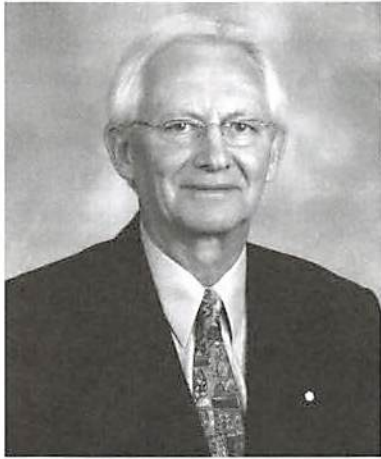




ENTRE NOUS

Volume XIII, n° 4 • Avril 2005

MOT DU PRÉSIDENT



MICHEL RIOPEL

Avec l'arrivée du printemps, c'est drôle de ressentir cette fièvre qui nous anime. La hâte de se dévêtir, la hâte de modifier nos activités, la hâte de voir la neige disparaître pour un grand nombre de personnes. Tout ça est très justifiable pour ceux et celles qui n'aiment pas l'hiver, un peu de patience et vous retrouverez les joies de l'été.

La période de renouvellement de votre cotisation bat son plein. Bon nombre de membres se sont rapidement acquitté de

cette formalité mais un nombre encore important de retraités néglige de le faire. C'est sûrement un oubli de votre part. Je me permets donc de solliciter votre collaboration et de régulariser votre statut auprès de votre association.

L'assemblée générale annuelle se tiendra cette année à l'Auberge Royal Versailles : 7200, rue Sherbrooke Est, Montréal. Nous vous invitons à assister en très grand nombre à cette assemblée qui se tiendra le 3 mai prochain. Vous serez en mesure de prendre connaissance des activités tenues au cours de l'exercice ainsi que des résultats financiers réalisés.

Lors du dernier bulletin Entre Nous, il était fait mention du départ de Madame Colette Savoie, après une période d'un peu plus de deux ans, consacrés au service des retraités. Nous avons donc publié dans notre journal, une offre d'emploi pour le poste de responsable du secrétariat de l'Association.

Le comité, formé à cette fin, a arrêté son choix sur la candidature de Mme Chantal Gascon. Nous avons pu constater qu'un

groupe intéressant et compétent de personnes avait soumis leur curriculum vitae pour cet emploi. Mme Gascon est entrée en fonction au début février 2005, ses compétences, son leadership et sa grande autonomie assure à l'Association efficacité et disponibilité. Je me fais le porte-parole de tous les retraités ainsi que du conseil d'administration pour lui souhaiter la bienvenue au sein de l'Association du personnel retraité de Desjardins, Montréal et Ouest du Québec, et de l'assurer de notre collaboration dans l'exercice de ses fonctions.

En terminant, j'invite tous les retraités et toutes les retraitées à participer activement aux activités mises sur pied pour votre bien-être. Que ce soit de manière un peu plus centrale, quand les activités se tiennent à Montréal ou locale, lorsque des activités sont organisées dans votre région.

Michel Riopel
Président

TOURNOI DE GOLF 2005

Golfers, golfeuses, réservez la journée du 6 septembre 2005 pour le tournoi de golf qui aura lieu, encore cette année, au Club de golf de Terrebonne. Vous recevrez, par courrier, vers la fin mai toutes les informations nécessaires pour vous inscrire. Nous vous attendons en grand nombre.



SOUVENIRS

Une pionnière nous a quittés

Nous apprenions en décembre dernier le décès de Madame Jeannette Ducharme, à l'âge de 84 ans. Elle est partie sans faire de bruit et c'est seulement plus tard que la nouvelle est parvenue à l'Association.

Nous voulons lui rendre hommage pour son dévouement et sa grande disponibilité au service de l'Association des retraités de Desjardins.

Jeannette a travaillé plusieurs années à différents postes à la Caisse populaire Saint-Barthélemy. Elle a pris sa retraite vers les années 85.

Dès la fondation de l'Association des retraités, elle s'est impliquée à fond avec le premier président Monsieur Gérard Marotte. Il fallait d'abord recruter des membres et jeter les bases de cette nouvelle association. Madame Ducharme s'est portée bénévole pour tenir le secrétariat au Complexe Desjardins. Elle se dévoua plusieurs années, seule au début, mais ensuite en équipe avec Monsieur Marcel Beauchemin. Elle retroussa ses manches pour apprendre les rudiments de l'ordinateur et ne recula jamais devant les obstacles et les difficultés de mettre tout en mouvement et faire progresser cette nouvelle association.

Pour se changer de la routine, elle a commencé à voyager en Europe sur les conseils du regretté Raymond Audet. Vers les 73 ans, elle est partie seule pour un grand tour de France en louant une



voiture manuelle, sans en connaître toutes les manipulations avec un itinéraire bien planifié et une grande confiance en elle. Elle nous racontait, avec humour, des incidents cocasses qui lui arrivaient, des rencontres, des détours, des retards, un peu d'angoisse, mais toujours une solution aux problèmes qui se présentaient. À la suite de ce séjour, elle avait pris la piqûre des voyages et se retrouvait à chaque année à vivre des expériences différentes en France, en Espagne et ailleurs.

Nous avons eu l'occasion de passer un séjour sur la Côte d'Azur, à Juan les Pins, avec elle, en 2003. Jeannette ne refusait aucune sortie ou excursion et elle était infatigable. Toujours de bonne humeur et discrète, elle appréciait les attentions qu'on lui portait et voulait toujours nous faire plaisir.

Après avoir quitté l'Association, elle a poursuivi son bénévolat à la Société historique de Montréal durant quelques années. Elle participait à toutes les activités de notre Association et amusait les gens avec ses anecdotes.

La maladie, venue trop tôt, lui a fait renoncer à tout ce qu'elle aimait et à tous ses projets. Elle a laissé à l'Association un genre de testament moral pour saluer une dernière fois ceux et celles qu'elle avait côtoyés.

Nous conservons un excellent souvenir de cette dame dévouée, généreuse, autonome et respectueuse d'autrui. Merci Jeannette pour tout ce que tu as réalisé. Nous ne t'oublierons pas.

Lise Bédard

ACTIVITÉS

Le premier déjeuner matinal de l'année



En ce beau dimanche du 20 février dernier, quelque trente-cinq participants se sont retrouvés à l'Auberge des Gouverneurs à la Place Dupuis, sur la rue St-Hubert.

Après les salutations cordiales et les retrouvailles, nous nous sommes regroupés autour d'un excellent buffet. Les rires et les taquineries fusaient de part et d'autre et le temps a filé trop rapidement à notre goût.

Nous étions moins nombreux que pour les précédentes rencontres, car plusieurs de nos « snow birds » sont encore dans les pays chauds. D'autres nous faisaient part de leurs projets autant dans le Sud, dans les Îles que pour l'Europe, un peu plus tard, en saison. Nos retraités profitent bien de leur liberté et cela les garde en santé et de bonne humeur.

Le vin, l'atmosphère de détente et la bonne compagnie font de ces rencontres dominicales des moments très appréciés par les nouveaux et les fidèles participants. Joignez-vous à nous, la prochaine fois, et vous constaterez la jovialité de nos invités .

Lise et Marcel

Petit mémo pour vieillir en forme

Bien vieillir, c'est bien vivre. Car l'allongement de la durée de la vie est une denrée précieuse qui se cultive au quotidien. Et ce, le plus tôt possible. Quelques recettes, simples à mettre en œuvre, pour un résultat garanti.

Soyez optimiste

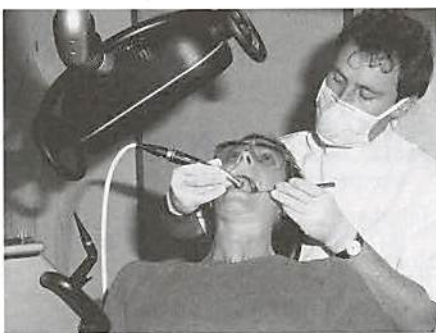
Apprendre à ne pas se faire du mouron pour un rien et voir la vie du bon côté. Les recherches menées sur les centenaires démontrent en effet que ces derniers sont pénétrés d'optimisme et rétifs au stress. Cette attitude renforcerait leurs défenses immunitaires et les rendrait plus résistants aux maladies. Ce n'est pas vraiment votre cas ? Pas de panique. L'aptitude au bonheur s'apprend, car c'est avant tout une manière de voir les choses.

Sortez et rencontrez du monde

Les discussions autour d'un thé, les clubs de jeux, les voyages, le papotage sur le marché... les contacts relationnels contribuent à conserver un bon moral et dopent votre dynamisme. Alors, profitez-en et chouchoutez vos enfants et petits-enfants, vos amis et vos voisins.

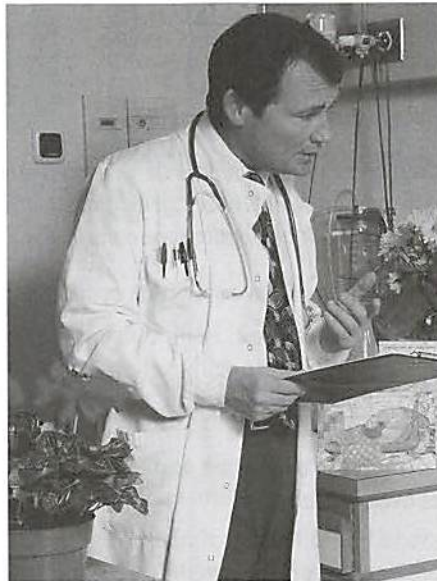
Entretenez votre matière grise

Mots croisés, jeux, lecture, découverte d'une région, d'un pays, tout nouvel apprentissage entretient vos méninges et muscle votre mémoire. À pratiquer un peu chaque jour pour garder un esprit vif et alerte.



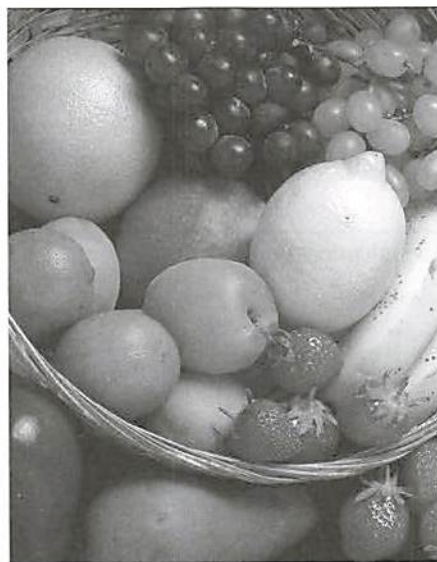
Préservez votre capital dentaire

Pour avoir «des dents et des gencives en béton», utilisez un dentifrice adapté à vos besoins (gencives fragiles, plaque...). Et programmez-vous une visite annuelle de contrôle chez le dentiste pour contrecarrer gingivites, caries et infections dentaires. Histoire aussi de pouvoir continuer à manger tout ce que vous voulez !



Consultez régulièrement votre médecin

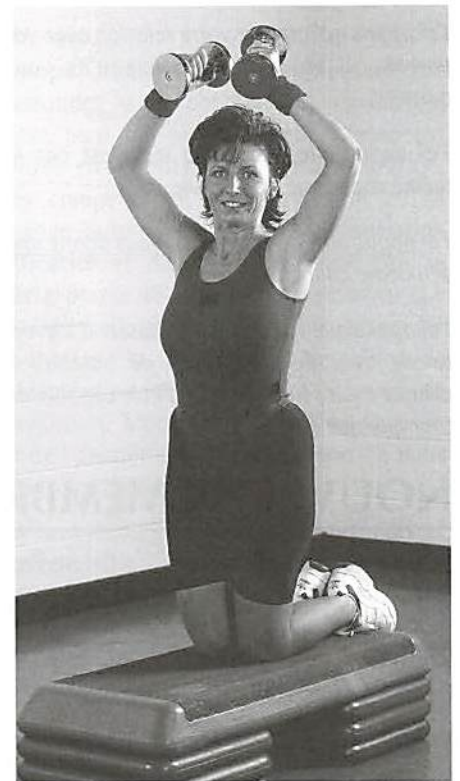
La politique de l'autruche mène toujours à l'impasse. Qui peut-être fatale. Sans pour autant devenir un obsédé du check-up, faites-vous ausculter deux ou trois fois par an par votre généraliste. Qui, si nécessaire, pourra vous orienter vers un spécialiste. Et profitez-en au passage pour mettre à jour vos rappels de vaccins (notamment le tétanos pour ceux qui s'adonnent avec bonheur aux joies du jardinage!).



Mangez équilibré et suffisamment

Comment? En mangeant un peu de tout. Au cours des menus, variez les plaisirs en mangeant des fruits, des légumes, des féculents, des produits laitiers, de la

viande, des œufs et du poisson. Attention aux quantités : ce n'est pas parce que votre activité physique est moindre que vos rations doivent diminuer. Au contraire. Et méfiez-vous de la sensation de soif qui tend à s'estomper avec l'âge ! Votre corps a toujours besoin de son litre et demi d'eau par jour.



Faites du sport

En douceur, sans pression ni stress, l'activité physique chez les seniors est une condition indispensable à leur longévité. À vous de choisir celle qui vous convient le mieux pour ensuite la pratiquer avec régularité. À la clé : amélioration de la masse musculaire et moins de chutes.

Source : Nutrition Santé.com

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.

PENSÉE LIBRE

J'ai appris que qu'importe ce qui arrive, ou aussi mal que peut paraître ma vie aujourd'hui, la vie continue, et ce sera mieux demain.

J'ai appris que tu peux savoir beaucoup au sujet d'une personne par la façon dont elle s'en tire avec trois choses: un jour de pluie, des bagages perdus, et en accrochant des lumières dans un sapin de Noël.

J'ai appris qu'importe votre relation avec vos parents, il vous manque lorsqu'ils vous quittent.

J'ai appris que gagner sa vie n'est pas la même chose que faire sa vie.

J'ai appris que la vie, des fois, vous donne une deuxième chance.

J'ai appris que tu ne dois pas passer à travers ta vie avec deux mitaines de baseball à chaque main; tu as besoin d'être capable de tirer quelque chose en retour.

J'ai appris que si je décide quelque chose avec un cœur ouvert, normalement je prends la bonne décision.

J'ai appris que lorsque j'ai de la peine, je n'ai pas à être peinée pour les autres.

J'ai appris que chaque jour on doit atteindre et toucher quelqu'un. Les gens aiment être serrés ou avoir une petite tape dans le dos.

J'ai appris que j'avais encore beaucoup à apprendre.

J'ai appris que les gens vont oublier ce que vous avez dit, ce que vous avez fait,

mais qu'ils n'oublieront pas comment vous les avez fait se sentir.

Maya Angelou

PENSÉE LIBRE

Le comble de la propreté... essayer un refus

Le comble du photographe... poser une question

Le comble de l'habileté pour un barbier... raser les murs

Le comble de la réussite pour un sourcier... découvrir une source de revenus

Le comble de l'habileté pour un chasseur... poursuivre une idée, chasser un mauvais souvenir, tirer une conclusion

Le comble de l'habileté pour un distillateur... extraire l'essence de la rose des vents

Pour un nain ... se fait dire qu'il est mal élevé.

Pour un journaliste ... être à l'article de la mort.

Pour un Écossais... filer à l'anglaise.

Pour un électricien ... ne pas être au courant et avoir des ampoules aux mains.

Pour un coq ... avoir la chair de poule.

Pour un agneau ... avoir une faim de loup.

Pour un petit pois ... d'être chiche.

Pour une souris ... avoir un chat dans la gorge.

De l'optimisme ... rentrer dans un restaurant et compter sur la perle qu'il trouvera dans une huître pour payer la note.

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

8129, boul. Saint-Michel
Montréal (Québec) H1Z 3E3

Téléphone

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

Responsable de la publication

Le Comité du Conseil d'administration

Les collaborateurs

Lise Bédard et Marcel Lemay
Michel Riopel, Chantal Gascon

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.

NOUVEAUX MEMBRES

Allard	Andrée	Caisse Populaire St-Sylvain
Asselin	Huguette	Caisse Populaire Papineau
Bégin	Denise	Membre associé
Daoust	Francine	Caisse Populaire Labelle-Nominingue
David	Michel	Service de Paie Desjardins
Fontaine	Robert	Caisse Populaire St-Bonaventure
Fournel	Ginette	Caisse FMO
Grégoire	François	Caisse Populaire Rivière Blanche
Lacasse	Denis	Caisse Populaire Salaberry-de-Valleyfield
Lamarche	Edmond	Membre associé
Lemieux	Jacques	Caisse Populaire Beauharnois
Lupien	Mario	Caisse Populaire St-Victor
St-Pierre	Vital	Caisse Populaire St-Zotique
Villeneuve	Lise	Caisse Populaire Huntingdon

MEMBRES DÉCÉDÉS

Ducharme	Jeannette	Centre de l'Île de Montréal
Haineault	Jean-Louis	Riverains
Lapointe	Honoré	Ouest-de-l'île de Montréal
Meloche	Lucien	Des Vieux-Forts
Soucy	Pierrette	Riverains
St-Denis	J. Edmond	Riverains