

Délégation du secteur au Congrès

le CONGRÈS

le 8 JUIN 2023

VOIX POUR LES
BONNES AÎNÉES

DEPUIS 1961

AREQ
CSQ



Inscription pour les Retrouvailles du 5 septembre,
voir la page 28

SOMMAIRE

Clin d'œil du président	3	Calendrier des activités à venir.....	20
Mot de la présidente régionale	5	Nouveaux octogénaires.....	21
Mot de la nouvelle présidente régionale.....	7	Nos résistances féministes	22 et 23
Rapport du comité environnement et dév. durable.....	8	Membres décédés.....	24
Rapport du comité des femmes	9	Hommage à Lionel Bergeron.....	25
Rapport du comité des hommes	9	Directives médicales anticipées.....	26
La Fondation Laure-Gaudreault	10	ASSUREQ	27
Rapport du comité retraite	11	Activités à venir	27 à 33
Rapport du comité sociopolitique.....	12	Cours iPad.....	34
Rapport du comité social	12	Chronique littéraire	35 à 37
Activités passées	13 à 19	Informations à conserver	38



CLIN D'OEIL DU PRÉSIDENT

Étant à ma deuxième et exceptionnellement dernière année de mon présent mandat au poste de président, j'ai eu le plaisir de travailler avec une équipe extraordinaire: Céline Lachapelle comme 1^{ière} vice-présidente, Lucille Martin à la 2^{ième} vice-présidence, Jean-Guy Asselin à titre de secrétaire, André Sirois comme trésorier, Lucie Larose au poste de 1^{ière} conseillère et Clément Rajotte, notre photographe en chef, comme 2^{ième} conseiller. Toute cette équipe travaille en collaboration et avec une grande oreille pour répondre aux besoins de toutes et tous nos membres.

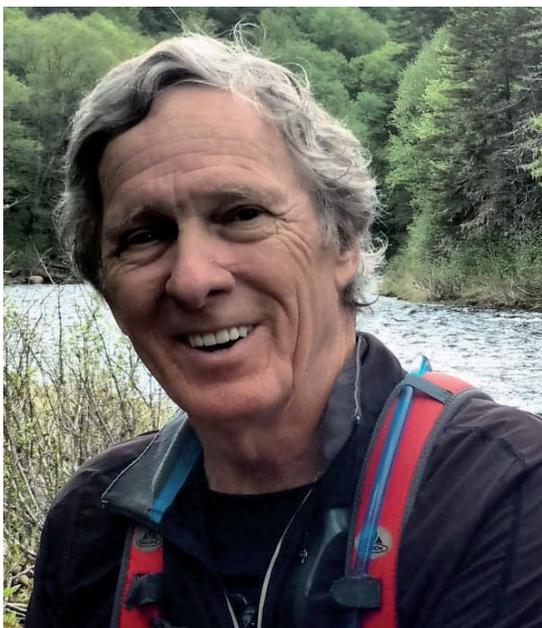
Cette année, nous avons mis fin à une tradition: la plantation d'un arbre. Cette activité qui avait pour but de compenser nos déplacements a été remplacée par une contribution à la Fondation des Cowboys Fringants. Nous avons dû mettre un terme à cette plantation étant donné le peu de collaboration de la part du personnel de direction du Centre de services scolaire Marie-Victorin.

Nous avons réussi, grâce au travail extraordinaire des membres de nos différents comités, à organiser un bon nombre de conférences et activités. Tous les membres des comités et du conseil se sont réunis à deux reprises pour coordonner celles-ci. Je m'abstiens d'en faire la nomenclature, car les responsables de comités le feront dans leurs rapports. Je veux tout de même mentionner que vous avez massivement répondu présent.

Comme vous avez pu le constater depuis deux ans, le coût aux différentes activités était très bas et représentait approximativement 25 % de la dépense totale. Le conseil a pris la décision, dans un esprit de saine gestion, d'augmenter la contribution des membres à

chacune des activités et/ou conférences à 40 % du coût pour 2023-2024, et à 50 % pour 2024-2025.

La plateforme ZOOM nous a permis de tenir des conférences régionales et nationales.



Pour l'ensemble de ces conférences et rencontres ZOOM, vous avez répondu présent et cette présence caractérise notre secteur comme étant plus que dynamique.

Le congrès de l'AREQ se tiendra du 5 au 8 juin 2023. Je remercie toutes les personnes membres de notre délégation pour leur travail et assiduité en préparation pour ce congrès.

Nous avons adopté notre plan d'action sectoriel qui comportait 20 actions. On peut dire mission

accomplie grâce au travail de toutes les personnes impliquées.

Notre secteur a répondu présent via un très grand nombre de dons pour différents organismes qui avaient des besoins en ces temps qu'on pourrait qualifier de difficiles.

À titre de président du secteur, j'ai assisté aux réunions du Conseil régional, aux deux réunions du Conseil national à Québec. Je représente, pour le moment, le secteur à Concertation Alliance Aîné.e.s, auparavant l'ACVL (Action-Concertation-Vieillesse-Longueuil). Je suis également membre du comité de l'action sociopolitique national de l'AREQ. Toutes ces réunions et ces différents comités m'apportent une pléiade d'informations que je tente de transmettre aux membres.

Je tiens à vous faire part qu'un de nos membres, M. Pierre Paul Côté, est également un membre très actif de la TRCAM (table régionale concertation aînés Montérégie). La TRCAM est un espace de concertation pour unir et porter les voix des aînés actifs de la Montérégie à propos des enjeux qui les concernent.

Une de mes fonctions est également de travailler à la production du OYEZ! OYEZ!, *La Petite Feuille* et, à l'occasion, de suggérer des ajouts d'information à notre site web. Ce travail se fait en très grande collaboration avec André Therrien et André Desjardins.

Je prends ici un moment pour remercier plus que chaleureusement M. André Desjardins qui, via son œil critique, organise et tient à jour notre site qui est malheureusement encore trop méconnu de la part de nos membres. C'est une perte pour ces personnes.

Je remercie également plus que chaleureusement M. André Therrien, sans qui (lui et son équipe de personnes collaboratrices) nous n'aurions pas nos OYEZ! OYEZ! et *La Petite Feuille*. Deux outils de communication de très grande qualité.

Je tiens à remercier Mme Manon Besner, notre présidente régionale, pour tout le travail hors du commun qu'elle a accompli lors de ces deux mandats. Repose-toi un peu!

Je remercie également l'ensemble du personnel de l'AREQ nationale qui répond présent pour défendre nos intérêts.

Je considère que notre secteur est vraiment chanceux d'avoir dans ses rangs ces personnes, de même que toutes les personnes membres de nos comités et de comités régionaux et toutes les personnes bénévoles de notre organisation. Je pense ici à ces personnes qui répondent présentes pour donner un coup de main lors de nos réunions et/ou activités, aux téléphonistes qui accomplissent leur tâche assidûment et aux autres qui répondent présents lorsque quelqu'un quelque part fait appel à eux.

Merci à vous toutes et tous.

Je suis fier d'être votre représentant à titre de président.

Roger Lapierre

Secteur	Comités	Services	Publictions	Vie du secteur	Photos
					
Accueil	Activités-cours	Nous joindre	Liens utiles	Ressources	
Visitez					
vieuxlongueuil.araq.ca					

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

La fin du biennat

La région et les secteurs ont finalisé le plan d'action en organisant des conférences virtuelles et présentielles, des événements pour souligner les journées thématiques, des activités sociales pour recréer les liens affectés par la pandémie. La publication des bulletins et infolettres a permis de renseigner les membres sur les dossiers comme la condition des femmes, la condition des hommes, l'action sociopolitique, l'environnement, etc.

Au cours de la dernière année, notre présidente, Lise Lapointe, a rencontré la nouvelle Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés, madame Sonia Bélanger. Voici quelques-unes de nos demandes: plus de soins et de services à domicile, de l'aide pour les maisons de soins palliatifs, la mise à niveau des établissements d'hébergement (CHSLD), la création d'une fonction de protecteur des aînés. La ministre semble réceptive à certaines demandes. Elle entend collaborer avec les autres ministères et mettre l'emphase sur le vieillissement actif. Elle se préoccupe aussi du volet prévention. Il faudra surveiller les avancées dans ce dossier.

L'AREQ a aussi continué son travail au sein de différents comités comme la Coalition pour la dignité des aînés, le comité de travail CSQ sur l'indexation, la Tribune des retraités.

L'indexation

Le dossier de l'indexation progresse. Le comité de travail CSQ a entendu notre demande : « Que lorsque le seuil de capitalisation de la caisse du RREGOP dépasse 110%, les surplus soient répartis entre les cotisants et les retraités ». Un pas a été franchi; il faut maintenant convaincre les autres centrales syndicales de la

nécessité d'adopter cette façon de faire pour leurs membres présents et futurs retraités. L'AREQ reste active à ce niveau et continue son travail de persuasion.

À la Tribune des retraités, l'AREQ a déposé une demande de compensation pour réparer l'injustice pour les pertes subies de 1982 à 1999. On attend la réponse gouvernementale.



La relève

Un dossier préoccupant a franchi une première étape : la production des deux guides sur la relève et la participation sociale de nos membres. Les régions et secteurs en ont pris connaissance et maintenant il faut les intégrer à notre pratique. L'AREQ entend poursuivre une démarche d'appropriation de ces outils de travail.

Le Congrès

Le Congrès, c'est l'autorité suprême de l'AREQ. Le 48^e Congrès se tiendra du 5 au 8 juin sous le thème L'AREQ, une voix forte pour les personnes âgées depuis 1961. 481 membres de l'AREQ se réuniront à Lévis pour déterminer les orientations qui serviront à inspirer le plan d'action du prochain triennat. La Montérégie délègue 67 personnes. Celles-ci se sont préparées en assistant à deux rencontres : la première en novembre et l'autre en février. De plus, certains secteurs ont tenu des discussions pour s'assurer que leurs représentants expriment bien la volonté de leurs membres.

Lors de ce Congrès, nous assisterons à de grands changements au sein de l'exécutif de notre association. Les délégués devront élire un nouveau conseil d'administration, les 5 postes sont en élection. Il faudra surveiller les résultats.

Ce n'est qu'un au revoir!

En juin 2004, je prenais ma retraite et en août de la même année, on m'approchait pour faire partie du comité retraite de mon secteur. Voilà, j'avais le doigt dans l'engrenage et les postes se sont ouverts à moi : conseillère, secrétaire et présidente au sectoriel et ensuite secrétaire et présidente au régional. Dix-neuf ans de bénévolat à l'AREQ, il est temps de laisser la place aux autres...

J'ai aimé travailler avec vous et pour vous. J'ai côtoyé des gens d'une grande valeur avec qui j'ai beaucoup appris et j'ai grandi. J'ai vécu une expérience humaine enrichissante et stimulante. La collaboration et

la générosité des présidences sectorielles, des responsables et des membres de comités ainsi que des bénévoles ont rendu possible la réalisation de certaines activités et le progrès de plusieurs dossiers. Merci à tous les membres de l'AREQ Montérégie qui m'ont appuyée et avec qui j'ai tissé des liens d'amitié sincère.

L'AREQ Montérégie est une région dynamique et j'ai été fière de vous représenter au national et de défendre vos intérêts. Merci de m'avoir fait confiance.

Au plaisir de vous revoir bientôt lors de vos AGS !

*Manon Besner, présidente régionale
Mars 2023*

LE NOUVEAU COMITÉ RELÈVE

Vous avez sans doute été surpris d'entendre parler de la création du nouveau comité Relève que le conseil sectoriel a décidé d'implanter dans notre secteur. Il est en effet toujours positif qu'un organisme ou une association travaille à rechercher une relève pour alimenter ses différents comités. Mais il y a plus que cela.

Les organisateurs ont besoin d'encouragements et de coups de pouce à l'occasion pour réaliser leurs activités et rajeunir leurs formidables idées.

Donc, le comité Relève a été créé.

Le but premier est surtout d'augmenter la participation des membres aux différentes offres sur des sujets variés. Quelle satisfaction pour un comité de voir un nombre imposant de membres se présenter lors d'un souper, d'une conférence, d'une sortie! Et quel soulagement aussi quand certains d'entre vous décident de prêter main-forte pour la préparation du café, pour gérer le stationnement, pour distribuer les boîtes-repas lors d'une rencontre, ou à l'accueil. C'est déjà beaucoup et fort apprécié.

Et en plus, certains décident de faire le saut et deviennent membres d'un des cinq comités officiels. Ainsi trois nouvelles recrues se sont jointes à deux des comités, au grand plaisir de tous. Un tel geste tente de combler le besoin de sang neuf; personne n'en sort perdant et ça ajoute de la vitalité à l'image d'une association qui nous représente dans plusieurs dossiers.

Laissez-vous tenter!

Participez: ça fait du bien.

*Andrée Beaumier
Comité Relève*

Bonjour à toutes et à tous,

Ça me fait un grand plaisir de vous adresser ce premier billet à titre de présidente régionale de la Montérégie.

J'ai fait partie du personnel de soutien au primaire et au secondaire. Le 13 mars 2013, je prenais ma retraite et m'inscrivais à titre de nouveau membre à l'AREQ. Quel plaisir et que de beaux projets en vue! Déjà 10 ans parcourus. En avril 2013, je posais ma candidature au Conseil sectoriel Haut-Richelieu comme vice-présidente. Je succédais à mon ami Raymond Forget comme présidente, en mai 2014. Pendant 7 belles années, j'ai travaillé avec des gens formidables, sympathiques, respectueux et engagés. Nous avons survécu à cette pandémie, ce qui ne fut pas de tout repos, et nous avons dû ajuster nos façons de faire. Vous le savez vous-mêmes, ayant vécu cette période chaotique.



En 2021, Richard Gouin a pris la relève au poste de président de l'AREQ Haut-Richelieu et je me suis retirée du milieu pendant une année pour reprendre un poste de secrétaire en 2022. Je ne pouvais pas arrêter complètement. L'AREQ et tout ce qui touche nos aînés font partie de ma vie. En 2023, me voici présidente régionale. Beaucoup de chemin parcouru vous me direz.

Au Conseil exécutif régional (CER), je peux compter sur une belle et grande équipe : Richard Gouin 1^{er} vice-président, Christiane Potvin-Lapalme 2^e vice-présidente, Roger Lapierre trésorier, Jean-Guy Asselin aide à la trésorerie et Viateur Sauvé secrétaire.

À eux s'ajoutent les membres du Conseil régional (CR) : Albert Khelfa, secteur Bas-Richelieu, Réjean Thibault, secteur Lajemmerais, Claude Béland, secteur Richelieu-Yamaska, Sylvie Lalonde, secteur Le Suroît et Joël Péloquin, secteur des Trois-Lacs. Le travail ne manquera pas, mais nous serons là assurément. Merci de votre confiance.

Au retour des vacances, à la rentrée au mois d'août, nous serons en forme pour reprendre le collier. Il y aura du travail sur la planche à la suite du congrès de juin. Bonne fin d'été !

Renée Dallaire,

SOUPER DU 17 MAI 2023

ÉCOLE D'HÔTELLERIE DE LA MONTÉRÉGIE

PAR INADVERTANCE, UNE DAME A QUITTÉ AVEC LE MAUVAIS MANTEAU.

J'ai le manteau de cette dame, chez-moi. Il est de couleur noire, marque Mysty Harbor, grandeur 6 ans, avec un capuchon.

S.V.P., vérifiez si vous êtes la personne qui a un manteau semblable, mais d'une autre grandeur.

Communiquez avec moi afin d'échanger et ainsi récupérer votre manteau.

Lucille Martin 450 678-4266

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Les membres du comité: Marie-Paule Carrier, Jacqueline Milot, Bruno Boilard et Pierre Gingras, responsable.

Lucie Bélanger a quitté le comité.

Activités 2022-2023 :

La conférence de Catherine Lefebvre donnée à L'ancêtre le 26 octobre 2022 durant laquelle les participants ont porté un « Regard réaliste sur l'alimentation durable ». Marie-Paule Carrier a très bien résumé les conseils et suggestions de la conférencière dans un article de *La Petite Feuille* de janvier 2023 à la page 18.

La compensation financière liée aux GES occasionnés par les déplacements des membres a été donnée cette année à la Fondation des Cowboys Fringants qui supporte plusieurs projets de plantation d'arbres.

La participation à la rencontre régionale organisée par Martine Châtelain le 15 novembre 2022, au cours de laquelle Tommy Bureau conseiller à la CSQ a fait une présentation du Mouvement Actes (anciennement Brundtland).

Le 12 mars, Pierre Gingras a participé à une formation zoom sur la rainette faux-grillon organisée par Ciel et Terre et ayant pour but de former des bénévoles pour travailler sur le recensement des populations avec des spécialistes.

Le 16 mars, Marie-Paule Carrier a participé à la visioconférence du 18^e colloque en éducation relative à l'environnement (ERE) de l'AQPERE sous le thème *Grandir dans la décroissance? Vers la sobriété heureuse!*

Les membres se sont réunis à deux reprises au cours de l'année avec les autres comités afin de planifier en concertation les activités du secteur.

Le 21 avril, Pierre Gingras a participé au webinaire de Stéphane Boyer, maire de Laval, sur « Des quartiers sans voitures » concernant l'aménagement du territoire, organisé par l'AREQ (CSQ).

L'organisation avec le secteur Lajemmerais d'un Brunch suivi d'une conférence sur Les papillons monarques, le 9 mai au Volta de Boucherville.

Activités à venir en 2023-2024 :

À la mi-septembre, le « Grand nettoyage des berges » au parc Marie-Victorin à Longueuil, organisé par Ciel et Terre et la ville de Longueuil. (Jacqueline Milot et Marie-Paule Carrier y participent chaque année).

À l'automne, la visite de la Biosphère...

Merci à toute l'équipe pour votre implication!

Pierre Gingras, CEDD

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ DES FEMMES 2022-2023

L'équipe du comité : Nicole Viau, Raymonde Lachapelle, Céline Lachapelle et les deux coresponsables Nicole Dumont et Louise Tessier. Cette année, nous avons partagé nos rencontres entre le Zoom et la présence réelle. Ardeur au travail, humour et complicité font partie de notre fonctionnement.

Champs d'intervention retenus

1. Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association.
2. Lutter contre l'âgisme.
3. Favoriser la participation aux activités.

Activités réalisées

Octobre 2022 → Visite au musée historique Marguerite-Bourgeoys dans le cadre de l'exposition " La science une affaire de filles ? ". On a pu constater que, dès le 19e siècle, la Congrégation Notre-Dame et les Ursulines ont mis sur pied des programmes novateurs d'enseignement des sciences. Participation de 45 membres en autobus.

Décembre 2022 → Commémoration du 6 décembre. Lors du déjeuner du mois, on invite les gens à jaser sur le thème : " Quel souvenir conservez-vous du 6 décembre 1989 ? "

Janvier 2023 → Conférence : " À quel âge devient-on vieux ? " Mélanie Couture, chercheuse en gérontologie, est venue nous aider à démystifier les mythes liés au vieillissement et à l'autoâgisme pour bien vieillir.

Avril 2023 → Célébration de la Journée internationale des droits des femmes. Claudia Larochelle, critique littéraire et auteure entre autres, vient nous entretenir sur l'écriture des femmes au Québec. La conférence est suivie d'un dîner.

La Petite Feuille et le OYEZ ! OYEZ ! → Nous participons régulièrement à l'écriture d'articles.

Moisson Rive-Sud

Nous récoltons des dons en matériel et en argent pour cet organisme.

*Nicole Dumont et Louise Tessier,
Comité des femmes*

RAPPORT DU COMITÉ DES HOMMES, 2022-2023

Je suis Daniel Bérubé, le nouveau responsable du comité des hommes.

Dans la dernière année, nous avons fait une activité sur la sécurité, organisée par la Croix-Rouge. Cette activité a eu lieu le 16 novembre 2022 au restaurant L'ancêtre, et nous étions une quarantaine. J'ai écrit un document pour résumer les éléments importants de cette activité et le texte fut publié dans *La Petite Feuille* du mois de janvier 2023 à la page 20.

Le comité prévoit, pour la journée des hommes de 2023, une activité sur des points juridiques avec une notaire.

Au printemps 2024, je prépare une activité sur les dernières découvertes en Égypte.

Au plaisir de se rencontrer dans les prochaines activités.

*Daniel Bérubé
Responsable du comité des hommes*



RAPPORT DE L'ANNÉE 2022 DE LA FONDATION LAURE-GAUDREault

Nos activités, pour la plupart, se greffent à certaines activités des comités de l'AREQ et s'échelonnent jusqu'au 31 décembre.

Notre objectif est de répondre aux besoins des bénéficiaires dans le besoin en leur fournissant une aide financière. Telle est notre mission auprès des personnes âgées, des jeunes et des œuvres de jeunesse.

Voici comment nous avons réussi à capitaliser ces montants :

1. Vente de billets de tirage moitié-moitié : lors de l'AGS, aux Retrouvailles et au dîner de Noël : 750\$
2. Vente de petites maisons pour les maringouins, lors du dîner des bénévoles et aux Retrouvailles : 100 \$
3. Expo-vente de pièces d'artisanat exécutées et offertes par des membres de l'AREQ : 140 \$
4. À Noël, vente de 82 coffrets de fromage : 1066 \$
5. Vente ou achat de cartes mortuaires : 500 \$
6. Différents dons: du secteur, 2553 \$ - des particuliers, 2563 \$ (dont celui du député Ian Lafrenière, 1000\$) - lors des décès, 60 \$ - dons en ligne, 325 \$.

La somme totale se chiffre à 6514 \$, selon l'AREQ nationale.

En soustrayant 10 % pour l'administration et le réajustement, le montant à partager totalise 6050 \$.

Voici la répartition du montant auprès des 7 bénéficiaires ayant fait des demandes :

- Hébergement Maison de la Paix, autonomie et réinsertion sociale : 1000 \$
- Macadam-Sud, intégration sociale et estime de soi : 800 \$

- Académie Zénith, offre de service de jour, personnes handicapées physiques et intellectuelles : 1000 \$
- Ma deuxième maison à moi, offre de service de jour, personnes autistes et handicapées : 750 \$
- Action-Jeunesse Mini Kekpart, services et ateliers offerts pour contrer la délinquance et le décrochage scolaire : 1000 \$
- Association Femmes d'ici et d'ailleurs, intégration sociale et culturelle de femmes immigrantes : 750 \$
- Le Fablier, prévention en alphabétisation, aide aux familles : 750 \$

En somme, ce fut une année très fructueuse, grâce aux efforts déployés par les membres du comité et aussi grâce à votre grande générosité. Il y a un fait bien réel comme vous pouvez le constater, l'inflation nous atteint tous, également.

À la page suivante, vous trouverez un formulaire pour vous inscrire comme membre de la fondation Laure-Gaudreault ou pour faire un don. MERCI !

Les membres du comité : Jeannette Pomerleau, Muriel Boivin, Lisette Laprise et Yvonne Charest

Françoise Fontaine, responsable

RAPPORT DU COMITÉ RETRAITE – ANNÉE 2022/2023

Les publications de AREQ *Quoi de neuf* et l'*Infolettre* du national ainsi que *La Petite Feuille* et le *OYEZ! OYEZ!* du secteur vous informent régulièrement des démarches et des avancées dans le dossier de la retraite.

Des démarches ont porté fruit :

- À la suite de rencontres auprès d'instances syndicales locales et du président de la CSQ, la CSQ adoptait à l'automne une proposition à l'effet que si l'évaluation actuarielle montrait une capitalisation dépassant 110%, le surplus se partagerait entre une baisse de cotisation et une révision de l'indexation des années 1982-1999. Les autres syndicats n'ont pas suivi la CSQ, par contre un comité intersyndical sur l'indexation a été créé en prévision des négociations de 2028.
- Grâce au support d'une pétition de 8000 signatures, la présidente de l'AREQ, madame Lise Lapointe, ainsi que mesdames Francine Tremblay et Johanne Freire ont expliqué nos revendications lors d'une rencontre le 31 mars avec l'attachée politique de la ministre Sonia LeBel.

Le 12 octobre dernier, j'ai participé au Sommet de la retraite organisé par l'Observatoire de la Retraite. À l'issue de cette journée de conférences et de discussions sur les enjeux de la sécurité financière à la retraite, il a été proposé de mettre en place un *Conseil des partenaires de la retraite*.

Le comité régional s'est réuni une seule fois durant l'année, le 28 novembre, afin de revenir sur le Sommet de la retraite, les résultats d'un sondage sur les enjeux de l'indexation, l'état des travaux sur l'indexation et le plan d'action 2021-23.

La Tribune des retraités se réunira le 15 mai alors que madame Lise Lapointe y abordera la demande d'une compensation financière résultant de la non-indexation pour des retraités de l'État.

Rendez-vous après le Congrès pour le nouveau plan d'action.

Lucie Larose
Responsable du comité retraite



Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom _____ Région _____

Adresse _____ Code postal _____ Tél.: _____

- Devenir membre à vie de la Fondation (10\$) _____

- Faire un don au montant: _____ \$ _____

- Achat de _____ carte(s) de condoléances (10\$/unité) _____

Reçus d'impôt émis pour toute souscription annuelle de 15\$ ou plus

Total: _____ \$

Envoyer à: Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Tél.: 1 800 663-2408



RAPPORT DU COMITÉ SOCIOPOLITIQUE 2022-2023

Le comité sociopolitique est composé de sept membres et, depuis notre fusion avec l'Hexagone, nous sommes heureux d'accueillir Mme Carole Dufour parmi nous. Lors de nos rencontres, Mme Charline Leblanc du secteur Lajemmerais se joint à nous afin de présenter des événements conjoints.

Voici la liste des membres 2022-2023 :

Roger Lapierre, Normand Lussier, Robert Savaria, Carole Dufour, Arthur Méthot, Richard Lépine, Marie-Noëlle Robidas.

Nous avons tenu quatre rencontres et avons participé à deux réunions de coordination des comités, ce qui nous a permis de mettre en œuvre deux conférences au cours de l'année.

Le 19 octobre 2022, lors d'un déjeuner, l'historien Frédéric Bastien est venu nous éclairer sur le français

au Québec et sa fragilité. Le 21 février 2023, c'était au tour de Mme Brigitte Alepin de nous entretenir sur la justice fiscale.

Ces deux conférences n'auraient pu avoir un tel succès sans l'implication des membres du comité, et plus particulièrement de Mme Carole Dufour et de M. Normand Lussier que je remercie.

Notre comité aimerait bien se renouveler et attirer en son sein des nouveaux retraités de l'AREQ Longueuil... puisque dans notre société les mots, sécurité, avenir et même amour sont politiques, toutes vos compétences sont les bienvenues...plaisir garanti!

Marie-Noëlle Robidas

Pour le comité

COMITÉ SOCIAL 2022-2023

Membres : Lucille Martin et Jean Mérineau

Collaborateurs : Yvon Dubuc et Francine Gagnon

Pour maintenir et développer le sentiment d'appartenance, le comité a réalisé cette année :

- Le souper de l'automne à l'École hôtelière de la Montérégie a permis à 115 personnes de fraterniser entre convives et d'encourager élèves et personnel enseignant qui ont persisté malgré les aléas de la pandémie. Une belle occasion de valoriser leur savoir-faire !
- Le dîner de Noël, au restaurant L'ancêtre a réuni 128 personnes qui ont joyeusement fêté autour d'un bon repas traditionnel. Le père Noël, son assistant et deux dynamiques « lutines » ont procédé au tirage de 20 cadeaux. Ce dîner permet à plusieurs personnes qui ne veulent plus sortir le soir de profiter des festivités du Temps des Fêtes.
- Un retour tant espéré, le dîner à la cabane à sucre! La famille Charbonneau a su ravir les 39 personnes avec un copieux repas et la délicieuse tîre d'érable dans un décor chaleureux et un service impeccable. Un merci tout spécial à Roger Gendron qui a su reproduire l'ambiance d'autrefois avec sa musique et ses histoires participatives.
- Le souper du printemps à l'École hôtelière de la Montérégie permet à une centaine de personnes de fêter le printemps. Tous et toutes peuvent comprendre et soutenir le cheminement des élèves et du personnel enseignant qui doivent composer avec de nouvelles réalités du monde de la restauration.

Le comité social

À QUEL ÂGE DEVIENT-ON VIEUX?

Durant cette « conférence-échange » avec Mélanie Couture tenue le 26 janvier au Centre St-Robert, il a été question de la conception de l'âge, d'âgisme, de mythes à déconstruire et de notre propre attitude envers les autres personnes vieillissantes et envers nous-même.

Pour vous résumer le contenu de cette rencontre, j'ai sollicité la participation d'une dizaine de membres du secteur qui y ont assisté afin de connaître l'impact de cet échange.

Cette conférence a coopéré tout d'abord à rafraîchir ma mémoire; c'est toujours important de prendre un temps de réflexion sur ce que l'on vit actuellement comme personne aînée.

C'est facile d'intégrer les stéréotypes par rapport à l'âge.

Moi, ça m'a fait réaliser tout le potentiel qui nous habite encore, même si nous avançons en âge.

La plupart du temps, le sentiment d'être vieux dépend de la perception que nous avons de nous-même. Si nous avons le sentiment d'être utiles, cela risque d'avoir une incidence sur nos capacités. C'est alors que nous avons le pouvoir de changer les perceptions des autres sur les personnes plus âgées dans la société.

L'âgisme a aussi été intériorisé dans nos pensées.

Si nous devons éviter de faire montre d'âgisme envers les autres, nous devons également éviter de le faire envers nous-même.

Ne pas être capable de faire quelque chose n'a pas nécessairement de lien avec l'âge.

Un des mythes à déconstruire : il faut protéger les personnes âgées. La réalité est qu'il faut protéger les personnes vulnérables, quel que soit leur âge.



Je dirai moins souvent : Bah, c'est l'âge!

Pensons de façon optimiste et pratiquons des activités; ça donne l'impression de 'ne pas avoir notre âge' plus que les gens qui se laissent vieillir dans la solitude.

En demeurant actives et actifs par des projets, des activités physiques et intellectuelles, du bénévolat, en socialisant, nous donnons de nous une image positive. Il pourrait y avoir des petits vieux pleins de jeunesse!

Sur le plan personnel, ça m'a confirmé que je suis responsable de mes attitudes : je serai vieux quand je le voudrai. J'ai aussi réalisé que la société, elle, a besoin de mettre des balises pour cadrer le vieillissement et que nous devrions les combattre. Je pense que ces balises sont décidées par des personnes trop jeunes; et là, je fais de l'âgisme!

Un gros « Merci! » à toutes celles et tous ceux qui ont contribué à ce compte-rendu.

Louise Carter

CONFÉRENCE CAAP



Le 15 février dernier, au restaurant L'ancêtre, une conseillère du CAAP, Mme Estephany Fernandez Suero, nous a informés sur cet organisme. Le CAAP (Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes) est mandaté par le Ministère de la Santé et des Services sociaux.

Le premier mandat du CAAP est d'accompagner les usagers qui veulent porter plainte contre les services de santé ou les services sociaux. Par exemple, un usager peut se plaindre d'une réduction de services, de la qualité des services reçus dans une RPA, un CHSLD, un hôpital, un organisme communautaire... Le CAAP ne gère pas les plaintes, mais va aider à la rédaction de celle-ci et informer l'utilisateur de ses droits. Les plaintes sont ensuite acheminées soit vers la commissaire aux plaintes et à la qualité des services soit vers le médecin examinateur.

Le deuxième mandat « CAAP sur le bail » offre un service destiné aux personnes vivant en résidence

privée pour aînés (RPA). Tout d'abord, un conseiller peut nous informer sur les droits et obligations en matière de bail. Notez que les droits des locataires sont régis par le Code civil du Québec. Le CAAP peut vous informer sur les manquements les plus courants dans un bail :

- 1) La section G n'est pas remplie. Dans cette section, le propriétaire doit inscrire le montant du loyer le plus bas des 12 derniers mois.
- 2) Frais de toutes sortes
- 3) Frais de transfert de logement
- 4) Hausse de loyer démesuré

Le CAAP peut aussi assister l'utilisateur s'il y a un litige. Un membre du CAAP peut assister à une rencontre entre le locataire et le propriétaire pour tenter d'obtenir un règlement à l'amiable. Il peut aussi aider à préparer un dossier et accompagner l'utilisateur si le litige se rend au TAL (Tribunal Administratif du Logement). Pour toute information concernant un bail en RPA, contactez le 1 877 767-2267 ou allez au fcaap.ca/rpa.

En conclusion, le CAAP est un organisme essentiel pour toute personne qui a besoin de renseignements ou d'accompagnement pour toute problématique reliée aux soins de santé ou aux services sociaux.

CAAP Montérégie
125, rue Saint-Charles
Saint-Jean-sur-Richelieu
J3B 2C4
Tél. : 1 800 263-0670
Site Web : www.caapmonteregie.ca

Hélène Bérubé

LES PAPILLONS MONARQUES ET L'ASCLÉPIADE, SURVIE DE LA BIODIVERSITÉ

Le 9 mai 2023, quatre-vingt-onze retraités.es des secteurs LaJemmerais et Longueuil profitaient de l'expertise de Madame Chantal Breton de PLANETESOS.ORG. Cette dernière s'est donné comme mission de reproduire, protéger et nourrir les monarques du Canada jusqu'au Mexique.

Son but est de ramener 90 % des papillons monarques perdus en 20 ans, en cultivant de l'asclépiade dans nos jardins ou les balcons, la seule plante où le monarque se reproduit.

Les papillons jouent un rôle important dans la pollinisation. En visitant chaque fleur à la recherche de nectar, ils se couvrent de pollen qu'ils disséminent en passant de fleur en fleur. Ils assurent ainsi la fructification des plantes potagères et fruitières. C'est notre responsabilité à tous.

*Marie-Paule Carrier,
comité sur l'environnement*

LES GRANDS ENJEUX DE LA JUSTICE FISCALE

(conférence de Brigitte Alepin, tenue le 21 février 2023)

Brigitte Alepin, fiscaliste de renommée internationale, nous a présenté une rétrospective de l'histoire de la justice fiscale à travers les temps.

Elle nous a brossé un portrait saisissant et captivant sur les enjeux de la justice fiscale à partir des thèmes

L'ÉCRITURE ET LES FEMMES

Notre patience d'attendre la célébration de la Journée des femmes a été récompensée et la rencontre couronnée de succès. Cent personnes ont assisté à une conférence de madame Claudia Larochelle dont le thème était *L'écriture et les femmes*.

Cette journaliste, écrivaine et chroniqueuse nous a fait part de ses coups de coeur de lectrice, allant de Benoîte Groulx à Louise Dupré, en passant par Michèle Oumet, Elif Shafak, Virginia Woolf, Margaret Atwood, Michèle Plomer et tant d'autres. Elle a partagé avec nous quelques anecdotes plus personnelles pour faire le lien avec les noms et titres de livres qui lui sont chers,

y ajoutant des citations tirées de livres lus avec mélancolie ou fébrilité, selon son état d'esprit.

Cette conférence fort captivante livrée par une très bonne communicatrice a été suivie d'un repas où l'atmosphère était chaleureuse et le taux de décibels appréciable.

Merci aux membres du comité des femmes pour ce bel évènement qui a réchauffé nos cœurs.

Ne pas oublier que : *Lire, c'est vivre*.

Andrée Beaumier

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ LONGUEUIL 2023



Le lundi 24 avril 2023, l'assemblée générale sectorielle s'est tenue au Centre Saint-Robert. Plus d'une centaine de personnes ont répondu à l'invitation.

Merci à Pierre Paul Côté qui a accepté le rôle de président d'assemblée. Merci aussi à André Desjardins, président d'élection. Quatre personnes ont été réélues à des postes qui étaient ouverts. Les membres du Conseil sectoriel demeurent donc les mêmes. Les noms apparaissent à la page 38 de cette *Petite Feuille*.

Le président du secteur, le trésorier et les responsables de comités ont présenté leur rapport. Cela démontre tout le travail qui s'est accompli au cours de l'année à l'AREQ Longueuil.

Des informations sur NOVUM, service de consultations juridiques gratuites, ont été données par un de leurs représentants. Des personnes ayant utilisé le service ont témoigné de son importance.

Le travail de Mme Manon Besner a été souligné. Elle termine son mandat comme présidente régionale. Des remerciements lui furent adressés. Cette dernière a pris la parole.

La rencontre s'est terminée par des tirages. Un repas a été servi aux personnes présentes. Les membres ont pu échanger et fraterniser.

Nicole Viau

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

Cette année encore, la présidente régionale Manon Besner réunissait le Conseil régional formé des présidences des neuf secteurs de la région 09 – Montérégie à son assemblée générale tenue le 3 mai 2023 au Club de Golf « Le parcours du Cerf ». Les membres des secteurs ont assisté en grand nombre à cette assemblée suivie d'un excellent repas.

Les responsables des dossiers et des comités régionaux ont présenté un rapport de leurs activités, ainsi que le représentant de la Fondation Laure-Gaudreault. Madame Besner a aussi fait part de son rapport, dressé le bilan du plan d'action régional et répondu aux questions.

Les membres du nouveau comité exécutif régional sont :

Présidence : Renée Dallaire

Secrétaire : Viateur Sauvé

Trésorier : Roger Lapierre

1^{er} vice-président : Richard Gouin

2^e vice-présidente : Christiane Potvin-Lapalme

Terminant son dernier mandat à la présidence régionale, après six années d'implication à ce poste, Manon Besner a été chaudement félicitée et remerciée pour l'ensemble de son travail. Elle a bien soutenu tous les secteurs et les comités régionaux. De plus, elle a été une fidèle représentante de la Montérégie au sein de l'AREQ nationale.

Merci Manon Besner.

Félicitations au nouvel exécutif régional.

Lucie Larose

SPECTACLE DE LA CHORALE LES MYOSOTIS

J'ai eu la chance, lors de l'assemblée générale, de gagner deux billets pour assister au spectacle du printemps de la chorale Les Myosotis. Le programme, en deux parties, comprenait le *Gloria* de Vivaldi et des extraits de trois comédies musicales, soit les *Misérables*, *Notre-Dame-de-Paris* et *La Mélodie du bonheur*.

Et ce fut ce qui a marqué l'après-midi: du pur bonheur pour ce qui est de l'harmonie des voix, l'accompagnement de trois musiciens et la direction très vive de la cheffe de chœur.

Lors d'une intervention du directeur de la chorale, Jean Morin, celui-ci a ouvert la porte aux gens intéressés à se joindre à eux, en venant voir les répétitions qui se déroulent à Saint-Robert le mardi matin, entre autres les 12 et 19 septembre prochains, lors des répétitions ouvertes. Bienvenue à toutes et à tous.

Merci encore à la chorale pour le don des billets et la belle performance offerte.

Andrée Beaumier

SOUPER DU PRINTEMPS 2023

Le 17 mai dernier, le comité social de l'AREQ Longueuil, composé de Lucille Martin et de Jean Mérineau, nous conviait au souper-banquet du printemps. L'événement annuel se tenait au restaurant l'Ardoise de l'École hôtelière de la Montérégie, située à Longueuil.

Quelle belle organisation! Tout avait été prévu pour assurer une autre agréable soirée. Formation des tables, inscriptions, remise des coupons pour les consommations, tout avait été planifié pour faciliter l'accueil. Que dire du menu! Un repas « quatre services » préparé avec grand soin par les élèves sous la supervision de leurs professeurs.

Un délice du début à la fin. Un menu surprenant digne des grands restaurants. En effet, en entrée : du saumon mariné à la betterave rouge, pois verts, fromage bleu, huile de noix et croustilles de sarrasin; comme potage : une crème de patates douces au lait de coco et

cari rouge; le plat principal : une joue de bœuf à basse température bourguignonne, mousse de céleri-rave, carotte fane au miel, oignons brûlés et asperges vertes; enfin le dessert : un gâteau aux carottes et en gel, ganache de chocolat blanc et fromage à la crème, ananas déshydratés.

Tous les membres de l'AREQ et leurs invités étaient fiers de soutenir les élèves dans leur parcours d'apprentissage. Ils leur ont démontré fièrement et chaleureusement lorsque toute l'équipe de l'École est venue présenter le menu et parler de leur cheminement. Chapeau aux élèves pour leur persévérance scolaire en ces temps particulièrement difficiles pour eux.

Bravo et merci à toutes les personnes qui nous ont permis de passer un heureux moment en bonne compagnie.

Francine Gagnon



RÉSUMÉ DU 18^e COLLOQUE DE L'AQPERE

Grandir dans la décroissance?

Vers la sobriété heureuse !

Thème présenté en visioconférence, le 16 mars 2023

La solution pour vivre dans un monde plus juste et plus respectueux de l'environnement passe par un **engagement collectif** et par des **actions individuelles** concrètes visant à réduire notre empreinte écologique, en somme, à **Grandir dans la décroissance?** Le « développement durable » est en effet partout à présent, y compris sur la moindre des étiquettes des produits que nous consommons, mais la situation n'a jamais été aussi catastrophique sur le plan écologique à l'échelle planétaire. Soutenir la croissance, c'est soutenir le désastre. C'est sur la base de ce constat et de ses principales implications sociales, économiques et politiques que l'éducation relative à l'environnement doit être conçue. Grandir dans la décroissance. Comment réconcilier ces deux mots en apparence contradictoires? La décrois-

sance est un concept à la fois politique, économique et social qui prône la réduction de la consommation.

Mettre l'accent sur les ressources en commun, partager et redistribuer les surplus, collaborer plutôt que compétitionner, apprendre à mieux vivre ensemble, dans le respect de l'autre et des capacités de la planète.

Voilà, autant de pistes à retenir.

L'heure est à une prise de conscience. Où en suis-je dans mon rapport à la nature?

Jusqu'à opter pour une alimentation moins riche en protéines animales ?

Marie-Paule Carrier

48^e CONGRÈS DE L'AREQ

Une voix pour les personnes âgées

Quinze délégués de l'AREQ Longueuil ont participé au 48^e congrès de l'AREQ à Lévis du 5 au 8 juin. Cinq volets ont tenu occupés les 448 délégués venant de tous les coins du Québec : les statuts et règlements, les orientations, le bilan, les conférences et les activités sociales.

Concernant les statuts et règlements, je relève quelques faits marquants, dont la nouvelle appellation de notre association : AREQ (CSQ). Aussi, lors des assemblées générales sectorielles, le quorum pourra désormais se calculer, soit par la présence de 3 % des membres ou 40 membres présents. Pour notre secteur, le quorum sera donc de 40 membres.

Les orientations pour 2023-2026 couvrent divers domaines, notamment :

- promouvoir l'Association auprès des futurs membres et accroître leur participation
- promouvoir l'égalité des femmes et des hommes en travaillant à l'élimination de toutes les discriminations à l'égard des femmes
- défendre de façon vigoureuse la langue française
- participer à la transition écologique en favorisant l'économie circulaire
- poursuivre le combat des soins à domicile de qualité et accessibles pour toutes les personnes âgées du Québec.

Le bilan comporte huit pages de "bons coups" notamment : l'accès à ASSUREQ pour tous les membres, l'indexation sous toutes ses facettes, la consultation juridique gratuite avec NOVUM, la protection du pouvoir d'achat...

Nous avons eu droit à deux conférences intéressantes : Pauline Marois nous a entretenus de son parcours personnel et professionnel tout en partageant avec nous sa vision du militantisme et de la vie active après la retraite. Christian Bourque a présenté *Code Québec*.

Un banquet musical avec Isabelle Boulay est venu couronner le tout.

Notre présidente nationale est maintenant Micheline Germain qui occupait depuis deux ans la fonction de secrétaire au conseil exécutif.

Je ressors de ce congrès, motivée à continuer mon implication à l'AREQ Longueuil et convaincue que l'AREQ (CSQ) est véritablement une voix importante pour les retraités que nous sommes.

Louise Tessier



UNE VOIX POUR LES
PERSONNES ÂGÉES

DEPUIS 1961



48^e CONGRÈS • 5 AU 8 JUIN 2023

RENCONTRE DES BÉNÉVOLES DE L'AREQ

Le 13 juin 2023, au Quai 99 à Longueuil

Le bénévolat est un dénominateur commun entre les membres présents à ce beau dîner du mardi 13. Juguler la magie des nombres. Pourquoi pas? J'aimerais souligner que les beaux visages des invités cherchent, avec raison, à ne pas changer au gré du temps.

Les propos à ma table soulignent la résolution de mille projets de vie. Mariage des enfants, études supérieures des autres, voyages qui trouvent enfin des horizons recherchés.

Toutes les origines ethniques avaient leur place à notre table. Les 11 nations autochtones du Québec ont été intégrées, à travers une courte discussion. Nous avons vraiment le sens du rassemblement. Notre société progresse dans le bon sens.

Nous nous reverrons tous, le mardi 5 septembre, comme le souhaite notre président, monsieur Lapierre.

*Jean Beaudry téléphoniste
et musicien à ses heures*

DÎNER RECONNAISSANCE

Le 13 juin, nous avons rendez-vous au Quai 99; c'était le dîner reconnaissance offert par le secteur aux bénévoles. Cette rencontre organisée pour nous est un moment privilégié, un merci pour notre implication. J'ai apprécié partager un bon repas et échanger dans une ambiance festive, prélude à l'été et aux vacances.

Merci au Conseil sectoriel!

Raymonde Lachapelle

JOURNÉE MONDIALE CONTRE LA MALTRAITANCE À L'ÉGARD DES PERSONNES ÂNÉES



En ce 15 juin 2023, en lien avec cette journée mondiale, avait lieu la marche contre cette même maltraitance au Parc de la Cité à Saint-Hubert.

Plus de 300 personnes dont 4 de l'AREQ Longueuil étaient présentes pour la deuxième édition de la marche *Droits devant contre la maltraitance* de la Table de Concertation Alliance Aînés (TCAA).

Cette marche a pour but de sensibiliser la population aux différentes situations de maltraitance vécues par les personnes âgées en plus de faire connaître les ressources communautaires existantes travaillant avec ce groupe de personnes.

Il serait bon de se souvenir que de lutter contre la maltraitance à l'égard des personnes âgées fait partie des ORIENTATIONS de l'AREQ et qu'il est pertinent que nous posions des gestes pour lutter contre cette maltraitance.

Si vous, un proche ou une personne de votre entourage est victime de maltraitance ou que vous vous questionnez à savoir si un comportement observé est de la maltraitance, appelez la ligne **Aide Abus Aînés au 1-888-489-2287** afin d'obtenir de l'aide et l'information nécessaire.

Roger Lapierre

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2023

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛT (pour les membres)	PAGE
Les Retrouvailes	05 sept.	10 h 00	A	gratuit	28
Grand nettoyage des berges	23 sept.	à venir	B	x x x	28
Déjeuner d'octobre	02 oct.	8 h 00	C	à vos frais	27
Visite guidée à Montréal	04 oct.	12 h 45	D	10 \$	29
Conférence retraite nourrissante	11 oct.	accueil 9 h 30	E	20 \$	30
Conférence contre la maltraitance	18 oct.	accueil 9 h 00	F	15 \$	31
Déjeuner de novembre	06 nov.	8 h 00	C	à vos frais	27
Conférence d'une notaire	15 nov.	accueil 9 h 30	E	20 \$	32
Déjeuner de décembre	04 déc.	8 h 00	C	à vos frais	27
Souper de Noël	04 déc.	accueil 17 h 00	G	40 \$	33
Diner de Noël	13 déc.	accueil 11 h 00	E	25 \$	33
Déjeuner de janvier 2024	08 janv.	8 h 00	C	à vos frais	27

A -> Relais du Parc régional Michel-Chartrand: 1798, chemin du Lac, Longueuil

B -> Parc Marie-Victorin, Longueuil

C -> Restaurant Eggsquis: 3280, boul. Taschereau, Greenfield Park

D -> Colisée Jean-Béliveau: 1755, boul. Jacques-Cartier Est, Longueuil

E -> Restaurant L'ancêtre: 5370, chemin de Chambly, Saint-Hubert

F -> Salle Volta: 30, rue des Frères Lumière, Boucherville

G -> Restaurant L'Élan du Parcours du Cerf: 2500, Fernand-Lafontaine, Longueuil

BON ANNIVERSAIRE



Quatre-vingt, un chiffre porteur de sagesse et d'expérience! Au fil du temps, vous avez connu l'insouciance de vos vingt ans, la maturité de la quarantaine, la sérénité de la soixantaine et maintenant vous devenez un témoin de tout ce que vous avez vu et partagé.

Tout au long de votre parcours, vous avez connu des joies, des plaisirs, des moments tendres, mais aussi des deuils et des écueils de toutes sortes. Toutes ces expériences vous ont façonnés et maintenant, riches de ce vécu, le temps est venu de le partager et d'enrichir la vie de vos proches.

Nous vous souhaitons de fêter dignement votre bel âge et, surtout, n'oubliez pas :

« On ne peut pas être heureux à tort; on ne peut pas avoir tort d'être heureux. (Henri Petit)

Céline Lachapelle

NOS OCTOGÉNAIRES DE SEPTEMBRE 2022 – AOÛT 2023 :

Lise Allard
Michel Aubin
André Auclair
Gérald Barsalou
Thérèse Beauchemin
Monique Bellemare
Raymonde Bellemare
Pierrette Bellemare-Houde
Micheline Bergeron
Jean Denis Bernier
Lisette Blain-Paiement
Michelle Blanchard
Michel Boisvert
Carmen Bolduc
France Bolduc
Francine Boucher
Denise Bourbonnais
Aline Bourgoin
Nicole Bousquet
Claudette Briand
Mireille Brunet
Lise Camerlain
André Caron
Micheline Carrière
André Chaput
Florent Charest
Louise Charest
Yvon Charette
Monique Chenard-Daigle
Micheline Comeau
Claire Corriveau
Michel Côté
Lise Côté-Laprise
Murielle Dansereau
Monique De Courval
Éliette Deschênes

Lise Deshaies-Lacroix
Claire Deziel
Madeleine Dontigny
Mireille Dubuc
Lise Duclos
Claudette Dulude-Courchesne
Michel Dupuy
Micheline Émard
Ghislaine Ferland
Micheline Filiatrault
Michel Fleury
Estelle Forcier-Paventi
Dina Gagné
Monique Gagné-Marc-Aurèle
Lise Gagné-Mignault
Louise Gagnon-Ducharme
Francine Garand
Ghislaine Gauthier
Ginette Gélinas
Ronald Grenon
Lise Groleau
Jean-Claude Grondin
Françoise Guay
Jeannine Guay-Michaud
Denise Guenette-Bastin
Claire Guillemette
Hélène Houde
Jeannette Houle-Forcier
Raymonde Hudon
Louisette Julien
Marcelle Labbé-Roy
Jeanne-Mance Lalande-Hulmann
Jean-René Lamothe
Louise Langlois
Monique Lapierre
Gilles Laramée

Gilles Leduc
Claudette Lefebvre-Desjardins
Cécile Létourneau
Gabriel Loiseau
Marguerite Maher
André Manoli
Jean Marc-Aurèle
Andrea Marin-Voisine
Réjeanne Martin
Serge Ménard
Ginette Messier
Julienne Pelletier-Laplante
Madeleine Pépin
Andrée Périgny-Boyer
Marianne Picard
Délina Plourde
Florence Potvin-Lacroix
Denise Poudrette
Raymonde Poulin
Robert Rathé
Odette Richard
Françoise Riendeau
Lise Robidas-Bénard
Mayer Romaner
Suzanne Roy
Claire Sénécal
Yvette Sévigny
Lina Thériault
Micheline Trépanier
Gilles Trudel
Micheline Vaillancourt-Gagnon
Monique Vermette
Victoire Vincent
Marylène Voglimacci
Candide Williams-Desmeules

NOS RÉSISTANCES FÉMINISTES



Cette année, la Journée internationale des droits des femmes proposait le thème des Résistances féministes. C'est en fait une réponse à la montée de la droite et de tous les extrémismes qui n'augurent rien de bon pour nos victoires précédentes. Nos gains concernant le droit de vote, l'égalité juridique, le droit au travail et aux garderies, le droit à l'avortement libre, gratuit et sécuritaire, le droit à la contraception, à l'éducation du primaire à l'université, etc. Toutes ces victoires servent l'émancipation des femmes.

Ici, comme ailleurs, partout sur la planète, nous devons développer notre solidarité et faire converger toutes nos luttes pour un changement de direction pour construire une société plus juste, plus féministe, plus inclusive et plus durable. Les féministes luttent pour toutes les femmes et gagnent des luttes pour toutes les femmes. Les résultats de ces luttes touchent positivement autant les femmes que les hommes.

Cette année, le thème proposé par le Collectif du 8 mars est un appel à la solidarité, un immense cri de ralliement, hurlé dans les rues, collé sur les murs, ressenti au plus profond de nous. L'heure n'est pas à la division, il y a tant à faire pour seulement préserver nos acquis. Nos voisins du Sud tentent par tous les moyens d'enlever aux femmes et aux filles le droit d'être libres de leur corps. Le poids de la religion, en Iran, en Afghanistan et ailleurs dans le monde nuit à l'émancipation des femmes et des filles, brimant leur droit à la vie.

L'heure est assez grave. L'effritement des droits des femmes, l'urgence climatique, les polarisations, les privations, l'augmentation des violences faites aux femmes, l'exacerbation des inégalités, la montée du racisme, le sexisme décomplexé, la haine assumée. Nous devons continuer de résister comme nous le faisons depuis longtemps. Nos gains ne sont pas acquis et nous devons encore rester vigilantes pour contrecarrer les lois et les politiques que les gouvernements voudront établir en enlevant des droits aux femmes. Nous devons rayonner dans notre prise de parole, dans l'écriture, dans la musique, dans la création et dans le « faire autrement », car ce monde de guerre nous ne le souhaitons ni aux femmes, ni aux enfants, ni aux hommes.

La lutte pour les droits des femmes est internationale; on le comprend quand on s'arrête et qu'on regarde ce que les femmes du monde entier doivent endurer et contre quoi elles doivent se battre au quotidien.

Nos résistances féministes sont éclatantes, fortes, éclairantes, motivantes. Nous sommes dans l'action, nous sommes positives et nous voulons le meilleur !

Nicole Dumont et Louise Tessier



8 Journée internationale
des droits des femmes
MARS

Nos résistances féministes

Nos garderies

le droit de vote

le droit aux études

le droit au travail

le droit à l'égalité

Le droit à l'équité

Le contrôle sur notre santé reproductive

Le libre choix de notre sexualité

"Le verbe résister doit toujours se conjuguer au présent."

Lucie Aubrac

Célèbre résistante et militante française

" Nous sommes sœurs
Ailleurs que par le lien du sang
Nous sommes sœurs
Dans cette féminitude
Que l'autre moitié du monde
Écrase et tue."

(Extrait du recueil Poésie en marche pour Sindy

Virginia Pésémapéo Bordeleau
Écrivaine et artiste en arts visuels

POUR
L'ÉDUCATION
SEXUELLE
LA CONTRACEPTION
L'AVORTEMENT
LIBRE et GRATUIT



MLAC CHOISIR
PLANNING FAMILIAL

"Je voudrais qu'on se souvienne de moi comme d'une personne qui voulait être libre, pour que d'autres personnes soient également libres.

Je voudrais être connue comme une personne qui se préoccupe de la liberté et de l'égalité, de la justice et de la prospérité pour tous les peuples."

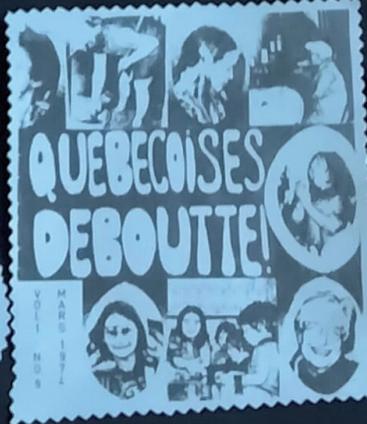
Rosa Parks

Symbole de la lutte antiségrégationniste aux États-Unis
Surnommée "la mère du mouvement des droits civiques"

"N'oubliez jamais qu'il suffira d'une crise politique, économique, ou religieuse pour que les droits des femmes soient remis en question. Ces droits ne sont jamais acquis. Vous devrez toujours rester vigilantes votre vie durant."

Simone de Beauvoir

Philosophe et écrivaine, engagée politiquement



"Je n'ai jamais réussi à définir le féminisme. Tout ce que je sais c'est que les gens me traitent de féministe chaque fois que mon comportement empêche de me confondre avec un paillasson."

Rebecca West

Écrivaine et journaliste anglaise
Militante pour le Mouvement des suffragettes

"Et je dis aux femmes (...) Ne laissez rien passer dans les gestes, le langage, les situations, qui attentent à votre dignité. Ne vous résignez jamais!"

Gisèle Halimi

Avocate et féministe, signataire du Manifeste des 343, en 1971, en France



"Je n'accepte plus les choses que je ne peux pas changer. Je change les choses que je ne peux pas accepter."

Angela Davis

Enseignante et militante dans le mouvement des Black Panthers



Pour ceux qui nous ont quittés



Chaque jour de notre vie peut être le dernier et, pour certains de nos membres, ce fut le cas cette année. C'est avec tristesse que nous les avons vus partir, mais leur souvenir restera toujours vivant en nous. Ces personnes nous les avons côtoyées, appréciées et, pour certaines, aimées. Aujourd'hui, leur souvenir nous habite et ce sont les beaux moments partagés qui vieilliront avec nous.

Certains de nos membres ont aussi été touchés par la perte d'un être cher : conjoint, conjointe, frère, sœur,

enfant, ami.e. À toutes ces personnes endeuillées, nous voulons offrir notre soutien et nous souhaitons que le temps et le réconfort de leur entourage allégeront leur peine et les aideront à retrouver la sérénité.

« Ce qui est effrayant dans la mort de l'être cher, ce n'est pas sa mort, c'est comment on en est consolé. »
(Henry Millon de Montherlant)

Céline Lachapelle

DÉCÈS MAI 2022 – AVRIL 2023

Lydia Audrechen-Pache 93 ans
Laurent Baillairgé 95 ans
Jacqueline Béchar 86 ans
Raymonde Bellemare 79 ans
Lionel Bergeron 90 ans
Jean Berthiaume 71 ans
Lorraine Bérubé 87 ans
Lucienne Bienvenu 106 ans
Suzanne Binette 75 ans
Carole Blais 74 ans
Line Bourdon 63 ans
Lise Brodeur-Fleurant 79 ans
Diane Brossard-Mayer 73 ans
Jeanne Chouinard-Lafontaine 86 ans
Solange Cordeau 93 ans
Thérèse Côté-Rhéaume 98 ans
Daniel Drapeau 69 ans
Louise Drapeau 89 ans
Yvon Dugas 93 ans
Rita Durivage 90 ans
Louis-Elzer Flavien 83 ans
Yves Forget 83 ans
Jean-Marie Fortin 86 ans
Ray-Marc Fournier 89 ans

Claire Gaudreau-Venne 91 ans
Ronald Gauvin 79 ans
Rollande Giguère 93 ans
Claude Gilbert 78 ans
Roger Jacob 85 ans
Pierre Lamy 74 ans
Pierre-Paul Leblanc 86 ans
Angèle Lefebvre 83 ans
Huguette Legault 81 ans
Monique Lespérance 77 ans
François Mercier 83 ans
Pierrette Mondat 89 ans
Monique Painchaud 86 ans
Cécile Parent 83 ans
Pauline Payant 92 ans
Guy Pelletier 82 ans
Suzanne Perreault-Dufort 87 ans
Camille Pinard 82 ans
Liette Poirier 76 ans
André Richard 88 ans
Colette Robert-Leroux 95 ans
Colette Roy 85 ans
Lise Roy 94 ans

Roland Roy 93 ans
Louis Rozon 71 ans
Gilles Savard 75 ans
Pierre St-Louis 78 ans
Claudette Tétreault 86 ans
Serge Thibault 79 ans
André Turmel 87 ans
Francine Vachet 79 ans
Francine Vermette-Lacroix 76 ans
Marie-Josée Vixamar 79 ans
Helen Ztylly-Blanchette 80 ans

HOMMAGE À LIONEL BERGERON, FÉVRIER 2023



Lionel, homme de convictions, de justice sociale et d'entraide.

J'ai connu Lionel à l'automne 1968, au moment où je débutais ma carrière dans l'enseignement. Une fin de journée où mon auto ne démarrait pas, Lionel est venu à ma rescousse. Depuis ce temps, nous sommes devenus de bons amis et comme couple, nous avons souvent fraternisé ensemble et vu grandir et s'agrandir le clan Bergeron.

Faisons maintenant un petit tour d'horizon de sa carrière :

Arrivé à la fin des années '50 comme enseignant à la Commission scolaire Jacques-Cartier, il connaît les débuts difficiles dans une commission scolaire moins fortunée et non subventionnée.

Il me racontait que certains étés étaient difficiles monétairement, car les chèques de paie de la commission scolaire étaient sans provision. Il fallait quand même continuer à nourrir la famille et payer les comptes tout en gardant l'équilibre.

Tôt, il s'implique syndicalement et propose en

assemblée générale une même structure salariale pour les hommes et les femmes. Une assemblée majoritairement féminine rejette cette proposition. Nous constatons que la bataille pour l'équité entre les femmes et les hommes remonte à loin dans le temps et n'est pas encore réglée.

Élu, comme président du syndicat de Jacques-Cartier, il concilie son travail d'enseignant et de représentant de ses collègues. Il se permet même, avant sa journée de travail, de livrer le courrier syndical auprès d'une vingtaine d'établissements de sa commission scolaire.

Au début des années 1970, la tendance provinciale est au regroupement régional des petits syndicats affiliés à la CEQ.

En 1971, avec d'autres présidents membres de la Fédération de Champlain, il contribue à la fondation du Syndicat des enseignants de Champlain qui deviendra un peu plus tard le Syndicat de l'enseignement de Champlain pour tenir compte de la réalité du membership. Il en sera d'ailleurs le premier vice-président non libéré.

En 1972, il est transféré au secondaire comme ses collègues enseignants de 7^e année. Il exerce sa profession en enseignant les mathématiques à la Polyvalente Pierre-Dupuy de Longueuil.

Il se retire des instances syndicales pendant quelques années et en profite pour aller suivre un certificat de l'enseignement des mathématiques au secondaire à l'Université de Montréal.

Étant devenus tous les deux étudiants, des cours du soir et d'été, notre collaboration pour comprendre la matière et faire les travaux s'est déroulée intensément. Durant des heures, comme fumeurs invétérés, un nuage de fumée bleue siégeait au-dessus de nos têtes. Un

certain soir de mars 1975, entre une partie de hockey et notre cours à l'université, une délégation vient le rencontrer sur l'heure du souper à la brasserie pour le solliciter à se présenter à la présidence du syndicat de Champlain. Après une campagne électorale difficile, il est élu à la présidence de notre syndicat au moment où nous vivions une période sombre de notre histoire. Il a su, avec énergie et détermination, rebâtir une organisation crédible et respectée à tous les niveaux. C'est le Syndicat de Champlain d'aujourd'hui qui en récolte tous les honneurs.

Retourné à l'enseignement en 1980, il prend sa retraite en 1983. Depuis ce temps, il apprécie à sa pleine valeur son rôle de grand-papa et, dernièrement, comme arrière-grand-papa. Il a continué à s'intéresser à l'actualité politique et syndicale sans se priver de commentaires.

Les dernières années ont été plus difficiles et semées d'embûches. La maladie et le décès de sa conjointe Céline ont créé un grand trou dans sa vie.

Ses longs séjours à l'hôpital et les inquiétudes liées à ses problèmes de santé ont affecté son mode de vie et que dire de l'isolement durant la pandémie.

Mais malgré tous ces aléas de la vie, il a su garder un bon moral et un goût de vivre.

Nos dîners collectifs avec d'anciens collègues syndicaux lui apportaient beaucoup de satisfaction et il se faisait un plaisir de nous rappeler les événements d'antan.

Repose en paix mon chum et je prendrai une bonne bière en ton souvenir.

Pierre Paul Côté

DIRECTIVES MÉDICALES ANTICIPÉES

Les directives médicales anticipées sont une forme d'expression des volontés de soins en prévision de l'incapacité à consentir à des soins qui découlent de la Loi concernant les soins de fin de vie.

Plus précisément, les directives médicales anticipées consistent en un écrit par lequel une personne majeure et apte à consentir à des soins indique à l'avance les soins médicaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir dans le cas où elle deviendrait inapte à consentir à des soins dans des situations cliniques précises.

Toute personne peut préciser par des directives médicales anticipées les traitements vitaux qu'elle accepte ou refuse de recevoir, notamment : la réanimation cardio-respiratoire, l'alimentation forcée ou artificielle, l'hydratation forcée ou artificielle, la dialyse, la ventilation assistée par un ventilateur.

Vous pouvez vous procurer le formulaire auprès de l'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il s'agit d'un

formulaire personnalisé, sur lequel seront déjà inscrits votre nom et votre numéro d'assurance maladie. Celui-ci contiendra également un code à barres permettant de vous identifier.

Le formulaire est disponible de l'une des façons suivantes :

- **par téléchargement en ligne**, sur le **site Web de la RAMQ** (vous devez vous connecter à votre compte clicSÉQUR ou vous créer un compte pour obtenir votre formulaire personnalisé)

- **par téléphone** : Montréal 514 864-3411 ou ailleurs au Québec 1 800 56-9749 (sans frais).

Arthur Méthot, comité sociopolitique

ASSUREQ

1. À propos d'ASSUREQ

ASSUREQ est une assurance collective dédiée aux membres de l'AREQ (CSQ). Le régime d'assurance **maladie ASSUREQ** est une assurance **complémentaire optionnelle** qui prévoit le remboursement de plusieurs frais liés à l'achat de produits, traitements, soins, fournitures, voyage, etc., mais **exclut** le remboursement des frais de médicaments admissibles en vertu du Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. (Toutefois, certains médicaments d'exception peuvent être remboursés.)

La personne responsable des assurances au secteur Longueuil est une personne-ressource en ce qui concerne **ASSUREQ**. Elle peut répondre à certaines questions et vous mettre en lien avec la personne responsable des assurances à l'AREQ au national.

ASSUREQ n'est pas une assurance auto ou habitation.

2. Des délais à respecter

Attention! Le délai de 90 jours est prescrit dans beaucoup de situations.

Exemples :

- Après le décès d'un membre assuré, la personne conjointe peut continuer d'être assurée à condition qu'elle soit en protection familiale avec l'assurance dudit membre immédiatement avant son décès et qu'elle adhère à l'AREQ et à ASSUREQ dans le délai prévu de **90 jours** suivant son décès. Une trousse d'adhésion pour personne conjointe survivante est postée par SSQ dès que l'assureur est avisé du décès.
- Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de SSQ (applicable uniquement si le membre ASSUREQ participait au régime d'assurance vie d'ASSUREQ avant son décès). Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec SSQ. Cette demande doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès du membre ASSUREQ.

Il est important que vous mettiez votre conjoint ou conjointe au courant de ces délais, surtout si cette personne n'est pas membre de l'AREQ.

Visitez le site **areq.lacsq.org**. Sous l'onglet ASSUREQ, vous trouverez une mine d'informations.

Micheline Landry Coossa

DÉJEUNER AREQ LONGUEUIL

Notre secteur maintiendra les déjeuners du mois pour 2023-2024.

Ceux-ci auront lieu au même endroit :

Restaurant Eggsquis, 3280 boul. Taschereau, Greenfield Park, QC J4V 2H6

Ils se tiendront à 8 h 00, les premiers **lundis** du mois.

Voici les dates :

2 octobre - 6 novembre - 4 décembre - 8 janvier - 5 février - 11 mars - 11 avril - 6 mai - 3 juin

GRAND NETTOYAGE DES BERGES

Parc Marie-Victorin, Longueuil, samedi 23 septembre 2023

Nous avons le plaisir de vous inviter à la 14^e édition du Grand nettoyage des berges du fleuve Saint-Laurent à Longueuil, organisé par Ciel-et-Terre en collaboration avec la ville de Longueuil.

Cet événement s'est révélé essentiel pour assurer la protection et la qualité des rives du fleuve ainsi qu'en témoigne les quantités importantes de déchets en tout genre récupérées année après année (plus de 1150 kg en 2018 et 840 kg en 2019).

Pour plus d'information, contactez Ghyslain Pothier, coordonnateur du Grand nettoyage des berges à Longueuil.

Courriel : infociel@ciel-et-terre.ca - Site Internet : <https://ciel-et-terre.ca>

Marie-Paule Carrier, membre du comité environnement

RETROUVAILLES 2023

Cette année, nous pourrons renouer avec nos bonnes habitudes tout en restant vigilants, puisqu'il y aura, malgré tout, une petite modification. En effet, nous pourrons nous retrouver au Parc Michel-Chartrand, mais ce sera le **mardi 5 septembre**. Cette première rencontre marquera le début d'une nouvelle année où vous pourrez échanger et, surtout, prendre connaissance des activités qui vous seront proposées. Ainsi vous pourrez vous procurer des billets de participation auprès des différents comités. Sachez aussi que pour assurer votre confort et vous protéger des écarts de température, nous avons décidé de doubler la surface du chapiteau.

En espérant vous retrouver en grand nombre...

**Lieu : Relais du Parc régional Michel-Chartrand, 1798, chemin du Lac, Longueuil
(entrée de la rue Jean-Paul-Vincent)**

Date : Mardi 5 septembre 2023 - Heure : 10 h 00 à 14 h 00 - Dîner : 12 h 00 (gratuit pour les membres)

Vous devez **obligatoirement** vous inscrire auprès de Jean-Guy Asselin.

À votre choix : par courriel : asselinjg@hotmail.com

par téléphone : 514 512-3162 ou

par la poste : 473, du Châtelet, Longueuil QC J4L 4W5

en précisant les informations demandées dans le coupon-réponse.

COUPON-RÉPONSE

INSCRIPTION AUX RETROUVAILLES DU 5 SEPTEMBRE 2023

Nom _____

Accompagné.e par : membre : _____

non-membre (5 \$) _____

Présence pour le repas : OUI _____ NON _____

VIENS FAIRE UN TOUR DU FLEUVE À LA MONTAGNE !

Ça vous dirait une visite guidée à Montréal en autobus par un bel après-midi d'automne ? C'est ce que nous vous offrons le mercredi 4 octobre avec l'organisme L'Autre Montréal. La visite permet de comprendre les jalons du développement urbain, de découvrir l'originalité du patrimoine architectural et de saisir les grandes lignes de force qui traversent la ville : fractures sociales, vagues d'immigration, espaces de la marginalité et solidarités citoyennes.

Il sera également question des hommes et des femmes qui ont bâti ce patrimoine.



Date : 4 octobre 2023

Moyen de transport : autobus scolaire

Lieu de rencontre : Colisée Jean-Béliveau, 1755 boul. Jacques-Cartier Est Longueuil (vous pourrez garer votre voiture dans le stationnement)

Départ : 12 h 45 - Retour : vers 16 h 15

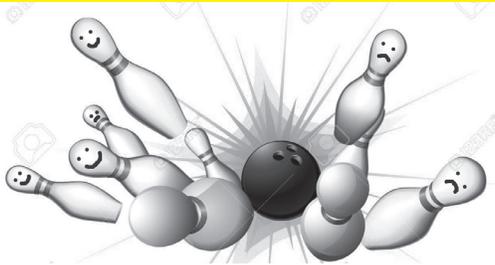
Coût : 10 \$

Billets : aux Retrouvailles du 5 septembre (nous avons 46 places)

Réservation : Nicole Viau : 450-448-4637 ou

Raymonde Lachapelle : 450-468-3119

Comité des femmes



QUILLES

L'AREQ nationale, dans son plan d'action, consacre toujours un volet, non négligeable, concernant le social. C'est une invitation à trouver des activités stimulantes afin que ses membres vivent une retraite enrichissante et en forme.

Pour ce faire, l'AREQ sectorielle a organisé les quilles : un passe-temps qui n'apporte que des bienfaits afin de vivre sereinement.

Quels bienfaits? Énumérons-en quelques-uns : bouger, fraterniser, échanger, créer des liens, rigoler, etc. Qu'en pensez-vous?

Donc, c'est une petite ligue amicale... Venez jouer quand cela vous convient, aucune pénalité en cas d'absence.

Est-ce que cela vous tente? Venez nous rencontrer, cela n'engage à rien.

Les lundis, de 15 h 30 à environ 17 h 00
Au Club 300 Au Max, 1626, boul. Taschereau,
Longueuil, (angle Curé-Poirier)

8 \$ pour trois parties (3 \$ pour les souliers, au besoin)

Nous serons là pour vous accueillir dès le 28 août, début de la saison.

Annette Boisvert et André Therrien, responsables
450 646-1259

LES INGRÉDIENTS D'UNE RETRAITE NOURRISSANTE

La retraite c'est s'occuper de soi, donner un sens à sa vie et participer à changer le monde en mieux.

Conférence donnée par Marie-Paule Dessaint
docteure en sciences de l'éducation, auteure et biographe



« Vivre une retraite nourrissante, c'est s'efforcer de maintenir l'équilibre entre nourrir notre corps et notre esprit (manger, dormir, s'oxygéner, apprendre, créer, rire, entretenir notre mémoire et notre intelligence), nourrir les autres (contribuer, aider, protéger, partager).

Je vous proposerai quelques pistes de réflexion et d'action pour continuer à donner un sens à votre vie, à combler ces besoins qui ne meurent jamais, et à maintenir votre santé physique et cognitive au meilleur de leur forme. Saviez-vous que les exercices physiques sont plus efficaces que les exercices intellectuels pour préserver votre mémoire et votre intelligence, que le jeûne intermittent peut régler bien des problèmes de santé ou encore que trop se reposer peut réduire l'espérance de vie?

Pour sourire un peu, je vous donnerai la *recette du bonheur* pour un couple sortie tout droit de la bouche d'enfants de 5 à 6 ans.

En 1961, un journal titrait ceci en première page : *Les femmes à l'université, un pur gaspillage d'argent!*

Alors qu'apprendre durant toute la vie, autant pour les femmes que pour les hommes, contribue à élargir notre vision du monde, à nous ouvrir de nouvelles possibilités et à développer notre esprit d'analyse critique.

Je mettrai en lumière l'importance d'aimer la personne que nous devenons en vieillissant quoiqu'il arrive, c'est de l'autocompassion afin de résister à la fatalité.

Madame Dessaint offre deux de ses livres à faire tirer à la fin de sa conférence.

Quand? **mercredi 11 octobre 2023** de 10 h 00 (accueil dès 9 h 30) à 14 h 00

Où? **Restaurant L'ancêtre**, 5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert

Menu : 1) Poitrine de poulet sauce mandarine ou
2) Crevettes à l'ail ou
3) Saumon sauce florentine

Une salade jardinière en entrée et un gâteau opéra au dessert

Coût : Membre 20 \$ - Conjoint.e d'un membre 30 \$ - Non-membre 40 \$

Date limite pour acheter votre billet : le 4 octobre

Responsable : Lucie Larose, 266 chemin Iron Hill, Bromont J2L 3E3, lucielarose06@gmail.com

Le secteur Longueuil et le secteur Lajemmerais vous invitent à un déjeuner-conférence.

Lieu: salle **Volta 30 rue des Frères Lumière, Boucherville**

Date: **18 octobre 2023**

Accueil : 9 h 00 - brunch : 9 h 15 - conférence : 10 h 00 à 11 h 30

Coût : **membre 15 \$, non-membre 20 \$**

Aîné-Avisé est un programme de sensibilisation à la fraude, la maltraitance et l'intimidation envers les personnes âgées. Depuis le lancement du programme, en 2010, plus de 50 000 personnes ont assisté aux séances d'information Aîné-Avisé.

Les séances d'information ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance, la fraude et l'intimidation envers les aînés. L'utilisation de ces outils permet à la fois de définir les problématiques et de donner des conseils de prévention.

Les conférenciers seront : M. Guy Martin animateur pour la FADOQ ainsi que le policier communautaire Éric Boulianne de la régie de police Richelieu-St-Laurent.

Nous espérons vous voir nombreux et nombreuses à cet événement qui saura vous aider à mieux comprendre et ainsi éviter les pièges reliés à la fraude.

Réservez votre place auprès de Marie-Noëlle Robidas : marienoellerobidas28@gmail.com ou 438-522-4643.

Libellez votre chèque au nom de AREQ Longueuil et faites-le parvenir au 9 rue de la Chapelle, Saint-Basile-le-Grand, QC J3N 1C8.

Marie-Noëlle Robidas



Voici les informations concernant la reprise du Scrabble :

Le premier rendez-vous aura lieu le mercredi 13 septembre
de 13 h 30 à 16 h 00

à la Maison de la famille Le Cavalier 2027, rue Daniel, Longueuil

Apportez votre jeu, un petit 2 \$... Et l'activité se poursuit chaque mercredi.

Huguette Besmargian, 450 674-3518

CONFÉRENCE DE MAÎTRE DOMINIQUE LETTRE

M^e Dominique Lettre viendra nous entretenir au sujet des *testaments, mandats, successions*.



Mercredi le **15 novembre 2023**, 9 h 30 (accueil)

Au restaurant **L'ancêtre**, 5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert, J3Y 3N9

Menu : 1. Saumon, sauce Florentine - 2. Suprême de poulet sauce champignons

Coût : membre 20 \$ - Conjoint.e 25 \$ - Non-membre 40 \$

Réservez votre place auprès de Daniel Bérubé

(danber25@hotmail.com ou 514-718-1593).

Veillez libeller votre chèque au nom de AREQ Longueuil et le faire parvenir au 1512 rue Charles, Saint-Hubert, QC. J4T 1K8, en précisant votre choix de menu.

Daniel Bérubé

Responsable du comité des hommes

JOURNÉE CULTURELLE

En mai prochain aura lieu une Journée culturelle dans notre secteur de Longueuil. C'est une belle occasion pour souligner et découvrir, dans certains cas, la production de nos membres artistes remplis de talent.

Nous profitons de la parution de *La Petite Feuille* pour inviter nos membres créatifs qui veulent participer activement et exposer leurs oeuvres, à donner leur nom aux organisatrices pour faire de cette journée un moment mémorable et une réussite totale.

Peintres, sculpteurs, artisans, écrivains, etc., tous peuvent se réserver un kiosque pour montrer leurs multiples talents.

Vous êtes intéressés? Communiquez avec nous: on vous espère en grand nombre. Il sera possible pour les exposants qui le désirent de vendre leurs œuvres.

Céline Lachapelle, 450 468-7035

Andrée Beaumier, 450 674-0324

REMERCIEMENTS AUX COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS DE LA PETITE FEUILLE

Je tiens à remercier très sincèrement toutes ces personnes qui travaillent à produire, deux fois par année, notre *Petite Feuille*. Je veux ici les nommer : André Therrien, Carole Dufour, Annette Boisvert, Clément Rajotte et Michel Boisvert.

Je remercie également toutes les personnes qui ont travaillé avec intégrité à écrire des textes d'une grande richesse.

Et un gros merci à toutes les personnes qui ont été photographes et qui nous permettent de goûter différentes activités qui ont eu lieu.

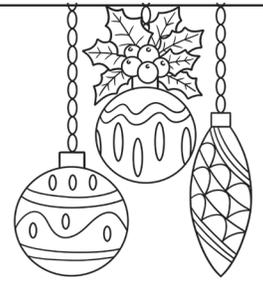
C'est grâce à vous toutes et tous que notre secteur a autant de vivacité.

MERCI

Roger Lapierre



SOUPER DE NOËL



Cette année, nous aurons encore un excellent repas pour Noël et celui-ci sera aussi accompagné d'une bonne musique par le groupe « Autrement ».

Le souper aura lieu le **lundi 4 décembre 2023** au restaurant **L'Élan du Parcours du Cerf**, 2500, Fernand-Lafontaine, Longueuil.

Deux choix s'offrent à vous pour le plat principal :

- 1) L'omble chevalier rôti sur peau
- 2) La poitrine de pintade

Un apéro vous sera servi à votre arrivée et un verre de vin au moment du repas. On vous attend à **17 h 00**.

Coût : membre 40,00 \$ conjoint 50,00 \$
non-membre 100,00 \$

N'oubliez pas que le nombre de personnes par table est un **maximum de 8** et on vous demande de nous faire part de la composition de celle-ci au moment de l'achat de votre billet.

La date limite pour vous procurer un billet est le **20 novembre** et plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- 1) Aux Retrouvailles
- 2) Aux déjeuners d'octobre et de novembre
- 3) Au Centre Saint-Robert : 701, rue Duhamel, Longueuil, le **lundi 13 novembre de 11 h 30 à 13 h 00**.
- 4) Auprès de Jean-Guy Asselin : 473, Du Châtelet, Longueuil, QC J4L 4W5, en lui faisant parvenir un chèque au nom de **l'AREQ Longueuil**.

À NE PAS OUBLIER :

Votre choix de plat principal

La composition de votre table

La date limite de réservation est le 20 novembre

Au plaisir de vous retrouver,

Le conseil sectoriel



DÎNER DE NOËL

Mercredi 13 décembre 2023

Restaurant L'ancêtre, 5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert



Accueil : 11 h 00 - cocktail et dîner 12 h 00

Menu : Potage de légumes

Plat principal : Choix 1) Dinde et tourtière - Choix 2) Saumon à l'oseille

Tiramisu et café

1 apéro et 1 verre de vin vous seront servis

Coût : Membre : 25 \$ Conjoint(e) : 30 \$ Non-Membre : 55 \$

Tables de 10 personnes maximum

Pour vous procurer vos billets, veuillez consulter le OYEZ ! OYEZ ! de septembre où vous retrouverez tous les détails à ce sujet.

Le comité social

PLAN DE COURS iPad - AUTOMNE 2023

Les cours sont offerts sur 8 périodes de 2 heures chacun.

Chaque cours peut varier de 1 à 2 périodes.

Dates : du mercredi 11 octobre au mercredi 29 novembre, de 9 h 15 à 11 h 15

Lieu : Maison de la Famille Le Cavalier, 2027 rue Daniel, Longueuil

Coût : ?? \$, payable à la première période de chaque cours

Voici les sujets qui seront abordés :

Cours 1 : Les photos (2 périodes, 11 et 18 octobre)

Prise de photos, retouche, envoi et réception de photos (par courriel, par iMessage, par Airdrop, par Messenger...), visionnement, classement, tri et organisation des photos (création d'albums), transfert entre appareils (iOS, Windows ou Android).

Cours 2 : Le courrier (2 périodes, 25 octobre et 1^{er} novembre)

Installation d'un compte, envoi et réception de courriels, organisation des courriels, suppression, corbeille, partage, utilisation des fonctions : Répondre, Répondre à tous, Transfert, envoi en différé, suivi, gestion des adresses (application Contacts), brouillons, gestions des fenêtres...

Cours 3 : Les secrets de Safari (2 périodes, 8 et 15 novembre)

Navigation, outils de recherche (Google, Bing, DuckDuckGo, Yahoo), création et gestion des signets, favoris, utilisation de l'historique, liste de lecture, utilisation du mode lecteur, navigation privée, partage de pages web, gestion des onglets, quelques réglages de Safari, autres navigateurs...

Cours 4 : Période de questions (1 période, 22 novembre)

Venez poser vos questions et on tentera d'y répondre...

Cours 5 : Gestions des applications (1 période, 29 novembre)

Installer, supprimer, organiser et regrouper ses applications, gestion du Dock, de l'affichage, quelques réglages intéressants à connaître, gestion du stockage.

Pour vous inscrire : acnormandeau@hotmail.com en mentionnant votre nom, numéro de téléphone et le ou les cours choisis. Premier arrivé, premier servi... Une confirmation d'inscription vous sera acheminée. Il y aura un maximum de 8 participants par cours.

Date limite d'inscription : 20 septembre 2023

André Normandeau

CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Tant qu'à lire...

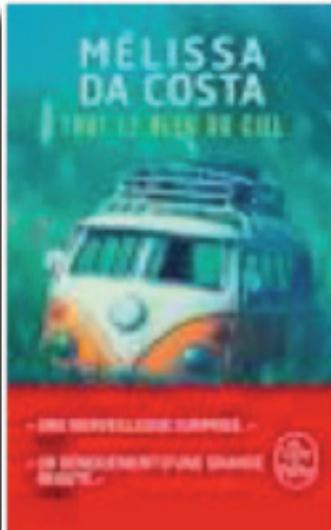
L'été s'achève et vous voulez timidement faire provision de lectures haletantes, drôles ou profondes, pour regarder les jours raccourcir ?

Votre club de lectrices, toujours à l'affût de suggestions intéressantes, vous propose cette courte liste de

romans qui vous occupera l'esprit et le cœur. Profitez-en !

N'hésitez pas non plus à passer à votre bibliothèque municipale qui déborde de belles lectures très variées et stimulantes.

Andrée Beaumier



TOUT LE BLEU DU CIEL (Mélissa Da Costa)

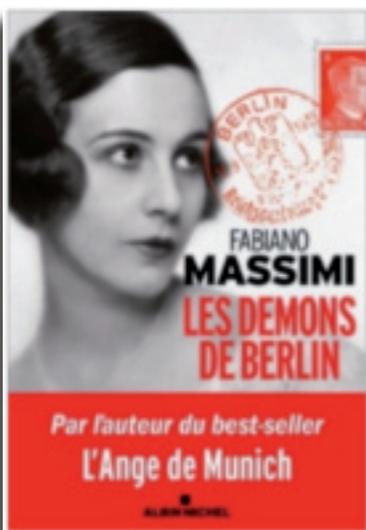
Un jeune homme reçoit un diagnostic d'Alzheimer précoce et décide de partir à l'aventure en camping-car. Il passe une annonce pour trouver un compagnon de voyage. Il ne reçoit qu'une réponse, soit celle d'une jeune femme très réservée. Et c'est le départ!

Ils se déplacent en silence échangeant seulement pour des questions de la vie courante. Perdu dans ses pensées, il fait un retour sur les événements de sa vie, il se pardonne et se voit différemment. Elle lui donne un livret pour qu'il inscrive ses réflexions, ce qui pourra le rassurer lorsqu'il ne s'en souviendra plus.

Tout au long de leur périple, ils rencontrent des gens inspirants. Puis, c'est au tour de la jeune femme de se raconter et l'on comprend ce qui l'a amenée à tout quitter. Et peu à peu, elle fait la paix avec elle-même. Pendant ce temps, l'Alzheimer gagne du terrain et la jeune femme respectera les volontés de son compagnon de voyage.

Ce livre nous fait du bien et nous démontre que la vie triomphe malgré tout.

Suzanne Carmichael

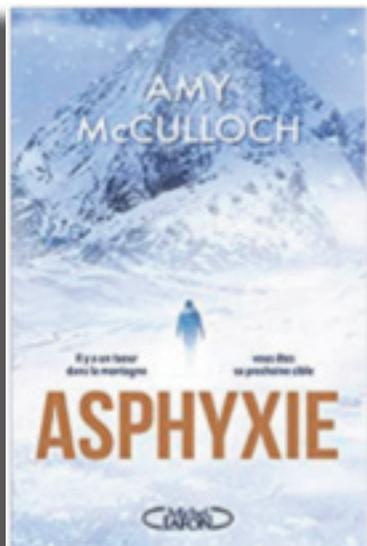


LES DÉMONES DE BERLIN (Fabiano Massimi)

Peter Rach, de son vrai nom Siegfried Sauer et ancien commissaire de la police de Munich, vit maintenant à Vienne. Un matin, il reçoit la visite de Karl Julian, sergent de police qu'il a côtoyé lors de sa dernière enquête munichoise. Celui-ci requiert sa présence à Berlin, car Rosa, la femme qu'il aime et qui l'a quitté pour rejoindre la résistance, a disparu. Sauer ne sait pas s'il peut faire confiance à Julian, mais il ne peut se résoudre à abandonner Rosa à son sort. À Berlin, ville inconnue pour lui, il essaie de suivre les traces de Rosa et ainsi il se trouve mêlé à une enquête où de jeunes femmes sont tuées, mais aussi défigurées et, contre toute attente, leur profil pourrait être celui de Rosa. Dans sa recherche de la vérité, Sauer doit sans cesse s'interroger sur la loyauté de ceux qu'il côtoie, car Berlin, sous la montée du nazisme et un climat politique de terreur instauré par Hitler, est le centre de toutes ces luttes de pouvoir.

L'auteur nous convie à un thriller historique et son récit culmine avec l'incendie du Reichstag en février 1933.

Céline Lachapelle



ASPHYXIE

Dans l'excellent polar *Asphyxie*, Amy McCulloch nous transporte dans le monde de l'alpinisme. Cécely Wong, journaliste londonienne, désire interviewer le célèbre alpiniste Charles McVeigh. Ce dernier escaladera le mont Mansalus, haut de plus de 8000 mètres, sans assistance ni oxygène.

Il propose à Cécely de se joindre à l'expédition et de grimper jusqu'au sommet. Cécely accepte et se retrouve au Népal avec les autres membres de l'expédition.

L'autrice canadienne, qui a été elle-même alpiniste, nous fait vivre toutes les étapes de l'aventure. Elle décrit dans un langage simple des détails sur la gestion du matériel, l'acclimatation et l'ascension en montagne.

Des phénomènes étranges se produisent dès l'arrivée et au cours de l'aventure. La curiosité de Cécely l'incite à bien des questionnements. Un tueur rôde-t-il dans la montagne? Est-elle la cible? Les incidents sont-ils imaginaires?

La montagne modifie parfois les comportements : oxygène raréfié, vents violents, blizzard, avalanches, décès... Elle met les facultés à l'épreuve et réveille les instincts primaires de l'humain.

Suspense soutenu – Révélation-chocs jusqu'à la fin.

Nicole Viau



SKIDAMARINK

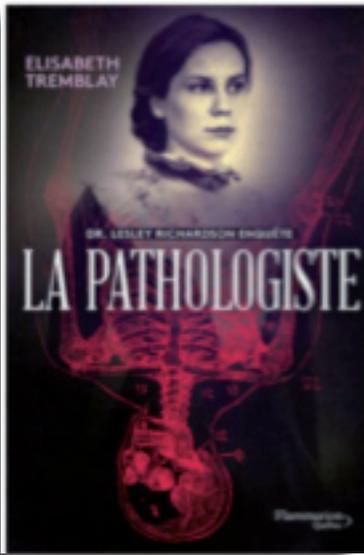
En 2001, **Guillaume Musso** écrit son premier roman **SKIDAMARINK**. À quelque temps des élections américaines, deux événements bouleversent le monde : le vol de la Joconde et l'enlèvement de l'homme d'affaires américain Georges Steiner qui règne en maître sur l'industrie de l'informatique et du multimédia. Quatre personnes qui ne se connaissent pas reçoivent chacune un morceau de la toile réputée accompagné d'une carte portant une citation au verso.

L'intrigue est excellente et tout est réuni pour nous captiver. Les quatre personnages savent nous garder en haleine, car leurs personnalités sont très attachantes. Ils réussissent à faire avancer l'intrigue. De rebondissement en rebondissement, comme Guillaume Musso sait si bien le faire, on arrive au dénouement.

L'auteur n'oublie pas de mêler amitié et amour en dénonçant aussi certaines dérives de notre société occidentale et met aussi de l'avant certaines valeurs délaissées. C'est un bon roman policier, une belle lecture de vacances qui tourne autour d'enjeux éthiques, sociaux, politiques et économiques.

Nicole Dumont

LA PATHOLOGISTE



La pathologiste d'Élisabeth Tremblay met en scène la Dre Lesley Richardson et l'enquêteur Morley Vines de la police provinciale de la Saskatchewan.

Ce livre a été écrit en hommage à Frances Gertrude McGill qui, en 1920, a été la première femme à accéder au poste de pathologiste en chef de la Saskatchewan.

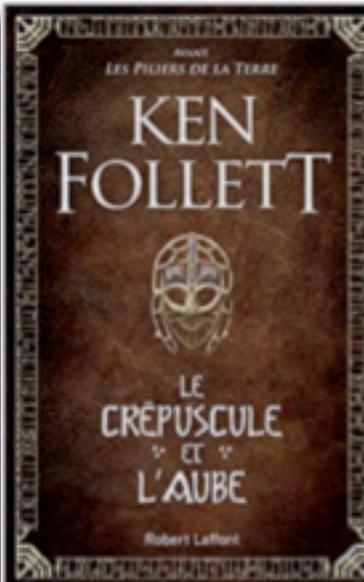
L'histoire se passe à Régina en 1918. La Dre Richardson, une femme têtue, doit frayer dans un monde masculin où la place des femmes n'est certainement pas auprès de cadavres, de policiers et d'hommes de pouvoir.

On baigne aussi dans les coutumes des Amérindiens, dont la connaissance des plantes. La Dre Richardson apprend, entre autres, à distinguer les herbes médicinales des herbes nocives.

L'intrigue soutenue et le fait de plonger dans la vie de l'époque font bon ménage dans cette première enquête de *La pathologiste*.

Louise Carter

LE CRÉPUSCULE ET L'AUBE



Vous aimez l'Histoire mondiale. Vous frissonnez quand il y a beaucoup d'intrigues. Vous adorez détester certains personnages brutaux et imbus d'eux-mêmes.

Vous serez servis en lisant le roman de Ken Follett "Le crépuscule et l'aube". L'auteur situe cette histoire à la fin du Xe et au début du XIe siècle, avant celle des "Piliers de la terre", autre épopée du même auteur, dans un monde rude, une Angleterre qui essaie de se bâtir, malgré les assauts des Vikings, les magouilles de gens sans scrupules, qui ne respectent aucune loi, même celles édictées par le roi et le clergé.

On suit tout au long de l'histoire un bâtisseur, un moine et une dame de la noblesse normande ayant épousé un noble anglais, ce qu'elle finit par regretter. Meurtres, alliances et entraide, tout un menu!

On s'attache à ces trois personnages principaux qui se croisent, s'apprécient, s'aiment et aident à construire un univers plus progressif et solidaire, en mettant des bâtons dans les roues des méchants.

On se laisse couler dans cette époque noire qui glisse lentement vers l'aube et des jours plus cléments. Un bon stress pour attendre l'automne.

Andrée Beaumier

INFORMATIONS À CONSERVER

AREQ SECTEUR LONGUEUIL

Téléphone..... 450 670-3006
Courriel.....areq.vieuxlongueuil@outlook.com
Site internet vieuxlongueuil.areq.ca

CONSEIL SECTORIEL

Roger Lapierre, président.....450 670-3006
Céline Lachapelle, 1^{ère} vice-prés ...450 468-7035
Lucille Hamel-Martin, 2^e vice-prés. 450 678-4266
Jean-Guy Asselin, secrétaire.....514 512-3162
André Sirois, trésorier..... 450 653-2957
Lucie Larose, 1^{ère} cons..... 450 466-4995
Clément Rajotte, 2^e cons.450 445-1261

RESPONSABLES DES COMITÉS

Sociopolitique:

Marie-Noëlle Robidas 438 522-4643

Femmes: Nicole Dumont 450 468-3119

Hommes: Daniel Bérubé 514 718-1593

Retraite: Lucie Larose 450 466-4995

Environnement et développement durable:

Pierre Gingras 514 513-2126

Assurances:

Micheline Landry-Coossa 450 653-4651

Social: Jean Méryneau 450 678-4000

AREQ NATIONALE

Adresse postale :320, Saint-Joseph Est,
Bureau 100, Québec, Qc G1K 9E7

Téléphone :1 800 663-2408

Courriel :info@areq.lacsq.org

Site :www.areq.lacsq.org

TÉLÉPHONES

Assistance pour vol d'identité 1 877 870-4973
Assurance médicaments 514 864-3411
Centre d'assistance et
d'accompagnement aux plaintes..... 450 928-3223
Commission des droits de la personne..... 514 873-5146
Protecteur du citoyen 514 873-3205
Protection du consommateur 514 253-6556
RAMQ 514 864-3411
RESAUT La Personnelle.....1 800 363-6344
Retraite-Québec-CARRA1 800 463-5533
RRQ 514 873-2433
SAAQ1 800 361-7620
Sécurité de la vieillesse.....1 800 277-9915
SSQ1 888 833-6962
Services du gouvernement du Québec..... 514 644-4545
APAMM-RS450 766-0524

CHANGEMENT D'ADRESSE, CHANGEMENT DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE, DÉCÈS

S.V.P., veuillez avertir Retraite-Québec-CARRA, l'AREQ nationale et l'AREQ sectorielle (voir les coordonnées sur cette page).

CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Si vous effectuez un changement d'adresse pour vos courriels, n'oubliez pas de communiquer cette modification à l'AREQ en écrivant à **areq.vieuxlongueuil@outlook.com**. Vous pourrez ainsi continuer à recevoir les informations de votre association.

QUAND VOUS ATTEIGNEZ LES 65 ANS

Quand vous atteignez les 65 ans, vous devez en aviser l'AREQ. Votre cotisation sera alors réajustée, selon vos revenus. Un petit coup de fil peut vous avantager: 1 800 663-2408.

AVERTISSEMENT

Lorsque vous participez à une activité où il y a un repas, c'est votre responsabilité d'avertir si vous avez des allergies, des intolérances alimentaires ou si vous êtes végétarienne ou végétarien.

Cabane à sucre



Souper du printemps



Lise Lapointe, présidente sortante



Congrès de l'AREQ (CSQ)



Micheline Germain, nouvelle présidente





Dîner des bénévoles

