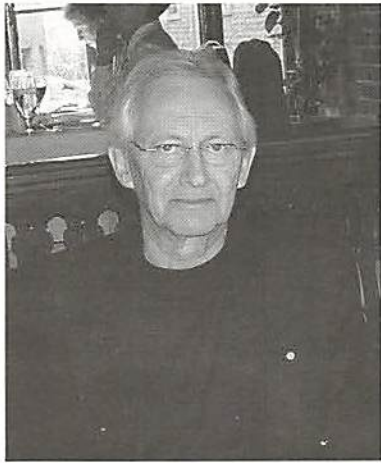




ENTRE NOUS

Volume XII, n° 4 • Décembre 2003

MOT DU PRÉSIDENT



MICHEL RIOPEL

Depuis notre dernière rencontre, peu de faits marquant sont à souligner. Nous sommes toujours fidèles au poste comme il se doit d'ailleurs pour assurer la vie de l'Association.

Beaucoup d'efforts sont déployés à chercher le point d'intérêt qui motiverait nos membres à assister en plus grand nombre aux activités organisées à leur intention. J'imagine bien qu'il y a certaines con-

traintes à l'occasion, peut-être la distance, les endroits choisis ainsi que d'autres raisons qui me restent inconnues. De grâce, serait-il possible de nous les faire connaître?... Nous ne demandons pas mieux que de répondre aux choix des intéressés!

Certes, au cours des derniers mois, plusieurs personnes ont participé à la croisière aux Mille Îles, bon nombre ont également participé au tournoi de golf et tout comme ceux qui assistaient au brunch au restaurant du Vieux-Port, mais nous aurions pu être beaucoup plus nombreux!. Je ne vous en tiens pas rigueur, juste que nous aimerions savoir simplement.....

Dans le numéro de septembre dernier, je vous ai fait part d'une démarche qu'avaient effectués les représentants de l'Alliance des Associations de retraité, auprès de monsieur Claude Béchar, ministre de l'Emploi, de la Solidarité sociale et de la Famille. À ce jour, rien n'a transpiré des intentions préconisées par le gouvernement actuel. Ira-t-il de l'avant, n'ira-t-il pas???.....

Personne ne peut en conclure. Cependant ne sera pas pour la session d'automne car la date escomptée est expirée.

L'Alliance poursuit tout de même ses démarches. Osons espérer qu'elles nous seront favorables!

Nous débuterons sous peu une nouvelle année, au renouvellement de votre cotisation 2004. Pouvons-nous compter sur votre intérêt pour l'Association et convaincre un ou une de vos connaissances d'y adhérer?

Nous persisterons à déployer tous les efforts nécessaires pour bien vous représenter en toute circonstance car, nous avons tous les retraités à cœur mais un appui tangible de ceux et celles qui n'ont pas encore joint nos rangs, serait grandement apprécié.

Enfin, qu'il me soit permis au nom de tous ceux et celles qui oeuvrent pour le bénéfice de tous les retraités et en mon nom personnel, de vous souhaiter une année de paix, une année de sérénité, une année pleine de tendresse. ☺

Tous nos meilleurs vœux du temps des Fêtes Bonne et heureuse année 2004

Votre Président, Michel Riopel, ainsi que le Conseil d'administration vous souhaitent de passer le temps des Fêtes dans la joie, l'amour et l'harmonie, auprès de ceux qui vous sont les plus chers.

Nous vous souhaitons de tout cœur, que l'année 2004 vous apporte la santé et tout ce dont vous puissiez désirer.

N'oubliez pas que nous sommes là pour vous aider, si nous le pouvons!

Un gros merci à tous nos bénévoles qui nous apportent leur support lors des différentes activités.

Veillez noter que nos bureaux seront fermés du 22 décembre au 5 janvier 2004.

Colette Savoie



ACTIVITÉS

Tournoi de golf 2003

Lors d'une journée ensoleillée, le tournoi de golf 2003 a eu lieu au Golf des Îles. Les organisateurs ont accueilli au-delà de 72 joueurs. La joie, la bonne humeur et les rencontres amicales étaient au rendez-vous.

Les organisateurs ont su encore une fois, présenter une activité de qualité; ils ont offert des prix de présence, gracieuseté de nos généreux donateurs, les Caisses populaires de Desjardins.


L'Association tient à féliciter Claude Comeau, responsable du tournoi et à remercier le comité organisateur composé de messieurs Pierre Valois, Philippe Dugas, Réal Deshaies, Roland Thibodeau ainsi que pour tout leur dévouement. Bravo à toutes ces personnes!

Nobert, Michel Lauriault, Normand Jetté, Michel Durette, Henri L'Africain, Yvon Lesiège, René Drolet, Gilles Clément, Marcel Nadeau, Claude Jalbert, Colette Jalbert, Claudette Mireault, Réal Mireault, André Mireault, Monique Bertrand, Marcel Boyer, Claude Lyonnais, Benoît Mailhot, François Lefebvre, Yvon Gadoury, Lucette Gadoury, Rosaire Belhumeur, Maurice Leclerc, Yvon Tousignant, Marcel Beauchemin, Gilles Lebrun, Réjean Marin, Jean-Pierre Bergevin, Nicole Bergevin, Pierre A. Bourdeau, Ginette Bourdeau, Yvon Raymond, Jacques Marin, Claude Tremblay, Yvon Roberge, Nicole Comeau, Denise Valois, Marcel Lemay, Lise Bédard, Jeannine Boisvert, H.P. Boisvert, Henri Crompt, Jean Bérard, Madeleine Thibodeau,

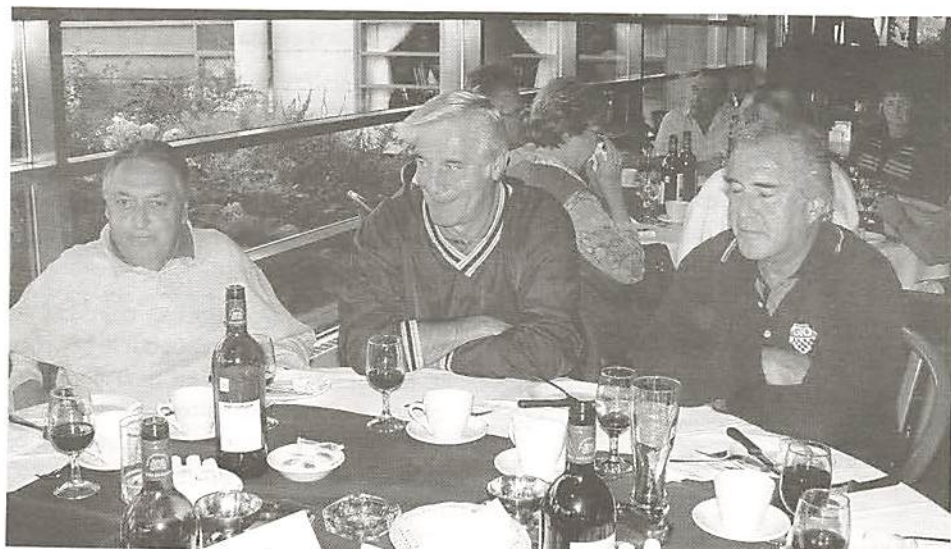


Claude Corneau, Pierre Valois,
Gilles Marette,
Jean-Claude Dufourd

Gilles Marsan, Jos Balock, Ernest Soucy, Michel Riopel, Pierre-André Bégin, Léonard Deschamps, Gérald Desjardins, Jean-Guy Gascon, Pierre Favreau, Denise Favreau, Maurice Ouellet, Gaby Proulx, Jacques Trudel, Louis Lacasse, Léonard Bertrand, Pierre Brisebois ont profité de cette belle journée pour améliorer leur jeu, s'amuser et bien manger.

Nous vous donnons rendez-vous à notre 15^e tournoi de golf 2004 qui se tiendra au Club de golf de Terrebonne, le 7 septembre prochain. Encore une fois, merci pour votre participation et au plaisir de vos rencontrer lors de vos prochaines activités. 

Gilles Marette

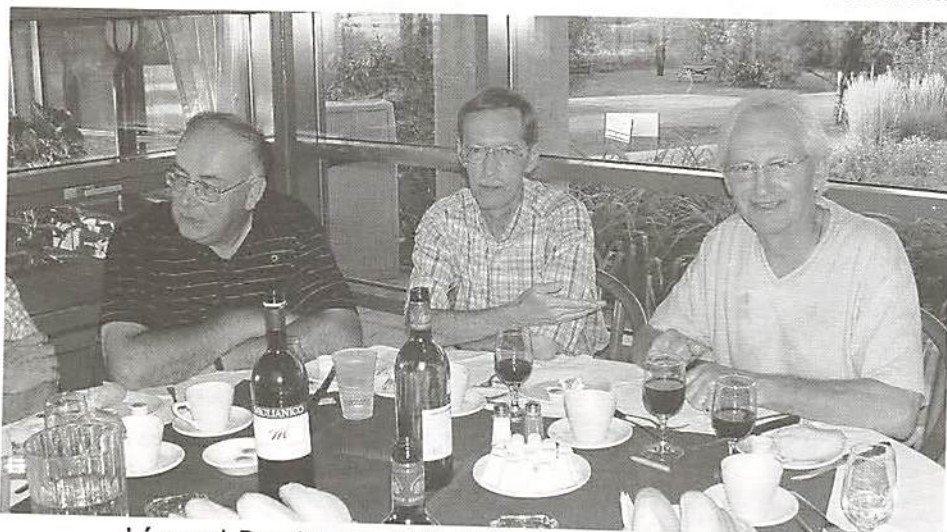


René Drolet, Yvon Lesiège, Gilles Clément

Un merci tout spécial aux bénévoles qui les ont aidés, soient messieurs Jean-Claude Dufourd, Gilles Marette et Alain Petitclerc.

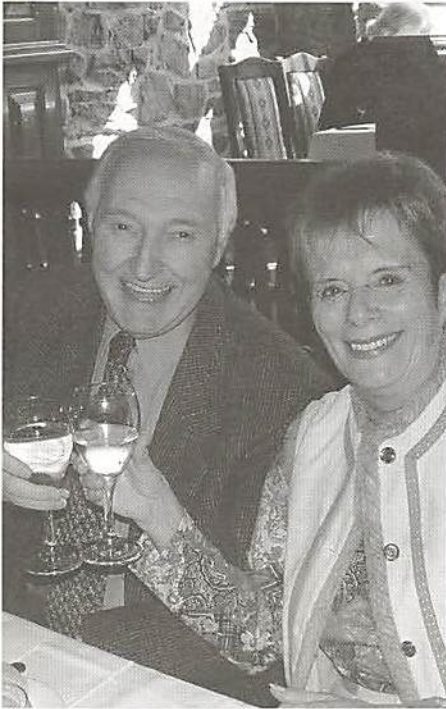
Voici les golfeuses et golfeurs de l'Association du personnel retraité de Desjardins Montréal et Ouest-du-Québec qui ont participé au quatorzième tournoi au Golf des Îles:

Les Denis Charrette, Yvon Guilbault, Guy Charbonneau, Claude Hamelin, Gaby



Léonard Deschamps, Gérald Desjardins, Michel Riopel

Le Brunch au Restaurant du Vieux Port



Henri-Paul Boisvert, Lise Bédard

Dimanche, le 5 octobre dernier, plus de soixante-dix retraités se sont rencontrés dans le Vieux Montréal au restaurant Le Vieux Port de la rue St-Paul. Comme toujours, les invités ont été très satisfaits du choix et de la qualité des plats au menu.

Le vin aidant, les conversations deviennent vite très animées et les rires fusent de toutes parts. C'est vraiment un moment de retrouvailles où les nouveaux retraités entrent rapidement dans le groupe et se sentent à l'aise. Nous sommes toujours heureux de les accueillir dans la famille des retraités de Desjardins. Déjà, les «snow birds» nous faisaient part de leurs projets d'hiver, la Floride, la Côte d'Azur, le Maroc ou la Tunisie et nous leur souhaitons un bel hiver. Nous y penserons encore plus quand nous serons dans la froidure et la neige, ici, au Québec.

Nous nous retrouverons au Complexe Desjardins pour le prochain rendez-vous. La formule des déjeuners dominicaux



Michel Riopel
et Hélène Latendresse

semble être populaire mais avec le beau temps de 2004, nous préparons d'autres excursions à ne pas manquer. ☺

Joyeuses Fêtes à vous et à ceux que vous aimez.

*Lise Bédard et Marcel Lemay,
vos organisateurs*

Dîner annuel 2003



Conseil d'administration : Irené Vaillancourt, Rolland Brazeau, Marcel Lemay, Michel Riopel, Madeleine Charbonneau, Denise Noël de Tilly, Gilles Marette

Le 21 octobre dernier, le restaurant «Le Rizz» accueillait au-delà de 145 personnes lors du «Dîner annuel 2003» de votre association.

Nos invités ont dégusté un excellent repas italien, accompagné par la belle musique de l'orchestre de monsieur Yvon Limoges. Après le dessert, nos amis ont dansé sur les plus beaux airs d'hier et d'aujourd'hui. Selon l'opinion de plusieurs personnes, cette nouveauté fut fort appréciée et même que, nous pouvons récidiver l'an prochain !!!.....

Au nom du Conseil d'administration, un gros merci à nos organisatrices, mesdames Madeleine Charbonneau ainsi que Denise Noël de Tilly, pour tout leur dévouement.



Léo Lajoie, Marcel Savoie, Jean St-Pierre

***Un merci tout spécial à nos bénévoles
qui ont accueilli nos invités.***

Nous vous remercions pour votre présence lors de cette activité et nous souhaitons de pouvoir vous rencontrer aussi nombreux sinon plus au prochain «Dîner annuel 2004». ☺

Colette Savoie

L'hypertension

L'hypertension ou pression artérielle élevée est un des principaux facteurs de risque d'insuffisance coronarienne et d'accidents cérébrovasculaires. Elle touche un adulte sur cinq au Canada. En plus d'affecter les reins et de mettre les artères à rude épreuve, l'hypertension fatigue le cœur.

Ce qu'il faut savoir sur l'hypertension

L'hypertension est une maladie grave qui, contrairement aux autres maladies, ne présente pas de symptômes. Au Canada, environ 26% des individus qui souffrent d'hypertension n'en ont pas conscience. Ainsi, puisqu'il est possible de vivre des années sans savoir que l'on souffre d'hypertension, cette maladie est parfois appelée «le tueur silencieux». Relativement peu de personnes meurent d'hypertension, mais l'infarctus du myocarde et les accidents cérébrovasculaires causent des milliers de décès chaque année.

Les facteurs de risques pour l'hypertension

L'hypertension est un problème complexe dont les causes exactes sont, dans la plupart des cas, inconnues. Il est cependant possible d'identifier les personnes qui présentent un risque plus élevé. Vérifiez les facteurs suivants pour déterminer si vous êtes un sujet à haut risque :

L'âge : La pression artérielle a tendance à augmenter avec l'âge. Chez les hommes, elle peut commencer à s'élever vers 45 ou 50 ans. Les femmes sont relativement protégées jusqu'après la ménopause mais, lorsqu'elles atteignent 55 ans, le risque de

souffrir d'hypertension devient aussi grand que celui de l'homme.

Le poids : Un excès de poids, surtout autour de la taille et du ventre, augmente les risques d'hypertension.

Le manque d'exercice : Si vous menez une vie sédentaire, votre poids risque d'être plus élevé, ce qui peut entraîner l'hypertension.

Les antécédents familiaux : Si un de vos parents ou les deux souffrent d'hypertension, vous courez plus de risques d'en souffrir vous aussi.

La consommation d'alcool : Une consommation excessive d'alcool tend à faire augmenter la pression artérielle.

Le tabagisme : Si vous fumez, vous avez plus de chances d'avoir une pression artérielle élevée.

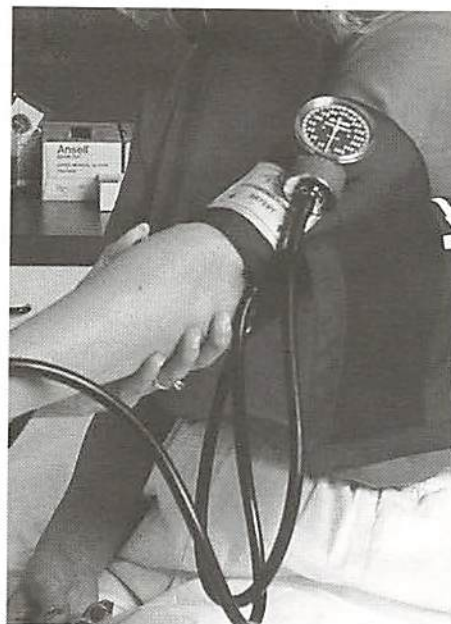
La consommation de sel : Chez certaines personnes, la pression artérielle est influencée par la quantité de sodium consommée (il y a du sodium dans le sel de table et dans divers autres aliments.)

Le traitement de l'hypertension

Votre médecin est la personne la mieux qualifiée pour vous aider à contrôler votre hypertension. Cependant, vous pouvez aussi contribuer de façon significative à l'amélioration de votre état de santé.

Passez à l'action

Ayez un objectif de trente minutes ou plus d'activité physique modérée par jour. Si vous n'arrivez pas à faire de l'exercice tous les jours, essayez d'en faire le plus souvent possible. Voici les activités physiques qui sont considérées comme étant modérées :



- La marche rapide (5 à 7 km à l'heure)
- Le jogging
- La natation (effort modéré)
- La bicyclette (vitesse 16 km à l'heure)
- La mise en forme et la gymnastique
- La danse
- Le golf (vous devez tirer ou pousser votre chariot; si vous utilisez une voiturette, vous trichez !)
- Les jeux de raquette, y compris le ping-pong.

De plus, certaines activités qui ne sont pas habituellement perçues comme étant de l'exercice peuvent également représenter un exercice modéré, comme : la tonte de la pelouse, le jardinage, la pêche à la mouche, les réparations dans la maison, la peinture et l'entretien de la maison. Même de courtes périodes d'activité entreprises de façon régulière sont utiles. ☞

Références :

Santé et Bien Être : Le guide cardiaque

Colette Savoie

Aie!! J'ai mal aux dents!....

La nouvelle carte d'ESI Canada Votre patience est requise

Malheureusement, la transition en douceur qui devait permettre le remplacement de la carte de paiement de soins dentaires Dentaide par celle d'ESI Canada a connu des difficultés ces dernières semaines. Certains assurés devront faire preuve de patience.

En juillet dernier, tous les adhérents au régime d'assurance collective des employés et retraités du Mouvement des caisses Desjardins ont reçu une nouvelle carte de paiement pour leurs soins de santé. Cette carte unique remplaçait à la fois la carte CAPSS, pour les médicaments, et la carte Dentaide, pour les soins dentaires.

La nouvelle carte de paiement d'ESI

Canada est utilisée couramment par tous les pharmaciens du Québec. Par contre, de nombreux dentistes refusent de l'accepter, à la demande de l'Association des chirurgiens dentistes du Québec.

Cette association est propriétaire du Centre Dentaide.

Ce changement de carte avait été prévu de longue date par les principales compagnies

d'assurance de personnes du Québec, y compris Desjardins Sécurité financière. Après avoir d'abord donné son aval à ce projet, l'Association des chirurgiens dentistes du Québec a changé sa décision en mai 2003. Depuis, elle exige de ces compagnies qu'elles continuent d'utiliser la carte Dentaide.

Évidemment, pour ces dernières, il était trop tard. Elles avaient déjà retenu les services d'un autre fournisseur, ESI Canada, et investi des sommes considérables pour réaliser ce changement.


Bien qu'il en ait eu l'occasion, le Centre Dentaide a refusé d'adapter sa carte de façon à ce qu'elle puisse être utilisée à la

fois pour le paiement des soins dentaires, des médicaments et, éventuellement, d'autres soins de santé partout au Canada.

Ce différent commercial affecte maintenant l'ensemble des adhérents aux régimes d'assurance collective des compagnies d'assurance les plus importantes au Québec, soit environ un million de personnes.

À titre de propriétaires d'un cabinet dentaire, les dentistes sont libres d'utiliser ou non les cartes de paiement de leurs clients. Au cours des derniers mois, un pourcentage important d'entre eux ont commencé à accepter la nouvelle carte d'ESI Canada. Les compagnies d'assurance espèrent que

l'ensemble de leurs confrères leur emboîtera le pas au cours des prochains mois.

Pour le moment, toutefois, les assurés de DSF qui reçoivent des soins d'un dentiste qui refuse leur carte n'ont pas d'autre choix que de lui payer directement ses honoraires et d'effectuer une demande de remboursement. Pour ce faire, ils doivent remplir un formulaire de demande de prestations et le transmettre à Desjardins Sécurité financière. On peut se procurer ce formulaire auprès de celle-ci ou de son dentiste. 

Source d'information :
Desjardins Sécurité Financière

PARLONS D'ARGENT!

On gagne à mieux les connaître

Les fonds distincts

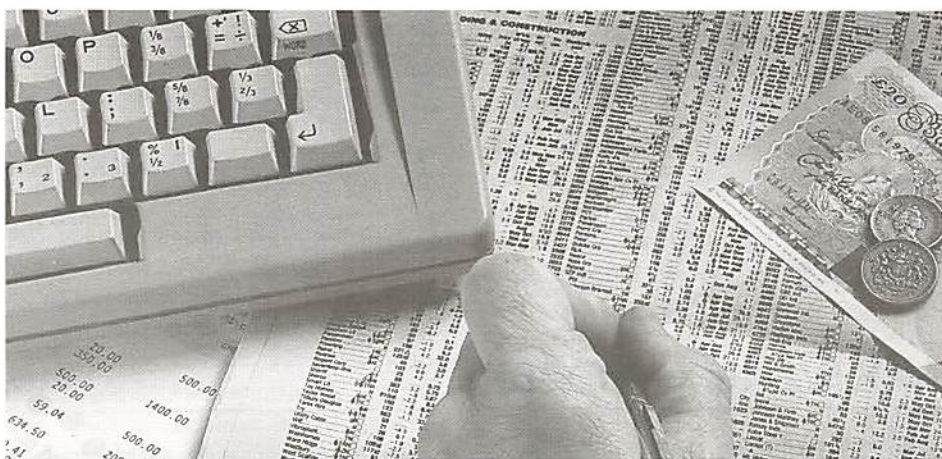
Les fonds distincts, vous connaissez? Comme bien des gens, vous en avez probablement déjà entendu parler sans toutefois creuser ce sujet davantage. Ces fonds offrent pourtant des garanties qui en font des outils de planification financière uniques en vue de la retraite.

En quelques mots, les fonds distincts sont des produits d'investissement à rendement variable et non garanti. Leur valeur fluctue en fonction de la composition de leur actif, qu'il s'agisse de fonds d'obligations, d'actions, d'hypothèques, du marché monétaire, équilibrés ou autres. En investissant dans de tels fonds, l'épargnant profite de placements diversifiés qui offrent un potentiel de rendement intéressant.

À première vue, les fonds distincts ressemblent beaucoup aux fonds communs de placement. Au-delà de leur similarité, il y a toutefois des différences importantes entre ces deux types de placement.

Les fonds distincts sont conçus et commercialisés par des compagnies d'assurance de personnes. Du point de vue technique, ce sont d'ailleurs des produits de rente. On les qualifie de « distincts » parce que leur actif est géré séparément de celui des fonds généraux de ces compagnies. Ainsi, ils sont protégés des difficultés financières que celles-ci pourraient connaître. De plus, ils comportent des garanties particulières qui relèvent du domaine de l'assurance.

En fait, ce sont ces garanties qui confèrent à ces fonds leur vraie nature, tout particulièrement au décès des épargnants qui y




ont investi des sommes. En vertu des Fonds Millénia III de Desjardins Sécurité financière, par exemple, les bénéficiaires de ces personnes reçoivent la plus élevée des valeurs suivantes : le capital investi, le capital investi rajusté en fonction de l'inflation (maximum annuel de 5%) ou le capital investi rajusté en fonction des gains accumulés au cours des années antérieures.

Autrement dit, l'épargnant est certain qu'à son décès, son bénéficiaire récupérera au moins le capital qu'il aura investi, et probablement davantage, et ce, que les conditions du marché soient bonnes ou mauvaises.

Les Fonds Millénia III offrent également des garanties qui protègent les placements de l'épargnant à certaines périodes clés. Par exemple, à la dixième année de son contrat, il est certain de toucher 75% de leur valeur initiale s'il les encaisse alors que les conditions du marché sont très défavorables.

Ces garanties comportent une prime qui correspond, par exemple, à un demi-point de pourcentage du rendement du fonds.

En résumé, les fonds distincts sont tout indiqués pour les personnes qui souhaitent que leurs placements profitent des hausses des marchés sans qu'ils aient à courir des risques trop importants. Ils peuvent être enregistrés (REER) ou non. Leur garantie en cas de décès est particulièrement intéressante pour les épargnants préretraités ou retraités (jusqu'à 75 ans) qui sont soucieux de protéger la sécurité financière de leur conjoint.

Pour obtenir plus de renseignements concernant les Fonds distincts Millénia III de Desjardins Sécurité financière, communiquez avec un conseiller de votre caisse ou un représentant partenaire des Services financiers SFL. 

Source d'information :
Desjardins Sécurité Financière

PENSÉE LIBRE

Humour d'un retraité!

Un homme part avec sa femme et sa belle-mère à Jérusalem comme touriste.

La belle-mère meurt durant le voyage. L'homme se rend au consulat et demande combien il en coûte pour rapatrier le corps :

« 5000\$ monsieur, très cher... plusieurs choisissent d'enterrer sur place, c'est 150\$ seulement... »

L'homme réfléchit et conclut qu'il va la rapatrier, peu importe le coût. Le représentant du consulat lui demande pourquoi il préfère de la rapatrier :

« J'ai entendu parler d'un gars qu'on a enterré ici et qui est ressuscité. Je ne veux pas prendre de chances... »

De la part de: Yvon Clouette

Un petit acrostiche pour Noël

Jeunes, moins jeunes, cheveux blancs ou entre deux âges
On aspire tous à vivre le plus intensément
Yincluant, bien sûr, le moment présent
En attendant le Temps des Fêtes, le magasinage
Une fois de plus, prend notre énergie, notre temps.
Souvent, nous fait oublier le plus important :
Etre là pour ceux qu'on aime, pour les combler
Sans trop les gâter mais leur apporter, amour et amitié
Formulons nos aspirations, nos souhaits, nos désirs
Être à deux, en famille, entre amis, au Québec ou ailleurs
Tout ce que vous offrez pour faire plaisir, présents ou sourires
Enveloppant votre entourage d'un nuage de bonheur
Souriez, aimez, donnez et d'un Joyeux Noël, vous profiterez.



Lise Bédard

NOUVEAUX MEMBRES

			date / retraite
Bergeron	Jacques	D.G. C.P. Ste-Rose de Laval	03/06/27
Comeau	Nicole	Membre associée, conjointe de Claude Comeau	
Deschamps	Nicole	Membre associée, conjointe de Léonard Deschamps	
Farrell	Michel	D.G., C.P. Ouest de Laval	01/09/02
Oliviera	Claudia	Membre associée, conjointe de Guy Lussier	
Pelletier Farrell	Céline	Membre associée, conjointe de Michel Farrell	
Petitclerc	Alain	Conseiller	03/06/27

MEMBRES DÉCÉDÉS

			date du décès
Bougie	Jean-Guy	C.P. Vieux Canal de Salaberry-de-Valleyfield	03/11/02
Grégoire	Gérard	D.G. C.P. St.Bernardin et dirigeant de la Confédération	03/10/01
Marsolais	Mariette	C.E. Employés Ville Montréal	03/11/00
Roy	Annette	Fédération	3/05/19

ENTRE NOUS

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 (Québec) 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

XL Solutions inc.

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

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