à l'AGS annuel en avant-midi et a bien hâte de vous recevoir. Un bon dîner vous attend, le comité de l'environnement vous remettra, comme à l'habitude, des plantes comestibles afin de réduire notre empreinte de carbone, étant donné que le sujet retenu pour l'année 2012-2013 est la santé et l'alimentation. En plus, vers **13 h 30**, ce même comité vous présentera un invité spécial passablement connu. Il s'agit de **monsieur Errol Duchaine, animateur de l'émission « La semaine verte » de Radio-Canada.**

La conférence d'Errol Duchaine intitulée **Du mammoth au McDo, l'art de se nourrir à l'art de se faire nourrir** portera sur l'histoire de l'humanité et de son lien vital avec l'agriculture. L'importance de la biodiversité sera évoquée pour ensuite déboucher sur son expérience personnelle en milieu rural et il partagera avec nous ce qu'il en a appris. Vous aurez l'opportunité ensuite d'échanger avec monsieur Duchaine à la fin de sa conférence. Nous vous attendons en grand nombre en espérant que vous serez particulièrement intéressé par cette activité. Vous pouvez vous inscrire sur la boîte vocale de L'AREQ Lanaudière pour l'AGS et pour la conférence.

L'expo « Manger santé et vivre vert »

Du vendredi 16 mars au dimanche 18 mars, l'exposition « Manger Santé et vivre vert » se tiendra **au Centre des Congrès de Montréal**. Le comité de l'environnement régional ainsi que la responsable du comité du secteur en environnement seront au Centre des Congrès de Montréal, le **vendredi 16 mars 2013**. Le coût de l'entrée est de 10 \$ pour les aînées, aînés. Sur place, il y aura une centaine d'exposants, des conférenciers, des dégustations et des démonstrations culinaires. Vous pourrez découvrir et faire des achats de qualité afin de miser sur une alimentation saine et une santé globale. Vous pouvez consulter le site www.expomangersanté.com pour plus d'informations. Je vous conseille fortement cette visite et si la ville de Québec vous attire plus que Montréal, cette exposition se tiendra au centre des Congrès de Québec les 23 et 24 mars 2013.

Des visites intéressantes

Cette année, le Comité régional en environnement vous convie à faire des visites spéciales qui touchent entre autres l'alimentation saine, le jeudi 23 mai 2013 dans la région de Saint-Eustache. Il y aura tout d'abord à 10 h, une visite de 60 minutes

du Moulin Légaré au 232, rue Saint-Eustache avec possibilité de dégustation de galettes et café. Il y aura également une visite de soixante minutes du Manoir Globlensky situé au 235, de la même rue qui fait partie de la culture patrimoniale.

Ensuite, il y aura la visite de l'Hydromiellerie Intermiel entreprise à vocation agrotouristique au 10291, rang de La Frenière à Saint-Benoît de Mirabel et un dîner sera offert sur les lieux. Cette visite a une durée de 1 h 30 - 2 h. Il y a une boutique sur place. Nous vous remettrons l'horaire de la journée le matin du 23 mai à votre arrivée au Moulin Légaré.

Bien sûr, le covoiturage est encouragé, mais si les inscriptions sont plus nombreuses, il y aura la possibilité de nolisier un petit autobus.

Si ces visites vous intéressent, veuillez remplir le coupon ci-joint et faites parvenir votre inscription ainsi qu'un chèque de 30 \$, libellé à l'AREQ Lanaudière, à l'adresse suivante : Claudette Lefebvre, 141, rue Forest, Ste-Marie-Salomé, QC, J0K 2Z0. Ce chèque vous sera remis le matin de l'activité. Donc, prévoir 30 \$ pour la journée pour les frais d'entrée et le repas.

L'inscription est limitée, faites vite ! Vous pouvez amener vos amies, amis et parents si vous le désirez. Au plaisir de vous rencontrer !

La date limite de l'inscription : 15 avril 2013

Inscription aux visites du 23 mai 2013

Nom :.....

Nombre de personnes :.....

Moyen de transport :.....

Et maintenant, pour terminer, quelques capsules qui sauront sûrement vous surprendre.

Source : Revue Biobulle, no 107-hiver 2012, no 105-été 2012

Les champignons à la rescousse

Une équipe de chercheurs de l'Université de Dundee en Écosse vient de publier les résultats d'une étude qui pourrait avoir des répercussions importantes pour l'environnement. En effet certaines variétés de moisissures contenues dans les sols interagissent avec le plomb pour le transformer en sa forme minérale plus stable, la chloropyromorphite et pourraient donc faciliter la dépollution des sols contaminés par le plomb.

Aliments vides et Alzheimer

Si on savait déjà que la malbouffe était mauvaise pour la santé, on ignorait en revanche qu'elle pouvait provoquer la maladie d'Alzheimer. C'est en effet ce que révèle une étude parue dans le magazine *New Scientist*. Certains chercheurs considèrent à présent cette maladie neurodégénérative comme une autre forme de diabète, nommée diabète de type 3.

Selon la récente étude, manger trop gras empêcherait les cellules du cerveau de réagir correctement face à l'insuline. Dans le cerveau, l'insuline sert notamment à réguler la transmission de signaux d'une cellule nerveuse à l'autre et à régler les actions chimiques pour la mémoire et les apprentissages.

Si aujourd'hui environ 35 millions de personnes dans le monde souffrent de cette maladie, les prévisions actuelles basées sur la vitesse à laquelle la population vieillit suggèrent que le nombre passera à 100 millions en 2050. Cette découverte pourrait donc permettre d'accélérer la recherche de nouveaux traitements contre la maladie d'Alzheimer.

Antidépresseurs de bon goût

Chocolat, baies, thé... Certains aliments d'origine végétale possèdent des composants proches dans leur structure chimique de l'acide valproïque, un antidépresseur très courant. Idéal pour passer un petit coup de blues... Mais pas une grosse déprime!

En étudiant la composition des bleuets, des framboises, des fraises, de divers thés et du chocolat, les chercheurs du Torrey Pines Institute for Molecular Studies, en Floride, ont découvert que ces aliments affichaient une structure chimique similaire à celle de l'acide valproïque, un calmant très répandu vendu sur ordonnance sous diverses appellations.

La découverte a été présentée au 244^e National Meeting & Exposition de l'American Chemical Society à Philadelphie tenu en août 2012. Les chercheurs insistent toutefois sur le fait que « la simple consommation de ces aliments qui peuvent améliorer l'humeur ne constitue en aucun cas une alternative aux antidépresseurs ».

Les personnes qui ne suivent pas de traitement, en revanche, peuvent ainsi améliorer leur humeur avec un mode de vie sain, sans avoir recours aux médicaments.

Juste meilleure... Étude à l'appui

Ceux qui doutent encore que les produits bio contiennent plus de nutriments que les produits traditionnels seront-ils bientôt désavoués par la communauté scientifique? Aliments phares de l'agriculture biologique, les tomates bio se démarqueraient par un taux plus élevé en antioxydants que celles cultivées au moyen de multiples produits chimiques phytosanitaires si l'on en croit une étude de scientifiques de l'Université de Barcelone en Espagne. Les tomates bio et leurs « cousines » traditionnelles présentent certes le même nombre de composés bénéfiques pour la santé. /4 au total, mais les premières posséderaient de surcroît un niveau plus élevé de polyphénol, molécule ayant un rôle d'antioxydant naturel qui suscite de plus en plus d'intérêt dans le cadre de la prévention et du traitement du cancer.



L'indexation

Par Thérèse Chaput, responsable sectorielle et régionale

Qu'est-ce qui se passe ???

Le comité consultatif dont je vous ai déjà entretenu à deux reprises a terminé ses travaux en septembre dernier et un rapport a été déposé. Les parties impliquées ayant accepté et signé un rapport de confidentialité jusqu'au 27 janvier 2013, vous comprendrez qu'au moment où je rédige ce texte, je suis dans l'impossibilité de vous informer du contenu dudit rapport car nos représentantes et représentants doivent attendre au lendemain du 27 janvier pour faire le point avec nous. Il semble bien que ce soit la nouvelle mode que de s'imposer des périodes de confidentialité qui empêchent, pour un certain temps du moins, les parties de donner l'heure juste à leurs membres. Mais comme je ne suis pas personnellement tenue à la confidentialité, je peux vous indiquer, sans avoir besoin d'une boule de cristal, que le rapport du comité consultatif ne contiendra pas de recommandations visant l'indexation de nos rentes pour les années entre 1982 et 2000.

Il faut, je crois, prévoir des actions concrètes à poser.

La première de celles-ci en sera une d'information. Rappelons-nous que depuis près de dix ans, nous avons toujours le même interlocuteur, soit le Parti libéral. Suite à l'élection du 4 septembre dernier, la conjoncture politique a changé et un nouveau gouvernement siège maintenant à Québec. De plus, et ce n'est pas négligeable, ce gouvernement est minoritaire. En outre, de nouvelles personnes sont porteuses des dossiers qui nous concernent. Bien informer, c'est déjà un défi de taille. Mais il nous faudra surtout convaincre !

Une seconde action s'impose : la sensibilisation. Elle consiste, entre autres, à se mobiliser entre nous à aller sur le site de l'AREQ afin de constater ce que nous gagnerions comme rente si nous avons l'indexation pour les années de travail effectuées entre 1982 et 2000. Ce n'est pas un travail laborieux : il s'agit tout simplement d'aller sur le site de l'AREQ et de cliquez sur « l'indexation et vous ». Vous changez ensuite les trois données à gauche concernant votre revenu, votre âge et l'année de votre retraite. Vous obtenez ainsi trois courbes : votre rente actuelle, votre rente avec l'indexation à 50% et finalement, votre rente avec la pleine indexation. Ça vaut le coup d'aller voir !

Je vous indique également qu'en avril prochain, dans la région Laval-Laurentides-Lanaudière, se tiendra une journée d'information sur les régimes

de retraite afin de nous sensibiliser et nous renseigner sur les différents régimes de retraite et mieux nous outiller afin de répondre aux différents mythes et préjugés qui circulent envers celles et ceux qui ont un régime de retraite. Gardez l'œil ouvert, car il y aura des communications à ce sujet et vous serez invités à y participer selon votre intérêt.

D'autres actions seront annoncées après la rencontre des responsables en indexation prévue à la fin de janvier 2013. Comme je rédige ce texte en décembre, je ne suis pas en mesure de vous les faire connaître, mais je compte sur votre vigilance pour surveiller les différents communiqués ainsi que le site de l'AREQ Lanaudière dès le milieu de février.

En terminant, je vous rappelle que l'indexation de nos rentes de retraite n'est pas une faveur que nous demandons, mais bien un dû et que celles et ceux qui essaient de nous culpabiliser sont très souvent les mieux nantis de notre société.

Cours de danse en ligne



Les cours de danse pour l'année 2013-2014 se donneront au Centre communautaire Alain-Pagé dans Saint-Charles-Borromée.

Coûts : Automne 24 \$ pour les membres et 48 \$ pour les non-membres.

Hiver : 30\$ pour les membres et 60\$ pour les non-membres.

Les coûts pourraient être majorés si la location de la salle occasionnait des frais.
Professeure : Lison Bellerose

Pour la session d'automne (12 cours) : **du 6 septembre 2013 au 22 novembre 2013.**

Nous ne pouvons avoir la salle la dernière semaine de novembre, ni en décembre.

Pour la session d'hiver (15 cours) : **du 10 janvier 2014 au 18 avril 2014.**

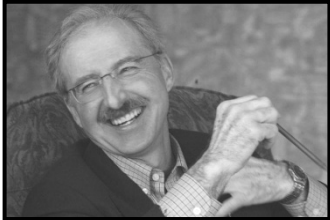
Dès le mois d'août, inscrivez-vous en téléphonant à la présidente : (450) 839-6426 ou par courriel à forestmonique@hotmail.com et par la suite, envoyez votre chèque à l'adresse suivante : 25, rue Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0. Conservez ce message.

?

Le sociopolitique

Nous sommes toujours à la recherche d'une personne qui aimerait être responsable du comité d'action sociopolitique.

L'AREQ et la Table des aînées et aînés de Lanaudière rendent hommage à Wilfrid Lanoix pour son bénévolat.



Membre de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, monsieur Lanoix a été 1^{er} vice-président du Conseil sectoriel de l'AREQ Lanaudière de 2003 à 2010. Il fut membre du Comité régional de l'action sociopolitique de 2001 à 2003.

Durant ces années, il a été délégué, membre du Conseil d'administration de la Table des aînées et aînés de Lanaudière de 2004 à 2010. Membre du Comité de la fiscalité où il participa à faire avancer ce dossier concernant les femmes et les hommes aînés, jusqu'au Ministère du revenu.

Monsieur Lanoix exerça son bénévolat dans différents comités : président du Comité de sauvegarde du pont couvert Grandchamp de 1996 à 2005 ; dirigeant au CA de la caisse populaire Berthier-et-des-Iles de 2004 à 2010 ; fondé de pouvoir des six caisses populaires de la zone de D'Autray en 2004.

D'autres comités ont profité de l'expérience de monsieur Lanoix : président fondateur de la SOLIDE en 2005, il en assumait la présidence jusqu'en 2007 ; président du Comité de vérification de la Caisse Desjardins Berthier-et-des-Iles de 2006 à 2011 ; membre du Conseil interculturel de la ville de Berthierville de 2008 à 2009 ; membre du jury de la *Fondation Desjardins* de 2006 à 2010 ; administrateur au CA du Réseau FADOQ, région de Lanaudière, de 2010 à 2012 ; membre du Comité régional de VIACTIVE de 2010 à 2012 ; 1^{er} vice-président du Réseau FADOQ, région de Lanaudière de 2011 à 2012.

En 2012, il est membre du Comité PFM/MADA de la MRC de D'Autray (PFM : politique familiale municipale; MADA : municipalité amie des aînés); membre du Comité organisateur de la fin de semaine de l'auteur Léo-Paul Desrosiers en juin 2012 ; président d'honneur du festival *Tout pour la musique*, édition 2012.

Monsieur Lanoix, outre son implication sociale, participe à des loisirs culturels, tels que la généalogie, le patrimoine et la culture, la musique, la guitare et le folklore ancien, les tours de chant dans les Centres d'accueil, le chant choral, des entrevues à la radio, des émissions à la télévision communautaire, une publicité pour la FADOQ provinciale au canal Vie; au canal D et à HISTORIA en 2011-2012. À l'occasion, il fut conférencier. Il s'intéresse à l'Histoire de l'art.

Il participa au Parlement des Sages à l'Assemblée nationale du Québec, éditions 2003; 2004; 2005; 2006; 2007, ainsi qu'au premier *Parlement intergénérationnel* à l'Assemblée nationale du Québec 2008 (Adoption de la première charte intergénérationnelle du Québec).

Wilfrid est un homme actif et il représente bien la nouvelle génération des baby-boomers, qui par leur implication citoyenne, sont des apports précieux pour leur communauté que ce soit par leur formation, leur expertise, leurs expériences qui sont mises à profit pour le mieux-être de leurs concitoyennes et concitoyens. Félicitations Wilfrid !

Monique Forest, présidente



Ligue de Quilles de l'AREQ

Notre ligue de quilles célèbre cette année son 22^e anniversaire de fondation.

De nouveaux joueurs se sont joints à nous : mesdames Yolande Brouillette, M.-Paule Desgroseilliers, Pierrette Perreault, Nicole Ducharme, Danielle Gaudet, Danielle Levesque et messieurs André Jean et Noël Denis.

À ceux et celles qui nous ont quittés, sachez que ce fut un grand plaisir de vous côtoyer.

Plusieurs quilleuses et quilleurs ont réalisé de belles performances :

Parties parfaites (300) : Marthe Riberdy, Monique Turcotte, Marcel Cloutier, Ronald Pichette et Robert Tellier;

Plus hauts triples : Arthur Roberge (809), Marthe Riberdy (809), Marcel Cloutier (793) et Clothilde Gariépy (791).

Actuellement, trois équipes sont incomplètes. Donc nous vous attendons, joignez-vous à nous.

Je ne saurais trop remercier mes collaborateurs : Monique Turcotte et Gaétan Valois pour leur excellent travail.

Un grand merci au Conseil sectoriel de l'AREQ de Lanaudière qui, depuis plusieurs années, nous offre une aide monétaire fort appréciée.

Merci à madame Monique Forest qui nous a honorés de sa présence lors de notre dernier souper de fin de saison.

Pour vous inscrire, appelez-moi ou rendez-vous directement au Salon de quilles Baby, sur la rue du même nom, les mardis à 13h30.

Arthur Roberge

Tél. : (450) 756-6035

➤ Lanaudière ou des Affluents ou un autre secteur?

Le secteur 10A Lanaudière représente le nord de la région tandis que le secteur 10H des Affluents représente le sud. Des membres appartiennent au secteur 10A Lanaudière et demeurent plus près de Repentigny, centre du secteur 10H des Affluents. Si tel est votre cas, il est facile de changer de secteur si c'est votre volonté. En tout temps, vous pouvez écrire à l'AREQ et lui signifier que vous appartenez au secteur 10A Lanaudière, mais que vous désirez plutôt appartenir au secteur 10H des Affluents. Ce n'est pas plus compliqué. Vous pouvez le faire aussi par courriel à laverdiere.luce@csq.qc.net. Ceci s'adresse également à d'autres membres vivant dans d'autres régions.

C'est donc une question de choix personnel. Prenez note que nous apprécions nos membres venant du sud de Lanaudière ou de d'autres régions et que nous aimerions vous garder. Cependant, nous voulons vous informer de cette possibilité de changer de secteur si le cœur vous en dit.



Le bulletin des loisirs

par Jean-Pierre Robert, responsable au Comité des loisirs

Inscription : boîte vocale (450) 839-2472 ou 1 866 500-1335

Aussi sur le site Web : <http://lanaudiere.areq.ca>

Activité	Endroit du repas	Date	Précisions	Responsable
Déjeuner Brunch servi par « Buffet oh! Délice » + Conférence le réseau « Des aidants naturels d'Autray » Prix : 8\$ plus taxes	Salle Émilie Gamelin 80, Wilfrid-Ranger St-Charles- Borromée	6 mars 2013	Inscription avant le 2 mars 2013	Suzanne Dalpé Luce Archambault
Cabane à sucre « Mycalin » Coût : 20\$ taxes incluses	116 Rg Petite Ligne Saint-Alexis	3 avril 2013	Inscription : avant le 1 ^{er} avril sur la boîte vocale ou le site Web	Suzanne Dalpé
Déjeuner + Visite de l'usine de filtration de Joliette 351, de Lanaudière Joliette Gratuit	Restaurant <i>Le Bistro Viva</i> <i>Soma</i> 855, bl L'Industrie St-Paul <i>Même endroit que</i> <i>Cité Paysagement</i>	1 ^{er} mai 2013	Inscription avant le 27 avril	L'équipe
Déjeuner + Visite : Gros Bec Pépinière des bonsaïs 40, Imbeault St-Alphonse Prix : 6.00\$	Restaurant « Vieux Poêle » 721, route 343 St-Alphonse	5 juin 2013	S'inscrire avant le 2 juin 2013	L'équipe
Déjeuner + Visite du musée Louis- Cyr St-Jean-de-Matha	Auberge <i>La Montagne</i> <i>Coupée</i> St-Jean-de-Matha	4 septembre	S'inscrire avant le 1 ^{er} septembre	L'équipe
Déjeuner + Visite du vignoble Le Mernois 1101, rang Sud St-Thomas Prix 5.00\$	Restaurant Mike's 352, Notre-Dame Joliette	2 octobre	S'inscrire avant le 27 septembre	L'équipe

Coupon de participation aux mots croisés

Nom du participant : _____

No de membre : _____ (inscrit à l'endos de La Noria)

Adresse : _____

_____ Code Postal : _____

No de téléphone : _____

Postez à

Jean-Marc Desroches 245, rue Lasalle Saint-Paul
JOK 3E0

Au sujet des mots croisés

Enfin! Un premier gagnant masculin

Par Jean-Marc Desroches

Après mesdames Aline Pilon-Henri, de Saint-Roch-de-l'Achigan; Françoise Pagé, de Joliette et Rita Valois, de Saint-Ignace-de-Loyola, voilà que la chance a décidé, cette fois-ci, de favoriser l'élément masculin lors du dernier tirage du mot croisé. Il s'agit de Jacques Lapalme de Berthierville.

Un fait à remarquer cependant. La ligne 12, horizontalement, pouvait porter à ambiguïté avec sa définition (peuvent être « éternelles »). Selon la disposition des réponses, diverses solutions auraient pu tout aussi bien convenir. Les mots « neiges », « peines » et autres comme certains ont inscrits, auraient pu s'y retrouver avec acceptation. Désolé pour le désagrément!

Les gagnants sont donc :

1^{er} prix : Jacques Lapalme de Berthierville 50\$ (voir photo ci-dessous)

2^{ième} prix : Micheline Bélanger de Saint-Roch-de-l'Achigan 20\$

Prix de participation : René Denommé de Sainte-Béatrix 20\$

Lisette Geoffroy de Saint-Jean-de-Matha 20\$



Le trésorier de l'AREQ, Michel Bourgault, remet un chèque de 50\$ à Jacques Lapalme



Les mots croisés de Jean-Marc Desroches

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												

Horizontalement

- Continent de silence et de froid.
- Fruit contenant une graine riche en huile – Lieutenant (s).
- Phonétiquement « déesse » - La sienne – Palindrome de Laval.
- Relatif à l'époque de l'empire turc – Pousse le cri du mouton.
- Route rurale – Rixes, bousculades – Deux voyelles.
- Radium – Font partie de la roue.
- Publia – Quantité excessive.
- Cépage blanc de Bourgogne – Vache pour les anglais.
- Avant-midi – Mouches.
- Douzième lettre de l'alphabet grec – « Ne pas » - Nom du Bouddha en Chine.
- Point cardinal – Rejetai comme étant faux – Unité de dose absorbée.
- Qui apportent le salut.

Verticalement

- Dont la capitale est Andorre-la-Vieille – Ainsi soit-il.
- Michel de Nostre-Dame.
- Titane – Lui - Terbium
- Élévation de la Vierge au ciel.
- Aménageons sur de nouvelles bases.
- Carat – Bière – Station balnéaire italienne (langue du pays).
- Jumelles – Phonétiquement « nœud » - Mêmes jumelles que précédemment – Article contracté.
- Dans « diesel » - Exercer une action en justice – Quatre.
- Freins – Infinitif.
- Algue verte – Docteurs (fam.) – Ruisselet.
- Exposa des marchandises – Fleuve d'Italie – Précède « West ».
- Dormir (ang.) – Golfeur américain surnommé « Tiger ».

Solution des mots croisés de La Noria d'octobre 2012

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	C	L	A	R	I	N	E	T	T	E	S	
2	A	E	R	A	T	E	U	R		S	A	Q
3	L	A	B	E	L	L	E		L	E		u
4	I	D	O	L	E	S		R	E		D	I
5	F	E	R			O	C	E	A	N	I	E
6	O	R	I	G	I	N	E	L		E	N	T
7	R		C	O	N		T	I	B	R	E	
8	N	E	O	M	O	R	T	A	L	I	T	É
9	I	U	L	E		I	E	N	A		T	C
10	E	D	E	R		N		T	T		E	H
11		E	S	Y		C	C		T	O	S	E
12	A	S			N	E	I	G	E	S		C

Votre site Web

Envoyez-la à Roger...



Nous comptons 1 436 membres pour le secteur de Lanaudière. Sur ce nombre, peu de membres, un peu plus de 200, ont donné leur adresse électronique à notre webmestre, Roger Plouffe. Entre les deux parutions de *La Noria*, c'est par le biais de Roger que nous pouvons vous rejoindre pour une nouvelle importante, une activité non parue dans le journal, une invitation, etc. Soyez assurés que vous ne serez pas inondés de messages et votre adresse sera toujours invisible. À l'heure des médias sociaux, nous croyons que ce serait important que votre association puisse au moins vous rejoindre par courriel.

Dès maintenant, envoyez-la à Roger : roger346@videotron.ca

Changement d'adresse

Nous vous invitons à signaler tout changement d'adresse, en indiquant votre numéro de membre (numéro à six chiffres au-dessus de votre nom sur *La Noria* ou Quoi de neuf) par courriel à : laverdiere.luce@csq.qc.net
Si vous communiquez avec nous par téléphone, pour accroître la rapidité de notre service, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS)

Bien vieillir au masculin

À quel âge devient-on vieux ?

par André Ledoux, le *Forum des hommes*

Quand les ennuis de santé s'amènent, il n'est pas rare d'entendre dire de certains hommes: *Ça va finir par passer !* Il se peut fort bien que ça puisse passer avec les heures et les jours. Pas toujours. Forts, pleins d'assurance, jouissant de l'expérience des années, les hommes ne frappent pas à la porte des soins de santé au premier symptôme. Ils vont souvent préférer se réfugier dans le silence pour attendre la disparition de leur malaise.



Arrivés à l'âge soi-disant de la sagesse, les hommes se doivent d'être plus à l'écoute de leur corps et de leur esprit et manifester une prudence associée à la prévention. En effet, le diabète, le cancer, les infections respiratoires, la maladie cardiovasculaire touchent davantage l'élément masculin que féminin. Les hommes sont plus sédentaires et souvent victimes de la malnutrition, meurent plus dans les accidents de la route et, c'est bien connu, leur comportement autodestructeur les conduit parfois au tabagisme, à la consommation de drogues illicites, au jeu compulsif et à des relations sexuelles à risque. En matière de suicide, ils commettent l'irréparable quatre fois plus souvent que les femmes. Et, d'après un rapport de l'Institut national de santé publique du Québec (2004), les hommes pauvres, les plus défavorisés, peuvent s'attendre à vivre en moyenne huit ans de moins que les mieux nantis.

D'une façon plus précise, selon la travailleuse sociale et agente de recherche, Francine Leduc, les données de surveillance de l'état de santé et bien-être des hommes nous indiquent que :

- *leur espérance de vie est plus faible par au moins cinq ans;*
- *le taux de mortalité des hommes est plus élevé à tous les groupes d'âge;*
- *ils se suicident de quatre à six fois plus que les femmes, et ce, alors qu'ils sont encore dans la force de l'âge;*
- *ils sont plus souvent victimes d'accidents de toutes sortes;*
- *ils sont plus souvent privés de leurs enfants dans les cas de rupture conjugale;*
- *la pauvreté des hommes est souvent sous-évaluée ou minimisée;*
- *la détresse des hommes n'est pas mesurée de façon adéquate, plusieurs chercheurs s'entendent pour le dire;*
- *ils utilisent beaucoup moins les services de santé;*
- *la souffrance des hommes n'est pas toujours reconnue;*

- *les ressources spécifiquement dédiées aux hommes représentent le plus souvent moins de 10 % du total des ressources spécifiquement dédiées selon le sexe.*

La santé mentale des hommes est aussi préoccupante. À part le suicide dont il sera question un peu plus loin, *de nombreux hommes souffrent aussi de troubles de la personnalité. Les affections de ce type les plus fréquemment diagnostiquées chez ceux-ci sont les personnalités obsessives compulsives, narcissiques et antisociales. De tels désordres peuvent être reliés au mode de socialisation qui pousse les hommes vers la compétition, l'autosuffisance et l'isolement.* La dépression est également répandue chez l'homme, et les pères de famille recomposée ou monoparentale éprouvent souvent un degré plus élevé de détresse psychologique que ceux des familles normales. Bien d'autres pathologies sont observées chez les hommes comme le trouble panique, l'anxiété généralisée, la phobie, la paranoïa, la schizophrénie, etc.

Non, ça ne finit pas toujours par passer. Après 50 ans, tout ennui de santé qui perdure devrait attirer sérieusement l'attention. Il vaut mieux s'occuper d'une bronchite à son début, de consulter son médecin, pour éviter que la maladie dégénère en pneumonie. Des maux de ventre sont parfois annonciateurs d'une occlusion intestinale. Pour reprendre un cliché et, sans être alarmiste, la santé est un bien inestimable et, malheureusement, pour certains hommes, le peu de souci envers leur bien-être risque de les conduire à des complications tragiques.

Nos cours de **CONVERSATION ANGLAISE** reprennent à la mi-septembre.

Intermédiaires: jeudi matin à St-Jacques

Débutants: jeudi après-midi à St-Jacques

Le coût d'inscription pour 10 cours de 2h30 est de **70\$** pour les membres de l'AREQ, **80\$** pour le conjoint d'un membre et **140\$** pour les non-membres.

Il reste quelques places. Réservez dès que possible!

Wynanne Watts (450) 222-3859

Note : Après sept ans de cours de conversation anglaise, Michel Bourgault se retire. Nous saluons ses efforts à permettre à de nombreux membres de se débrouiller dans cette langue seconde. Au nom de toutes et tous : MERCI!!!

Il y a 10 ans déjà

par Jean-Marc Desroches

Le 30 avril 2003, se tenait au Château Joliette l'assemblée générale annuelle (AGA) pour les membres de l'AREQ locale. On en profita pour procéder à l'élection présidentielle afin de savoir qui succéderait à Jean Lemeux à la tête de l'organisation. Ce fut madame Lucille Hérard qui hérita du



La photo nous montre, à l'avant plan, Solange Champagne, du comité des loisirs, en compagnie des sœurs Michelle et Pierrette Malo prenant conscience de la bonne décision à prendre quant au poste concerné.

In memoriam **Nos sympathies aux familles éprouvées**

Sont décédés : madame Huguette Champagne, belle-mère de Carmen Lafortune-Harnois; Sœur Lucille Beausoleil; madame Simone Lafontaine, mère de Claude Mathon; madame Florence Mailhot, épouse de Maurice Pellerin; madame Ghislaine Lavallée, membre; monsieur Roger Gaudet, frère de Bernard Gaudet; madame Cécile Lusignan, membre; monsieur Paul-Émile Bouchard, père de Lise Bouchard.

Informations utiles

AREQ	1 800 663-2408	Assurance-maladie du QC ...	1 888 435-7999
Mutuelle S.S.Q.	1 800 463-5525	Sécurité de la vieillesse.....	1 800 277-9915
CARRA.....	1 800 463-5533	Protection aux	
Assurances Résaut.....	1 800 363-6344	consommateurs.....	1888 672-2556
Régie des Rentes du QC.....	1 800 463-5185	Certificat de naissance.....	1 800 567-3900

- Accueil des nouvelles et nouveaux retraité(e)s

En 2012, ces nouveaux membres ont été conviés à la salle de réception du club de golf de Berthier. Un délicieux punch aux fruits et au rhum leur fut servi à leur arrivée suivi d'un buffet de différentes salades et de plats chauds. Ce fut très agréable.



Du punch et des sourires



À votre santé, à votre bonheur!!!

- Les voici, ces jeunes et beaux nouveaux membres de l'AREQ :



Serge Lemieux, Louise Cloutier, Louise Lamarche



Ginette Dupras, Suzanne B. Desmarais, Micheline Brais, Louise Charette, Marjolaine Allard



Johanne St-Georges, Madeleine St-Georges, Louise Rivard, Paul Régimbal



Claire Prévost, Nicole Plante, Charles O'Shaughnesse, Élisabeth Paillé, Richard Lapierre



Port payé Postage paid
 Poste Publications
 Publications Mail
41413015

Retourner à: AREQ Lanaudière 25, rue Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0



Présidente 1^{er} v-président 2^e v-président secrétaire trésorier 1^{re} conseillère 2^e conseillère

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ LANAUDIÈRE

Présidente : Monique Forest
 25, rue Liard, Saint-Alexis (Qc) J0K 1T0.....450 839-6426
Boîte vocale :**450 839-2472**
Téléphone sans frais AREQ Lanaudière.....1 866 500-1335
 1^{er} vice-président : Rosaire Morin.....450 753-9875
 2^e vice-président : Jacques Lapalme.....450 836-6353
 Secrétaire : Claudette Lefebvre.....450 839-9403
 Trésorier : Michel Bourgault.....450 754-2536
 1^{re} Conseillère : Solange Champagne.....450 836-3675
 2^e Conseillère : Mireille Provencher-Benson.....450 831-4812

COMITÉS CONSULTATIFS DE L'AREQ LANAUDIÈRE

Action sociopolitique Poste vacant
 Arts : Diane Laporte.....450 759-0940
 Assurances : Larry Kelly.....450 760-2223
 Communication : Rosaire Morin450 753-9875
 Condition des femmes : Poste vacant
 Environnement : Claudette Lefebvre.....450 839-9403
 Forum des hommes : Jean-Luc Beaulac.....450 471-1160
 Indexation : Thérèse Chaput.....450 755-1995

Comité des loisirs
 Mariette Lorrain... 450 753- 4097
 Jean-Pierre Robert..450 759-5215
 Suzanne Dalpé 450 756-6544
 Luce Archambault. 450 839-3978

Comité de la ligue de quilles
 Arthur Roberge...450 756-6035
 Monique Turcotte

Comité de la fraternité
 Cartes de sympathie. Si décès d'un
 membre de l'AREQ ou l'un de ses
 proches, contactez :
 Diane Vézina.....450 754-4564

Fondation Laure-Gaudreault
 Jean Lemieux.....450 759-6448

Cartes d'anniversaire aux 70 ans et
 plus ...Mireille Provencher-Benson

Site Web sectoriel : [http:// lanaudiere.areq.ca](http://lanaudiere.areq.ca)

Site Web régional : <http://regionlaurentie.areq.ca> Site Web national : www.areq.esq.qc.net