



La Petite Feuille



Bulletin de l'AREQ (CSQ) secteur Longueuil - Volume 44 numéro 2

Août 2025



Dîner de remerciement des bénévoles
au Restaurant Quai 99, à Longueuil

Inscription pour les Retrouvailles du 2 septembre: voir la page 25

SOMMAIRE

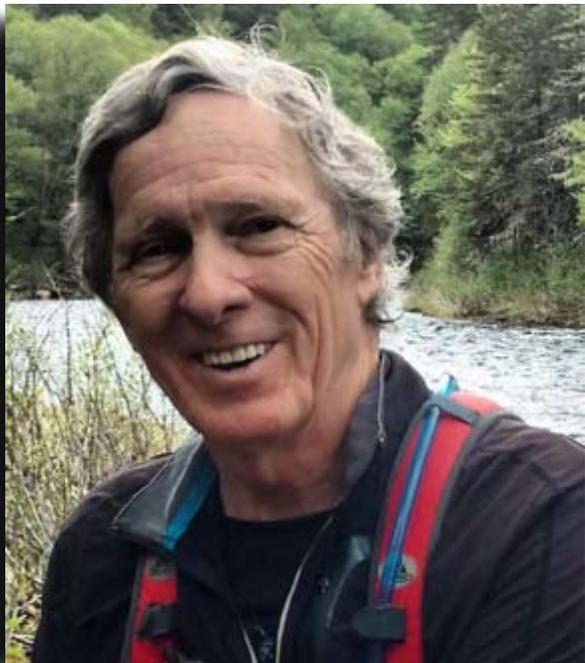
Clin d'œil du président.....	3 et 4	L'Autre Montréal	28
Mot de la présidente régionale	5	Dîner des nouveaux membres	28
Comité pour les nouveaux membres	6	Crise écologique et économie de la nature (Alain Deneault)	29
Rapport du comité des femmes.....	7	La retraite : transitions, deuils, santé sexuelle (Yvon Riendeau)	30
Rapport du comité des hommes	7	Déjeuners mensuels	30
Rapport du comité retraite	8	Souper de Noël.....	31
Rapport du comité sociopolitique	9	Dîner de Noël	32
Rapport du comité environnement.....	10, 11 et 12	Assurances et retraite (Johanne Freire)	32
La Fondation Laure-Gaudreault.....	13, 14 et 15	NOVUM : la représentation juridique	33
Activités passées	16 à 23	Membres décédés	34
Calendrier des activités (sept. 25 à janv. 26).....	21	Chronique littéraire	35 à 37
Nouveaux octogénaires.....	24	Informations à conserver	38
Les Retrouvailles.....	25		
Visite du Parc Marie-Victorin (Kinsey Falls).....	26		
Grand Nettoyage des Berges.....	26		
L'intelligence artificielle (Samuel Labrecque) et Donald Trump et le Québec (Frédéric Gagnon)	27		



Journée internationale des droits des femmes



CLIN D'OEIL DU PRÉSIDENT



Étant à ma deuxième année de mon deuxième mandat au poste de président, j'ai eu encore l'immense plaisir de travailler avec une équipe extraordinaire : Céline Lachapelle comme 1^{re} vice-présidente, Lucille Martin à la 2^e vice-présidence, Jean-Guy Asselin à titre de secrétaire, André Sirois comme trésorier, Lucie Larose au poste de 1^{re} conseillère et Clément Rajotte, notre photographe en chef, comme 2^e conseiller. Nicole Caissie est généreusement venue prendre la relève de Lucille qui nous a quittés pour des raisons personnelles. Toute cette équipe travaille en collaboration et avec une oreille attentive afin de répondre aux besoins et attentes de toutes et tous nos membres. Il y a eu élections lors de notre assemblée générale d'avril 2025 à différents postes : André Sirois a été élu à la 1^{re} vice-présidence, Nicole Caissie à la 2^e vice-présidence, Lucie Larose à la trésorerie et Anna Panzieri au poste de 1^{re} conseillère. Quelle belle équipe!

Nous avons réussi, grâce au travail extraordinaire des membres de nos différents comités, à organiser un bon nombre de conférences et d'activités. Tous les membres des comités et du conseil se sont réunis à deux reprises pour coordonner celles-ci. (voir les 2 photos du bas à

la dernière page) 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.

Notre situation budgétaire est encore excellente. Cependant, le surplus accumulé pendant les années de pandémie a beaucoup diminué. Le conseil a donc pris la décision d'augmenter la contribution des membres à chacune des activités et conférences à 50 % du coût pour 2025-2026. De plus, nous avons adopté lors de notre assemblée générale une politique de dons qui aura comme ligne directrice d'y accorder 10 % de l'allocation que nous recevons du national, diminuant ainsi notre contribution à différents organismes en sachant que les besoins ne diminuent pas.

À titre de président du secteur, j'ai assisté aux réunions du Conseil régional, aux deux réunions du Conseil national. Je représente, pour le moment, le secteur de Concertation Alliance Aîné.e.s., auparavant l'ACVL (Action-Concertation-Vieillesse-Longueuil). Je suis également trésorier régional avec Jean-Guy Asselin qui a le titre d'aide à la trésorerie (en réalité, il est le trésorier). Toutes ces réunions et ces différents comités m'apportent une pléiade d'informations que je tente de transmettre aux membres.

Deux des membres du conseil sectoriel sont également membres de comités nationaux : Lucie Larose, au comité retraite et Jean-Guy Asselin, au comité des finances.

Je tiens à vous informer 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 personnes âgées actives 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 qui est maintenant opérationnel. Notre site areq-longueuil.org est très vivant grâce au travail d'André Desjardins, André Normandeau et Jean-Marie Veilleux. Ce travail se fait en très grande collaboration avec André Therrien. Je les remercie chaleureusement.

Je tiens à remercier Mme Renée Dallaire, notre présidente régionale, pour tout le travail hors du commun qu'elle a accompli cette année. Repose-toi un peu.

Je remercie également l'ensemble du personnel de l'AREQ nationale : autant les personnes qui viennent de prendre leur retraite que celles nouvellement en poste, 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 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

VOUS POUVEZ AIDER !

L'AREQ cherche à joindre des membres dont l'adresse et le numéro de téléphone sont invalides. Peut-être pouvez-vous aider. Si vous connaissez une de ces personnes, faites-nous signe ! Merci.

Céline Asselin, de Longueuil
Fritz Augustin, de Longueuil
Jocelyne Beaulieu, de Montréal
Hélène Beauséjour, de La Prairie
Francine Bergeron, de Saint-Lambert
Carmen Bolduc, de Saint-Constant
Pierrette Bousquet-Leclair, de Carignan
Ruth Fortin, de Longueuil
Gertrude Francoeur, de Paspébiac
Pierre Gauthier, de La Prairie
Antony Gervais, de Longueuil
Nicole Gilbert, de Saint-Bruno
Hélène Giroux, de Montréal
Gaétane Hamel, de Saint-Jean-sur-Richelieu
Marie Lacroix, de Brossard
Serge Larose, de Saint-Hubert
Michèle Lauzé-Perreault, de Saint-Basile-le-Grand
Jeannette Massé, de Chambly

Rita Parayre, de Saint-Paul d'Abbotsford
Maurice Paturel, de Saint-Hubert
Nicole Perrier, de Greenfield Park
Marthe Picard, de Longueuil
Louisette Pratte, de Saint-Hubert
Bibiane Proulx, de Candiac
Irène Rochette-Slawaska, de Saint-Hubert
Marcel Roy, de La Prairie
Denise Scott, de Montréal
Christiann Shumko, de Saint-Denis-sur-Richelieu
Victoire Sirois, de Saint-Hubert
Jean-Claude Tellier, de Carignan
Raymonde Thivierge, de Saint-Lambert
Andrée Vézina, de Repentigny

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Août 2025

Bienvenue à cette année nouvelle de l'AREQ qui commence. Nous sommes arrivés au terme de nos vacances. J'espère que cette pause vous a permis de vous reposer et de recharger vos batteries, car nous en aurons besoin tout au long de l'année à venir qui promet d'être très remplie. Nous terminerons la troisième année du triennat. De nombreux bouleversements sont prévus : des présidentes et des présidents nous quitteront, de nouvelles personnes se joindront à nous, ce qui entraînera certainement des réflexions différentes. Cette année, j'ai bien l'intention de partir en tournée des conseils sectoriels dès le début. Il sera nécessaire de se préparer pour le Congrès et les débats à venir. Depuis les deux dernières années, j'ai eu l'occasion de rencontrer tous les membres des conseils sectoriels lors des assemblées générales sectorielles, et ce fut un véritable plaisir de pouvoir échanger avec eux.



terminera par le Congrès de l'AREQ qui abordera les lois, réglementations et orientations, avec pour thème : **L'AREQ plus grande, plus unie**. Les personnes participantes au Congrès et les membres des conseils sectoriels seront conviés à la tournée du Conseil Exécutif les 25 et 26 novembre en vue du Congrès de juin 2026.

Par la suite, nous devons nous réunir en délégation afin de traiter des sujets qui seront abordés au Congrès, soit sur les statuts et règlements et les orientations.

L'AREQ Montérégie est fière de ses 9 secteurs, de ses 10 000 membres et de ses 68 personnes déléguées au Congrès et elle sera présente !

Bonne année AREQ 2025-2026 ! Prenez soin de vous ! La priorité est assurément la santé, votre santé !

N'oubliez jamais de rire ! Le rire c'est la vie !

Renée Dallaire, présidente régionale

Tout au long de l'année, des activités régionales et sectorielles seront organisées, et cette dernière se

CHAUFFEURS BÉNÉVOLES DE MINIBUS RECHERCHÉS

Pour le bonheur des aînés depuis 1992

Vous aimez rendre service et être utile.

Vous aimeriez conduire des minibus et amener des groupes d'aînés dans différentes activités communautaires et de loisir.

Il y a une place pour vous dans la dynamique équipe du Baladeur René de Longueuil.

Pour faire part de votre intérêt : (450) 341-0909 - info@baladeurrenedelongueuil.org

UN COMITÉ PAR ET POUR LES NOUVEAUX MEMBRES

Dans un récent numéro du magazine Quoi de neuf, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement. L'un des objectifs est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

C'est dans ce contexte qu'a été mis sur pied, à l'hiver 2025, le groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres (GTINM). Le GTINM, de son « petit nom », est formé de six membres qui ont adhéré à l'AREQ depuis moins de cinq ans.

Ces nouveaux membres sont issus de différentes régions et de différents corps d'emploi. Il s'agit de Claudia Cousin, Jean-Denis Lavigne, Élyse Dion, Danielle Goudreault, Sylvie Levert et Manon Martin. Le groupe est accompagné du 1^{er} vice-président de l'AREQ, Martin St-Pierre, ainsi qu'un conseiller de l'Association.

Déjà trois rencontres

Le GTINM s'est réuni trois fois. Ces rencontres ont d'abord permis de préciser le mandat du groupe de travail :

- développer une offre de services pour les nouvelles personnes retraitées;
- identifier des obstacles à la participation des nouveaux membres de l'AREQ dans sa structure associative et aux activités organisées;
- proposer des idées et des solutions pour favoriser la participation.

Les membres du GTINM ont aussi commencé à réfléchir à une ou à des activités visant plus spécifiquement les nouveaux membres. Cela pourrait être, par exemple, une journée de formations sur la relève ou même un camp de la relève.

Ateliers sur les nouvelles manières de faire

Les membres du groupe ont aussi apporté leurs contributions à la préparation de la tournée du conseil exécutif, qui aura lieu à l'automne. La tournée visera, entre autres, à identifier de nouvelles manières de faire à l'AREQ. Concrètement, le GTINM planche sur un atelier de type remue-méninge, pour faire ressortir des idées et des solutions novatrices à mettre en place au cours du prochain triennat, et ce, toujours dans le but de stimuler la participation de nos nouveaux membres et d'agrandir le « membership » de l'AREQ.

Proposez vos idées!

Sachez que toutes les idées sont les bienvenues! Si vous en avez à partager avec nous, vous êtes invité.es à les transmettre à info@areq.lacsq.org. Tous les messages seront acheminés aux membres du groupe de travail.

AREQ nationale

**ABONNEZ-VOUS GRATUITEMENT À
L'INFOLETTRE DE L'AREQ
Faites la demande en écrivant à info@areq.lacsq.org**

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ DES FEMMES 2024-2025

L'équipe du comité des femmes est représentée par Céline Lachapelle, Raymonde Lachapelle, Nicole Viau et les deux coresponsables, Nicole Dumont et Louise Tessier. Nous nous rencontrons environ aux 6 semaines dans une atmosphère de travail et de détente.

Orientations retenues

- Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association;
- Participer aux débats de société sur des enjeux qui concernent les personnes âgées;
- Favoriser la participation aux activités.

Activités réalisées

Le 8 octobre, nous avons organisé l'activité « Les Bâtisseuses de la Cité » en collaboration avec l'organisme L'Autre Montréal. Cette visite, en autobus, nous a permis de connaître et de rendre hommage à des pionnières de notre émancipation : Jeanne Mance et Marguerite Bourgeois, Thérèse Casgrain, Idola St-Jean, Françoise David...

Le 27 novembre, nous avons commémoré le 35^e anniversaire du drame de Polytechnique de façon particulière cette année. Marie-Joanne Boucher, comédienne et co-autrice du docu-théâtre Projet Polytechnique, est venue nous entretenir de sa démarche et rappeler à notre mémoire ce drame encore très actuel.

Le 25 février, ce fut notre Journée Bien-être avec Véronique Martin pour le yoga sur chaise et Claire Deschambault nous a entretenus du bien-être par le mouvement.

Le 16 avril, nous avons célébré notre Journée internationale des droits des femmes ayant pour thème : Encore en lutte en 2025. Cette année, nous avons choisi de le dire avec des fleurs... L'artiste florale Lucie Leblanc nous a fait part de ses connaissances du « monde fascinant des fleurs », des faits sur celles dites équitables et les nombreuses moins équitables. Elle a fait des démonstrations pour illustrer des techniques florales : Ikebana japonais, bouquet lié à l'euro-péenne et initiation au travail des branches.

Nous avons produit des écrits dans La Petite Feuille ainsi que pour le OYEZ! OYEZ!

*Louise Tessier
Comité des femmes*

RAPPORT COMITÉ DES HOMMES 2024-2025

Le 20 novembre 2024, au restaurant L'ancêtre, le groupe Émergence est venu nous entretenir sur le *fait que vieillir soit gai*.

On nous a remémoré que, dans notre société, il y a des différences et qu'il faut les envisager avec respect. Ce fut une belle conférence.

Daniel Bérubé

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ RETRAITE

AREQ LONGUEUIL

Durant l'année, l'AREQ a obtenu du gouvernement le versement de l'indexation additionnelle pour tous ses membres éligibles, à savoir ceux qui étaient retraités du RREGOP et du RRE au 31 décembre 2024. L'impact a été peu significatif sur notre budget lors du versement en août, mais c'est quand même un gain puisque les ajustements annuels en tiendront compte à l'avenir. Les actions de l'AREQ ont fait preuve de solidarité parmi les membres et manifesté l'importance accordée à l'indexation.

Le conseil d'administration de l'AREQ a confié un mandat à la firme d'actuaire Malette de produire un rapport sur le coût d'une indexation complète dans le but d'outiller la présidente, madame Micheline Germain, qui siège au Comité aviseur sur l'indexation au RREGOP (CSQ). Ce comité est chargé de : 1) contribuer à la réflexion des organisations syndicales par l'analyse des hypothèses explorées ou par des échanges portant sur les pistes de solutions à proposer et 2) explorer la question de l'impact sur le taux de cotisation d'une indexation plus avantageuse pour le futur.

Les derniers OYEZ! OYEZ! (avril, mai, octobre, décembre, février et avril) vous donnaient diverses informations sur la retraite, aussi pour annoncer les activités Parlons finances et La baisse d'audition liée à l'âge.

La conférence Parlons finances, suivie d'un dîner à L'ancêtre le 19 février 2025, a réuni plus de soixante personnes. Des conseillers financiers de chez Desjardins ont présenté leurs services et divers types de placements. La « bienveillance » commence par soi-même, mais il est possible de faire des dons à nos proches ou apprendre à mieux gérer notre patrimoine; les conseillers ont su apporter les éclaircissements demandés.

La présentation sur La baisse d'audition liée à l'âge : quelles sont les manifestations normales de celle-ci? se tiendra le jeudi 22 mai à 13 h 30.

L'Observatoire de la Retraite (OR) soulignait le 7 mars dernier une décennie à comprendre et agir pour améliorer la retraite au Québec. J'ai assisté à cet événement au cours duquel des intervenants ont donné leur point de vue lors de deux tables rondes : Après une décennie de transformations : où va la retraite au Québec? et Agir ensemble pour la retraite : entre poursuite de l'intérêt général et défense des droits. Il appert que l'autonomie financière à la retraite ne sera pas assurée avec seulement les régimes publics; une des suggestions enjoindrait le gouvernement à imposer la création de régimes de rentes avec participation obligatoire des employeurs.

Une rencontre des responsables régionaux et du comité national de la retraite a eu lieu le 13 mars sur l'état des travaux au sujet de la sécurité financière et une présentation de l'OR incluant des caractéristiques de quelques régimes de retraite dont la formule d'indexation. L'AREQ est présente à la Tribune des retraités, l'Observatoire de la Retraite, la Coalition pour la dignité des aînés et le comité aviseur sur l'indexation au RREGOP(CSQ). Une rencontre régionale s'est tenue le 21 mars dernier au cours de laquelle le responsable régional a présenté l'État des travaux de l'AREQ dans le dossier retraite.

Visitez le site de l'AREQ pour la mise à jour de La ligne de temps indexation et inscrivez-vous à l'Infolettre pour suivre ce dossier.

Dans la perspective que l'amélioration de l'indexation dépende des négociations de la prochaine convention collective, établir un dialogue entre les retraités actuels et les cotisants, surtout ceux près de la retraite, se révèle primordial.

Lucie Larose
Responsable du comité retraite

RAPPORT DU COMITÉ SOCIOPOLITIQUE DE L'AREQ LONGUEUIL 2024-2025

Le comité sociopolitique est composé de quatre membres : Christian Bérubé, Roger Lapierre, Normand Lussier et Robert Savaria. Lors de nos rencontres, Mme Charline Leblanc du secteur Lajemmerais se joint à nous afin de présenter des événements conjoints.

Nous avons tenu deux 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 16 octobre, les deux secteurs, Longueuil et LaJemmerais ont organisé une conférence au Volta ayant pour sujet Aîné Avisé, et ce, en lien avec le plan d'action triennal 2023-2026 de l'AREQ, sous l'orientation : Lutter contre l'âgisme et les abus financiers à l'encontre des personnes âgées.

En lien avec le plan d'action triennal 2023-2026 de l'AREQ, adopté en CN et sous l'orientation : Réclamer des milieux de vie répondant aux

besoins des personnes âgées, peu importe leurs moyens financiers et leur état physique et cognitif, Lutter contre l'âgisme et les abus financiers à l'encontre des personnes âgées, nous avons organisé une conférence à L'ancêtre le 19 février, avec Eve-Lyne Couturier, chercheuse à l'IRIS, sous le thème du logement dans son ensemble.

Ces deux conférences n'auraient pu avoir un tel succès sans l'implication des membres du comité.

Notre comité aimerait bien se renouveler et attirer en son sein de nouvelles personnes retraitées de l'AREQ Longueuil. D'autant plus que dans notre société, les mots : sécurité, avenir et même amour sont politiques, toutes vos compétences sont les bienvenues et seront accueillies avec grand plaisir... c'est garanti!

Roger Lapierre

PARTICIPATION À UN COMITÉ

Les responsables des comités apprécieraient ajouter de nouveaux visages, des nouvelles idées à leur équipe. Votre engagement ne pourrait être qu'un essai... comme il pourrait aussi vous enchanter !

Appelez le responsable du comité pour lequel vous avez de l'intérêt et... **MERCI !**

Sociopolitique: Roger Lapierre 450 670-3006

Femmes: Louise Tessier 450 468-0034

Hommes: Daniel Bérubé 514 718-1593

Retraite: Lucie Larose 450 466-4995

Environnement: Bruno Boilard 514 833-3051

Assurances: Micheline Landry-Coossa 450 653-4651

La Fondation Laure-Gaudreault : Roger Lapierre 450 670-3006

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ ENVIRONNEMENT

2024-2025

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

Afin de planifier leurs activités, les membres du Comité Environnement se sont réunis à quelques reprises au cours de la dernière année. Ils ont parfois profité d'une rencontre sectorielle pour tenir une rencontre éclair et ils se sont mutuellement tenus informés par courriel et quelques fois par téléphone.

Lors des Retrouvailles du 3 septembre 2024 au Parc Michel-Chartrand, le comité a monté une table de « promotion » de nos diverses activités, ainsi que la collecte d'objets récupérables (goupilles, assiettes en aluminium, attaches de sacs de pain, timbres oblitérés, cartouches d'encre, lunettes et piles). Une grande quantité de matériel a été remise à monsieur Clermont Bonenfant qui servira, entre autres, à l'achat de fauteuils roulants.

Le 21 septembre a eu lieu le « Grand nettoyage des berges » au parc Marie-Victorin à Longueuil, organisé par Ciel et Terre et la Ville de Longueuil. Plusieurs membres du comité y ont participé : Marie-Paule Carrier, Pierre Gingras, Jacqueline Milot ainsi que Daniel Bérubé, Claudette Brûlé, Gaétan Fortin, Marie-France Fournel et Louis Saucier. 573 kilos de matières résiduelles ont été ainsi récupérées.

Le 24 septembre, 41 personnes de l'AREQ Longueuil se sont retrouvées à midi autour de boîtes à lunch avant d'entendre la présentation de madame Anny Schneider. Cette conférence a été suivie d'une marche afin de découvrir les espèces de plantes présentes dans le Parc Michel-Chartrand. Les participant.e.s ont par la suite reçu la version numérique du guide d'utilisation des végétaux

médicinaux de madame Schneider. Ce projet avait fait l'objet d'une présentation à l'AREQ nationale à titre de Projet Toujours En Action (PTEA). Madame Manon Beaulieu a écrit un article à saveur scientifique sur cette conférence très inspirante.

Nous avons fait le relai de l'invitation à nos membres pour participer à la Marche pour l'environnement du 27 septembre, à Montréal. Les quelques membres présents ont pris le départ au Monument Georges-Étienne-Cartier dans la Parc Jeanne-Mance. Le but était d'exiger du gouvernement la démocratisation des décisions et la mise en place d'actions concrètes en faveur de la transition sociale et environnementale. De nombreuses organisations syndicales d'enseignants, de professionnels et des membres d'organismes communautaires étaient présents. La marche s'est terminée à la Place du Canada avec la présentation de quelques invités en discours et en chansons.

Le 21 octobre, tous les membres du Comité Environnement ont participé à la réunion de mise en commun des activités planifiées de tous les comités de l'AREQ Longueuil pour le prochain semestre.

Nous avons fait la promotion d'un projet initié par le secteur de Lajemmerais, où nos membres ont été invités à participer à la conférence-repas du Dr François Reeves sur les impacts des changements climatiques sur la santé cardiaque des personnes âgées. Nous avons été très nombreux à participer à cet événement tenu le 6 novembre au Restaurant L'ancêtre. Si vous n'avez pas pu y participer, je vous invite à lire l'article de madame Lise Bergeron et de monsieur Proulx dans La Petite Feuille de janvier 2025. Vous aurez le sentiment d'entendre le docteur Reeves lui-même! Au total, 67 de nos membres étaient présents à cet événement.

Le 11 novembre à l'invitation de Martine Châtelain, deux membres, Anna Panzieri et Marie-Paule Carrier, ont participé à la rencontre de mise en commun des projets de tous les comités environnement de la Montérégie.

Le 17 mars, les membres du Comité Environnement ont participé à la réunion de mise en commun des activités planifiées de tous les comités de l'AREQ Longueuil pour l'automne 2025. Nous avons profité de cet événement pour faire une rencontre préalable des membres de notre comité.

Le 30 avril, nous aurons une conférence de monsieur Luc Girard (ornithologue) au Restaurant L'ancêtre qui viendra nous entretenir sur les 40 espèces d'oiseaux nicheurs du Parc Michel-Chartrand. Nous avons plus de 60 inscriptions à cette conférence. Ce projet a été élaboré dans le cadre d'un Projet Toujours En Action (PTEA).

Cette rencontre sera suivie d'une marche d'orientation dans le Parc Michel-Chartrand le 21 mai ou 28 (en cas de pluie). Équipé.e.s de nos jumelles, la randonnée débutera à 8 heures pour une durée de 90 minutes. Merci à Pierre Gingras d'avoir géré par téléphone et par courrier les inscriptions d'un bon nombre de personnes à cette activité et aux autres.

En suivi des activités que nous avons tenues, il est possible d'emprunter les livres suivants :

- *Un sacrifice tout naturel de Martin PM.* Il s'agit d'un album qui s'intéresse à la destruction, petit à petit, des milieux naturels au Québec.
- *Je me soigne avec les plantes sauvages de Anny Schneider.* Livre abondamment illustré qui nous invite à découvrir les vertus médicinales insoupçonnées des nombreuses plantes qui poussent autour de nous.
- *Planète Cœur du docteur François Reeves*

Si vous êtes intéressé.e.s, vous n'avez qu'à envoyer un courriel à bruno_boilard@outlook.com avec votre nom, adresse et numéro de téléphone en indiquant le livre désiré et vous serez ajouté à la liste des gens

qui veulent le lire, puis avisé de sa disponibilité le moment venu.

La compensation financière des GES occasionnés par les déplacements des membres a été faite pour la dernière fois, cette année, sous forme de don à la Fondation des Cowboys fringants. Un changement d'objectif de la part de la Fondation nous amènera à choisir un nouveau projet pour l'an prochain qui restera près de la plantation d'arbres ou autres idées semblables.

En primeur, le Comité Environnement vous a préparé une expérience nature étonnante, riche d'inspiration pour les yeux et le cœur. Le mercredi 24 septembre, un autobus amènera les participants à Kingsey Falls pour y découvrir le Parc Marie-Victorin. Cette activité sera présentée dans le cadre d'un projet toujours en action (PTEA). Les billets seront en vente ici même après l'assemblée.

Toutes ces activités sont en lien avec le plan d'action 2023-2026 sous l'orientation Participer à la transition écologique reposant notamment sur la protection de l'environnement, la lutte des changements climatiques, le respect de la biodiversité et l'économie circulaire.

Merci à tous les membres du comité pour leurs belles idées et leur collaboration concertée. Elles et ils ont été présent.e.s aux déjeuners du mois, aux conférences... pour faire la promotion des événements à venir. Ils ont participé à l'assemblée générale sectorielle et à l'assemblée générale régionale.

Merci également aux membres du conseil sectoriel pour leur soutien tout au cours de l'année.

Bruno Boilard,
responsable du Comité Environnement

Dr François Reeves

PLANÈTE Cœur

SANTÉ CARDIAQUE ET ENVIRONNEMENT



Éditions du
CHU Sainte-Justine

ÉDITIONS
MULTIMONDES

PLANÈTE COEUR

En tant que membre du comité environnement, je me suis portée volontaire pour lire le merveilleux livre intitulé Planète Cœur, du Dr François Reeves.

Ce livre est un éveil qui nous conscientise sur notre planète, notre façon de vivre et où nous vivons. C'est un appel à la population de changer notre manière de voir les choses, si nous voulons vivre longtemps avec un cœur en santé.

Tous les agresseurs dans lesquels nous vivons, que ce soit la pollution, notre alimentation ont un impact sur notre santé cardiovasculaire. Le chapitre 11 m'a particulièrement marquée, car il parle des vents dominants de l'ouest qui apporte la pollution vers l'est. Par exemple, les Nations Unies parlent d'une nouvelle créature appelée Nuage

Brun Atmosphérique, des immenses nuages remplis de tonnes de particules de pollution qui atteignent une épaisseur de trois kilomètres, qui proviennent de villes de l'Asie et qui se promènent d'un continent à l'autre. Non seulement démunissent-ils la quantité de lumière que nous recevons, mais ils changent notre climat. En Californie, ces nuages contribuent jusqu'à 40 % de leur pollution. Vents dominants de l'ouest qui arrivent de l'Asie! Moi, qui habite l'est de Montréal, nous recevons la pollution des quartiers industriels et des centres-villes qui provient de l'ouest, vents dominants de l'ouest, encore une fois! Je m'en suis rendu compte seulement après avoir lu ce livre.

Ma santé cardiovasculaire m'a aussi beaucoup parlé pendant la lecture de ce livre. J'ai fait deux AVC en 2019 et après la conférence du Dr Reeves, j'ai appris que mes 27 ans de voyage sur les autoroutes pour me rendre aux écoles, a sûrement eu un impact sur mon cœur, car j'en ai respiré de la pollution routière!

Voilà! Je vous invite fortement à lire ce livre instructif et intéressant. Le Dr Reeves a aussi un bon sens de l'humour qui m'a fait sourire et parfois rire. Vous pouvez l'emprunter en envoyant un courriel à bruno_boilard@outlook.com avec votre nom, adresse et numéro de téléphone.

*Anna Panzieri,
pour le Comité Environnement*



RAPPORT DE L'ANNÉE 2024 POUR LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

En ce qui concerne la Fondation Laure-Gaudreault, notre année s'échelonne jusqu'au 31 décembre, différente de celle de l'AREQ.

Notre objectif est de répondre aux demandes des bénéficiaires dans le besoin, en leur fournissant une aide financière. Celle-ci peut s'adresser aux personnes âgées, à la recherche médicale ou sociale, aux jeunes, en appui à des organismes d'aide aux personnes démunies ou aux familles.

Les membres du comité ont travaillé fort pour recueillir vos dons et ainsi en faire profiter les organismes. Pour l'année 2025, il y aura retour de tirages « moitié-moitié ».

Cette année, l'ensemble des dons a totalisé 5119 \$.

Voici la liste des organismes retenus qui ont reçu ou recevront un don :



1. **Le Fablier** : Le Fablier travaille quotidiennement auprès de familles de milieux défavorisés afin d'accompagner les parents dans leur rôle de premier éducateur dans l'apprentissage de l'éveil à l'écrit pour un cheminement scolaire positif de leurs enfants.

2. **St-Vincent-de-Paul** : Aider matériellement et psychologiquement les familles et personnes défavorisées en leur fournissant un soutien sous différentes formes, tout en les aidant à retrouver leur dignité.



3. **La Maison Jonathan** : Mettre en œuvre les conditions nécessaires pour que chaque jeune surmonte ses obstacles et trouve son propre sens à sa vie en lui offrant des services éducatifs et sociaux personnels.



4. **SAC-ADO** : La Maison des jeunes Sac-Ado fournit un lieu de rencontre structuré où les adolescents vivent des expériences et acquièrent des outils nécessaires à leur développement. SAC-ADO intervient de façon éducative et préventive afin de les aider à devenir des citoyens actifs, critiques et responsables.





5. **L'essence-ciel** : Centre de traitement des dépendances 90-180 jours pour hommes. Nous venons en aide aux hommes souffrant d'alcoolisme ou à d'autres « addictions », en leur offrant des services d'accueil, de soutien et des sessions de thérapie interne et externe. Des ateliers de discussion sur les dépendances ainsi qu'un support individuel et de groupe adapté aux problématiques masculines sont offerts afin de favoriser leur réinsertion socioprofessionnelle.

Ces organismes vous remercient de votre générosité.

Nous vous invitons à renouveler vos dons pour 2025.

Les membres très engagées et actives du comité sont :

Muriel Boivin, Lisette Laprise et Jeannette Pomerleau

Roger Lapierre

LA FONDATION LAURE-GAUDREULT AUX RETROUVAILLES

Comme l'an passé, il y aura une vente de livres usagés aux retrouvailles de septembre, au profit de la fondation. Le succès de cette activité nous incite à renouveler l'expérience.

Si vous avez des livres à donner, vous êtes invité.es à les apporter. Il y aura une table où vous pourrez les déposer.

PRIX UNIQUE DE 5 \$ → UN BEAU GESTE POUR UNE BONNE CAUSE !

Le formulaire ci-dessous vous permet de faire un don à la Fondation Laure-Gaudreault et vous pouvez par la même occasion prendre votre carte de membre à vie pour un petit 10 \$.



FORMULAIRE D'INSCRIPTION OU DE DONNS À LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Nom et prénom _____ Secteur _____

Adresse : _____ Code postal _____ Tèl. _____

Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$) _____ et/ou Faire un don de _____ \$

Achat de _____ cartes de condoléances (10 \$ l'unité) Montant total _____ \$

Un reçu d'impôt est émis pour toute soumission de 15 \$ ou plus

MERCI !

Envoyer le tout à : Fondation Laure-Gaudreault,

320 rue Saint-Joseph Est, Québec, QC G1K 9E7 (1 800-663-2408)

Coffret Délice de 5 fromages à 150 g au coût de 33 \$



Mont Saint-Benoît

Fromage à pâte ferme, très doux à saveur de noisette. Il s'apparente au fromage de type Suisse avec de grands « yeux ».



Fontina

Fromage à pâte ferme affiné plus de 3 mois dans la masse. Sa texture douce et légèrement crémeuse laisse s'épanouir un arôme délicat de noisette accompagné d'une touche de beurre fondu.



Frère Jacques

Fromage à pâte ferme avec une croûte jaune orangé ayant un goût de noisette plus prononcé que le Mont Saint-Benoît. Il fait le bonheur des petits comme des grands!



Saint-Augustin

Fromage à pâte ferme de type suisse. Son affinage de plus de 60 jours lui donne du caractère. En sandwich grillé, c'est un régal!



Le Moine

Fromage à pâte ferme affiné plus longuement qui lui donne sa saveur typée d'amandes grillées et de beurre fondu tant apprécié.

DISTINCTION:

- Sélection Caseus 2013

Si vous n'allez pas aux Retrouvailles, faites parvenir le coupon-réponse et le chèque par la poste, avant le 3 septembre à :

Jeannette Pomerleau, 1915 #200, Adoncour, Longueuil QC J4N 1R9.

Tél : 450 670-7173. Nous commandons le 5 septembre.

N.B. Si vous n'êtes pas inscrit.e au dîner de Noël, vous demandez à une personne amie de récupérer vos coffrets pour vous.

Chèque : à l'ordre de AREQ Longueuil. Livraison au dîner de Noël à L'ancêtre, le 11 décembre.

Les coffrets de fromage sont sans lactose et font d'excellents cadeaux d'hôtes pour les fêtes. Ils coûtent moins cher et sont plus frais.

La FLG fait un profit de 13 \$ par coffret pour ses œuvres : les nombreux organismes de Longueuil.

Bienvenue à vos amis.

Bon de commande à remettre avec le chèque (AREQ Longueuil)

Nom : _____ Tél. : _____ Courriel : _____

CONFÉRENCE BIEN-ÊTRE PAR LE MOUVEMENT



Mardi le 25 février dernier, dans le cadre de conférences sur le bien-être, madame Claire Deschambault est venue nous parler de bien-être par des ateliers de danse thérapie qu'elle offre grâce à ses formations de danse et de psychologie. Elle a débuté l'atelier en faisant le parallèle entre des cours de danse et ses ateliers de danse expressive. Nous avons vécu un exercice pour prendre conscience de l'impact de notre posture sur nous-mêmes et sur les autres ainsi qu'un autre exercice pour voir l'effet qu'un groupe peut avoir sur notre propre démarche. Elle nous a parlé longuement des bienfaits de la danse libératrice, celle qui nous permet de nous exprimer sans avoir à suivre des techniques précises et surtout sans viser la performance.

Les ateliers qu'elle nous suggère visent à nous permettre de vivre sainement nos émotions, à notre rythme au sein d'un groupe, sans jugement.

Lorsque nous suivons ces ateliers, nous pouvons reprendre confiance en nous tout en nous réappropriant notre corps, en reprenant le pouvoir sur notre vie et le tout, dans une atmosphère de pur plaisir et une ambiance bienveillante.

C'est ce qui résume les propos de notre conférencière. Pour toutes informations sur les ateliers qu'elle offre, voir le site : <https://search.app/WAMfZ5GFbpjUMKG27>

Lise Bergeron-Proulx

Voici un autre témoignage pour résumer cet après-midi.

Une quarantaine de personnes se sont rencontrées le 25 février dernier, au Centre St-Robert afin d'assister à deux conférences très intéressantes et instructives. La première était donnée par madame Claire Deschambault qui a étudié avec Les Grands Ballets Canadiens et est psychologue. Elle nous a entretenus du fait de bouger au rythme de la musique pour s'exprimer et explorer d'autres façons de faire. Améliorer le bien-être par le mouvement.

Pour la deuxième conférence, madame Véronique Martin, professeure de Atha Yoga et de Yoga sur chaise depuis 20 ans nous a expliqué comment le yoga sur chaise pouvait aider à soulager les problèmes de dos, de sciatique, de hanches, de genoux et de plancher pelvien, et ainsi, aider à retrouver une vie plus normale.

Lucille Martin

CONFÉRENCE DU 19 MARS À L'ANCÊTRE

(logement et soins à domicile)

D'entrée de jeu, Ève-Lyne Couturier, chercheuse à l'IRIS (Institut de recherche et d'informations socio-économiques), nous confie que la situation du logement est vaste et qu'elle a donc restreint sa conférence à trois éléments.

Elle nous expose l'état de la situation du logement en général et pour les aîné-es en particulier. La crise du logement actuelle s'est d'abord manifestée en 2005-2006 par une pénurie (3 % d'inoccupation) puis par un problème d'inabordabilité en 2010. Ces deux facteurs se sont amplifiés jusqu'à aujourd'hui. Aussi, les locataires qui déménagent souvent paient en moyenne 25 % plus cher que les locataires qui restent dans le même logement.

Elle présente ensuite les facteurs qui contribuent à fragiliser les personnes en location :

- l'augmentation des loyers plus forte que l'inflation,
- les revenus des locataires plus faibles que ceux des propriétaires,
- les conversions en condo,
- les hausses abusives,
- la présence de fonds d'investissement et de sociétés de gestion d'actifs dans le marché,
- les Airbnb,
- le financement inadéquat du logement locatif à but non lucratif.

Elle passe ensuite en revue les différents types de résidences pour personnes âgées et leurs particularités :

- CHSLD public,
- CHSLD conventionné privé,
- CHSLD non-conventionné public ou privé,
- RI (Ressources Intermédiaires ou temporaires),
- RPA

Elle s'attarde au fonctionnement des RPA dont 4 grands joueurs possèdent 50 % du marché au Québec. Elle mentionne, entre autres, que nos lois n'empêchent pas la reconversion en logements ordinaire d'une RPA.

La troisième partie de sa présentation porte sur les soins à domicile, un enjeu fondamental pour les personnes vieillissantes. Mme Couturier nous présente le cas d'un pays scandinave qui démontre qu'une dépense en soins à domicile fait dans l'ensemble économiser davantage en soins médicaux.

Au Québec, la privatisation des soins a des effets négatifs sur leurs qualités :

- moins de soins offerts,
- déshumanisation des soins (calcul à la minute des soins),
- moins de formation des soignants,
- roulement de personnel (petit salaire),
- manque de continuité entre tous les intervenants.

Plusieurs questions ont été posées et l'ensemble des participant.es ont apprécié cette conférence.

Ressources :

- ➔ Site internet de l'IRIS
- ➔ Pour les RPA :
 - Le CAAP, Centre d'Assistance et d'Accompagnement aux Plaintes, site internet
 - Le Commissaire aux plaintes, site internet
- ➔ Pour de l'aide au logement :
 - Le Comité Logement Rive Sud, site internet
 - Le FRAPRU, site internet, organisme québécois de défense des droits des locataires
 - Le RECLAQ, site internet, regroupement des comités de logement du Québec
- ➔ Pour de l'aide juridique :
 - Chez Novum, avec votre numéro de membre de l'AREQ, 1-800-663-2408

Christian Bérubé

NOUS AVONS PARLÉ FINANCES...

Le 19 février, malgré les bancs de neige et le froid, près de soixante membres ont assisté à la présentation offerte par la Caisse Desjardins Charles-Lemoyne. La directrice au développement des marchés, Mme Nadia Bolduc, accompagnée d'une collègue et de deux conseillers en gestion du patrimoine, était sur place pour répondre aux questions. Bien que nos membres soient en général assez bien informés sur les finances, la conférence a permis d'actualiser les connaissances sur les CELI, CELIAPP, REER, REEE, les sources de revenus à la retraite, les critères en vue de décaissements, les véhicules de placements, la sécurité financière, les dons qui n'ont pas de limite, les impôts à payer la vie durant et jusqu'à la mort, en abordant l'ouverture d'un compte de succession.

Par leurs questions, les membres ont pu obtenir des réponses en lien avec leur situation; aussi les conseillers ont été disponibles sur place pour des échanges personnalisés.

MERCI DE VOTRE PARTICIPATION !

Lucie Larose
Responsable du comité retraite

OISEAUX NICHEURS DU PARC MICHEL-CHARTRAND

Le 30 avril 2025, le Comité Environnement a organisé une conférence sur les oiseaux nicheurs, donnée par M. Luc Girard. En cette magnifique journée ensoleillée, soixante-six personnes se sont rendu au restaurant L'ancêtre pour en apprendre plus sur le sujet.

Le conférencier, grand amoureux des oiseaux et autodidacte, nous a d'abord appris que, dès l'âge de six ans, il s'y intéressait déjà. En effet, il avait construit deux nichoirs pour les hirondelles qui abondaient encore à cette époque, même en pleine ville.

M. Girard nous a ensuite présenté les objectifs du club, les avantages à y adhérer, les activités, etc. Ce club d'ornithologie compte plus de 300 membres.

Notre invité nous a expliqué que plusieurs excursions sont organisées tout au long de l'année. Par exemple, une excursion au parc Michel-Chartrand nous permet de découvrir plusieurs espèces d'oiseaux logeant dans les 45 nichoirs qui y sont installés. Et quoi de plus réjouissant que d'entendre leur chant et d'essayer d'en reconnaître l'espèce ou de les repérer jumelles en mains?

Parmi les activités des membres du club, celle de participer au recensement annuel des oiseaux est très importante. Elle permet, entre autres, de connaître les espèces en péril et les autres qui se portent bien.

M. Girard nous a fait remarquer que l'empreinte écologique des humains prend de plus en plus de place et que si nous ne nous employons pas maintenant à créer les conditions optimales pour leur protection, qui sait si les oiseaux que nous pouvons observer aujourd'hui seront toujours là pour les générations futures?

Merci à M. Luc Girard pour sa conférence étoffée et intéressante. Il ne nous a pas seulement instruits, il nous a aussi sensibilisés à l'importance de protéger les environnements naturels qui nous entourent.

Site du COL : <https://clubornithologielongueuil.blogspot.com/>

Micheline Landry Coossa

MARCHE CONTRE LA MALTRAITANCE À L'ÉGARD DES PERSONNES ÂNÉES

Cette marche a eu lieu le 12 juin 2025 au Parc de la Cité à Saint-Hubert. Différents groupes étaient présents : des étudiants du CEGEP de Sorel-Tracy, un groupe d'élèves de l'école primaire Laurent-Benoit, plus de 20 organismes qui travaillent auprès des personnes âgées, des personnes représentant le monde politique et, bien sûr, des âgées, dont un bon groupe de l'AREQ Longueuil.

Je remercie les membres du secteur qui se sont présentés à cette activité. Nous étions en plus grand nombre que dans les années antérieures.

Cet événement a été un succès et nous vous attendons l'an prochain, le lundi 15 juin 2026.

N'oublions pas que la maltraitance à l'égard des personnes âgées nous concerne tous.

Roger Lapierre

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2025

L'art floral

Pour souligner la journée internationale des droits des femmes « Encore en lutte en 2025 », nous avons eu le plaisir d'assister à une démonstration de quelques techniques de bouquets : bouquet lié à l'euro-péenne, Ikebana japonais et au travail avec des branches de toutes sortes.

Lucie Leblanc, membre de l'AREQ Longueuil, était notre conférencière. Elle s'est orientée vers l'art floral au cours de sa carrière. Elle nous a fait part de ses connaissances tout en façonnant de jolis bouquets qu'elle a fait tirer à l'assistée.

Elle souligne la différence entre les fleurs équitables ou locales et les trop nombreuses fleurs non équitables.

Lucie nous suggère d'installer un « coin beauté » dans notre demeure et de diriger notre regard vers toute la belle végétation qui nous entoure.

Oui, j'ai apprécié énormément cette conférence et il me plairait d'assister à un atelier avec Lucie Leblanc.

Dans un monde souvent déprimant, « on peut résister en affirmant la beauté ». (Simon Boulerice)

Lisette Laprise

DÎNER RECONNAISSANCE

Le 11 juin 2025, une centaine de bénévoles ont répondu à l'invitation du Conseil sectoriel pour un dîner au Quai 99 à Longueuil.

Les groupes se forment. Les membres sont contents de se retrouver. Les échanges sont amicaux. Des rires fusent : l'atmosphère est détendue. Ces moments sont appréciés après une année de travail et d'engagement. Un excellent repas fut servi. Des photos montreront des figures réjouies; certaines paraissent dans cette Petite Feuille, d'autres se trouvent sur le site Internet du secteur.

Roger remercie les bénévoles et leur souhaite un bel été. Il nous invite aux retrouvailles le 2 septembre prochain.

Merci au Conseil sectoriel !

Nicole Viau

VISITEZ LE SITE INTERNET DE VOTRE AREQ LONGUEUIL
areq-longueuil.org

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE 2025 À JANVIER 2026

ACTIVITÉ	DATE	HEURE	LIEU	COÛT (pour les membres)	PAGE
Les Retrouvailles	02 sept.	10 h	A	gratuit avec inscription	25
Grand Nettoyage des Berges	20 sept.	acc. 8 h 15	B	sans frais	26
Visite du Parc Marie-Victorin (Kingsey Falls)	24 sept.	dép. 8 h	C	45 \$	26
Déjeuner d'octobre	06 oct.	8 h 00	D	à vos frais	30
Visite <i>L'Autre Montréal</i>	08 oct.	acc. 12 h 30	E	15 \$	28
Invitation régionale	21 oct.	acc. 9 h	F	20 \$	27
Conférence d'Alain Deneault	28 oct.	acc. 9 h 30	F	25 \$	29
Déjeuner de novembre	03 nov.	8 h	D	à vos frais	30
Dîner des nouveaux membres du secteur	05 nov.	acc. 11 h 30	F	gratuit avec inscription	28
Conférence <i>La Retraite</i>	19 nov.	acc. 9 h 30	F	25 \$	30
Déjeuner de décembre	01 déc.	8 h 00	D	à vos frais	30
Souper de Noël	02 déc.	acc. 17 h	G	50 \$	31
Dîner de Noël	10 déc.	acc. 11 h	F	25 \$	32
Déjeuner de janvier 2026	05 janv.	8 h	D	à vos frais	30
Conférence <i>Assurances et Retraite</i>	03 fév.	acc. 9 h	F	20 \$	32

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

B --> Parc Marie-Victorin, Longueuil

C --> Parc de la Cité: 6201, boul. Davis, Saint-Hubert

D --> Ô d'œufs filles, 1395, chemin de Chambly, Longueuil

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

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

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

REMERCIEMENTS AUX PERSONNES COLLABORATRICES DE LA PETITE FEUILLE

Je tiens à remercier très sincèrement ces membres 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 tous les bénévoles 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



CONFÉRENCE SUR LA BAISSÉ DE L'AUDITION LIÉE À L'ÂGE

Les finissantes en audiologie, Anaïs Lessard et Maha Sabsobi,

présentatrices de « La santé auditive »

accompagnées de leurs professeurs

Marie-Christine Schmidt et Annie Cusson.

Cette présentation interactive, bien structurée et fort appréciée de l'auditoire, a été dirigée par deux élèves à la maîtrise en audiologie de l'Université de Montréal et assistée par deux de leurs professeurs.

Après avoir présenté succinctement l'anatomie de l'oreille et les problèmes auditifs associés, nous avons pu vivre l'expérience de ce qu'une personne vivant avec perte auditive légère entend, dans un environnement calme, puis en contexte bruyant comme dans un restaurant bondé par exemple. La clarté du son est nettement diminuée et certaines consonnes sont moins différenciées.

L'audiologiste est le professionnel responsable de l'évaluation de l'audition faisant partie de l'ordre professionnel des orthophonistes et audiologistes du Québec, OOAQ. À la suite de l'évaluation, l'audioprothésiste est celui qui s'occupera de l'appareillage. Il est régi par l'ordre des audioprothésistes du Québec. Puisqu'ils n'offrent pas tous les mêmes produits, il est recommandé de leur demander le type d'appareil auditif qu'ils préconisent (RAMQ et autres modèles), s'il est possible de faire des essais, si oui, quelle est la durée et quel en est le coût associé. Cela permettra de sélectionner celui qui saura répondre le mieux à nos besoins.

En cas de problème auditif, outre le besoin d'appareillage, il existe des stratégies de communication. Comme exemples : dire à la personne de parler plus lentement, lui mentionner que nous éprouvons certaines difficultés auditives, réduire les bruits ambiants, entre autres, réduire ou fermer la télévision et même suivre des cours de lecture labiale. Un document fort instructif de 3 pages sur les stratégies d'écoute pour les personnes avec baisse d'audition dans divers contextes nous a été remis.

De plus, mis à part les appareils auditifs, une panoplie d'aides technologiques existe. Certaines nous ont été présentées à la table arrière, dont l'appareil pour amplifier l'alarme d'incendie, le téléphone, la télévision, le cadran réveil et même les conversations de 1 à 1.

Pour terminer, certains chanceux ont pu bénéficier d'une courte rencontre avec l'audiologiste et d'autres ont pu être évalués avec les appareils de dépistage. Afin d'éviter l'isolement, favoriser une meilleure socialisation et être en sécurité, s'occuper de sa santé auditive est essentiel !

Martine Pelletier

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE



L'assemblée générale du secteur s'est tenue le 28 avril au restaurant L'ancêtre. On nous a présenté les différents rapports (du président, du trésorier), puis le responsable de chaque comité a fait le sien. Il vaut la peine de prendre un temps pour lire ces rapports des comités qui sont inclus dans cette *Petite Feuille*.

Tant le conseil sectoriel que certains membres présents ont pu apporter des suggestions.

À la suite des élections, les membres du conseil sectoriel sont maintenant les suivants :

- Roger Lapierre, président
- André Sirois, 1^{er} vice-président
- Nicole Caissie, 2^e vice-présidente
- Jean-Guy Asselin, secrétaire
- Lucie Larose, trésorière
- Anna Panzieri, 1^{re} conseillère
- Clément Rajotte, 2^e conseiller

Merci à ces généreux bénévoles pour leur dévouement à défendre les causes de l'AREQ.

L'assemblée s'est terminée avec un délicieux repas offert aux membres présents.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

En ce 15 mai 2025 se tenait l'assemblée générale régionale AREQ Montérégie à St-Jean-sur-Richelieu. L'AREQ Longueuil en est membre et nous étions une vingtaine pour la représenter. Selon ses statuts et règlements, cette assemblée se tient à chaque fin d'année avec des mandats propres.

En effet, la présidence, la trésorerie, les différents comités nous décrivent comment ont été réalisés les mandats respectifs. Les membres entendent, se questionnent, évaluent, adoptent ou rejettent ces rapports et leurs différentes propositions. La représentante de l'exécutif national, Brigitte Roy, nous informe des actions entreprises envers nos gouvernements, dans les différentes régions du Québec, des autres associations de personnes âgées. Cette année, n'étant pas une année d'élection, Renée Dallaire continue à la présidence, Richard Gouin à la 1^{re} vice-présidence, Christiane Potvin Lapalme à la 2^e vice-présidence, Viateur Sauvé au secrétariat, Roger Lapierre à la trésorerie, avec le soutien de Jean-Guy Asselin.

L'assemblée générale est le lieu fort de toute association où la démocratie s'exprime par ses membres. C'est tellement vrai que si l'assemblée n'avait pas le quorum, ladite assemblée ne se tiendrait pas. Comprendant donc l'importance, voire l'obligation, les membres des différents secteurs de la région Montérégie y participent. L'assemblée générale est l'occasion de renouveler son adhésion aux valeurs de l'AREQ, de saluer ses collègues des autres secteurs, de se tenir informés. Cette rencontre se passe dans la joie, l'amitié, la reconnaissance, les applaudissements, les rires, les accolades. etc. Mais c'est également le bonheur de retrouver des militantes et militants.

BON ANNIVERSAIRE !



Il y a quelques années, devenir octogénaire vous semblait très loin, mais quand les ans s'accroissent, le temps semble passer inexorablement vite. Heureusement et après quelques détours, vous voilà arrivés!

À vous qui entrez dans une nouvelle décennie, je souhaite que ce passage soit porteur de moments heureux et que, pour une fois, vous fassiez mentir le vieil adage *Si jeunesse savait et si vieillesse pouvait*. Forts de vos expériences et du chemin parcouru, n'hésitez pas à relever ce « petit défi » qui vous trotte dans la tête depuis si longtemps! Si vous ne ressentez aucun appel, continuez à enrichir votre vie sociale, puisqu'elle contribue à vous rendre heureux et à vous garder « jeunes ».

Durant toutes ces années, vous avez côtoyé de nombreuses personnes et votre carrière vous a permis de connaître et de partager le vécu de plusieurs jeunes. N'oubliez pas que, pour certains, vous avez marqué leur vie et nourri leurs réflexions. Gardez en vous tous ces beaux souvenirs qui, aujourd'hui encore, meublent votre retraite.

Permettez aussi à ceux qui vous entourent de vous gâter et de vous fêter dignement. Vous avez été là pour eux et, comme aînés ou grands-parents, récoltez ce que vous avez semé autour de vous.

Je vous partage cette réflexion pour que vous l'intégriez à votre quotidien :

« En vieillissant, on devient plus fou et plus sage »

(La Rochefoucauld)

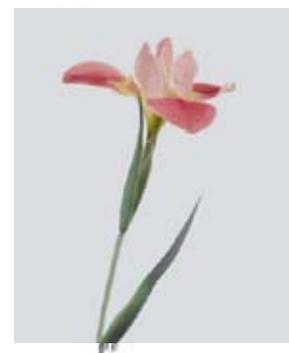
Céline Lachapelle

Claudette Béland
Claudette Béliveau
Jean-Marc Bellavance
Pierre Bernier
Michel A. Besmargian
Micheline Bienvenue
Nicole Blanchard
Michelle Blondeau
Nicole Boisvert
Lise Boivin
Nicole Bonin
Guy Boulay
Renée Bourbonnais
Jacqueline Cantin
Gilberte Champagne
Martine Champagne
Nicole Chapdeleine
Mae Rita Charest
Marjolaine Chouinard
Isabelle Cornellier
Louise-Thérèse Côté
René Demers
Suzanne Denis
Pierrette Desgroseillers-Verreault
André Desjardins
Micheline Desormeaux-Brisebois

Denis Despaties
Viviane Dubé
Pierre Du Berger
Huguette Dubois-Thifault
André Duchesne
Madeleine Fafard-Dupont
Robert Farrese
Jacques Francoeur
Thérèse Gagné
Lise Gagnon
Gérald Gendron
Christiane Gilbert
Monique Gingras
Yves Goulet
Daniel Grangé
Lise Guay-Caron
Ducarmel Gué
Micheline Guertin
Mireille Halde
Ginette Harton
Michel Hébert
Dolorès Houle
Louisette Isabel
Richard Joyal
Nicole Laberge
Ghislaine Laforest
Serge Lamarre
Lorraine Landry

Micheline Landry-Coossa
Denis Langlois
Louise Lanouette
Madeleine Laroche
Angèle Lauzière
Gilberte Lavoie-Thevenet
Lise Leblanc
Maurice Lebrun
Monique Leduc-Pilette
Jeannine Lemay
Nicole Lemieux
Pauline Lépine
Michelle Lord
Robert Lussier
Denise Mathieu
Monique Mayrand-Hébert
Ginette Mercier
Hélène Métifiot
Robert Monette
Benoît Morin
Jean Nantel
Lise Ouellette
Julie Perron
Jacques Poulin
Georgette Provencher
Lise Racicot-Dalpe
Pierrette Racine
Lucie Ranger

Denis Robert
Pierrette Rochefort
Melville Rousseau
Evelyne Scholtus-Spohner
Rita Seide
Nicole St-Laurent
Céline Surprenant-Drouin
Josée Therrien
Raymonde Thibault
Rachel Tourangeau
Thoai Tran-Khanh
Bernard Tremblay
Carole Tremblay
Monique Turcotte
Suzanne Turcotte
Jaromir Vajgent
Cécile Valois
Murielle Viens-Sabourin
Henriette Villeneuve
Jacqueline Vincent-Valiquette



RETROUVAILLES 2025



Cette année, nous pourrons renouer avec nos bonnes habitudes tout en restant vigilants. En effet, nous pourrons nous retrouver au Parc Michel-Chartrand, le mardi 2 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 auprès des différents comités. Sachez aussi que pour assurer votre confort et vous protéger des écarts de température, nous aurons de nouveau la surface du chapiteau.

Lieu : Relais du Parc régional Michel-Chartrand (entrée par la rue Jean-Paul-Vincent)

Date : mardi 2 septembre 2025 - Heure : 10 h 00 à 14 h 00 - Dîner : 12 h 00

Petite note optimiste. Nous espérons que toutes les personnes qui s'inscriront se présenteront pour éviter le gaspillage.

Vous devez obligatoirement vous inscrire :

Vers la mi-août, un communiqué vous sera adressé par le réseau de la chaîne téléphonique. Vous pourrez ainsi confirmer votre présence auprès de votre téléphoniste. Si vous êtes inscrits à la liste d'envoi par courriels, un message vous rappellera de confirmer votre présence.

Vous pouvez déjà faire votre inscription auprès de Jean-Guy Asselin, et au plus tard le **23 août** par courriel : asselinjg@hotmail.com par téléphone : 514 512-3162 et mentionner que vous serez présents ou non au dîner.

Vous pouvez aussi remplir le coupon en bas de page et l'envoyer par la poste à :

Jean-Guy Asselin, 473, du Châtelet, Longueuil, QC J4L 4W5

Nous espérons vous retrouver en grand nombre.

Roger Lapierre, président

COMITÉ ENVIRONNEMENT AUX RETROUVAILLES

Lors des Retrouvailles, les membres du Comité Environnement recueilleront les dons de languettes de canettes, attaches à pain en plastique, lunettes, piles, aluminium. Le tout sera remis à Monsieur Clermont Bonenfant.

Celui-ci, à ce jour, a remis 523 fauteuils roulants et est venu en aide à plus de 1331 démunis. 26 gros sacs à ordures remplis de 40 000 languettes de canettes sont nécessaires afin de financer l'achat d'un seul fauteuil roulant. Pour un fauteuil électrique, il en prend 86 sacs.

Celles et ceux qui apporteront ces objets à recycler, se verront remettre un billet de tirage.

Coordonnées de Monsieur Bonenfant : 909 Terr. Chabanel, Longueuil - 450 677-3792 -

<http://cyberquebec.ca/fondationcb>

INSCRIPTION AUX RETROUVAILLES DU 2 SEPTEMBRE 2025

Nom _____

Accompagné·e par : membre _____

non-membre (5 \$) _____

Présence pour le repas : OUI _____ NON _____

VISITE DU PARC MARIE-VICTORIN, LE JARDIN BOTANIQUE DE KINGSEY FALLS

Une expérience nature étonnante !



De quoi revenir avec de l'inspiration plein les yeux et le cœur !

Transportez-vous dans l'univers horticole, étonnant de sept jardins thématiques. Parcourez ces 29 acres de jardins pour y découvrir les célèbres mosaïcultures 3D, de somptueuses plates-bandes, des insectes géants de métaux recyclés, leur serre de plantes carnivores nouvellement aménagée, un circuit extérieur et une exposition sur la culture populaire entourant ces fascinants végétaux. Ne manquez pas la majestueuse passerelle des Bâtisseurs, unique en Amérique du Nord. En 2025, ils ont de plus ajouté un Musée de la fonte.

Date : Le mercredi 24 septembre 2025

Départ : 8 h du PARC DE LA CITÉ Retour : 17 h 30

Transport en autobus scolaire, visite guidée, causerie avec le « frère Marie-Victorin », boîte à lunch*, toutes les taxes et le pourboire au chauffeur inclus.

*Boîte à lunch : deux sandwichs (petit pain à la salade de poulet et wrap au thon), une salade de pâtes à la grecque, des crudités et une trempette avec fromage, un dessert (pain aux bananes) et une bouteille d'eau.

Coût : 45 \$ membre 50 \$: personne conjointe 90 \$: non-membre

Les billets seront également disponibles aux Retrouvailles.

Vous pouvez aussi réserver votre place par courrier, accompagné d'un chèque au nom de l'AREQ Longueuil à Pierre Gingras au 2422 rue Boisvin, Longueuil, J4M 2T5. Veuillez préciser votre nom, votre numéro de téléphone et votre courriel dans l'envoi postal.

Pour toute information, appelez au 514 513-2126.

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS ***GRAND NETTOYAGE DES BERGES***

Samedi 20 septembre 2025 de 9 h 00 à 14 h 00 (accueil : 8 h 15)

Lieu: Parc Marie-Victorin, Longueuil

120 bénévoles sont attendus. Nous formons un groupe de l'AREQ, pour un secteur facile d'accès.

Marie-Paule Carrier (450 674-4528) prend les inscriptions aux retrouvailles et jusqu'au 14 septembre : nom, téléphone et courriel, sinon gratuitement sur EVENBRITE. La fin de semaine précédant l'activité, des informations additionnelles seront transmises sur la journée aux personnes et groupes inscrits.

Merci de votre intérêt à protéger **VOTRE** environnement et au grand plaisir de vous compter parmi nous le 20 septembre prochain!

Ghyslain Pothier,

Coordonnateur du Grand Nettoyage des Berges à Longueuil

Courriel : bibitologue@gmail.com

INVITATION : ACTIVITÉ RÉGIONALE MONTÉRÉGIE

L'AREQ MONTÉRÉGIE est heureuse de vous inviter à une journée régionale.

Cet événement se tiendra le mardi 21 octobre.

Restaurant L'ancêtre 5370 chemin de Chambly,
Saint-Hubert J3Y 3N9

Dîner sur place

Accueil : 9 h 00



Horaire : AM

Samuel Labrecque – sujet IA
(intelligence artificielle)



PM

Frédérick Gagnon – Donald
Trump et le Québec

Coût : Membre : 20 \$ Conjoint : 25 \$ Non-membre : 40 \$

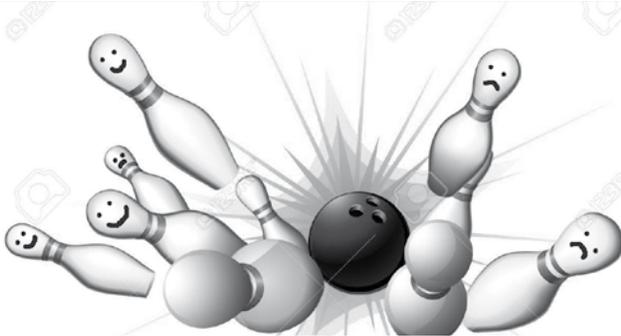
Nous comptons sur votre présence pour faire de cette journée un succès. Merci de votre participation.

Vous devrez vous inscrire auprès de Jean-Guy Asselin par courriel : asselinjg@hotmail.com et faire parvenir votre chèque à l'ordre de AREQ

Longueuil, pour le 7 octobre à

Jean-Guy Asselin, 473, du Châtelet, Longueuil,
QC J4L 4W5

Veillez noter que les places sont limitées dans chaque secteur.



LES QUILLES

Au Club 300 Au Max, 1626 boul. Taschereau,
Longueuil

Jouer aux quilles est une activité physique, sociale, et de détente. Puis, la façon dont on fonctionne, les joueurs et joueuses ne sont pas préoccupés par un stress qui les pousse à gagner. Bien au contraire, on s'amuse avec celles et ceux qui partagent notre allée. On est contents des bons coups de nos partenaires et on rit des moments cocasses.

Vous n'avez pas à vous engager envers le groupe, puisque les présences sont facultatives, c'est-à-dire que vous venez quand vous le pouvez; les équipes se font sur place. Votre conjoint.e et vos ami.es sont les bienvenu.es.

Si vous avez le goût d'essayer, une fois, deux fois... voici deux moments où vous pouvez vous laisser tenter :

Les lundis, à compter du 25 août,
de 15 h 30 à environ 17 h

8 \$ pour trois parties

3 \$ pour les souliers, au besoin

Au rez-de-chaussée

Responsable : Annette Boisvert, 450 646-1259

Les vendredis, à compter du 5 septembre,
de 12 h 30 à environ 15 h

10 \$ pour trois parties

3 \$ pour les souliers, au besoin

À l'étage

Responsable : **Roger Valiquette, 514 730-7544**

MONTRÉAL COMMUNAUTAIRE LES SOLIDARITÉS EN ACTION DANS LA VILLE

Nous organisons encore cette année une visite avec l'organisme L'Autre Montréal. Depuis les années 60, les citoyens de Montréal ont créé des organismes qui portent leurs idées et leurs aspirations sur la place publique. On apprendra, entre autres, les origines de JURIPOP et du FRAPRUE.

Date : mercredi, 8 octobre 2025

Moyen de transport : autobus scolaire

Lieu de rencontre : Colisée Jean-Béliveau,
1755 boul Jaques-Cartier Est

Vous pourrez garer votre voiture dans le stationnement.

Accueil : 12 h 30 -

Départ 13 h - Retour : vers 16 h 30

Coût : 15 \$ (incluant le pourboire) argent comptant ou chèque à l'ordre de AREQ Longueuil

La vente des billets débutera aux Retrouvailles.



Comme il n'y a que 46 places, nous donnerons la priorité aux membres de l'AREQ Longueuil.

*Louise Tessier, (450 468-0034)
co-responsable du comité des femmes*



DÎNER DES NOUVELLES PERSONNES MEMBRES DU SECTEUR

Bonjour à vous, nouveaux membres de l'AREQ Longueuil.

Nous croyons qu'il est important que vous preniez le temps de venir nous rencontrer et échanger autour d'une bonne table lors d'un dîner (à nos frais).

Les personnes concernées, nouvellement retraitées ou membres de notre secteur depuis le 1^{er} septembre 2024 jusqu'au 31 août 2025, seront contactées personnellement par les membres du conseil en octobre.

N.B. Si vous êtes un nouveau membre de notre secteur et que vous n'avez pas été contacté, appelez-nous au 450 670-3006. Un nouveau système de gestion des membres a été mis en place et il y a des ajustements à apporter.

Cette rencontre est prévue pour le mercredi 5 novembre, à 11 h 30, au restaurant L'ancêtre, 5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert, J3Y 3N9

Roger Lapierre, au nom du conseil

CONFÉRENCE D'ALAIN DENEAULT

28 octobre 2025 10 h 00 - Restaurant L'ancêtre,
5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert J3Y 3N9

Alain Deneault est professeur de philosophie au campus de Shippagan (Péninsule acadienne) de l'Université de Moncton. Ses essais portent sur la « biorégion », la notion polysémique d'*économie*, l'idéologie managériale et la souveraineté des pouvoirs privés. Chez Lux Éditeur, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont *Bande de colons*, *Gouvernance*, *Politiques de l'extrême centre*, *Mœurs*, *De la gauche cannibale à la droite vandale*, ainsi que d'une série de titres sur le concept d'économie (*L'Économie de la nature*, *L'Économie de la foi*, *L'Économie esthétique*, *L'économie psychique* et *L'Économie de la pensée*). Il a aussi fait paraître plusieurs essais sur les multinationales (tels que *De Quoi Total est-elle la somme ?* et *Noir Canada*) de même que sur les paradis fiscaux (*Une escroquerie légalisée* et *Paradis fiscaux: la filière canadienne*). On peut suivre ses activités sur le site <alaindeneault.net>.



Cette conférence aura pour thème : **La crise écologique et l'économie de la nature : une question pour tous les âges.**

Les problèmes occasionnés par les bouleversements climatiques et la perte de biodiversité ne sont en rien la cause de la seule jeunesse. Tous les publics sont concernés par une époque marquée par des mutations inouïes. Il s'ensuit une période collective d'*angoisse* qu'il faut apprendre à nommer, et dont il conviendra de sortir en se donnant des concepts et des desseins adaptés et lucides, mais aussi stimulants et joyeux.

Réservez votre place auprès de Robert Savaria en lui faisant parvenir votre chèque au nom de AREQ Longueuil au **240 Thomas-Pépin, Boucherville, J4B 1P1** ou bien par courriel robertsavaria54@yahoo.ca ou par téléphone au **450 655-9490**.

Coût : membre 25 \$ - personne conjointe 30 \$ - non-membre 50 \$

Vos choix de menu sont : 1- Suprême de volaille sauce champignons
2- Tournedos de bœuf sauce poivrade
3- Doré amandine

Christian Bérubé, Roger Lapierre, Normand Lussier et Robert Savaria
Comité sociopolitique

CHORALE LES MYOSOTIS



La chorale *Les Myosotis* présentera son prochain concert de Noël le samedi 20 décembre 2025, à l'église Sainte-Famille de Boucherville.
Pour information : Lise Vincent au 450 468-1731 (cell. 514 458-3316)



CONFÉRENCE : LA RETRAITE - *TRANSITIONS, DEUILS ET SANTÉ SEXUELLE*

19 novembre 2025 10 h 00

Restaurant L'ancêtre, 5370 Chemin de Chambly Saint-Hubert, J3Y 3N9

M. Yvon Riendeau, possède une maîtrise en gérontologie sociale et est chargé de cours à l'UQAM dans ce domaine.

Il viendra nous entretenir sur les défis et réalités pour vivre une bonne vieillesse, tout en nous donnant des pistes afin de bien accueillir les transitions et mieux vivre avec ses déstabilisations, au quotidien.

Il abordera les pertes multiples possibles (identité, appartenance, utilité) en lien également avec la santé mentale.

La santé sexuelle après 50 ans sera un autre thème traité.

Réservez votre place auprès de Daniel Bérubé en lui faisant parvenir votre chèque au nom de AREQ Longueuil au **1512 Charles, St-Hubert J4T 1K8**, ou bien par courriel au danber25@hotmail.com ou par téléphone au **514-718-1593**.

Coût : **membre 25 \$**

personne conjointe 30 \$

non-membre 50 \$

Vos choix de menu :
1- Suprême de volaille sauce champignons
2- Tournedos de bœuf sauce poivrade
3- Doré amandine

*Daniel Bérubé,
Comité des hommes*

DÉJEUNERS MENSUELS



Notre secteur maintiendra ses déjeuners du mois pour 2025-2026.

Cependant, il y aura un **changement d'endroit**. Suite à la suggestion de plusieurs de nos membres, nous irons déjeuner dorénavant, au restaurant :

**Ô d'œufs filles, 1395 chemin de Chambly,
Longueuil, J4J 5C6.**

Les deux propriétaires ont très hâte de nous accueillir. Le stationnement sera aussi facile qu'au Eggsquis, car c'est au Centre commercial Jacques-Cartier.

Ces rencontres se tiendront le premier **lundi** du mois, à compter de 8 h 00.

Voici les dates : 6 octobre, 3 novembre, 1^{er} décembre, 5 janvier, 2 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai et 1^{er} juin.

LE SOUPER DE NOËL



Mardi 2 décembre 2025
Restaurant L'Élan du Parcours du Cerf,
2500 Fernand-Lafontaine, Longueuil

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

Ce sera un souper 4 services avec deux choix pour le plat principal :

- 1) **Suprême de volaille ferme Voltigeur**
- 2) **Morue de l'Atlantique**

Un coupon pour une consommation (apéro ou verre de vin) vous sera remis. On vous attend à **17 h**.

Coût : membre 50,00 \$ personne conjointe 60,00 \$ non-membre 100,00 \$

N'oubliez pas : **8 personnes au maximum** par table. On vous demande également 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 **24 novembre** et plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- 1) Aux Retrouvailles
- 2) Aux déjeuners d'octobre et de novembre
- 3) Au Centre St-Robert, 701, rue Duhamel, Longueuil, le **lundi 24 novembre de 11 h 30 à 13 h 00**.
- 4) Auprès de André Sirois, 9 de la Chapelle, St-Basile-le-Grand J3N 1C8 (450-653-2957)
siroisan@videotron.ca en lui faisant parvenir un chèque au nom de **AREQ Longueuil**.

À ne pas oublier : votre choix de menu – la composition de votre table – la date limite de réception, soit le lundi 24 novembre.

Au plaisir de vous retrouver,

Le conseil sectoriel



Le Scrabble se poursuit toujours. Jouer avec des lettres et des mots est une belle activité, amusante et enrichissante.

En septembre, nous reprendrons l'activité le mercredi 10, de 13 h 30 à 16 h 00, et on poursuivra tous les mercredis pour une durée de 13 semaines, jusqu'au 3 décembre.

Le coût pour la saison n'est pas déterminé, mais devrait être d'environ 48 \$.

Pour les volontaires, vous êtes attendu.es à la Maison de la famille Le Cavalier, 2027 rue Daniel, Longueuil. Apportez votre jeu.

Huguette Besmargian, 450 674-3518



DÎNER DE NOËL

Mercredi 10 décembre 2025
Restaurant L'ancêtre, 5370 chemin de Chambly,
Saint-Hubert



Arrivée : 11 h 00 cocktail et dîner 12 h 00
Menu : Potage de légumes
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 25,00 \$ Personne conjointe 30,00 \$ Non-membre 50,00 \$

Tables de 10 personnes maximum

La date limite pour vous procurer un billet est le **24 novembre** et plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- 1) Aux Retrouvailles
- 2) Aux déjeuners d'octobre et de novembre
- 3) Au Centre St-Robert, 701, rue Duhamel, Longueuil, le **lundi 24 novembre de 11 h 30 à 13 h 00**
- 4) Auprès de Lucie Larose lucielarose06@gmail.com - 266 ch. Iron Hill Bromont J2L 3E3

Vous pouvez faire parvenir un chèque au nom de **AREQ Longueuil**.

À ne pas oublier : votre choix de menu, la composition de votre table et la date limite pour vous inscrire, soit le lundi 24 novembre.

Au plaisir de vous retrouver...

CONFÉRENCE LE 3 FÉVRIER 2026 : ASSURANCES - RETRAITE

Nous avons le plaisir de vous annoncer que Mme Johanne Freire, conseillère de l'AREQ, viendra nous entretenir au sujet des **assurances** et de la **retraite**. Cette conférence se tiendra en deux temps :

1 - A-M : Assurances

2 - P-M : Retraite

Cette activité aura lieu au restaurant L'ancêtre, 5370 ch. de Chambly, Saint-Hubert, QC J3Y 3N9.

Accueil : 9 h 00

Conférence : 10 h 00

Dîner : 12 h 00

Conférence : 13 h 00

Clôture : 15 h 00

Coût : membre :20 \$, personne conjointe : 25 \$,
non-membre :40 \$

Réservez votre place auprès de Lucie Larose par chèque à l'ordre de **AREQ Longueuil**, posté à l'adresse suivante : 266 chemin d'Iron Hill, Bromont J2L 3E3, au plus tard le 21 janvier 2026.

N'oubliez pas d'indiquer votre choix de repas :

1 - Poulet sauce mandarine

2 - Doré amandine

3 - Émincé de bœuf sauce poivrade



NOVUM : LA REPRÉSENTATION JURIDIQUE

Les services juridiques offerts en partenariat avec Novum sont bonifiés pour les deux prochaines années! Nos membres bénéficieront désormais, en plus de consultations sur une foule de sujets, d'une représentation pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou

la fraude. Ces consultations, gratuites et illimitées, couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel¹ comme le droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.) et le droit civil (succession, garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.).

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Devant les tribunaux pour les baux de logement

Les services suivants sont inclus² :

- Rédaction de mise en demeure
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant
- Préparation et représentation du membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet)

Fraude et vol d'identité

On note malheureusement un accroissement des tentatives malveillantes. Pensons simplement aux arnaques téléphoniques, à l'hameçonnage par Internet, aux arnaques amoureuses ou celles de petits-enfants ayant un urgent besoin d'argent, aux fraudes liées aux placements.

Dans ce contexte, les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en votre nom comme votre avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Toutes les informations concernant ce service aux membres de l'AREQ sont disponibles sur areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum.



Dominic Provost
Directeur général de l'AREQ

¹ Le droit criminel est exclu.

² Les frais de dépôts de procédures, de huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal, sont à la charge du membre.



SE SOUVENIR...

Cette année, le deuil s'est encore invité dans la famille de plusieurs de nos membres. Ceux-ci nous ont quittés, laissant une place vide à nos côtés. Ces personnes que nous avons côtoyées et qui étaient pour nous des êtres chers, des amis, des connaissances laisseront une empreinte qui vivra dans le souvenir des moments partagés.

Même si le chemin est parfois semé d'embûches, la vie est précieuse et souvent trop courte. Nous espérons que tous ont été accompagnés de leurs proches et que c'est dans la sérénité et avec dignité que leur vie s'est achevée.

Certains de nos membres ont dû aussi dire adieu à un être aimé. À tous ces endeuillés, nous désirons offrir nos plus sincères condoléances et leur souhaiter de retrouver la paix. Tous ces absents feront désormais partie de nos souvenirs.

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis. »

Valérie Perrin (Changer l'eau des fleurs)

Céline Lachapelle

DÉCÈS (MAI 2024 - JUIN 2025)

Édouard-Albert Ahmaranian 94 ans	Jean-Claude Guévremont 81 ans	Michèle Bariteau 74 ans
Alhoussaïni Bah 90 ans	Cécile Guillemette-Duchesne 89 ans	Raymonde Gaumond 92 ans
Claude-André Beauchemin 70 ans	Doris Houle-Cuthill 83 ans	Lise Gignac 85 ans
Claire Beaulieu-Brassard 87 ans	Rollande Lafrance Pelletier 87 ans	Daniel Grangié 80 ans
Lucille Béliveau-Léger 99 ans	Marie-Paule Landry 95 ans	Lucille Lebel 86 ans
Maurice Bellot 92 ans	Jeannine Landry-Garnier 88 ans	Ginette Lemay 89 ans
Claire Benoit 95 ans	Pauline Langlois 89 ans	
Marthe Cabriel Rioux 93 ans	Monique Lapierre 81 ans	
Réjeanne Caillé-Trottier 90 ans	Roland-Authier Larocque 89 ans	
Louissette Chabot 80 ans	Lucille Larose-Forand 89 ans	
Ginette Charbonneau 76 ans	Jean-Paul Létourneau 82 ans	
Louis Charest 86 ans	Lorraine Lorrain-Gaumond 83 ans	
Léon Cloutier 89 ans	Michel Meagher 84 ans	
Cécile Comtois-Marleau 94 ans	Ghislaine Nadon-Miljour 85 ans	
Gertrude-Anne Cormier 77 ans	Joanne Norchet 71 ans	
Marie-Rose Daigneault 76 ans	Jean-Paul Ouimet 85 ans	
Jacques Denis 77 ans	Réjean Parent 71 ans	
Jacques Doire 89 ans	Yvan Parent 87 ans	
Ghislaine Doucet 89 ans	Raymond Peters 85 ans	
Lise Duclos 81 ans	Laurence Proteau 93 ans	
Maurice Dufort 88 ans	Jacqueline Richer 89 ans	
Claude Éthier 75 ans	Louise Robitaille 83 ans	
Michel Fleury 81 ans	Linda Roy 67 ans	
Guy Foucault 83 ans	Élizabeth Sampson 91 ans	
Raymond Gamache 80 ans	Robert Scheuerman 93 ans	
Simone Gignac-Rheault 97 ans	Marguerite Stasse-Milbers 89 ans	
André Girard 82 ans	Germaine Turbide 94 ans	
Simone Grenier 90 ans	Monique Turcotte 68 ans	

Vous en lirez tant!

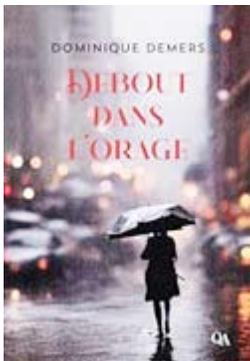
Lire pour mieux comprendre le monde. Lire pour frémir sous les actes criminels du polar. Lire pour voyager en pensée. Lire pour se souvenir...

Toutes les raisons sont bonnes pour s'installer avec un bon livre et quitter la réalité pour y revenir plus riche de connaissances et de visions de comportements humains.

Essayez! Vous verrez que ça enrichit le coeur et l'esprit.

Andrée Beaumier

DEBOUT DANS L'ORAGE *Dominique Demers*

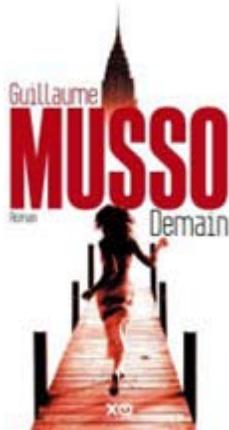


Mathilde, chroniqueuse littéraire, membre d'un club de natation et de lecture, décide de faire aussi du bénévolat. Son amie lui propose d'aider Jacqueline Vignal, une octogénaire victime d'une chute. Mais l'entorse au pied et la fracture au bras droit sont annonciateurs d'un problème beaucoup plus grave.

Jacqueline est une riche vieille dame aussi fascinante que déplaisante et elle demande à Mathilde de l'aider à écrire un livre sur la résilience des animaux. De cette association d'abord improbable naîtra une belle amitié entre ces deux écorchées de la vie, car chacune porte un lourd secret.

Céline Lachapelle

DEMAIN *Guillaume Musso*



Quel suspense de la première à la dernière page ! Les personnages se promènent dans le temps. Les thèmes de l'amour, du destin et de la quête de la vérité sont abordés avec brio.

Qui n'a pas un jour rêvé de reculer dans le passé pour effacer une erreur ou de se projeter dans l'avenir pour accéder à un bonheur inaccessible ? Grâce au pouvoir de l'intelligence artificielle, tout sera possible, mais y aura-t-il un prix à payer pour avoir déjoué les lois du temps ?

Entre rebondissements, suspense et personnages mystérieux, ce thriller palpitant vous tiendra en haleine jusqu'à la dernière page.

Depuis vingt ans, Guillaume Musso est l'écrivain le plus lu en France. Auteur prolifique, il publie annuellement un ouvrage qui fait le bonheur de tous ses fans.

Suzanne Carmichael

LE SEXE DU POUVOIR Jocelyne Richer



Journaliste d'expérience, Jocelyne Richer s'est donné tout un défi : questionner des femmes politiques élues ou ex-élues comme Marwah Rizqy, Ruba Ghazal, Catherine Fournier, Sonia Lebel, Monique Jérôme Forget et Pauline Marois qui sont parmi les 53 femmes politiques ayant répondu au sondage et dont 22 ont été interviewées.

Madame Richer ne passe pas par quatre chemins, mais plutôt par treize thèmes. Les femmes interrogées partagent sans filtre ce qu'elles ont vu et vécu, ce qu'elles voient et vivent encore aujourd'hui.

Parmi les thèmes abordés, il y a le double standard, le *boys club*, la culpabilité d'être élue et mère, le mirage de la parité.

D'un thème à l'autre, l'autrice parsème ses textes de citations des interviewées. Cela donne des points de vue variés, très sentis. La lecture est ainsi très intéressante : des partages et non des statistiques; ces dernières confinées aux appendices.

Dans un des appendices, on trouve la phrase suivante : « Ce que les élues jugent le plus difficile pour une femme politique... » Il y en a pour cinq pages.

À lire absolument! Cela confirme ce que l'on sait à certains égards et confirme ce qu'on savait.

Louise Carter

LA FAISEUSE D'ÉTOILES Mélissa Da Costa



Une maman atteinte d'une maladie mortelle veut rendre son départ lumineux pour son fils de 5 ans. Elle lui raconte qu'elle a reçu une mission spéciale qui va la conduire sur Uranus. Elle attend la date du départ.

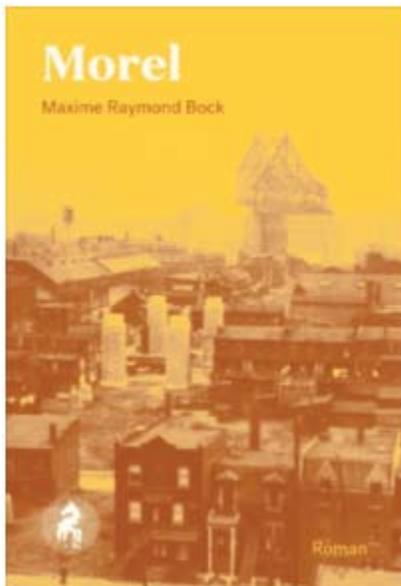
Le récit raconté par l'enfant qui a vieilli est un livre écrit en soutien à l'Unicef.

L'auteure vient toujours nous bouleverser avec son empathie, le dosage de drames, de féeries, d'éléments plus légers et ce parcours affabulé vers la mort de la mère. L'enfant, en toute naïveté, croit en cette mission magique.

Quelques larmes garanties.

Andrée Beaumier

MOREL *Maxime Raymond Bock*



Morel, c'est l'histoire de Jean-Claude Morel qui passe son enfance et sa vie adulte dans le Faubourg à m'lasse. Il consacre sa vie aux grands chantiers de Montréal : il a creusé le métro et le pont-tunnel Louis-Hippolyte-Lafontaine et participé au démantèlement de plusieurs maisons pour faire place à la Tour de Radio-Canada. L'auteur nous plonge dans le monde ouvrier des années 1960-70.

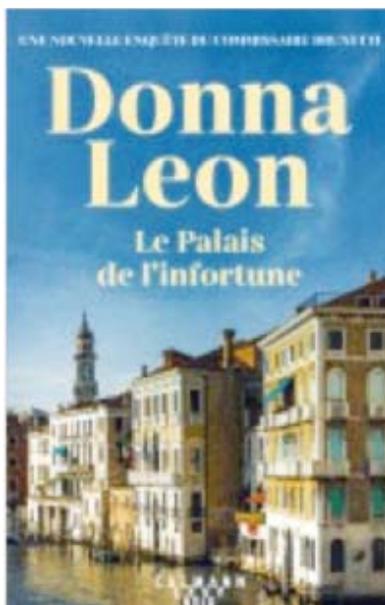
Lire ce roman demande beaucoup d'attention, car il n'est pas construit de façon linéaire. On passe souvent de l'enfance à l'âge adulte dans la même page. *Morel* est de la trempe de *Mélasse de fantaisie* de Francis Ouellette : des fresques grouillantes de vie qui deviennent la « voix des sans voix » du sud de Montréal. L'auteur montre que leur vie est aussi dense que celle des gens riches et célèbres.

Étant née dans le Faubourg à m'lasse, sur la rue Wolfe, j'apprécie d'autant plus cette saga remplie de détails croustillants et d'humanité.

Bravo à Maxime Raymond Bock !

Louise Tessier

LE PALAIS DE L'INFORTUNE *Donna Leon*



Un soir d'hiver, le corps d'un homme est retrouvé dans les canaux de Venise. La victime, un ouvrier travaillant pour le palazzo Zaffo dei Leoni, semblait en apparence sans histoire. Mais la veille de sa disparition, lui et le commissaire Brunetti avaient eu une discussion compromettante sur la future gérance du palais, bijou patrimonial de Venise.

En menant son enquête, le commissaire découvre avec stupeur que le défunt avait une fascination malsaine pour les années de plomb en Italie. Brunetti se plonge alors dans les souvenirs de cette période trouble dans l'histoire de son pays, l'Italie. Il veut résoudre cette affaire et éviter un nouveau drame.

Nicole Dumont

INFORMATIONS À CONSERVER

AREQ SECTEUR LONGUEUIL

TÉLÉPHONES

Téléphone 450 670-3006
Courriel : areqlongueuil@outlook.com
Site internet areq-longueuil.org

CONSEIL SECTORIEL

Roger Lapierre, président 450 670-3006
André Sirois, 1^{er} vice-prés. 450 653-2957
Nicole Caisse, 2^e vice-prés. 450 443-5742
Jean-Guy Asselin, secrétaire 514 512-3162
Lucie Larose, trésorière 450 446-4995
Anna Panzieri, 1^{ère} cons. 514 351-0047
Clément Rajotte, 2^e cons. 450 445-1261

RESPONSABLES DES COMITÉS

Sociopolitique:

Roger Lapierre 450 670-3006

Femmes: Louise Tessier 450 468-0034

Hommes: Daniel Bérubé 514 718-1593

Retraite: Lucie Larose 450 466-4995

Environnement: Bruno Boilard 514 833-3051

Assurances:

Micheline Landry-Coossa 450 653-4651

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

Assistance pour vol d'identité1 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 avvertir 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 **areqlongueuil@outlook.com**. Vous pourrez ainsi continuer à recevoir les informations de votre association.

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.



Marche contre la maltraitance



Dîner des bénévoles





Assemblée générale sectorielle



Les comités