

# LA VOIX DE L'ENTRAIDE



Entraide Bois-de-Boulogne

Depuis 1964

SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ

1405, boul. Henri-Bourassa Ouest, bureau 207, Montréal, QC, H3M 3B2  
☎ : (514) 332-4222 📠 : 332-2891 [entraidebdb@bellnet.ca](mailto:entraidebdb@bellnet.ca) [www.entraideboisdeboulogne.org](http://www.entraideboisdeboulogne.org)

Mai 2017

## Éditorial

La sortie d'un long hiver s'achève avec un ciel nuageux, une crue des eaux du Saint-Laurent et des pluies abondantes qui menacent les maisons riveraines du nord de l'Île de Montréal. À quand les belles journées ensoleillées?

Pourtant notre saison d'activités a été riche en événements réussis et nous en parlons dans ce numéro de la Voix de l'Entraide. Nos rencontres, nos sorties, nos conférences ont rassemblé membres et amis. Loin du désordre de la politique qui se cherche et qui n'arrive pas à nous donner un idéal, nous avons choisi la joie de nous retrouver. La chaleur de nos rencontres, l'accueil aux nouveaux arrivants fuyant les guerres du Moyen-Orient nous réconfortent dans notre mission d'Entraide. Le Président Trump peut bien continuer à vendre ses armes pour que les indices de la Bourse continuent à monter, il ne pourra pas donner d'espoir à une population de plus en plus cynique. Quant à nous, nous continuerons à travailler avec la base pour nos parents et amis. C'est pour cela que les gens nous font confiance.

On se reverra à l'assemblée générale, bon printemps,

*Claudie Ayas*

Présidente

## Assemblée générale annuelle

Ne manquez pas ce rendez-vous important

**Mercredi 14 juin 2017 à 19h**

Un cocktail de fin d'année suivra l'AGA

## Déjeuner-causerie

Pour le déjeuner-causerie du printemps l'Entraide a invité ses membres et amies à un "Thé à la Downton Abbey".



Merci à la dentellière Huguette Morin-Sasseville qui nous a permis d'admirer sa collection de robes et manteaux, circa 1850 à 1930, des toilettes magnifiques perlées et brodées et des accessoires d'époque: chapeaux, gants, plumes, bijoux et sacs de fantaisies. Un privilège pour nous car cette exposition partait le lendemain pour une tournée dans un musée du Québec.



La réception était digne des grands châteaux : accueil au son de la harpe de Sylvia Neider, organisatrices de l'événement souriantes et chapeautées, services de thé en argent, centres de table fleuris en harmonie avec le thème, petits-fours dans des plateaux en argent et des invitées enthousiastes d'une grande élégance.



Rosy Scandar, Amal Elkouri, Marie-Rose Khouri, Frida Clour, Lilian Khoury

Les cadeaux de la loterie furent très appréciés. Merci aux généreux donateurs et donatrices, un grand merci à toutes celles qui ont contribué au succès de cet événement unique et mémorable.



Gemma Hamoui remercie Huguette Sasseville



Les invitées admirent la finesse des dentelles et le style des chapeaux

Après le repas, Claudie Ayas a remercié l'assistance et rappelé l'ABC de l'Entraide.

**A** - pour l'amitié qui régnait et pour l'amour qui enveloppait l'événement.

**B** - pour la beauté des invitées et le bénévolat qui est la base de l'engagement de l'Entraide.

**C** - pour la charité qui pousse les comités de l'Entraide à se dépasser année après année.

Merci à Marguerite Zeitouni pour le moment magique qu'elle nous a offert en chantant de sa voix superbe une chanson de la série Downton Abbey.



Arlette Niedoba et Laila Trak

## Manger Santé

Beaucoup d'informations durant cette conférence fort intéressante donnée en quelques points simples. Zeina Khawam a défini pour nous ce que veut dire manger santé. Tout d'abord manger quand on a faim, pas à toutes heures du jour. Manger en compagnie est meilleur que manger seul pour consoler sa solitude. Arrêter avant d'être trop rempli, se rappeler qu'il est préférable de manger de petites quantités aux 3 à 4 heures. Ceux qui aiment la précision peuvent se guider par l'échelle "hunger and fullness scale".



Zeina Khawam

Il est préférable d'apprendre à consulter les étiquettes, éviter les gras saturés (huiles de coco et de palmes) et les gras transformés "trans", il est meilleur de rechercher les gras polyinsaturés et mono insaturés (huiles d'olive, d'avocat) sans être obsédé par le calcul des calories.

Notre dosage sanguin de cholestérol augmenterait avec l'ingestion de gras animal, avec les gros repas et le manque d'exercices. Même que manger un œuf à tous les jours ne devrait pas augmenter notre cholestérol.

Il faut couper sur les sucreries et réduire les quantités de viande car inutiles si elles excèdent 3 onces par jour (pas plus grosse que la paume de la main). On ne peut stocker les protéines comme une réserve dans notre corps mais elles sont converties en gras. Nous avons besoin de 25 grammes de fibres par jour au moins, elles contribuent à prolonger la sensation de satiété, réduisent le cholestérol et aident la régularité de nos selles : fruits, légumes, haricots, lentilles, noix, pain, quinoa.

Le plat quotidien idéal devrait comprendre 50% de salades, le reste divisé entre viandes, pain, céréales, fruits comme le recommande la diète méditerranéenne et se rappeler que cuisiner avec l'huile est meilleur qu'avec le beurre. Boire une ou deux tasses de thé, café agit comme anti-oxydant qui réduit l'athérosclérose. Ne pas oublier de bien s'hydrater : 6-9 verres par jour.

## Mon cœur bat fort docteur

Dr Magdi Sami a étudié la médecine au Caire, la cardiologie à Montréal et s'est surspécialisé en arythmie à Stanford-Californie. Il a écrit plus de 200 articles scientifiques, fait de la recherche à l'hôpital Royal Victoria et soigné des générations de parents et amis. Il est venu avec plaisir nous parler des troubles cardiaques qui affligent un nombre grandissant de la population, de plus en plus âgée, exposer ces traitements qui assurent le bien-être et prolongent la vie. Les palpitations sont des symptômes de battements cardiaques irréguliers, désordonnés, inquiètent et peuvent causer des complications notamment une faiblesse du cœur, une diminution du flot circulatoire et une tendance à l'agglutination du sang causant des caillots indésirables. Un caillot sanguin (thrombus) s'il se déplace dans la circulation peut se loger dans de plus petites artères au cerveau, aux reins, dans les membres et causer des embolisations artérielles.



Arrivés au cerveau ce blocage dans la circulation se traduit parfois par une paralysie incapacitante et devrait être prévenu avec une anticoagulation préventive appropriée : Coumadin ou nouvelles sortes de pilules qui n'ont pas besoin de contrôle sanguin mensuel. Cette arythmie : la fibrillation auriculaire nécessite aussi une médication qui contrôle la fréquence cardiaque parfois très rapide, parfois lente ou parfois symptomatique. Dans certains cas, on doit aller à la source du problème cardiaque, identifier la zone de désordre électrique et la neutraliser en la fulgurant. Les palpitations sont le reflet varié de troubles du rythme cardiaque, sont de formes multiples, parfois anodins et simples mais parfois compliqués et dangereux. On ne peut évidemment pas tout décrire et traiter de la même façon, nécessitant une approche personnalisée selon les besoins différents de chaque personne.

## Visite annuelle des églises

Toujours à la découverte du patrimoine religieux du Québec, la visite des églises cette année a su rallier la culture, la musique, la peinture et la spiritualité.



Première destination : l'Église St-Mathieu de la paroisse Trinité-sur-Richelieu à Beloeil. Nos pèlerins ont été très touchés de voir que le Père André Nolin s'est entouré de plusieurs paroissiens venus spécialement pour nous souhaiter la bienvenue. Après une brève information sur l'architecture, la décoration et l'intérieur de cette belle église, nous avons eu le privilège d'assister à un mini concert de Bach qui mettait en valeur le magnifique orgue Casavant de l'église. Un moment magique.

Après une pause-repas, notre autobus luxueux nous a amené à l'Église du Mont St-Hilaire. Cette église constitue un exemple exceptionnel de raffinement dans le domaine de l'architecture religieuse du Québec de la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Sa décoration a été confiée au grand artiste Ozias Leduc qui a utilisé une même thématique pour illustrer les sacrements, les évangélistes, le chemin de croix et les différents moments de la vie de Jésus Christ. L'ensemble est d'une grande beauté et d'une grande harmonie.

C'est dans ce cadre magnifique qu'on a écouté les "taratils" de Fayrouz et Majida El Roumi de la semaine Sainte. Nous avons apprécié les riches explications offertes par Patrimoine Hilaire-Montais et chanté à notre tour.

Une journée de ressourcement et de prière dans une ambiance de beauté et d'amitié. Merci à tous ceux et celles qui ont contribué à la réussite de cette journée.

## Dimanche des Rameaux



Quelque chose de spécial emplissait la salle ce jour-là. Était-ce la joie des enfants qui jouaient avec Lapinot ou le bon repas servi, la table des douceurs bien garnie par les plats appétissants que nous ont offerts plusieurs des dames des nouveaux arrivants syriens. Merci à Abboud Zakko qui aidait avec son épouse et ses enfants dans l'organisation.



## Partie de cartes fêtes des mères

D'habitude les parties de cartes se passent dans un silence et concentration car le plaisir de gagner l'emporte. Cette fois-ci, à quelques jours de la Fête des Mères, l'atmosphère était marquée par un souvenir que chacun dédiait à sa chère MAMAN!



L'on a joué la chanson arabe "Set el Habayeb" et en français "Maman tu es la plus belle". Le souper était bon. Qu'il est agréable de manger tous ensemble.

## Montréal, 375<sup>e</sup> anniversaire

Nous aimons à la mi-carême assister à une conférence sur un sujet spirituel. Cette fois-ci, sœur Lorraine Caza a choisi de nous parler du rôle joué par quelques religieuses dans la fondation de Montréal il y a 375 ans. Il faut retourner au contexte du 15<sup>e</sup> siècle, époque précédant la Réforme protestante de Martin Luther où l'on contestait la place de Marie dans la religion catholique, la lecture de la Bible en église et la présence réelle de Jésus-Christ dans l'Eucharistie. En France, quelques rêveurs, quelques riches, des intellectuels, des Jésuites voulaient faire de la Nouvelle France une communauté chrétienne comme la première communauté de Jérusalem, évangéliser les Hurons et les Iroquois. Le premier nom était alors donné, on l'appela Ville-Marie et elle deviendra plus tard Montréal.



*Anwar et Nour Thomas, Sœur Caza, Gabriel Elkouri, Kamal Zariffa, Amal Elkouri, Solange Bassal, Claudie Ayas*

L'Amérique du Nord fraîchement découverte révélait ses secrets aux Français. Les terres, les forêts, la neige à perte de vue, les mers, les "sauvages" autochtones. Ceux qui retournaient en France donnaient leur rapport et invitaient leurs compatriotes à s'y intéresser, à venir s'y établir et prospérer, à convertir les indigènes ou à leur faire la guerre. Les Jésuites écrivaient dans leur revue "Relations" que les indigènes avaient grand besoin qu'on leur parle de Dieu. Le Sieur de Maisonneuve, imbu de cet idéal, chargé de cette mission s'occupe du dehors alors que Jeanne Mance est responsable du dedans. Elle rencontre Mme de Bullion, va fonder l'Hôtel-Dieu de Montréal puisant dans sa grosse fortune de veuve. À elle s'ajoutait Marguerite Bourgeoise, Sophie Bara et autres grandes pionnières. La contribution des religieuses à ce 375<sup>e</sup> anniversaire de Montréal est essentielle et mérite l'admiration.

## Une sœur : otage de Boko-Haram

Nous entendons souvent parler de l'organisation extrémiste violente Boko-Haram, pendant africain de l'État islamique (Daech), qui kidnappe, égorge et sème la terreur autour d'elle. Nous ne savions pas qu'un otage rescapé vivait parmi nous à Longueuil. Sœur Lorraine Caza a profité de sa visite à l'Entraide pour en parler.



*Dr Kamal Zariffa a offert deux livres en cadeau à Sœur Lorraine Caza*

Elle nous a raconté comment sœur Gilberte Bussièrès a vécu son enlèvement au Cameroun et passé 58 jours en captivité, comment son journal intime était tenu quotidiennement. La présence de deux prêtres italiens captifs la reconfortait et les terroristes ne l'ont pas mal traité, en attendant d'obtenir la rançon.



Cette religieuse auparavant sans histoire, à la fois simple et vigoureuse ne pensait jamais vivre un épisode semblable mais elle dit que quelqu'un le vivait en elle. Sauvée et de retour au Québec, elle donne souvent des conférences et a récemment publié un livre "Otage avec Dieu". Ceux qui désirent le lire pourront se le procurer en librairie.

## Pourquoi dialoguer avec l'Islam?

Père Samir Khalil Kosseim, né au Caire d'une famille Syro-libanaise a fait ses études chez les Jésuites au Collège de la sainte-Famille. Après avoir insisté auprès de ses parents que sa vocation était solide et vraie, il entre au Séminaire jésuite à Lyon. Il enseigne quelques années en Égypte et au Liban mais le gros de sa carrière se passe par la suite à Rome où il enseigne théologie et islamologie pendant plus de 42 ans à l'Université Grégorienne.



Sa conférence répondait à une question que beaucoup de gens se posent en Occident : est-il utile de dialoguer avec les musulmans? Si l'Islam était modéré pourquoi ne condamne-t-il pas DAESH (ISIS)?

En résumé il a dit que l'Islam mêle religieux et politique. Les musulmans distinguent difficilement la différence et acceptent que le religieux domine, préfèrent la UMMA à la Cité de sorte que les non-musulmans ne sont pas considérés des citoyens égaux à part égale. Un exemple récent, celui du Président égyptien Abdel-Fattah Al-Sissi qui exige que les divorces soient demandés par écrit devant une Cour de justice. Il n'a pas été appuyé par l'Université Al-Azhar qui maintient que l'homme peut divorcer tout simplement sur déclaration verbale de sa part tel que le Coran lui donne le droit. En fait les musulmans sont pris dans un système où le Coran est un texte immuable, incréé.

De plus la porte de l'interprétation est fermée et on n'a pas le droit d'adapter aux temps nouveaux (ijtihad). La charia règne et doit être imposée aux peuples malgré son injustice envers la femme qui est soumise à l'homme, n'a pas la même valeur juridique quand elle témoigne en Cour et reçoit la moitié de l'héritage que peut recevoir un homme. Le musulman n'a pas la liberté

de pensée pour quitter sa religion s'il voulait car l'apostasie est considérée un crime. L'Église insiste à dialoguer considérant que les valeurs humaines nous unissent avant tout. L'Évangile nous considère tous égaux et tous enfants de Dieu. Nous avons le devoir de les aimer et de leur pardonner nous ne pouvons pas les laisser aller dans l'indifférence.



Par contre nous ne pouvons pas accepter la violence et devons le leur dire clairement à chaque fois. Nous ne pouvons faire de compromis avec la vérité : la liberté de croire et de pratiquer, l'égalité homme-femme et le refus de la violence pour nous c'est primordial. Cela étant dit : toutes les religions ne sont pas égales : Il est nécessaire de garder le dialogue.

## Club entrepreneur



Une vingtaine, des nouveaux arrivants, jeunes, pleins d'enthousiasme, ont participé à cette rencontre.



Joseph Bassili et Elie Farah, nos experts entrepreneurs, ont ajouté optimisme à leurs judicieux conseils et nos jeunes en ont profité.

## Visite des aînés

Nous aimons garder le contact avec les aînés. Nous avons visité nos amis au Manoir de Casson à deux reprises dernièrement.



Marguerite Zeitouni a fait chanter tout le groupe



En mars avec notre chère chanteuse Marguerite Zeitouni et en mai avec notre ami Grégoire, accordéoniste.



L'atmosphère est toujours belle et nous chantons tous en chœur. Notre équipe visite le Manoir de Casson le 2<sup>e</sup> jeudi du mois à 14h et le Foyer Les Cèdres le 3<sup>e</sup> jeudi du mois à 14h. Ceux qui désirent se joindre à nous seront les bienvenus. Prière de contacter Solange Bassal au : 514-332-4222



Entraide Bois-de-Boulogne

Depuis 1964

SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ

vous invite cordialement à assister à la conférence intitulée

### **Les dangers de l'inflation sur vos revenus de retraite et les façons de se protéger**

et qui sera donnée par :

**Sylvain Lapointe**

M. Lapointe nous parlera des acteurs derrière le taux d'inflation et les impacts sournois que le coût de la vie peut avoir sur les retraités. Il abordera également les raisons pour lesquelles il croit que cette mesure est souvent sous-estimée. Finalement, il dévoilera certaines stratégies qui permettent de réduire l'impact négatif que la hausse des prix peut avoir sur votre situation financière.

Sylvain Lapointe est conseiller financier indépendant depuis 19 ans au sein de Valeurs Mobilières PEAK inc. Il détient également un Diplôme d'Études supérieures en Fiscalité. Il a écrit à quelques reprises des articles dans La Presse, le National Post, le journal Les Affaires ainsi que le journal Finance et Investissement.

**Le mercredi 31 mai 2017**

Centre des Loisirs de Saint-Laurent  
1375 rue Grenet, salle 225

19h30 : rafraîchissements

20h : conférence

20h45 : période de questions



**Entraide Bois-de-Boulogne**

Depuis 1964

**SOCIÉTÉ COMMUNAUTÉ CULTURE CHARITÉ**

Montréal, le 8 mai 2017

## CONVOCATION

**Présidente**

*Claudie Ayas*

**Vice-Présidente**

*Solange Bassal*

**Secrétaire**

*Amal Elkouri*

**Trésorier**

*Antoine W. Houry*

**Administrateurs**

*Magda Boulos*

*Élie Kassissia*

*Jean Khougaz*

*Gulnar Habra*

*Rachad Hajjar*

*Micheline Sayad*

**Vérificateur**

*Maurice Mégélas*

**Conseiller juridique**

*François Alepin*

Vous êtes invités à assister à l'assemblée générale annuelle d'Entraide Bois-de-Boulogne (SAIMOC) qui se tiendra le mercredi 14 juin 2017 à 19:00, au Centre des Loisirs de Saint Laurent, 1375 rue Grenet salle 225.

Un cocktail de fin d'année suivra.

### Ordre du jour

1. Ouverture de l'assemblée / constatation du quorum.
2. Nomination d'un président et secrétaire d'assemblée.
3. Adoption de l'ordre du jour.
4. Approbation du procès-verbal du 15 juin 2016.
5. Mot de la présidente.
6. États financiers : lecture et adoption.
7. Nomination du vérificateur pour 2017-2018.
8. Nomination du conseiller juridique pour 2017-2018.
9. Ratification des règlements adoptés et des actes posés par le conseil d'administration depuis la dernière assemblée générale.
10. Élection des membres du conseil d'administration
11. Varia.
12. Levée de l'assemblée.

*Amal Elkouri*

Secrétaire