



Desjardins

# ENTRE NOUS

◆ VOLUME XII, N° 3 • SEPTEMBRE 2003 ◆

## Mot du président



MICHEL RIOPEL

Nous voilà rendu en septembre et malgré une température estivale qui ne nous a pas toujours favorisés, chacune et chacun d'entre nous a sûrement profité des quelques bons moments au cours de cette période.

On sait que durant l'été, même si l'Association semble fonctionner au ralenti, les différents responsables d'activités assurent la préparation nécessaire des événements déjà planifiés tel que le tournoi de golf annuel de l'Association prévu pour le 9 septembre ainsi que le déjeuner annuel des membres qui se tiendra cette année le 21 octobre au même endroit que l'année dernière, soit au restaurant « Le Rizz », à Mont-réal.

Un dossier reste toujours frais à la mémoire, soit celui qui traite des modifications qu'on souhaite voir apporter à la loi 102, (loi régissant les caisses de retraite). On se rappellera que le parti

libéral du Québec avait fait campagne contre ledit projet de loi et, qu'une fois au pouvoir, il n'hésiterait pas à soumettre les modifications pour améliorer le statut des retraités, entre autre, qui a été ignoré dans le processus de décision.

Une rencontre eut lieu au début de l'été entre les représentants de l'Alliance des associations de retraités et M. Claude Béchar, ministre de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille. Ce dernier reconnaît les engagements pris par les libéraux.

De plus, le ministre Béchar veut donner l'assurance aux membres de l'Alliance qu'ils

seront consultés dans la préparation de l'avant-projet de loi qui pourrait être déposé à l'automne, sur le rôle que vont jouer les retraités dans la gestion des caisses de retraite et des surplus accumulés des régimes privés et municipaux. Cette rencontre fut des plus cordiale.

Cette dernière nouvelle nous permet donc d'espérer à la reconnaissance de nos droits et le respect des personnes ayant contribué à l'accumulation de fonds dans ces caisses de retraite. ■

## Un mot de votre secrétariat

L'automne est à nos portes et les nouvelles activités de votre association sont en train de se modeler autant dans la tête que dans les doigts de vos organisateurs bénévoles.

D'ici la fin de l'année, nous vous offrirons : brunchs, déjeuners et un spécial cette année, l'orchestre de M. Limoges, nous accompagnera lors de ces déjeuners et ceux qui le voudront, pourront même danser! Aussi des dîners-rencontre seront organi-

sés dans les différents secteurs de votre association, 5 à 7 et autres.

Comme vous pouvez constater, nous ne ménageons pas le nombre d'activités et tout ceci dans le but d'échanger entre nous et de nous rappeler que l'amitié reste un bien précieux.

Je profite de l'occasion pour vous demander de nous faire parvenir dans les plus brefs délais vos réponses aux diverses

activités auxquelles vous désirez participer. Votre coopération à cet effet est importante pour les organisateurs et votre secrétariat afin de bien finaliser les rencontres.

Sur un tout autre sujet, j'aimerais aussi solliciter votre collaboration pour nous aider à publier dans notre journal et dans les plus brefs délais, les décès de vos confrères et consœurs de Desjardins. Si vous connaissiez une personne et la date de

son décès, veuillez nous communiquer l'information au plus tôt, afin que toutes les personnes concernées soient informées le plus rapidement possible.

Pour nous contacter, voici nos coordonnées :

(514) 385-0150

ou

1 866 585-0150

par courriel

aprdesjardins  
@mtloqueb.com

# Centre de formation Desjardins

par Liette Chartrand, conseillère

## À la recherche d'un bénévole

Nous aimerions savoir si, parmi les retraités de Desjardins, quelqu'un serait intéressé à œuvrer à titre de bénévole avec nous ici au Centre de Formation Desjardins.

Nous sommes trois employés permanents qui travaillons au Centre. Celui-ci se situe au sous-sol de l'édifice occupé par Accès-D. Nos heures d'ouverture sont de 8 h à 17 h, du lundi au vendredi. Nous pouvons accueillir jusqu'à près de 200 personnes par jour qui viennent bénéficier d'activités de formation offertes

au personnel des caisses.

Ainsi, nous offrons des activités à l'intention du personnel et des gestionnaires des caisses en plus d'accueillir des étudiants de niveau collégial et universitaire qui, à l'intérieur de différents programmes, se font préparer à occuper des postes dans le réseau.

En conséquence, en plus de notre travail régulier au niveau du registrariat, pour assurer le bon fonctionnement du Centre, les activités suivantes s'ajoutent :

- Accueillir et diriger les participants;
- Accueillir et diriger les livreurs de toutes sortes

(café, eau, matériel, papeterie, etc.);

- Aide aux formateurs pour indiquer où se trouvent les équipements (photocopieur, etc);
- Sécurité des locaux (s'assurer que les portes des salles sont verrouillées lorsque requis, etc.).

Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive, mais c'est plutôt pour vous donner une idée des activités pour lesquelles nous pourrions apprécier toute forme d'aide.

Si vous jugez que cette offre pourrait être susceptible d'intéresser l'un ou plusieurs de vos membres,

n'hésitez pas à faire circuler cette information. Bien entendu, tout aménagement d'horaire pourrait être discuté autant en terme de journée-semaine qu'en terme de plages horaires.

Si de plus amples renseignements vous étaient nécessaires, n'hésitez pas à me contacter.

**Liette Chartrand**  
**(514) 281-7000**  
**poste 8414**

Je vous remercie à l'avance pour l'attention que vous porterez à la présente. ■

## ACTIVITÉS PRÉVUES EN 2003

- SEPTEMBRE** Brunch dominical avec Lise et Marcel
- OCTOBRE** Déjeuner annuel pour tous les membres  
**Secteur 4 - Des Riverains** – Dîner-rencontre des membres du secteur  
**Secteur 8 - Outaouais** – Dégustation vin et fromage durant la semaine Desjardins
- DÉCEMBRE** 5 à 7 pour tous les membres  
Buffet organisé par Lise et Marcel  
**Secteur 7 - Hautes-Laurentides** – Souper pour les membres du secteur  
**Secteur 8 - Outaouais** – Brunch pour les membres du secteur  
**Secteur 9 - Témiscamingue-Rouyn** – 5 à 7 pour tous les membres du secteur

Veuillez prendre note que toutes ces activités sont sujettes à changements par leurs organisateurs. Vous recevrez en temps et lieu l'information pertinente pour participer.

N'oubliez pas qu'il en va de votre participation pour faire un franc succès de vos activités et d'encourager nos organisateurs-bénévoles dans leur travail. Au plaisir de vous rencontrer bientôt. ■

## Partie de pêche d'un jour par Gilles Marette

« Bon air » et « bonne aire »

Plusieurs membres de notre association profitent d'une journée de pêche à Saint-Zénon.

Huit heures et demie du matin, le 3 juin, rassemblement des retraités à l'entrée de la ZEC Lavigne, prêts à « vider » les nombreux lacs du territoire. La journée s'annonce bien, ensoleillée, un peu de vent, leurres et vers sont présents.

Les pêcheurs pêchent, pêchent et pêchent encore.

Midi, à un point de rencontre, les amateurs de truites mouchetées discutent de leur prise du matin ou surtout, celle qu'ils auraient dû prendre.

Retour à la pêche : quelques pêcheurs captent leur quota à demi.

Le ralliement de l'après-midi est à seize heures trente et la discussion tourne autour de « Combien en as-tu pris ? »

Peu de poisson, mais beaucoup de joie. Un repas fut servi dans une auberge avoisinante pour le groupe et le retour à la maison s'effectua vers les vingt-deux heures.

Marcel Talbot, retraité de la FMO a été l'heureux gagnant d'un prix de présence « sans arête ».

Un merci au gens de la ZEC Lavigne et aussi merci à André Nantel pour sa collaboration. ■

# Santé

## par Colette Savoie

### L'ARTHROSE... qu'est-ce que c'est exactement ?

L'arthrose est une maladie évolutive des articulations, provoquant une douleur, une enflure et une mobilité réduite. L'arthrose constitue le type d'arthrite le plus commun. Le nombre de cas d'arthrose augmente avec l'âge, lorsque les personnes atteintes ont entre 50 et 60 ans. Environ 70 % des personnes âgées de plus de 65 ans présentent certains symptômes de la maladie.

La cause de l'arthrose est une dégénérescence progressive des articulations, particulièrement du cartilage des articulations. Les causes exactes de cette dégénérescence ne sont pas connues. Il est possible que des facteurs génétiques ou hormonaux y soient as-

sociés. Les articulations portantes comme les genoux et les hanches, les blessures provoquées par des activités physiques répétitives peuvent augmenter la sollicitation de certaines articulations.

L'arthrose affecte habituellement les articulations du cou, du bas du dos, doigts, orteils, genoux et hanches. Une ou plusieurs articulations peuvent être atteintes. La douleur s'accroît à l'activité physique, mais s'atténue au repos. Des spasmes musculaires peuvent survenir autour de l'articulation.

### Comment traite-t-on l'arthrose ?

Il n'existe pas de traitement curatif pour l'arthrose. Les traitements proposés visent à contrôler la douleur dans l'articulation, améliorer la mobilité et la fonction de

l'articulation, ralentir l'évolution de la maladie.

Nous pouvons faire de la prévention en changeant notre mode de vie : Exercices physiques tels que natation, marche, étirements qui renforcent les cartilages autour de l'articulation affectée. Il faut consulter notre médecin avant de commencer tout exercice afin qu'ils soient appropriés à nos besoins.

Faire des compresses chaudes ou froides sur les articulations affectées. La compresse froide réduit l'enflure et la douleur.

Un poids-santé diminue la sollicitation des articulations portantes, particulièrement la hanche.

### Médications

L'acétaminophène est généralement indiqué pour le

soulagement de la douleur due à l'arthrose.

Les anti-inflammatoires, les narcotiques, des injections de corticostéroïdes, les analgésiques topiques (pommades, crèmes ou onguents) sont des alternatives pour vous soulager. Ces médicaments sont prescrits par votre médecin seulement.

La glucosamine peut faciliter le traitement de l'arthrose. Selon des études limitées, elle diminue la douleur, la sensibilité au toucher et l'enflure de l'articulation, et augmente l'amplitude du mouvement. Pour les personnes diabétiques, consulter votre médecin avant de prendre de la glucosamine étant donné qu'il s'agit d'un type de sucre.

### Références

[www.reseauproteus.net](http://www.reseauproteus.net) ■

## Souper-théâtre par Colette Savoie

Quelle belle soirée!...

En ce 22 août, (avec une température magnifique, commandée deux semaines avant), au-delà de 45 personnes se sont réunies au restaurant-théâtre de Ste-Adèle pour la pièce de théâtre « Cœur de trucker » avec pour rôle principal le talentueux comédien, Michel Forget.

Durant le repas qui fut des plus appréciés, nos invités ont échangé des souvenirs, discuté de leurs vacances passées et futures (l'hiver s'en vient!), s'informant de l'un et de l'autre.... C'est le genre de rencontre qui nous permet de garder le contact, l'amitié entre nous,

en plus d'avoir la joie d'être avec des amis.

Par la suite, nous sommes passés dans la section « Théâtre » où là, nous avons eu deux bonnes heures de rire et de détente. « Cœur de Trucker » est une pièce sans prétention, légère, menée par des maîtres de la comédie et qui est capable de faire déridier n'importe qui!...

Merci à tous ceux qui sont venus à cette rencontre, nous espérons réitérer l'an prochain.

Un « merci » tout spécial à monsieur René Trudel, pour son dévouement à organiser cette sortie des plus réussies.

Au plaisir de vous revoir en grand nombre lors de notre prochaine activité, le « dîner des Fêtes ». ■



# Croisière aux Mille-Îles

par Lise et Marcel Lemay

Très tôt, jeudi le 26 juin dernier, cent douze joyeux retraités se présentaient en groupe pour le voyage organisé à leur intention pour une croisière aux Mille-Îles. Deux autocars de luxe accueillaient les passagers à deux points de départ différents à Laval et à Montréal. Nous étions jumelés avec un autre groupe de retraités de l'Association des retraités de l'enseignement du Québec pour ce voyage spécial.

Après une balade en ville, nous étions accueillis à la gare Centrale pour prendre le train en direction de Brockville. Plusieurs de nos retraités se remémoraient leur dernier

voyage en train car ce n'est pas le moyen de transport que l'on utilise régulièrement. On se laissait guider selon nos couleurs, les bleus ou les rouges pour monter

à bord dans des wagons très confortables. On aurait cru à de jeunes collégiens partant pour un camp de vacances. Les rires, la conversation avec les amis retrouvés, la petite collation et la promenade d'un wagon à l'autre ont permis de passer ces deux heures de trajet sans voir filer le temps.

À notre arrivée à Brockville, nos chauffeurs nous attendaient pour nous conduire au restaurant où nous avons satisfaits nos appétits devant un dîner-buffet bien garni. Les gens en ont profité pour créer de nouvelles connaissances et se détendre tout en se restaurant.

Nous sommes repartis en autocar pour aller monter à bord du bateau pour une croisière de 90 minutes afin de découvrir les Mille-Îles riches de beauté, de culture et de patrimoine. Ces îles sont renommées et éparpillées sur le St-Laurent pendant des kilomètres.

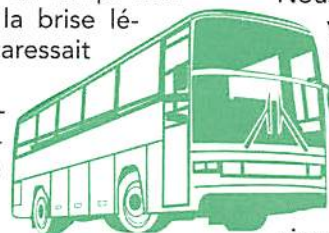
Quels bons moments de détente sur ce confortable bateau par un temps merveilleux où la brise légère nous caressait la figure et nous empêchait de sentir les chauds rayons du soleil.

Sur le chemin du retour, en autocar, nos organisateurs ont présenté des jeux d'esprit humoristiques pour nous divertir. Nous sommes ensuite arrêtés dans un restaurant à Dorion où nous

avons soupé et relaxé. De nouveau, nous avons repris la route pour revenir à nos points de départ avant le coucher du soleil puisque nous étions encore près de l'équinoxe d'été. Les participants étaient très satisfaits et heureux d'avoir réalisé ce voyage avec trois moyens de transport dans la même journée.

Nous souhaitons pouvoir trouver d'autres forfaits du genre à vous offrir pour vous permettre de vivre d'autres expériences de groupe sans vous soucier de tous les détails.

Merci à tous les participants qui de par leur contribution ont fait de cette journée un succès. ■



## Bienvenue aux nouveaux membres retraités

**ARCHAMBAULT, Léandre.** Directeur des opérations, retraité le 28 février 2003 de la CP Desjardins du Marigot de Laval.

**BERNECHE, Yvette.** Agente au service aux membres, retraitée le 27 juin 2003 de la CP Forêt Enchantée.

**BERNIER, Francine.** Planificatrice financière, retraitée le 25 juillet 2003.

**BROSSEAU, Monique.** Préposée, retraitée le 29 novembre 2002.

**GEMME, André.** Membre associé.

**CHALIFOUX, Aline.** Conseillère au développement corporatif à la Fédération, retraitée le 29 juin 2003.

**GILL, Ronald.** Directeur général, retraité de la CP Desjardins de la Maison de Radio-Canada le 29 juin 2003.

**Entre Nous** est publié quatre fois par année. Le siège social de L'Association du personnel retraité de Desjardins, Montréal et Ouest-du-Québec, est situé au :

### Adresse

1803, boul. Henri-Bourassa Est, bureau 201,  
Montréal, Qc,  
H2B 1R9.

### Téléphone

(514) 385-0150 ou 1 866 585-0150.

### Responsable de la publication

Le Comité du Conseil d'administration

### Les collaborateurs

Lise et Marcel Lemay  
Gilles Marette  
Colette Savoie

### Conception et impression

Typographie CJC

Dépôt légal à la Bibliothèque nationale sous le n° 9251064.

L'Association est membre du Regroupement des associations des retraités du Mouvement Desjardins.