



# Le Lien

## Bulletin sectoriel Ahuntsic-Ouest

Janvier 2021

Volume 23, numéro 1



### Lueur d'espoir

Voilà, vous avez entre les mains le premier bulletin sectoriel de l'année 2020-2021. Le numéro de septembre n'a pas été publié car nous n'avions pas d'activités à annoncer. C'est toujours le cas, mais les membres du conseil sectoriel qui désirent garder contact avec vous ont décidé de vous donner des nouvelles. J'ai donc un billet à rédiger.

Depuis plusieurs jours, je songe à ce que je pourrais bien vous dire dans les circonstances. Nous sommes fin novembre et la pandémie sévit toujours. Je n'ai pas le goût d'en parler, elle fait les manchettes depuis trop longtemps et, comme moi, vous avez certainement tout lu et tout entendu à propos de ce fameux virus.

Alors, je me concentre sur notre vie associative. De ce côté, de belles expériences sont vécues grâce à la capacité d'adaptation aux nouvelles technologies démontrée par les personnes élues. Bien que ce ne soit pas l'idéal, nous avons apprivoisé la tenue de réunions à distance afin que l'AREQ reste fonctionnelle pas seulement au niveau national mais aussi à la région de Montréal et dans les secteurs.

Après le report du congrès de juin 2020 et l'annulation des assemblées générales, les membres du conseil sectoriel ont tous accepté de poursuivre leur mandat. Je les en remercie du fond du coeur ainsi que les responsables des comités qui ont fait de même.

Depuis septembre, des réunions virtuelles permettent de continuer à gérer les affaires sectorielles, notamment concernant notre politique de dons qui a été réévaluée pour tenir compte des besoins grandissants de plusieurs organismes que nous soutenons et notre carte anniversaire qui devait être renouvelée en octobre. Par ailleurs, nous réfléchissons à la façon la plus festive possible de célébrer le 35e anniversaire d'Ahuntsic-Ouest dès que des rassemblements seront permis.

Dans la grisaille de novembre, l'annonce de l'arrivée d'un vaccin contre la COVID 19 devient la bouée de sauvetage à laquelle nous nous accrocherons, en cheminant vers une nouvelle année. Au moment où j'écris ce billet, je ne sais pas ce qu'il sera possible de faire pour célébrer le temps des Fêtes. Une seule certitude: cette année, les choses seront différentes. Il faudra continuer de prendre soin de nous et apprécier pleinement les plaisirs qui seront à notre portée.

Pour ce temps des Fêtes, probablement sans les éclats de rire et les câlins chaleureux des réunions familiales et amicales, je vous souhaite santé, douceur, patience et bienveillance.

Vivement que 2021 nous rende notre liberté d'action en toute sécurité!

Gaétane Lebel-Fillion  
Présidente  
25 novembre 2020

## Sommaire

Lueur d'espoir.....	1
Conseil sectoriel.....	2
Responsables des comités.....	2
Bienvenue aux nouveaux membres.....	3
Assurances .....	3
Journée internationale des hommes.....	4
In Memoriam.....	4
Informations diverses.....	5
Nouvelles du comité de l'environnement.....	6
Comment être vigilant face à la tentative de fraude.....	6
Mot de la trésorière.....	7
Convocation à l'assemblée générale sectorielle.....	7
Photos diverses.....	8

Responsable du bulletin: Gaétane Lebel-Fillion  
Reproduction en page couverture : oeuvre de Lise Hardy-Gagnon  
Révision linguistique : Lise Labelle  
Ont collaboré à ce numéro: Diane Chabot, Lise Labelle, Monique Lalonde-Hazel et Jean-Guy Roy.  
Photos: Diane Chabot  
Conception et mise en page : Suzanne Brassard  
Impression et envoi postal: Efficacite-Poste  
Prochaine publication : À déterminer  
Tirage : 510 exemplaires

### Conseil sectoriel

Présidente : Gaétane Lebel-Fillion 450 622-0515  
[gaetanelebel@videotron.ca](mailto:gaetanelebel@videotron.ca)

1re Vice-présidente : Diane Chabot 514 324-3330  
[dchabot10@hotmail.com](mailto:dchabot10@hotmail.com)

2e Vice-président : Jean-Guy Roy 450 473-8280  
[nicole.jean-guy@sympatico.ca](mailto:nicole.jean-guy@sympatico.ca)

Secrétaire : Micheline Latreille 450 974-3552  
[mich.2@videotron.ca](mailto:mich.2@videotron.ca)

Trésorière : Lise Labelle 450 669-2511  
[l.labelle2@videotron.ca](mailto:l.labelle2@videotron.ca)

1re Conseillère : Monique Lalonde-Hazel 450 689-0351  
[hist@bell.net](mailto:hist@bell.net)

2e Conseiller : Régis Evrard 514 832-0123  
[regisevrard@videotron.ca](mailto:regisevrard@videotron.ca)

## Responsables des comités

### Action sociopolitique

Responsable : Jean-Guy Roy  
[nicole.jean-guy@sympatico.ca](mailto:nicole.jean-guy@sympatico.ca) 450 473-8280  
Coresponsable : André Pelletier  
[andrepelletier23@videotron.ca](mailto:andrepelletier23@videotron.ca) 450 669-2511

### Arts

Responsable : Monique Gosselin  
[mgano@hotmail.com](mailto:mgano@hotmail.com) 450 688-6172  
Coresponsable: Denis Bergeron  
[bergerond31@videotron.ca](mailto:bergerond31@videotron.ca) 450 664-3441

### Assurances

Responsable : Diane Chabot  
[dchabot10@hotmail.com](mailto:dchabot10@hotmail.com) 514 324-3330  
Coresponsable : Régis Evrard  
[regisevrard5@gmail.com](mailto:regisevrard5@gmail.com) 514 832-0123

### Comité des femmes

Responsable : Micheline Delluc  
[michelinedelluc@videotron.ca](mailto:michelinedelluc@videotron.ca) 514 387-1481  
Coresponsable : Micheline Latreille  
[mich.2@videotron.ca](mailto:mich.2@videotron.ca) 450 974-3552

### Comité des hommes

**Responsable : poste vacant**  
**Coresponsable: poste vacant**

### Environnement et développement durable

Responsable : Monique Lalonde-Hazel  
[hist@bell.net](mailto:hist@bell.net) 450 689-0351  
**Coresponsable: poste vacant**

### Retraite

Responsable : Jean-Guy Marcotte  
[jean-guy078@sympatico.ca](mailto:jean-guy078@sympatico.ca) 450 434-2175  
Coresponsable: Diane Chabot  
[dchabot10@hotmail.com](mailto:dchabot10@hotmail.com) 514 324-3330

<http://ahuntsic-ouest.araq.lacsq.org/>

## Bienvenue aux nouveaux membres

Depuis janvier 2020, huit personnes nouvellement retraitées, sont devenues membres du secteur Ahuntsic-Ouest. Je les ai appelées pour leur souhaiter la plus cordiale bienvenue dans nos rangs.

Lors de la reprise de nos activités, c'est avec plaisir que les membres du conseil sectoriel les inviteront à une rencontre qui leur sera spécialement consacrée. En attendant, je réitère mes souhaits pour une bonne retraite à Normand Châteauneuf, Marie David, Robert Gaspard, Diane Gingras, Christina Lizotte, Nicole Marcoux, Lisette Nadeau-Clair et Rodica Ungureanu.

Gaétane Lebel-Fillion

## Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2021

Lors de l'Assemblée générale d'ASSUREQ, tenue virtuellement le 2 novembre 2020, l'annonce d'une bonification du régime d'assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties a été faite et ce, sans aucune hausse de la tarification à la prime d'assurance maladie en 2021.

### Régime d'assurance maladie

Ajout de trois nouvelles garanties :

- *Chaussures profondes* (Santé et Santé Plus)
- *Kinésiologue* (Santé Plus)
- *Thérapeute du sport* (Santé Plus).

Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750 \$.

### Régime d'assurance vie

La prime d'assurance vie, tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) n'a subi aucune hausse de la tarification pour 2021.

**Veillez noter qu'un article plus détaillé ainsi que le tableau des primes seront publiés dans le magazine Quoi de neuf de l'hiver.**

### Assurance voyage

Depuis le 1er octobre 2020, des changements ont été apportés aux garanties Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage d'ASSUREQ. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

**Pour toutes les informations concernant ce régime, vous pouvez consulter le bulletin *Échos de l'île* d'octobre 2020, à la page 6.**

Gaétane Lebel-Fillion en collaboration avec  
Diane Chabot, responsable sectorielle et régionale en assurance  
dchabot10@hotmail.com  
514 324-3330



## Journée internationale des hommes 19 novembre 2020

L'AREQ nationale a organisé un webinaire pour souligner la Journée internationale des hommes 2020. Près de deux cents aréquiennes et aréquiens ont participé à cette rencontre animée par Laurier Caron, conseiller à l'AREQ et dont le conférencier était Jean-Pierre Charbonneau. Journaliste, ex-député, conférencier et président du Mouvement Démocratie Nouvelle, il a traité du thème de la journée: « Rêver encore ».

Est-ce possible de rêver encore pour un homme à la retraite? Oui, a répondu le conférencier et ce malgré la limite de l'âge et de nos capacités physiques. Selon lui, il est important de continuer de se projeter dans l'avenir. Toutefois, on se doit de tenir compte de la réalité. C'est certain qu'on ne réalisera pas nos rêves si les objectifs fixés dépassent nos capacités. Rêver dans la réalité, c'est d'abord faire des choix accessibles et accepter des renoncements. Il a rappelé que la vie n'est pas un long fleuve tranquille, en la comparant au jeu *De serpents et d'échelles*.

Il a aussi mentionné que parfois, sortir de sa zone de confort et faire de nouveaux apprentissages nous permet d'être moins dépendants des personnages de nos rêves et de prendre la mesure de notre vulnérabilité. Même malade, on peut encore rêver, mais les attentes ne doivent pas devenir des diktats.

Citant une chanson de Pierre Lapointe, *Ce n'est pas de tomber qui nous empêchera de rêver*, il a conclu ainsi: Rêver mieux pour nourrir son intellect et favoriser son développement personnel. Rêver mieux pour vieillir sagement, pour accepter ce que l'on devient et pour apprécier ce que l'on a. Enfin, rêver pour oublier la morosité de la pandémie.

Suite à la période de questions, quelques livres ont été suggérés afin de poursuivre la réflexion: *L'alchimie des émotions* de Tara Bennett Goldman et *Le chemin le moins fréquenté* de Scott Peck.

Ce visionnement m'a rassuré sur ma condition d'aîné. Il vient me confirmer que j'ai, plus que jamais, un droit de parole et de respect. Je vais continuer de me projeter en avant.

Vous pourrez trouver l'intégral du webinaire sur You Tube.

Jean-Guy Roy

### In memoriam



Depuis le début de l'année 2020, nous avons appris le décès de onze membres d'Ahuntsic-Ouest:

Madeleine Gousy, décédée le 4 février  
Hilda Mikhail-Mouchbahni, décédée le 31 mars  
Nicole Lafaille, décédée le 31 mai  
Roger Bigras, décédé le 30 juin  
Jean-Yves Marquis, décédé le 13 août  
Denise Pilon, décédée le 19 novembre

Germain Larivière, décédé le 15 mars  
Lucille Roberge, décédée le 31 mars  
Yolande Laurencelle, décédée le 31 mai  
Jacques Deslongchamps, décédé le 28 juillet  
Yvon Gariépy, décédé le 15 septembre

Quatre personnes parentes de membres sont aussi décédées au cours des derniers mois:

Jacques Daoust, conjoint de Jocelyne Moisan-Daoust, le 10 février  
Caroline Brochu nièce de Gisèle Brochu, le 4 mars  
Thérèse Brochu, soeur de Gisèle Brochu, le 15 avril  
Wilfrid Brochu, frère de Gisèle, le 11 septembre

À toutes les familles affligées par ces deuils, nos plus sincères condoléances.

Gaétane Lebel-Fillion

## Informations diverses

### Oeuvre de l'année 2020-2021

Habituellement, les membres qui participent à l'assemblée générale sectorielle votent pour une oeuvre « Coup de coeur » qui illustre la carte anniversaire et la page couverture du bulletin Le Lien. Au printemps 2020, puisqu'il n'y a pas eu d'AGS ce choix n'a pas pu être fait. Les membres du conseil sectoriel ont donc convenu de consulter Monique Gosselin, responsable du comité des arts, afin de savoir quel artiste avait obtenu la deuxième position en 2019. Il s'agissait de Lise Hardy-Gagnon, qui a accepté que sa toile « *Petite rue de Seguret en Provence* » soit reproduite.

### Communications

#### - Chaîne téléphonique

Au cours de l'été, une mise à jour de la liste des membres rejoins via la chaîne téléphonique a été effectuée. Il y a de moins en moins de membres qui désirent recevoir des appels et nous avons constaté que, souvent, il s'agit plutôt de conversations amicales avec des personnes qui ne sont pas en mesure de participer aux activités. Je tiens à remercier chaleureusement Thérèse Guertin et Nicole Lépine qui ont choisi de se retirer après avoir occupé la fonction de téléphoniste pendant plusieurs années. Merci aussi à celles qui poursuivent car elles sont invitées à garder contact avec les membres même si aucune activité n'est à annoncer pour le moment.

#### - Messages aux internautes

Au moins une fois par mois, j'envoie un message à tous les membres dont j'ai l'adresse courriel. C'est une façon de transmettre l'information que je reçois de l'AREQ nationale et régionale et de présenter nos projets d'activités sectorielles. Si ce n'est pas déjà fait, j'apprécierais que vous me fassiez part de votre adresse courriel sachant qu'elle sera confidentielle puisque mes envois sont toujours effectués en copie cachée invisible. Afin de toujours rester en contact, il est très **important de m'aviser si vous apportez des changements à votre numéro de téléphone ou à votre adresse courriel** en composant le 450 622-0515 ou à gaetanelebel@videotron.ca

### Reconnaissance aux membres bénévoles



Une vingtaine de membres participent à la vie sectorielle en oeuvrant parfois dans l'ombre. Ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre secteur. En guise de reconnaissance, ils sont invités à un dîner, payé par le secteur, à chaque année. Évidemment, en juin 2020, ce rendez-vous annuel a malheureusement dû être annulé. Par contre, au cours de l'été, l'AREQ ayant fait fabriquer des masques aux couleurs de l'association, le conseil sectoriel a décidé d'en faire parvenir un à nos bénévoles.

**Nous avons un petit surplus.** Vous pouvez en acheter un au coût de **11 \$**, taxes et frais postaux inclus. Pour **commander** le vôtre, communiquer avec **Diane Chabot** au **514 324-3330**.

### Fondation Laure-Gaudreault

En 2020, notre secteur a de nouveau parrainé la demande de subvention de La Maison des enfants de l'île de Montréal et de la maison de répit La Ressource. La FLG a fait parvenir un chèque à ces organismes au cours de l'été. Au niveau national, dans le contexte de la pandémie, un projet spécial a été mis sur pied permettant d'offrir un don à des organismes référés par les secteurs. Nous avons soumis la candidature du Service de Nutrition et d'action communautaire (SNAC) qui a pu bénéficier d'un apport financier très apprécié. De plus, le secteur a fait parvenir un don à cet organisme qui oeuvre sur notre territoire.

Le dîner bénéfique de la fondation a dû être annulé cet automne. C'était une occasion de recueillir des fonds nécessaires au soutien financier accordé à plusieurs organismes montréalais. Nos dons sont donc plus que jamais appréciés. Ils peuvent être faits via le site de la fondation <https://fondationlg.org> en cliquant sur l'image région de Montréal ou en postant un chèque à Micheline Schinck  
415-1500, Jacques-Casault Montréal H2M 0A9

Gaétane Lebel-Fillion

## Nouvelles du comité de l'environnement



Le 15 octobre 2020, se tenait une rencontre virtuelle, sur Zoom, du comité de l'environnement. Dix membres y ont participé. Nous avons revu les activités prévues en 2019-2020.

Plusieurs projets avaient été présentés, dont un premier sur la récupération des bouteilles de verre et de leur réutilisation, soit par le dépôt dans les bacs verts ou en consigne. Cette activité a fait un peu bouger le Québec, mais la situation a peu changé, la SAQ et le gouvernement étant toujours en pourparlers. Puis, rappelez-vous la Marche pour le climat lors du passage à Montréal de Greta Thunberg. Une bouffée d'espoir et d'air frais a accompagné les participants sur le Mont-Royal. Nos rêves d'une planète plus saine s'en trouvaient revigorés.

En octobre 2019, avait lieu la Semaine québécoise de réduction des déchets, soit par des actions collectives ou individuelles, pour inciter chacun de nous à changer nos habitudes de consommation et de comportement. Une trousse d'animation produite par l'AREQ nous accompagne encore dans nos réflexions et réalisations.

Le projet de plantation d'arbres pour compenser nos émissions de gaz à effets de serre est reconduit. Soverdi collabore à cette réalisation au cours du mois d'octobre 2020.

Tous ces projets devaient nous amener à célébrer le Jour de la terre, le 22 avril 2020 avec une conférence de Cindy Trottier intitulée : S'initier au Zéro déchet. Malheureusement, la Covid 19 a mis en veilleuse tous nos projets d'activités postérieurs au 13 mars 2020.

Nous continuons à soutenir la Semaine québécoise de réduction des déchets en octobre et ce, toute l'année. Nous espérons pouvoir recevoir Cindy Trottier pour le Jour de la terre 2021.

Monique Lalonde-Hazel

Responsable sectorielle au comité environnement et développement durable

## Comment être vigilant face à une tentative de fraude

À la suite d'un atelier donné par Catherine Deschênes, policière au SPVM, qui portait sur les différentes sortes de fraudes et du visionnement d'une formation offerte par l'Autorité des marchés financiers (AMF), voici des informations à garder en mémoire.

Saviez-vous que

- Les institutions financières, l'Agence du revenu du Canada et Revenu Québec n'utilisent jamais le courriel pour vous rejoindre.
- Un site web sécurisé doit afficher un cadenas ou l'identification https, dans ce cas la lettre **s** est importante.
- Lors de la réception d'un appel téléphonique douteux, le fait de demander un numéro à rejoindre pour rappeler mettra souvent fin à l'appel.
- L'offre d'un remboursement de la part de votre fournisseur internet faite par courriel est une tentative d'hameçonnage.

Que faire ou ne pas faire?

Se méfier d'un courriel qui vous demande de confirmer certains renseignements personnels ou qui est rempli de fautes.

Ignorer un courriel qui provient d'une personne que vous connaissez mais dont la teneur ne ressemble pas à ce qu'elle véhicule habituellement, il est probable que son compte ait été piraté. Appeler cette personne pour l'informer du message reçu.

Changer fréquemment les mots de passe donnant accès à différents sites et surtout ne pas toujours utiliser le même mot de passe.

Ne pas tenir compte d'un message menaçant de suspendre votre compte bancaire ou d'entreprendre des démarches légales contre vous.

Ne pas ouvrir une pièce jointe ayant les extensions exe., scr, ou zip car elles peuvent installer à votre insu un logiciel malveillant sur votre ordinateur.

Ne jamais cliquer sur un hyperlien contenu dans un courriel dont vous ne connaissez pas l'expéditeur.

Gaétane Lebel-Fillion



## Le mot de la trésorière

En cette période de pandémie, alors que les restrictions émises par la Santé publique nous empêchent d'organiser des activités en « présentiel », comme l'exprime le nouveau mot à la mode, votre trésorière s'ennuie. Elle qui aime organiser, choisir, exposer ses projets pour les faire accepter par le conseil sectoriel et dépenser pour réaliser des activités qui vous intéressent, elle n'a plus de travail depuis que nous sommes en zone rouge... Elle est en chômage.

Quand nous étions en zone orange, c'est-à-dire avant le 1er octobre, nous avions aussi plusieurs limitations, comme par exemple, ne pas dépasser 15 personnes à l'Institut culinaire St-Pius X. Tout ce que l'on pouvait faire à cet endroit que nous aimons tant, c'est une réunion du CS ou une réunion d'un comité régional.

Maintenant, rien, niet, nada.

Alors, votre trésorière n'a pas à arbitrer au CS, à savoir, quel projet sera réalisé. Nous avons fait les dépenses nécessaires (impression et affranchissements postaux) pour que chaque membre reçoive les vœux du CS à la date de son anniversaire, grâce à la vigilance de Pierrette Boutet qui expédie toutes ces cartes depuis quelques années.

Ce qu'il me reste à faire : attendre que nous soyons vaccinés pour organiser une méga-rencontre pour célébrer le 35e anniversaire de notre secteur. J'espère que vous répondrez nombreux à notre invitation lorsque nous serons en mesure d'organiser une telle célébration.

En attendant, il me reste à vous souhaiter un Noël de paix et d'amour, en cette période de confinement. Accueillons 2021 avec l'espoir que nous aurons un vaccin qui nous permettra de « vivre » un peu plus afin de poursuivre notre retraite dans la créativité et la réalisation de projets intéressants.

Une opinion personnelle qui n'engage que moi : n'oublions pas les œuvres caritatives durant cette saison, nous qui n'avons rien perdu durant la pandémie car nous avons toujours reçu notre rente de retraite, notre PSV et notre RRQ. La FLG, le Refuge des jeunes, La rue des femmes, Jeunesse au Soleil, Moisson Montréal, etc. attendent nos dons car, en période de pandémie, il y a plus de gens qui ont faim et moins de gens qui ont les moyens d'aider les organismes qui répondent aux besoins des plus démunis.

Lise Labelle  
Trésorière

## Convocation à l'assemblée générale sectorielle

L'assemblée générale d'Ahuntsic-Ouest aura lieu le jeudi 15 avril 2021 à 9 h 30. Pour le moment, il est impossible de prévoir si elle pourra se tenir avec une participation réelle des membres car nous n'avons aucune idée des rassemblements qui pourraient être permis au printemps. Après avoir été annulée en 2020, cette assemblée doit obligatoirement avoir lieu au printemps 2021. S'il le faut, elle se tiendra virtuellement. Toutes les informations quant au mode de fonctionnement vous seront acheminées par courriel et via la chaîne téléphonique dès que possible.

Cette année, des élections seront tenues car quatre postes seront à combler: présidence, 2e vice-présidence, secrétariat et 2e conseiller ou conseillère.

De plus, comme c'est une année de congrès pour l'AREQ, ce sera le moment de confirmer la nomination des membres qui composeront la délégation du secteur à cette instance et de leur donner des mandats en regard des propositions de modifications aux statuts et règlements et en ce qui concerne les orientations pour le prochain triennat.

Je compte donc sur votre présence lors de cette assemblée peu importe la forme qu'elle prendra.

Gaétane Lebel-Fillion  
Présidente



*Dîner de l'amitié du 21 février 2020*



*Atelier donné par Catherine Deschênes*