

LA VOIX DE L'ENTRAIDE

2005 rue Victor-Doré, Montréal (Qué) H3M 1S4 ☎ : (514) 332-4222, 📠 : 332-2891
entraidebdb@bellnet.ca

novembre 2010

Éditorial

L'Entraide a débuté l'année en grand et notre Cocktail des Bénévoles était un gros succès. Le président d'honneur de la soirée M. George Attar était très satisfait et nos quatre nouveaux gouverneurs très heureux. Nos membres ont renouvelé leurs inscriptions en bon nombre et notre programme d'activités était enclenché. Vous pouvez vous rendre compte de tout ceci en lisant les pages de notre bulletin.

Quelques semaines sont passées depuis. Le vent et la grisaille sont à nos portes, signant la venue prochaine des premières neiges et de la froideur hivernale.

L'Entraide est là aussi pour adoucir les rigueurs de l'hiver. Ceux qui viennent à nos activités en profitent et c'est un plaisir renouvelé de les voir à chaque fois.

Claudie Ayas,
Présidente

Cocktail des bénévoles

400 personnes, membres de l'Entraide et leurs invités étaient venues pour fêter le départ de la nouvelle année d'activités. C'était la rentrée de septembre, après un long été chaud et beau qui les avait séparés : certains dans leurs chalets, d'autres sur les plages et la mer, d'autres sur les circuits touristiques d'Europe ou d'ailleurs. Il y avait aussi des invités de marque : l'Honorable Stéphane Dion député de Saint-Laurent, M. Alan DeSousa maire de Saint-Laurent, Mme Noushig Eloyan candidate pour le PLC-Ahuntsic, Mme Michèle D. Biron conseillère d'arrondissement à Saint-Laurent, Dr Assad Kotaite président émérite de l'Organisation de l'Aviation civile Internationale (OACI), M. Aref Salem conseiller de la Ville de Montréal district Norman MacLaren, Mme Diane Eng représentant Mme la ministre Christine St-Pierre ainsi que Mme Marwa Mahmoud la consule d'Égypte.

Dans son discours Mme Claudie Ayas a remercié les membres du CA, les dames qui ont organisé le délicieux cocktail dînatoire, les jeunes qui ont tenu le comptoir des

adhésions et tous les membres qui chérissent l'Entraide et le bénévolat. Elle a présenté le président d'honneur de la soirée M. George Attar V-P sénior chez McKesson, le plus grand fournisseur d'équipements hospitaliers en Amérique du Nord, venu accompagné de son épouse Elizabeth ses enfants William, Alex et Angela ainsi que ses parents Robert et Ginette, Maryse sa sœur et de nombreux amis. À la suite du mot de M. George Attar, Mme Amal Elkouri a présenté les quatre personnes récipiendaires du titre 'Gouverneur à vie' que leur a décerné l'Entraide/SAIMOC.



M. FARES MALEK

Son nom l'indique : Farès est un chevalier. Il est venu de Rachayya au Liban et a travaillé patiemment pour le bien de sa famille et de son entourage. Il est toujours prêt à servir sans chercher d'intérêt personnel. Il est un exemple d'intégration réussie au Québec mais n'oublie pas sa communauté et essaie de l'aider sur le chemin du dialogue et de la réconciliation entre chrétiens et musulmans.

Très présent dans la communauté orthodoxe d'Antioche il est président- fondateur de l'Association libanaise d'aide qui travaille de concert avec la Fondation Jean Coutu donnant des bourses d'études à des étudiants libanais universitaires, il aide l'association étudiante TOLLAB, est membre actif de la chambre de commerce et d'industrie Canada-Liban, est ancien président de l'Union culturelle libanaise chapitre Montréal et est membre Fondateur du Festival du Monde Arabe de Montréal.

DR KAMAL ZARIFFA

Depuis une dizaine d'années Dr Zariffa profite de sa semi-retraite pour participer à l'Entraide Bois-de-Boulogne. Homme de grande culture il a fait une carrière bien réussie en psychiatrie pédiatrique, il reste présent dans son milieu et toujours prêt à aider. Il est membre laïc très actif dans l'ordre prêcheur dominicain assurant souvent le pont entre la compréhension chrétienne orientale et occidentale, apport nécessaire à notre société du Québec actuelle et future.

MME AFAF ATTALLA

L'Entraide est faite de bénévoles comme Afaf. Sa devise : « Tous sont mes amis ». Ouverture aux autres et don de soi, donner dans la simplicité et l'effacement.

Elle écoute parfois ses vacances en Égypte pour venir retrouver ses amis, participer aux réunions et organiser des activités. Depuis sa retraite de chez Birks où elle a été directrice du personnel puis directrice nationale des ressources humaines jusqu'en 2000, elle est active avec le Comité des Dames de l'Entraide, un bénévolat à l'état pur, engagé et soucieux des autres, un sourire et une attention particulière et c'est tout cela qui fait la différence.

Elle est catéchète auprès des enfants pour la préparation à la première communion, offre de son temps au Diocèse de Montréal pour l'office des communautés culturelles et rituelles qui est responsable de plus de 40 paroisses ethniques.



Tony Karam, Fares Malek, Afaf Attalla et Kamal Zariffa entourés des membres du c.a. et des dignitaires invités

M. TONY KARAM

M. Tony Karam quittant le Liban en impasse de la guerre est venu à Montréal il y a 22 ans, avec la vigueur de ses idées et de sa jeunesse. M. Karam a escaladé les étapes de la réussite avec patience et détermination.

En plus de son travail régulier il a poursuivi sa passion et réalisé pendant treize ans une radio-communautaire reconnue en 2000 par les médias comme la plus grande radio ethnique à Montréal.

En 2006 il s'est trouvé une place sur la bande AM le 1450. Il occupe maintenant un coin dans la vie de notre communauté arabe, dans le cœur de ses 225,000 auditeurs qui écoutent la radio du Moyen-Orient 1450 AM, disponible 24 heures sur 24. Une approche sage et équilibrée entre chrétiens et musulmans, entre différentes factions politiques. Secondé par Zeina Karam et une équipe admirable il est un exemple vivant de l'aide aux autres immigrants et d'un apport valeureux à la société canadienne qui nous a accueillis.



La foule a applaudi avec enthousiasme ce choix judicieux et les quatre nouveaux gouverneurs ont alors pris une photo de famille avec Mme Claudie Ayas, M. Henri Salloum, M. George Attar et les membres du conseil d'administration.

Une soirée mémorable et une nouvelle année d'activités et d'entraide qui rendra beaucoup de monde heureux.

Discours du président d'honneur George Attar

Mesdames, Messieurs, distingués invités,

J'aimerais remercier l'équipe de l'Entraide Bois-de-Boulogne de nous avoir réunis ce soir autour de ce délicieux cocktail, dans cette belle ambiance de fin d'été pour commencer ensemble cette nouvelle année d'activités.

Je ne suis pas moi-même un habitué des activités de l'Entraide, j'ai une profession qui m'a souvent demandé de voyager. Mais j'ai souvent entendu parler des activités et du travail bénévoles par mes parents Ginette et Robert Attar que plusieurs d'entre vous connaissent bien.

Mme Ayas m'a demandé si mon père m'avait tordu le bras pour être le président d'honneur ce soir. Absolument pas! Et mon bras va beaucoup mieux maintenant, merci!

Mais sérieusement, il me fait grandement plaisir d'être parmi vous ce soir. J'ai toujours perçu l'Entraide comme une continuité de cette vie communautaire et paroissiale qui année après année aide ceux dans la communauté qui ont besoin.

Que ce soit par les conférences, les forums des femmes professionnelles, des sorties culturelles, ou des activités caritatives comme l'aide aux familles, l'aide aux devoirs, les visites des aînées ou les activités de jeunesse ou sociales, l'Entraide est là pour la communauté.

When I first met Mrs. Ayas, she said she recognized me right away because I resemble my father Robert Attar. She asked if I would do a short speech this evening. I can tell you that I am not as eloquent as my father, but unlike my father I will try and keep it short and sweet.

My parents left Egypt 47 years ago to come to Canada. I cannot imagine leaving everything behind and taking your wife, three kids, your mother and mother-in-law and come to a country in the middle of winter without a job and few prospects. My parents did this because they wanted a better life for their children, like many who left the Middle East looking for a better life.



Maryse Attar, Ginette Attar, Henri Salloum, Robert Attar, George & Elisabeth Attar, Claudie Ayas, William, Alex & Angela Attar.

Today, my brother is president of Pfizer Consumer Products International, in New Jersey, my sister is a senior account executive at Intermec, a \$1B technology company and I am Senior VP at McKesson Canada, a \$10B company in Canada. I want to thank you Mom & Dad for all your sacrifices. Des gens du Moyen-Orient venus ici pour réussir leurs rêves, qui ont aimé le Canada et le Québec et qui ont respecté ses traditions et ses valeurs et qui sont intégrés dans la communauté. Je dois admettre que je préfère quand même les températures chaudes que froides. Je trouve édifiant que l'Entraide demeure ouvert à tous car telle était la volonté de ses fondateurs, il y a près de cinquante ans. Mon père m'a dit une fois qu'il ne faut pas simplement tolérer ceux qui sont

différents de nous, mais il faut les comprendre et les accepter.

L'avenir appartient à ceux qui ouvrent leurs bras et encouragent les autres à sortir de l'isolement. Je vais toujours me souvenir comment mes parents étaient prêts à porter l'aide à ceux qui en avaient besoin. Mon père a toujours été impliqué dans plusieurs causes : la paroisse, la communauté, et même au travail quand il rencontrait quelqu'un qu'il ne connaissait pas mais qui avait besoin d'aide, il l'aidait. J'essaie de suivre son exemple et d'aider ceux que je peux quand je le peux.

Finalelement, j'aimerais m'adresser aux bénévoles ici ce soir. Vous êtes le cœur de l'Entraide. Sans vous, il n'y aurait pas d'Entraide. Je vous remercie pour tous ce que vous faites pour notre communauté. Et même si je ne suis pas directement actif dans l'Entraide il me fait plaisir de supporter votre effort ce soir avec un petit don de \$4000. Le bon Dieu vous a donné la volonté d'aider les autres, continuez ce merveilleux travail. Merci et bonne soirée.

20^e Forum des femmes professionnelles de l'Entraide

Pour souligner le 20^e Forum des femmes professionnelles de l'Entraide, le 23 septembre dernier, chaque membre du comité organisateur s'est méritée une rose en signe d'amitié et d'accomplissement communautaire.



Le comité organisateur : Myriam Najjar, Magda Boulos, Nora Cababé, Christiane Doche, Inas Jamati, Barbara Meimari, Christiane Geargeoura, Micheline Sayad, Claudie Ayas

Vivons-nous une crise d'énergie ? Par cette question - clé, notre conférencière invitée, **Myriam Najjar** Coach de succès certifiée, a animé et alimenté par ses réflexions la discussion de moyens et astuces sur les plans physique, émotif, spirituel et cognitif pour mieux gérer temps et énergie.

Par un exercice en groupe nous avons identifié les éléments qui affectent notre énergie sur quatre plans : le

plan physique (notre moteur), le plan émotif (la qualité de notre énergie), le plan spirituel (l'harmonie) et le plan mental (le focus). Quelques suggestions:

- Faire une chose à la fois, surtout en temps de crise. Attention au « multi-tâches » qui augmente le taux d'erreurs ;
- Planifier sa journée depuis la veille, par une liste détaillée, pour reposer le cerveau ;
- Manger ce qui se plante et non ce qui se fabrique ;
- Démarrer la journée par un bon petit déjeuner, puis répartir quatre à cinq repas légers ;
- Boire de l'eau pour s'hydrater ;
- S'oxygéner par la marche et la danse ;
- Rire et s'entourer de gens en forme ;
- Parler, particulièrement des copines, pour se régénérer mutuellement ;
- Trouver le côté positif de chaque chose sans renier le problème pour autant ;
- Inclure la gratitude et la reconnaissance dans son rituel ;
- Travailler avec ses points forts ;
- Prendre ses décisions selon ses valeurs ;

Une dynamique positive circulait toute la soirée !

Planète cœur

Ceux qui ont assisté ont sûrement apprécié cette conférence fort intéressante du cardiologue François Reeves. Digne neveu du réputé savant Hubert Reeves il a présenté tout un exposé sur l'effet qu'a l'environnement sur l'apparition et l'augmentation des maladies cardiaques.

Rares il y a 100 ans, elles sont devenues très fréquentes au milieu du 20^e siècle à cause du mode de vie, de la pollution atmosphérique et de l'épidémie d'obésité. Avec le progrès du traitement par pilules, la chirurgie, la dilatation par ballon, les médicaments, la prévention des facteurs de risque nous avons accompli de gros progrès. Nous découvrons de plus en plus comment l'environnement, la nature, les arbres sont nécessaires à notre bien-être. Chiffres et statistiques à l'appui il montre comment les journées de smog et de canicule augmentent le nombre d'hospitalisation et causent des milliers de décès. Il cite les études qui ont montré qu'un patient installé dans une chambre avec une fenêtre donnant sur des arbres sortira plus vite de l'hôpital comparé à celui qui n'a qu'une vue sur un mur de briques.

La mortalité cardiovasculaire en Russie est 10 fois supérieure à celle de la France car ils fonctionnent encore massivement au charbon et au pétrole. Fumer ou respirer les particules de fumée ou de suie toxique qui se dégagent

des autoroutes est nocif. La déforestation a permis une bétonisation au dépens de la végétation, la formation d'îlots de chaleurs, plus de gaz toxiques et de pollution. Cela donne lieu à une hausse du nombre d'accidents cardiaques et cérébraux-vasculaires.



Dr Reeves mène donc une campagne pour sensibiliser les différents paliers de gouvernements ainsi que la population à la nécessité de planter des arbres pour nous redonner l'oxygène nécessaire et réduire nos maladies.

N.B. sortira en novembre 2010 le nouveau livre du Dr François Reeves : Planète cœur, santé cardiaque et environnement (Éditions Multimondes).

Commission parlementaire à Québec

Le RCMO a été représenté par trois membres : Raouf Ayas, Magda Missalli et Alain Kaadé qui ont comparu devant la Commission parlementaire pour discuter des accommodements raisonnables et de la nécessité d'interdire le port du voile intégral aux femmes qui demandent ou donnent un service dans les ministères et organismes publics.



Pour écouter l'enregistrement allez à l'adresse suivante : <http://www.assnat.qc.ca/fr/video-audio/AudioVideo-32991.html?support=video>

Belle et en santé

Le 6 octobre au Centre Syriaque catholique avait lieu le déjeuner-causerie d'automne 2010 de l'Entraide Bois-de-Boulogne organisé par le Comité des Dames. Ce rendez-vous avait réuni les dames élégantes du Tout-Montréal, membres et amies de l'Entraide, dans un décor zen autour d'un repas gastronomique qui fut suivi de tirage de loterie, des prix-surprise puis d'une causerie sur certains traitements de chirurgie plastique et dermatologiques.



Anne Marie Pitre, Nadine & Maba Clour, Carole, Nathalie, Stéphanie Khouri & Dre Lucie Khouri

Étaient invités à cet événement Dre Lucie Khouri ophtalmologiste spécialisée en oculoplastie ainsi que M. Jeffrey Hart propriétaire-associé de Victoria Park, Médispa et Club de Santé.

Pour clore cette réunion un rendez-vous a été donné le 20 avril 2011 : le Défilé de mode Joseph Ribkoff, avec des mannequins parmi les membres de l'Entraide.

Sortie à la TOHU

Une sortie dans un monde 'vert' où le souci de l'environnement est roi. Telle fut notre journée à la TOHU, complexe environnemental de Saint-Michel (École nationale du Cirque du soleil). On a pu voir des toits verts recouverts de surfaces végétales et de plantes qui nécessitent un minimum d'entretien, réduisant les variations de température, les charges de climatisation et de chauffage, les rayons ultra-violets et diminuant les îlots de chaleur en milieu urbain.

Certaines installations utilisent le biogaz issu du site d'enfouissement pour faire bouillir de l'eau; la vapeur fait tourner les turbines transformant ainsi cette énergie en électricité. La partie de cette vapeur résiduelle est captée dans un échangeur et circule dans une tuyauterie de plancher chauffant réduisant les coûts de chauffage de 30%. Un autre exemple avec la ventilation naturelle qui évacue l'air chaud de la salle de spectacle à travers une

cheminée, se faisant ainsi remplacer par un air frais. Les eaux de pluie sont aussi recueillies dans un bassin qui longe la bâtisse et sont utilisées pour alimenter les plantes aquatiques du marais au lieu d'engorger l'égout pluvial de la Ville.



L'après-midi nous avons eu droit à un exposé sur l'histoire du cirque à travers les pays et le temps et nous avons pu admirer une troupe s'exerçant pour un spectacle donné plus tard dans la soirée.

Belle journée très appréciée par les participants.

Prévisions économiques



Le 22 septembre M. Carlos Leitao, économiste en chef de la Banque Laurentienne nous a fait une mise à jour sur l'état de la crise financière et note que l'économie mondiale sort lentement et graduellement du rouge à mesure que les compagnies et les particuliers paient leurs dettes et assainissent leurs bilans. Sauf que le retour à l'équilibre s'effectue sur quelques années et des zones de turbulences nous attendent encore. Apprendrons-nous de nos erreurs?

Calendrier des activités – hiver 2010

Novembre

Mercredi 10	Table ronde : Bienvenue au Synode	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi 17	Conférence : Moyen-Orient en crise avec Sami Aoun	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi 24	Game Nite / Partie de Cartes	Loisirs Saint-Laurent

Décembre

Mercredi 1	Conférence : Saveurs d'Alep avec Dalal Kadé-Badra	Loisirs Saint-Laurent
Dimanche 5	Noël des enfants/Sainte-Barbe	Loisirs Saint-Laurent
Mercredi 8	Récital de Noël avec Kamal Tewfik	Loisirs Saint-Laurent
Samedi 18	Soirée dansante de Noël	Centre Syriaque



LE RASSEMBLEMENT DES CHRÉTIENS DU MOYEN-ORIENT

en collaboration avec

L'ENTRAIDE BOIS-DE-BOULOGNE

vous invite à assister à sa première "Table ronde"

Bienvenue au Synode sur les chrétiens du Moyen-Orient

Survol des événements, premières impressions, interventions marquantes,
observateurs religieux, et recommandations à venir

Le mercredi 10 novembre 2010 à 19h

Centre des Loisirs de Saint-Laurent
1375 rue Grenet, salle 230



PARTIE DE CARTES - GAME NITE

Mercredi 24 novembre 2010 de 19h à 22h

Ne manquez pas cette **soirée - partie de cartes** qui se tiendra
aux Loisirs de Saint-Laurent, 1375 rue Grenet, salle 230
Amenez vos partenaires de bridge, de jeux de cartes et de Scrabble

Contribution : 20\$ repas, dessert et café

Réservations avant le 19 novembre à l'Entraide 514-332-4222





Vous êtes invités cordialement à assister à la conférence intitulée :

« Moyen-Orient en crise »

qui sera donnée par :

M. Sami Aoun

Politologue, professeur au département d'Histoire et Sciences Politiques de l'Université de Sherbrooke et directeur de recherches sur le Moyen-Orient à la Chaire Raoul-Dandurand.

M. Sami Aoun nous mettra à jour sur les derniers développements politiques au Moyen-Orient. Il saura nous expliquer les risques et nous simplifier les enjeux qui traversent nos pays d'origines, jadis calmes, mais maintenant en pleine ébullition. Les Palestiniens peuvent-ils encore rêver d'un état? Pourquoi la Turquie se rapproche-t-elle de la Syrie-Liban-Jordanie? Si Israël est omnipuissante de quoi a-t-elle peur? Où l'Iran mènera-t-il l'Irak? Les E.U. laisseront-ils Gamal Moubarak succéder à son père?

L'importance de la montée islamiste représente-t-elle une menace ou bien le dialogue interreligieux déjà entamé prendra assez d'ampleur pour amener un rapprochement positif entre les civilisations?

Le mercredi 17 novembre 2010

Centre des Loisirs de Saint-Laurent -- 1375 rue Grenet, salle 230

19h30	rafraîchissements
20h	conférence
21h	période de questions

Vous êtes cordialement invités au lancement du livre

SAVEURS D'ALEP

100 recettes délicieusement syriennes

signé **Dalal Kadé-Badra et Élie Badra**

Dalal et Elie nous présenteront les secrets de la cuisine d'Alep, raffinée et savoureuse en l'adaptant au contexte nord-américain, simplifiant les recettes à l'intention de nos jeunes tout en restant fidèles à la tradition alépine. Aubergines farcies, Kabbabs aux cerises, poulet aux olives, flan à la semoule....

Le mercredi 1^{er} décembre 2010 à 19h30

Loisirs de Saint-Laurent, 1375 rue Grenet, salle 230

19h30	rafraîchissements
20h	causerie
20h30	dédicace des livres

Noël des Enfants - Fête de la Sainte Barbe



Le dimanche 5 décembre 2010 à 14h
au Centre des Loisirs de Saint-Laurent
Venez nombreux à cette belle sortie familiale avec repas chaud,
pour fêter la Borbara et la venue
du temps de Noël



Menu par le Phare du Nord

Salade orientale

Minute de saumon à l'estragon

ou

Jarre de veau braisé aux romarins et champignon paris

Le tout est servi avec pomme de terre fondant ou riz pilaf et légumes en gratin

Plat pour enfant

Pennine, sauce rosée, aiguillettes de volaille

Vente de pâtisseries et Bélila par le Comité des Dames
Musique avec DJ Tito El Masri , clown et maquilleuse pour les enfants
Tombola et Père Noël

Contribution : 20\$ enfant moins de 12 ans : 10\$
Pour réservations avant le 30 novembre 514-332-4222

Réservez vite vos places pour la
SOIRÉE DANSANTE DE NOËL
de l'Entraide Bois-de-Boulogne

Le samedi 18 décembre 2010 à 19h30



Au Centre Syriaque catholique, 3000 Édouard-Montpetit, Laval
Contribution : 65\$ membre de l'Entraide : 60\$

**Aidez-nous à mettre de la joie dans le cœur d'un enfant,
apportez avec vous un cadeau identifié par âge et sexe à mettre sous l'arbre de Noël.**

L'équipe de l'Entraide vous dit **MERCI** pour ce geste généreux!
Réservations : 514-332-4222