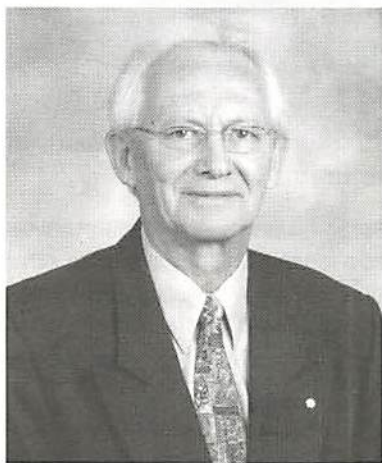




ENTRE NOUS

Volume XIII, n° 1 • Mars 2004

MOT DU PRÉSIDENT



MICHEL RIOPEL

Mon Association, je m'en occupe!

Depuis plus de quinze ans déjà que votre Association travaille au bien-être de tous les retraités, les retraitées de Desjardins pour la région de Montréal et Ouest-du-Québec.

Votre Association s'est donnée les buts suivants:

- a) fournir aux membres le moyen de se regrouper amicalement;
- b) promouvoir entre les membres un esprit permanent de camaraderie et d'entraide;

c) favoriser le bien-être individuel et collectif de ses membres;

d) protéger les intérêts de ses membres et défendre leurs droits.

Une très grande majorité des retraités (retraitées) a bénéficié des interventions de l'Association et ce, dès le début de sa formation et encore aujourd'hui. Qu'il s'agisse de vous rappeler l'escompte de 25% obtenu de A G C D sur les biens immobiliers à protéger et l'assurance automobile; la récupération des bénéfices dentaires après nous l'avoir supprimé dans les années 1980; la rente réversible au conjoint à 60% sa vie durant. Plus près de nous encore. Les deux (2) versements d'une valeur de 240\$ par année de service, maximum 5000\$ après les interventions effectuées auprès des instances Desjardins par votre Association (début des années 2000). N'eut été de notre insistance, nous aurions été ignorés simplement. De plus, le journal «Entre Nous» qui s'adresse à tous les membres de l'Association, vous parvient à tous les trimestres afin de mieux vous informer sur les différentes actions ou activités tenues au cours de ces périodes.

Tous ces bénéfices réalisés ont profité, il va s'en dire, à tous les membres mais aussi à tous les non-membres.

Nous comptons actuellement un membership de 732 membres réguliers et 75 membres associés totalisant 807 personnes. Il est agréable de constater cette participation mais en considérant que 709 retraités, retraitées demeurent à l'extérieur du groupe. Je suis peiné pour tous ceux et celles qui oeuvrent avec générosité et efforts pour offrir et organiser tous ces divertissements et à défendre à chaque occasion qui se présente, les intérêts de tous les retraités.

Nous croyons honnêtement que le coût de la cotisation est fixé en proportion des services et des activités qui vous sont offerts et ne devraient pas être un obstacle à votre adhésion.

Si vous ne faites pas déjà partie de votre Association, pourquoi n'y adhérez-vous pas dès maintenant? Si ce n'est pas par conviction, peut-être pourrions nous compter sur votre esprit de solidarité, ce qui nous aiderait à poursuivre encore plus efficacement notre action. ☞

Assemblée Générale Annuelle 2004



Invitation lancée pour les membres en règles et les membres associés de 2003 ainsi que les membres en règles et les membres associés 2004.

Votre présence est sollicitée lors de notre Assemblée Générale Annuelle 2004. Elle se tiendra le 4 mai à 14 h. à la salle de réception «El Toro» situé au 1647, rue Fleury est, à Montréal.

Il est important que vous soyez nombreux à cette rencontre afin que nous puissions discuter des divers sujets qui vous sont à cœur. Votre opinion et vos idées sont importantes pour nous!

Un goûter vous sera servi après la rencontre.

Bienvenue à tous

Michel Riopel, Président

ACTIVITÉS

A l'Hôtel Gouverneur, Île Charron

Sous un ciel plutôt nuageux mais avec des degrés Celsius au-dessus de la moyenne, nos invités retraités n'ont pas hésité à se déplacer pour rejoindre le groupe au Brunch du 22 février dernier.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir des nouveaux retraités et de retrouver les fidèles de cette activité. Les « Snow Birds » étant encore sous des cieux plus cléments n'ont pu se joindre au groupe de 44 personnes pour répondre à notre invitation.



Réal Dallaire



Lise Brunet et Madeleine Brault

Nous avons eu un accueil chaleureux dans le Salon Cartier, spécialement préparé pour nous. Un buffet garni de plats chauds et froids tous plus attrayants les uns que les autres attendait les convives un peu hésitants à fixer leur choix. C'était succulent! Alors on passait et repassait sans oublier de faire le tour de la table des desserts, bien sûr. Vin à volonté, fruits de mer, salades, crêpes, fromages, fruits frais et plats chauds etc...ont réussi à satisfaire les plus gros appétits.

On a apprécié aussi le service courtois de tout le personnel. Comme à chaque rencontre du genre, on réussit toujours à créer de nouveaux liens d'amitié et à resserrer ceux qui existent déjà.

Merci à tous ceux et celles qui participent et invitez les autres retraités à venir à nos prochaines rencontres. Nous avons un programme d'activités très diversifié, cette année. A bientôt! ☞

Lise et Marcel

PARLONS D'ARGENT!

Le don planifié: un exemple de charité bien ordonnée!

Avons-nous encore les moyens d'être généreux de nos jours?

Cette question pour le moins directe est néanmoins pertinente quand on constate l'escalade du coût de la vie, les coupures budgétaires et la diminution généralisée des services publics. Les divers organismes de charité et les fondations sont touchés eux aussi par ces augmentations et ces coupures, mais leurs obligations, elles, ne diminuent pas. Au contraire, ils doivent répondre aux besoins criants d'une clientèle qui ne cesse d'augmenter.

De notre côté, nous sommes aussi de plus en plus sollicités par des organismes divers et devons faire des choix. Donner ou ne pas donner, voilà une question à laquelle il n'est pas facile de répondre. Heureusement, il existe diverses façons de laisser libre cours à notre générosité, tout en bénéficiant de certains avantages fiscaux. Le Don planifié, lancé récemment par

Desjardins Sécurité financière, en est un exemple éloquent.

Une pierre deux coups!

Le Don planifié permet de conjuguer nos valeurs philanthropiques et nos moyens financiers. Le principe est fort simple: le détenteur d'un contrat d'assurance vie lègue le capital-décès de sa police à une fondation ou à un organisme de charité qui lui tient à cœur. D'une part, c'est une façon avantageuse d'appuyer une bonne cause, car la souscription d'une police de ce genre comporte des avantages fiscaux intéressants pour la personne qui en paie la prime. En effet, les primes versées sur une période pouvant aller de un à dix ans sont considérées comme des dons de charité. Cela signifie que le donateur bénéficie de son vivant d'intéressants crédits d'impôt durant toute la période de cotisation. D'autre part, le don planifié permet aux fondations et aux œuvres de bienfaisance d'assurer leur

avenir à long terme. L'organisme bénéficiaire doit émettre un reçu d'impôt annuel au donateur.

Desjardins Sécurité financière a conçu ce produit en collaboration avec des représentants de fondations. C'est un produit peu coûteux, simple et à la portée de tous les portefeuilles. À titre d'exemple, une femme non-fumeuse âgée de 45 ans peut, moyennant une prime mensuelle de 41 \$ pendant sept ans, léguer une somme de 10 000 \$ libre d'impôt à l'organisme de son choix. Au terme des sept années, elle aura déboursé un total de 3 444 \$.

Pour en savoir plus sur le Don planifié, adressez-vous à votre conseiller en sécurité financière à la caisse ou auprès des Services financiers SFL. ☞

Danielle Bergeron,
conseillère en communications
Féducie Desjardins

Rhume? Grippe?

Quelques conseils pour choisir le bon médicament

La plupart des gens confondent le rhume et la grippe. Dans les deux cas, il s'agit d'infections respiratoires causées par des virus, le rhume étant toutefois plus bénin que la grippe. Alors que le rhume s'accompagne de symptômes tels que la congestion, l'écoulement nasal, la toux et le mal de gorge, la grippe (également appelée influenza) frappe de façon plus intense. Elle affecte l'état général de la personne et elle est accompagnée de fièvre, de frissons, de fatigue, de douleurs musculaires et de maux de tête.

Comme ces infections sont d'origine virale, il est faux de penser que l'on peut attraper le rhume ou la grippe parce qu'on a pris froid ou parce qu'on ne s'est pas habillé assez chaudement. Cependant, ces infections sont davantage présentes l'hiver puisque nous sommes plus souvent confinés à l'intérieur, et que l'air plus sec, causé par le chauffage, permet aux virus de survivre plus longtemps.

Dans la plupart des cas, qu'il s'agisse d'un rhume ou d'une grippe, il n'existe pas de remède miracle. Il est donc inutile de courir à la clinique pour obtenir des antibiotiques, car

ceux-ci ne sont d'aucune utilité contre les virus. Les antibiotiques servent uniquement à combattre les bactéries qui pourraient être présentes lors de complications comme dans les cas de sinusites, d'otites ou de pneumonies.

Il faut donc permettre au temps de faire son œuvre et laisser le système immunitaire se débarrasser du virus. Il existe toutefois un vaccin efficace contre la grippe, et dont l'efficacité se situe entre 70% et 90%.

Les médicaments comment s'y trouver?


En pharmacie, il existe une panoplie de médicaments différents pour contrer les divers symptômes du rhume ou de la grippe. Mais devant tant de choix, il est souvent difficile de s'y retrouver. Ce qu'il faut d'abord se rappeler, c'est que l'on doit choisir son médicament en fonction de ses symptômes.

De plus, il est préférable d'éviter les sirop ou les comprimés contenant une multitude de médicaments, car il est rare que l'on présente tous les symptômes en même temps. Par exemple, l'acétaminophène présent dans un sirop tout-en-un n'est pas d'une grande utilité pour le rhume puisque la fièvre est rarement présente.

Aussi, faut-il savoir quand utiliser un médicament afin d'obtenir le résultat recherché. À titre d'exemple, un décongestionnant est surtout utile le jour puisqu'il permet de mieux respirer en diminuant la congestion nasale. Par contre, l'utilisation au coucher n'est pas conseillée puisque l'effet stimulant peut perturber le sommeil.

Pour ce qui est de la toux, il s'agit d'un réflexe normal qui permet de débarrasser les voies respiratoires des sécrétions. Elle est donc utile et il n'est pas toujours nécessaire d'essayer de la combattre à tout prix. Toutefois, il est possible d'utiliser un sirop antitussif au coucher afin d'éviter que la toux ne perturbe le sommeil.

Des exemples parmi tant d'autres, mais qui amènent plusieurs interrogations surtout lorsque vient le moment de l'achat de ces médicaments. Quel médicament choisir? Comment doit-il être pris et à quel moment? Quels en sont les effets?

Pour faire un choix éclairé, la meilleure façon reste de demander conseil au pharmacien. Il verra à évaluer chacun de vos symptômes et à vous suggérer le médicament en vente libre qu'il vous faut. 

Martin Amyot, pharmacien

Pour Association québécoise des pharmaciens propriétaires

N.B.: Veuillez prendre note que tout article tiré d'une référence externe n'implique aucunement l'Association soit par son contenu, sa forme de texte, ses expressions ou autres. Ces articles se veulent à titre d'informations seulement.

LE SURPLUS DE POIDS

Conseil d'ami (tiré info Jean Coutu Pharmacie)

Un surplus de poids nuit à la santé de plusieurs personnes. On estime que la moitié des adultes ont un poids excessif. Si vous avez un surplus de poids, vous augmentez vos risques d'avoir un problème cardiaque, de développer un cancer des intestins, de souffrir d'hypertension, de diabète, de reflux gastro-œsophagien, d'arthrose et d'incontinence urinaire.

Comment perdre du poids

Il n'existe pas de formule magique pour maigrir: Vous devez manger moins de calories que le nombre de calories que vous brûlez. La quantité de calories brûlées dépend de plusieurs facteurs dont votre poids actuel et vos activités physiques.

Si vos désirez perdre du poids, il est important de le faire lentement mais sûrement. On suggère de perdre entre 8 oz et 2 lbs par

semaine. Par exemple, pour perdre environ 1lb, il faut soit diminuer le nombre de calories consommées par jour de 500 ou les brûler en augmentant ses activités physiques.

À mesure que vous perdrez du poids, vos besoins en calories diminueront. Ainsi, si vous atteignez un plateau dans votre perte de poids, vous devez augmenter vos activités physiques ou diminuer votre consommation de calories. Il faut par contre vous assurer de toujours manger au moins 1200 calories par jour pour conserver votre organisme en santé.


Comment diminuer le nombre de calories

Vouloir perdre du poids se signifie pas ne plus manger, au contraire! Si vous sautez souvent un repas, votre corps fera plus de réserves pour combler ces périodes creuses. Vous ne perdrez donc pas de poids ainsi.

En réduisant la quantité de matière grasse

utilisée durant la cuisson, vous diminuez votre apport calorique et faites aussi un choix santé pour votre cœur. Par exemple, utilisez un poêlon à surface antiadhésive, faites sauter les aliments dans du bouillon de poulet au lieu de l'huile et faites mariner les aliments dans du jus de citron, du bouillon, du yogourt faible en gras au lieu de l'huile.

Limitez votre consommation d'alcool. Les boissons alcoolisées contiennent beaucoup de calories et ont peu de valeur nutritive. Si vous le pouvez, buvez huit verres d'eau ou de liquide sans calories par jour. En plus de vous hydrater, vous allez vous sentir rassasié.

Des substituts de repas (Slim-Fast*, etc..) peuvent vous aider à gérer le nombre de calories consommées par jour: Ces produits peuvent remplacer un ou deux repas. Vous devez par contre manger un repas équilibré par jour comprenant une viande maigre, de la volaille ou du poisson accompagné de légumes et un fruit comme dessert. 

PENSÉE LIBRE

Brin d'humour

Trois petits vieux qui étaient de bons amis, se retrouvent après de longues années :

Que faites-vous depuis que vous êtes en retraite?...

– Le premier dit : « Moi, je fais de la photo »

– Le deuxième dit : « Moi je jardine »

Et le troisième annonce : « Moi, je fais de la recherche... ! »

– « Ah bon... ! Et dans quoi?... »

– « Tous les jours, je cherche mes lunettes, ma canne, mes clés, mon dentier... »

Ah... pas drôle de vieillir !

Tiré du site internet de : www.chezmaya.com

NOUVEAUX MEMBRES

Barrière	Gaétan	C.P. Grandes-Seigneuries
Bellec	Lisette	C.P. Rivière du Nord
Brazeau –Vernier	Jacqueline	Membre associée
Burlone	Micheline	C.P. St.Claude
Caron	Lise	C.P. Rivière du Nord
Champagne	Jean	Fédération Sécurité Financière
Emond	Hélène	C.P. Ville de Shawinigan Sud
Forget	Pierre	Fiducie Desjardins
Gironne	François	C.P. Forêt Enchantée
Guilbault	Jules	C.P. de l'Ouest de Longueuil
Jetté	Normand	C.P. St.Bernard
Laliberté	Claude	C.P. Rivière du Nord
Laperrière	Claude	C.P. Saint.Michel
Le Breton	Laurie	Fédération
Leclair	Gaston	C.P. Longue-Pointe
Proulx	Claire	Membre Associée
Robert	Francine	Confédération
Soucy	Ernest	C.P. Mont-Rose-St.Michel
Villeneuve	Ginette	C.P. Rivière du Nord
Noël	Micheline	C.P. Ouest de Laval

MEMBRES DÉCÉDÉS

Benoit	Gérard	retraité de la caisse De Maisonneuve
Cyr	Lucien	retraité de la caisse Rivière-Rouge
Thibodeau	Etienne	C.P. St Pierre Apôtre
Robillard	Jules	Fédération
Rollin	Eugène	30410 Outaouais
Gagnon	Gilles	Fédération
Litalien	Raymond	C.P. Ville Émard

PENSÉE LIBRE

VIVRE AUJOURD'HUI

Pourquoi faut-il toujours se demander

Ce que demain il va nous arriver

Si on vivait simplement aujourd'hui

Inutile de vivre dans le passé puisque c'est terminé

Et pour l'avenir, attendons donc qu'il arrive

Soyons heureux dans le présent

Laissons l'avenir se dessiner lentement

Tous ces jours que vous laissez passer

Jamais vous ne les retrouverez

Regardez le bonheur que vous avez maintenant

Profitez de chaque heure que vous vivez Car les heures font les journées

En vieillissant, vous regretterez ces jours perdus

Car ils diminueront de plus en plus !

Soyons heureux dans le présent

*Car c'est le moment le plus important!
Texte de Sophie (site Chez Maya)*

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.