

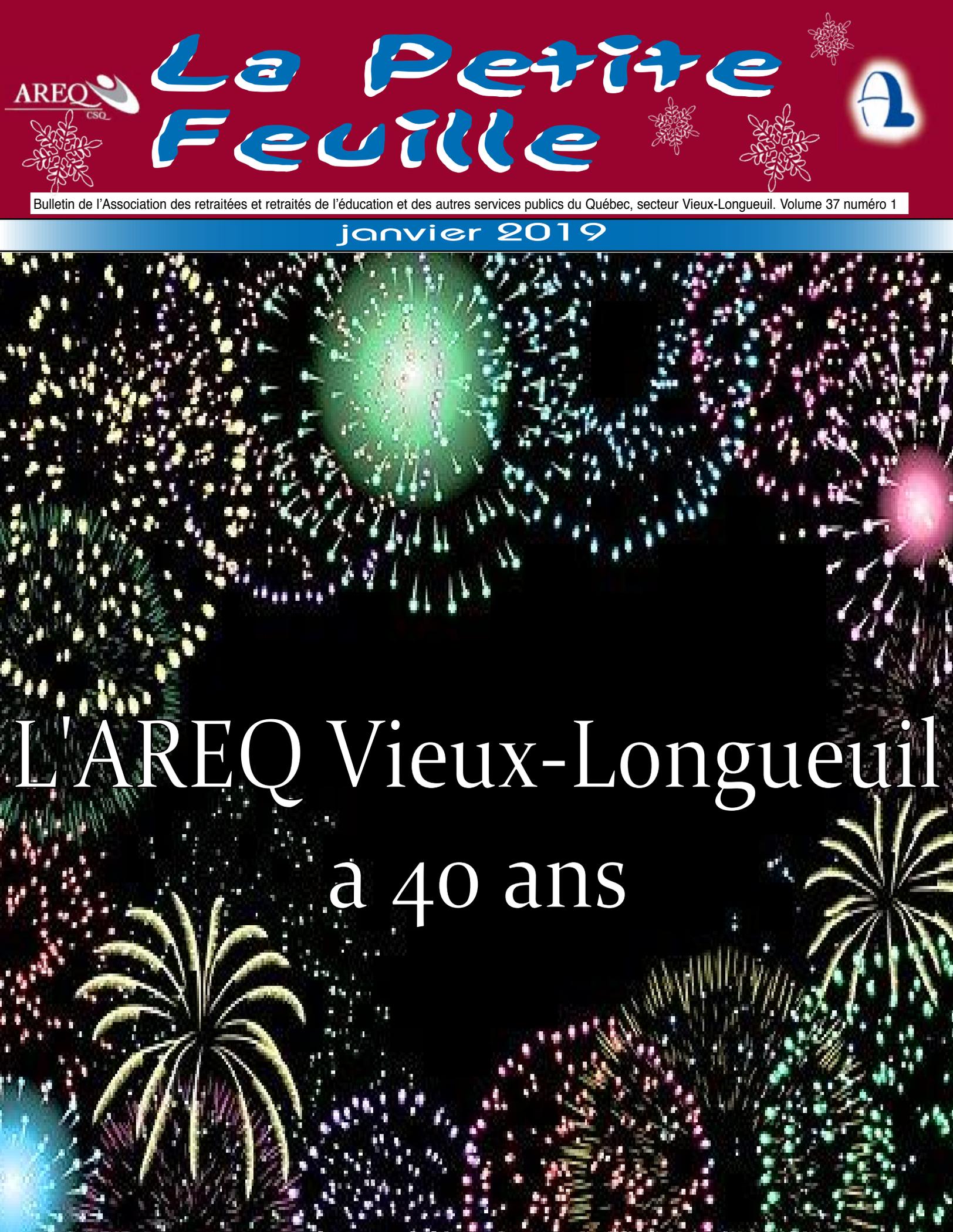
AREQ  
CSQ

# La Petite Feuille



Bulletin de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec, secteur Vieux-Longueuil. Volume 37 numéro 1

janvier 2019



## L'AREQ Vieux-Longueuil à 40 ans



Les Retrouvailles



Dîner des nouveaux membres

## SOMMAIRE

Clin d'oeil de la présidente.....	3	Élections au conseil sectoriel.....	17 et 18
Mot de la présidente régionale.....	4	Assemblée générale régionale.....	19
Activités passées.....	5 à 9	Journée culturelle.....	20
Pacte pour la transition.....	10	Journée de la femme 2019.....	21
Nous avons une place pour vous.....	10	Déjeuners-conférences.....	22
Fondation Laure-Gaudreault.....	11	Cours d'informatique.....	23
ASSUREQ.....	12	Concert des <i>Myosotis</i> .....	23
Bourses de l'AREQ.....	12	Cabane à sucre.....	24
Informations à conserver.....	13	Souper du printemps.....	24
Calendrier des activités.....	14 et 15	Visite chez les Abénakis.....	25
Communiqués de l'AREQ.....	16	Sortie au Boisé du Tremblay.....	25
Avantages et rabais de l'AREQ.....	16	Quilles, entraînement physique et Scrabble.....	26
Assemblée générale sectorielle.....	17		

## CLIN D'OEIL DE LA PRÉSIDENTE

Depuis que nous avons démarré notre automne avec des Retrouvailles plutôt bien réussies, les membres du secteur ont profité de belles activités tant intellectuelles que sociales. La santé mentale, l'éducation, l'agriculture, le vieillissement, en plus des repas festifs, tous des sujets qui ont été au menu, à la satisfaction des personnes participant à ces rencontres. On en a reçu des commentaires des plus positifs.

### LA SUITE

Mais... car il y a un mais, vous n'avez encore rien vu ! 2019 est à peine entamé que déjà éclatent un peu partout les bulles... Le calendrier que l'on vous propose en cette année particulière en est un de réjouissances et de réflexion.

### SPÉCIALE, DEMANDEZ-VOUS?

Oui, très spéciale, puisque nous célébrons le 40e anniversaire du secteur. Nous nous sommes dit qu'il fallait fêter cela. Des petites attentions se rajouteront ici et là, pour vous surprendre, vous allumer, vous faire sourire. Nous garderons bien sûr les activités-culte qui ont fait notre marque de commerce: les déjeuners-conférences, le souper du printemps, la cabane à sucre, la Journée de la femme, le dîner de reconnaissance...



### JOURNÉE CULTURELLE

Nous ajoutons cette année une journée culturelle toute axée sur les arts visuels et les performances musicales et littéraires. Nos membres ont plein de talents, certains bien cachés certes, que nous aimerions vous faire découvrir.

Il ne faut pas croire que, le coeur en fête, nous allons oublier que la tête est préoccupée, comme toujours, par les sujets qui nous interpellent. Nous aurons notre mot à dire sur l'environnement et les mesures que le gouvernement doit prendre; sur l'éducation qui se restructure; sur la santé et les services au privé; sur la dignité des aînés dans leurs directives anticipées.

Tout cela pour se garder actifs, allumés, informés. Oui, nous sommes une force dans la société. Il s'agit juste de se mettre en branle !

*Andrée Beaumier*

Clin d'oeil:

*Si tu ne bouges pas maintenant, ce sera trop tard.*  
(Boualem Sansal)

# MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

## Le temps file... des changements se dessinent...

Nous voici déjà à la 2<sup>e</sup> année du triennat. Les secteurs ont accueilli leurs membres, anciens et nouveaux, et la vie « aréquienne » a repris son cours. Chaque secteur se démarque avec des activités couleur locale. Les formations, causeries, conférences, repas, activités sportives et visites culturelles se multiplient et permettent de s'informer tout en socialisant.

À travers tout ça, des élections provinciales ont eu lieu. Un nouveau gouvernement « caquiste » a pris le pouvoir et des changements se profilent à l'horizon... Est-ce que les aînés sont concernés ?

Ce nouveau gouvernement a promis une politique pour les proches aidants ainsi que la construction de maisons des aînés. L'AREQ va surveiller afin que la CAQ respecte ses engagements. Notre présidente, Lise Lapointe, l'a souligné : *Nous allons nous assurer que le gouvernement travaille pour une société plus digne de ses aînés.*

Les personnes en CHSLD, les soins à domicile et la lutte contre l'appauvrissement sont des priorités sur lesquelles l'AREQ va insister auprès des prochains responsables de dossiers. Le vieillissement de la population est un défi à relever, le nouveau gouvernement doit s'y attaquer sans tarder et l'AREQ sera là pour le rappeler aux nouvelles personnes élues.

**Je «bénévole»! Tu «bénévoles»!  
Nous «bénévolons»! ... pour l'AREQ**

Lors de la dernière année, j'ai visité tous les secteurs de la Montérégie et j'ai constaté la diversité de chacun d'eux et la grande implication des personnes élues. Elles travaillent au service des

membres et s'assurent le soutien de nombreux bénévoles dans la mise sur pied d'une panoplie d'activités destinées à renseigner et à divertir.



Tout le travail accompli profite autant aux bénévoles qu'à tous les membres. Chacun y trouve son compte, certains une satisfaction du travail accompli et d'autres le plaisir de participer, de s'informer et de rencontrer des collègues et ami(e)s. Je veux souligner l'ardeur au travail, la générosité et la disponibilité de toutes ces personnes au profit des membres. On ne réalise pas tout le travail (souvent dans l'ombre) pour la parution d'un bulletin sectoriel, la recherche d'un(e) conférencier(ère), la préparation d'une rencontre, l'implication dans un comité, l'organisation d'une activité et j'en passe. Un gros merci à toutes ces personnes.

L'AREQ ne peut fonctionner sans vous. Je vous invite à vous engager et à supporter tous les bénévoles en place. Votre participation et vos encouragements sont des signes de reconnaissance envers ceux et celles qui s'impliquent. La vie de votre secteur et celle de la région dépendent de vous...

Je profite de cette tribune pour vous offrir mes meilleurs vœux de bonheur et de santé pour la nouvelle année!

Au plaisir de vous rencontrer lors d'activités régionales et sectorielles.

*Manon Besner, présidente régionale*

## UN PETIT MOT SUR LES RETROUVAILLES 2018



Mercredi le 12 septembre dernier, avaient lieu les Retrouvailles annuelles des membres de l'AREQ du Vieux-Longueuil au parc Michel-Chartrand. Il faisait beau, pas trop chaud et la bonne humeur était au rendez-vous.

Des représentants de tous les comités étaient présents et expliquaient leur rôle en accueillant les gens. Plusieurs activités étaient offertes et chacun y participait selon l'humeur du moment. C'est toujours agréable de se retrouver entre anciens collègues et d'échanger en mangeant le bon poulet offert par l'association. C'est un rendez-vous annuel à ne pas manquer.

*Diane Valiquette*

## DÎNER DES NOUVEAUX MEMBRES

C'est mercredi, le 7 novembre 2018, qu'a eu lieu, au restaurant L'Ancêtre, sur le chemin de Chambly, l'accueil des nouveaux dans le secteur Vieux-Longueuil.

Les bras ouverts et le sourire aux lèvres, les membres du conseil sectoriel ont accueilli les 20 personnes des 71 invitées, nouvellement retraitées ou ayant effectué un transfert de secteur de l'AREQ.

### Au menu:

- A. un rappel des valeurs nationales de l'AREQ, soit: engagement et solidarité, égalité et justice, respect et reconnaissance;
- B. un repas plantureux et festif, bien arrosé de vin rouge ou blanc;
- C. un exposé bien structuré par la présidente: l'AREQ, une force pour la société;
- D. un tour de table par les nouveaux arrivés manifestant chacune et chacun leurs intérêts et leurs passions.

Le tout s'est fait avec beaucoup d'enthousiasme et de dynamisme.

Encore une fois : mille mercis!!!

*Julien-Fernand Morissette*

## CONCERT DES MYOSOTIS

Chaque année, la chorale de l'AREQ Vieux-Longueuil nous offre un concert de Noël.

Le 14 décembre dernier, en l'église Sainte-Famille de Boucherville, les choristes des *Myosotis* nous avaient concocté un pot-pourri de chansons de circonstance pour nous replonger dans l'ambiance des Fêtes de fin d'année. Peut-on dire que le défi a été relevé de façon magistrale! Atmosphère bon enfant, orgue en support à certaines mélodies, près de 70 choristes nous ont livré un concert touchant, accompagnés d'une violoniste et d'une violoncelliste de grand talent, devant une salle bien remplie.

Bravo et merci pour cette charmante soirée.

*Andrée Beaumier*

## PLANTATION D'UN TILLEUL



Le secteur Vieux-Longueuil en est à sa 4<sup>e</sup> année à passer à l'action dans le cadre du Projet Carbone Zéro. En 2014, les responsables des comités sectoriels en environnement de la région Montérégie adhéraient au projet dans le but de réduire les effets de gaz émis par les déplacements des membres vers les lieux où se tiennent les diverses activités.

Le moyen choisi consiste en la plantation d'un arbre au coût de 0,01 sou par kilomètre. Comme notre secteur n'est pas étendu et que les déplacements sont courts, le conseil arrondit le montant et nous permet d'acquérir un arbre de 7-8 ans.

Cette année, le comité de l'environnement et développement durable, sous la recommandation de Marie-Noëlle

Robidas, a choisi le Centre d'éducation des adultes Lemoyne D'Iberville pour cette activité. D'ailleurs, une dizaine d'étudiants étaient présents.

Le secteur Vieux-Longueuil est toujours branché sur son plan d'action. Souhaitons que quelques membres se joignent à Robert Bérubé, le responsable.

*Gisèle Rocheleau*

### L'arbre d'Émilie

Consciente de participer au réchauffement climatique lorsque nos membres se déplacent en voiture, l'AREQ du Vieux-Longueuil plante un arbre par année pour compenser leurs émissions de gaz à effet de serre.

Chaque année, nous choisissons une nouvelle école; cette année, une demande spéciale a été adressée au comité et revêt une signification particulière.

Émilie Millette-Forget, une ancienne élève du centre qui a travaillé sur plusieurs projets au sein du comité vert, est décédée à l'automne dans un accident. En sa mémoire et pour remplacer l'arbre qui avait été planté par elle pour souligner la fin de sa formation et de son implication au CLI, nous sommes doublement fiers de porter en terre cet arbre de vie!

*Marie-Noëlle Robidas*

---

---

## L'AGRICULTURE AU QUÉBEC, ÉTAT DES LIEUX



Mercredi le 14 novembre dernier, au Centre Saint-Robert, avec une trentaine de membres de l'AREQ, j'ai rencontré Dominique Lamontagne. Il nous a présenté sa vision d'une « agriculture à dimension humaine », de « petites fermes » bio, de « gastronomie du terroir », de « réoccupation dynamique du territoire ».

Il m'est apparu tel un Robin des Bois québécois moderne qui se bat contre la réglementation gouvernementale et le monopole de l'UPA (Union des Producteurs Agricoles). Ces deux entités favorisent les grandes exploitations agricoles qui fonctionnent selon le modèle de

l'industrialisation de la production, sans trop de préoccupation écologique.

Pour mener son combat, au lieu d'arc et de flèches, Dominique utilise ses écrits, ses conférences, ses témoignages aux médias, ses démarches auprès des instances décisionnelles, ainsi que les stages qu'il organise dans sa ferme qu'il qualifie « d'impossible ».

En tant que personne du troisième âge, j'ai trouvé rafraîchissant de voir la jeunesse s'investir dans la production locale et la santé alimentaire.

*La ferme impossible - Dominique Lamontagne -  
Les éditions écosociété Montréal*

Merci à Robert Bérubé d'avoir organisé et présenté cette rencontre.

P.S. Les projections sur écran étaient parfaitement lisibles.

*Esther Demers*

## ÉDUCATION ET PREMIÈRES NATIONS

Nous avons eu l'immense plaisir de participer à la conférence de Mme Émanuelle Dufour au sujet de l'Éducation et Premières Nations. Mme Dufour a été très dynamique dans sa présentation. Elle a fait un bref historique du sujet en débutant par John A. Macdonald et l'objectif d'ethnocide culturel via les pensionnats autochtones et allant jusqu'à aujourd'hui et la création du premier cégep autochtone, le CEGEP *KIUNA* à *Odanak*.

Mme Dufour nous a aussi parlé de *RÉCONCILIATION* en mentionnant qu'il était important de se renseigner au sujet de notre histoire commune, et donc comprendre, d'où vient leur souffrance. L'Éducation permet de connaître nos origines et peut-être trouver des solutions.

*Roger Lapierre*



## VISITE DE LA RÉGIE INTERMUNICIPALE DE L'EAU POTABLE À VARENNES

Le 19 septembre, une visite organisée par l'AREQ Montérégie à l'usine de Varennes nous a permis de comprendre toutes les étapes nécessaires au traitement de l'eau qui est pompée du fleuve pour se rendre au robinet. Cette usine fournit de l'eau potable à trois municipalités (Ste-Julie, St-Amable et Varennes). Nous retenons qu'il y a trois grandes étapes dans le traitement de l'eau, soit: le pompage, le traitement proprement dit et la distribution. C'est à l'étape du traitement que l'on utilise différents procédés mécaniques (tels que les filtres) et chimiques (tels que l'ozone, le chlore et le charbon activé) pour obtenir une eau de qualité prête à être acheminée dans le réseau de distribution des municipalités.

Nous avons été impressionnés par les mécanismes de contrôle situés à chaque étape de la chaîne du traitement de l'eau. Grâce aux ordinateurs, ils sont en mesure de suivre en continu le processus du traitement sur tout le réseau de façon à pouvoir intervenir rapidement là où l'on pourrait détecter un problème. À titre d'exemple, l'usine possède deux génératrices qui permettent de prendre le relais en cas de panne électrique comme ce fut le cas lors du fameux verglas de janvier 1998. Comme nous a dit notre guide, M. Vachon, l'usine est pourvue, en plus d'une ceinture, de deux paires de bretelles pour minimiser le risque d'un arrêt de service.

Cela dit, celui-ci n'a pas caché qu'il y a encore des problèmes de communication entre le ministère de l'en-

vironnement, les ressources naturelles et les municipalités. En effet, bien qu'il soit de la responsabilité de l'usine de traitement des eaux de connaître les produits utilisés par les entreprises sur son territoire, on serait en droit de penser qu'il y a collaboration de celles-ci, ce qui n'est pas toujours le cas. De plus, bien que cette information soit connue du ministère des ressources naturelles, il est difficile d'y avoir accès...même via le ministère de l'environnement. Je pense que les municipalités devraient s'intéresser à ce problème.

Néanmoins, je retiens deux aspects de cette visite fort intéressante. Le premier est le coût relativement bas de cette ressource (0,31\$ par mètre cube – ville de St-Amable) qui amène certains d'entre nous à la gaspiller puisque nous en avons en abondance. Le deuxième est que la qualité de l'eau de nos robinets n'a rien à envier à l'eau embouteillée et que nous devrions privilégier son usage, car nous payons déjà pour ce service. Du même coup, nous contribuerons à réduire le nombre de bouteilles de plastique qui se retrouvent dans l'environnement. Aussi, la prochaine fois que vous vous servirez un verre d'eau au robinet, ayez une pensée pour celles et ceux qui travaillent à nous assurer ce service de première nécessité.

*Robert Bérubé*

## LA SANTÉ MENTALE DES AÎNÉS

Le 16 octobre dernier, Carmen Ricard, une infirmière retraitée, est venue nous entretenir de la santé mentale des aînés. Elle nous a rassurés sur certains symptômes dus au vieillissement. Il est normal que notre concentration diminue et que nous ayons des pertes de mémoire occasionnelles ou que nous ne puissions plus effectuer deux tâches en même temps. Le stress est également plus fréquent : maladie, changement de domicile, peur et anxiété. Notre corps vieillit et notre cerveau également.

Heureusement, il existe des actions bienfaites à notre portée qui viennent atténuer les effets du vieillissement. L'exercice physique qui oxygène le cerveau, l'alimentation équilibrée, la régulation du sommeil et les nouveaux apprentissages sont autant d'éléments qui stimulent et assurent le bon fonctionnement de tout notre être.

Cette activité a attiré une trentaine de personnes et Carmen Ricard a su répondre à plusieurs interrogations concernant notre santé mentale.

Merci à tous et à toutes de votre participation!

P.S. Il existe un test pour dépister les premiers signes de la maladie d'Alzheimer, soit le Codex que votre médecin peut vous faire passer.



*Louise Tessier, pour le comité des femmes*

## JOURNÉE RÉGIONALE « SANTÉ » VOUS BIEN

Tous, nous souhaitons bien vieillir et la santé est donc au cœur de nos préoccupations. Pour cette raison et afin de nous aider à faire de meilleurs choix, une journée entièrement consacrée au mieux-être a eu lieu le 19 octobre au restaurant L'Ancêtre.

En avant-midi, Mme Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste, et M. Denis Fortier, physiothérapeute, nous ont parlé des bienfaits d'une alimentation saine et de l'exercice physique. Très éloquente, Mme Lamoureux, par sa présentation claire et imagée, nous a rappelé que les règles qui définissent une alimentation saine et équilibrée sont faciles à retenir et, somme toute, assez faciles à respecter. Les références qu'elle nous a fournies pourront nous accompagner et répondre à nos questions. Par la suite, M. Fortier, par sa verve et son sens de l'humour, a su capter l'attention de tous et c'est par des exemples concrets qu'il nous a présenté la

nécessité de « bouger ». Auteur prolifique, il a vendu, à ceux qui le désiraient, quelques-uns de ses ouvrages.

Après un avant-midi aussi chargé, un bon repas dégusté entre amis a été fort apprécié.

La journée s'est terminée avec Mme Anny Schneider, herboriste-thérapeute. Personne très colorée et investie dans sa mission de promouvoir les plantes et leurs bienfaits, elle avait même apporté toute une panoplie de produits. Pour nous aider à assimiler autant d'informations, elle nous a remis un document qui résumait l'essentiel de son propos.

Cette journée fut donc une réussite; merci au comité organisateur!

*Céline Lachapelle*

# UN SOUPER PLUS QUE PARFAIT

C'est devenu une tradition! Ce mercredi, le 24 octobre, à la salle communautaire St-Robert, nos gentils organisateurs d'activités sociales, René Asselin, Jean Mélineau et leur équipe de bénévoles nous ont offert l'occasion de fraterniser et permis aux amateurs de dégustation d'huîtres de se régaler. Ils en sont à la 5<sup>e</sup> édition, cette année.

Le souper s'amorçait avec une excellente soupe aux huîtres, recette de Suzanne Collette, suivi d'un buffet froid et d'un délicieux dessert.

L'ambiance étant créée par la musique de notre D.J. habituel, Aurèle Santoire, toujours fidèle à lui-même, il a su répondre à nos demandes spéciales. L'organisation de la salle invitait à la danse par l'espace central libéré à cet

effet. Quatre-vingt-une personnes se partageaient onze tables joliment décorées par notre aimable artiste, Hélène Lemay. Vers la fin de la soirée, de nombreux prix de présence ont comblé de joie les « chanceux ».

Je veux en profiter pour remercier le comité de permettre aux membres de la Fondation Laure-Gaudreault de faire un tirage-partage au profit des bénéficiaires. Merci à tous nos donateurs.

Des photos ont été prises par Richard Lépine. Bravo encore pour cette magnifique soirée!

*Françoise Fontaine*

## UN DÎNER DES FÊTES TRÈS APPRÉCIÉ

Une semaine après le souper de Noël, c'était au tour d'environ 90 personnes de se retrouver pour le dîner des fêtes au restaurant L'Ancêtre, une occasion idéale pour revoir des connaissances et rencontrer également des nouvelles personnes.

J'ai entendu plusieurs commentaires élogieux sur la qualité du menu ainsi que sur l'efficacité du service. En plus du repas, l'équipe organisatrice a fait dix heureuses et heureux avec des prix de présence en lien avec l'alimentation. De plus, la générosité des membres a permis de recueillir plus de 300 \$ pour la Fondation Laure-Gaudreault.



La présidente du secteur, Andrée Beaumier, a invité les femmes et les hommes présents à participer au prochain déjeuner en janvier et nous a souhaité ses meilleurs vœux pour le temps des fêtes.

Merci pour cette succulente activité et **Bonne année 2019!**

*Céline Desrosiers*

**Le souper**, quant à lui, s'est bien déroulé, dans une atmosphère des plus joyeuses et accompagné de musique entraînante. Près de 100 personnes s'étaient déplacées pour partager

un bon repas, des rires communicatifs et des retrouvailles réconfortantes pour certains.

Ça termine l'année sur une note positive et invitant à récidiver en 2019.

## REMERCIEMENTS AUX COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS DE **LA PETITE FEUILLE**

Direction : Andrée Beaumier  
Coordination : André Therrien  
Correction et révision : Richard Lépine et Annette Boisvert  
Photos : Clément Rajotte et autres  
Infographie : Michel Boisvert  
Imprimerie : Imprimerie For Inc.  
Envoi postal : Cité Poste

Sincères remerciements à ces gens qui, deux fois par année, assurent la production de *La Petite Feuille*.

Remerciements également aux membres qui démontrent la vie du secteur par leur texte dont ils conservent l'entière responsabilité.

## LE PACTE: ON LE SIGNE OU NON ?

Ceux et celles qui suivent un peu l'actualité ont entendu parler du "Pacte pour la transition". C'est un mouvement citoyen qui s'adresse à chacun de nous, pour identifier ce que chaque personne peut faire pour améliorer dans son quotidien sa consommation énergétique et alimentaire.



On vous encourage à vous joindre à cette vague qui, si elle est assez imposante, représentera un bon poids face au gouvernement. Elle tentera à l'ébranler pour qu'il agisse aussi de son côté. Et ça ne peut pas faire de tort du nôtre.

(lepacte.ca)

*André Beaumier*

## NOUS AVONS UNE PLACE POUR VOUS !

Certains comités de notre secteur sont à la recherche de membres actifs qui voudraient donner quelques heures pour l'organisation d'activités.

**POSTE:** Membre actif dans le comité de votre choix et dont la cause vous touche de près. Vous y développerez des amitiés, vos talents, en augmentant votre estime de soi.

<b>EXIGENCES:</b>	<b>RÉMUNÉRATION:</b>	<b>AVANTAGES SOCIAUX:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>* vous êtes sensibilisés au mandat de ce comité et prêts à donner quelques heures de votre temps à certaines périodes de l'année;</li><li>* participation de 2 à 4 réunions annuelles;</li><li>* amour du travail d'équipe et sens de l'humour;</li><li>* vous voulez améliorer le monde dans lequel on vit et par ricochet la vie associative du secteur Vieux-Longueuil.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* satisfaction personnelle garantie;</li><li>* reconnaissance par les pairs;</li><li>* développement de votre créativité et maintien de votre intellect;</li><li>* découverte et actualisation de votre potentiel.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>* 2 repas par an;</li><li>* vacances de 2 mois et congés fériés garantis;</li><li>* horaire flexible pour la famille et les voyages;</li><li>* kilométrage remboursé;</li><li>* réseau social développé;</li><li>* assurances collectives de bonne compagnie, d'humour et de plaisir, contre les coups et les blessures aussi.</li></ul>

Si vous êtes intéressés à vous épanouir dans un milieu stimulant et dynamique, faites un pas de plus et joignez-vous à l'équipe. Nous avons des ouvertures aux comités des hommes, de la retraite, de l'environnement et développement durable entre autres. La FLG aussi a besoin de bénévoles.

Donnez votre nom à un membre du Conseil sectoriel: Céline, Roger, Lucille, Marie-Noëlle, Jean-Guy et Andrée seront heureux de vous accueillir.

*Le conseil sectoriel*

# FONDATION LAURE-GAUDREAU VIEUX-LONGUEUIL

## TÉMOIGNAGES DE JEUNES, AIDÉS PAR LA FLG en 2017-2018

### DE MACADAM SUD

Association pour la jeunesse à Longueuil

*Je m'appelle Kim. Quand je me suis inscrit à CAPAB, l'école de la rue, j'ai appris à persévérer, à garder le cap, à être ponctuel. J'ai découvert que j'étais pas mal plus intelligent que je le croyais. Ça faisait deux ans que je ne faisais rien, ni école, ni travail et que je voulais finir mon secondaire. J'ai enfin mon DES. Ça m'ouvre beaucoup plus d'opportunités de travail. J'ai choisi un DEP mais je pourrais aussi aller au CÉGEP.*

### DE L'ANTRE-TEMPS

Hébergement pour jeunes en difficultés

*Je m'appelle Marie, j'ai 19 ans. J'ai dû quitter mon milieu familial beaucoup trop dysfonctionnel. Je ne mangeais pas à ma faim tout en continuant mes études, le travail, en plus d'avoir beaucoup de responsabilités de la famille sur les épaules. L'an dernier, j'ai eu la chance d'aller dans un camp avec la maison d'hébergement. Je suis repartie de là avec beaucoup plus d'énergie pour la suite. Merci pour votre contribution qui m'a permis de faire une pause et souffler un peu.*

## QUILLE-T'ON SAMEDI LE 23 MARS

À la salle de Quilles Rive-Sud, 3366 chemin de Chambly (entrée à gauche), à 16:30 au coût de 20\$ (souliers inclus). En participant, vous aidez la Fondation qui reçoit les profits de cette activité.

Billets en vente : Annette Boisvert et André Desjardins.

## VENEZ NOMBREUX LE 29 AVRIL

Ce sera alors l'**Assemblée générale** de la Fondation à 9 :15 au local du Syndicat, 7500 chemin de Chambly. Des délégué.e.s des différents secteurs de la région y feront leurs rapports. Vous pourrez participer au débat sur l'orientation et les activités de la Fondation. Notre secteur y recevra les chèques à distribuer à des organismes du Vieux-Longueuil.

## MERCI D'APPUYER NOTRE FONDATION DE SOLIDARITÉ

- . en participant à nos activités
- . en donnant \$10 \$ pour être membre à vie
- . en faisant un don (reçu pour impôt: 15 \$ et plus)

Merci aussi à l'exécutif de l'AREQ qui nous appuie régulièrement.

*Jeannette Pomerleau, responsable*



## 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



# ASSUREQ 2019 : RÉSUMÉ DU RENOUVELLEMENT

Voici les faits saillants du renouvellement de notre assurance pour 2019. Vous aurez tous les détails dans le **Quoi de neuf** de janvier 2019. Vous le conserverez précieusement.

- **Assurance maladie**

- Aucune augmentation de la prime payable pour le régime **Santé**.

- Augmentation de la prime payable pour le régime **Santé Plus**.

Individuel : 2,57 \$/mois 30,84 \$/année

Monoparental : 3,08 \$/mois 36,76 \$/année

Familial : 4,83 \$/mois 57,96 \$/année

- Maintien du congé de prime de 3 \$/mois/certificat

- Modifications au régime

- Dans le régime **Santé Plus**, il n'y aura plus de montant maximum par traitement pour les professionnelles et professionnels paramédicaux. Cependant, le montant maximal annuel de 750 \$ demeure le même. Donc, Assureq remboursera 80 % du coût réel du traitement.

- Il sera possible de passer dans un délai de 90 jours du régime **Santé** au régime **Santé Plus**, suite à un événement de vie. *Par exemple, décès de la personne conjointe, nouvelle personne conjointe, fin d'admissibilité d'un enfant à charge, etc.*

Les événements de vie seront précisés dans le nouveau contrat.

- **Assurance vie**

- Aucune augmentation de la prime

- Suspension de la surprime

*Micheline Landry Coossa, 450-653-4651*



## BOURSES DE L'AREQ

Le programme de bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation, créées en juin 2011, visent les membres réguliers de l'AREQ, ainsi que leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert soit par une institution publique reconnue par le Ministère de l'Éducation, du Loisir et du sport (MELS) ou par un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS.

La somme de 1200 \$ est allouée à la région et sera répartie également entre les récipiendaires. Cependant, elles sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

Les candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature, avec l'identification de la personne, un texte expliquant son intérêt à la formation suivie

(max 250 mots) et y joindre une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme attestant la fréquentation à la dite formation.

Les deux documents (formulaire et lettre) doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1er mars 2019.

La sélection est confiée aux régions. La remise a lieu lors de l'assemblée générale régionale ou sectorielle. Les récipiendaires doivent être présents pour recevoir leur prix.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site et auprès de la présidente.

*Andrée Beaumier.*

# INFORMATIONS À CONSERVER

## AREQ, SECTEUR VIEUX- LONGUEUIL

3629, Chaboillez  
Longueuil, J4L 4T7

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

## CONSEIL SECTORIEL

Andrée Beaumier, présidente.....450 670-3006  
Roger Lapierre, 1<sup>er</sup> vice-prés.....450 678-1051  
Céline Lachapelle, 2<sup>e</sup> vice-prés....450 468-7035  
Lucille Martin, secrétaire .....450 678-4266  
Jean-Guy Asselin, trésorier ..... 514 512-3162  
Marie-Noëlle Robidas, 2<sup>e</sup> cons.....450 672-4643

## CONTACT AVEC LES RESPONSABLES DE COMITÉS

**Sociopolitique:**Roger Lapierre 450 678-1051

**Femmes:** Raymonde Lachapelle  
450 468-3119

**Hommes (répondant):**  
Jean-Guy Asselin  
514 512-3162

**Environnement et développement durable:**  
Robert Bérubé 450 672-4643

**Assurances:**  
Micheline Landry-Coossa  
450 653-4651

**Retraite (répondante) :**  
Marie-Noëlle Robidas  
450 672-4643

**Social:** René Asselin 514 355-3869

## 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-CARRA .....	1 800 463-5533
RRQ .....	514 873-2433
SAAQ .....	1 800 361-7620
Sécurité de la vieillesse.....	1 800 277-9915
SSQ .....	1 888 833-6962
.....	514 223-2501

## 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](mailto: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.



## COMMUNIQUÉS DE L'AREQ NATIONALE

L'AREQ nationale continue à défendre les intérêts et les droits de ses membres. Durant la période électorale, elle a participé au débat pour cerner la place allouée aux personnes âgées dans le Québec d'aujourd'hui. En plus de rappeler à la CAQ l'importance de

relever le défi du vieillissement de la population québécoise. Elle travaille fort pour mettre de l'avant les besoins de ses membres retraités pour que le gouvernement reste à l'écoute de ceux et celles qui ont bâti le Québec. L'AREQ a de plus applaudi aux trois travaux du ministère des aînés et des proches aidants annoncés le 26 octobre dernier.

Lors de la Journée internationale de l'Homme, sous le thème " Bâtisseurs et engagés ", l'AREQ a priorisé la solidarité entre les générations, avec les femmes et les personnes vulnérables, tout en soulignant l'importance de reconnaître la contribution des hommes au développement de notre société.

*Andrée Beaumier*

## AVANTAGES ET RABAIS

Comme membres de l'AREQ, vous bénéficiez de certains avantages non négligeables: assurances collectives, assurance vie et voyage.

Grâce à votre carte de membre, vous pouvez aussi profiter de rabais chez des marchands ou des points de service. Plusieurs hôtels de Québec, entre autres, vous offrent le rabais AREQ-CSQ, comme Normandin Hôtel et suites, Quality Inn Hôtel, Comfort Inn, Gouverneur Hôtels, Best Western.

Si vous prenez le train pour vous y rendre, Via Rail vous offre 5% supplémentaires sur le meilleur prix du jour.

Dans la région, Location d'autos Sauvageau et Discount ont des tarifs préférentiels à la présentation de votre carte de membre. Ayez-la sous la main en tout temps: c'est avantageux!

De plus, voici la liste partielle de commerces qui offrent certains rabais aux aînés:

Archambault:	10% (60 ans et plus)	le lundi
Renaud-Bray:	10% (65 ans et plus)	le mercredi
Tigre Géant:	15% (55 ans et plus)	le premier lundi du mois
La Baie:	15% (60 ans et plus)	le premier mardi du mois
RONA l'Entrepôt:	10% (65 ans et plus)	le premier mardi du mois
Réno-Dépôt:	10% (60 ans et plus)	le premier mardi du mois
Pharmacie Jean-Coutu:	10% (65 ans et plus)	le mercredi, certaines conditions s'appliquent
Pharmacie Brunet :	10% (60 ans et plus)	avec carte privilège
Pharmaprix:	20% (65 ans et plus)	dernier jeudi du mois avec carte Optimum

(N.B. Ces renseignements sont donnés sous toute réserve: des changements peuvent se produire en tout temps)

Pour vérifier ces infos, allez sur la page Web de l'AREQ: <http://areq.lacsq.org/services/avantages-et-rabais/>

Source: *La Marguerite*, bulletin de LaJemmerais

## CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2019

En tant que présidente, je convoque tous les membres de l'AREQ du secteur Vieux-Longueuil à l'assemblée générale annuelle. Elle aura lieu **jeudi le 2 mai 2019** au centre communautaire St-Robert, 701 rue Duhamel à Longueuil.

L'accueil se fera à 8 h 30. L'assemblée débutera à 9 h par un mot de bienvenue et la nomination à la présidence d'assemblée. Suivra la présentation des différents dossiers :

- \* Rapports: présidence, finances, comités;
- \* Mot de la présidente régionale;
- \* Hommage aux membres décédés au cours de l'année 2018-2019;
- \* Élections aux postes vacants au conseil sectoriel;
- \* Mot de la présidente du conseil.

Un dîner suivra l'assemblée générale.

L'assemblée générale est une rencontre collégiale où les membres viennent s'informer, émettre leurs opinions et exercer leur pouvoir et leur devoir d'une

façon démocratique, selon l'article 21.3 des Statuts et règlements de l'AREQ. On peut y présenter toute question se rapportant à la mission de notre association et à l'exécution des mandats confiés aux personnes élues.

Un communiqué vous sera adressé par le réseau mixte de la chaîne téléphonique et celle des courriels dans les semaines précédant l'assemblée. Vous devrez alors confirmer votre présence.

Nous espérons vous y retrouver en grand nombre: c'est de vos affaires dont il est question!

*Andrée Beaumier*

# ÉLECTIONS

**Des élections s'en viennent pour combler les postes ouverts au conseil sectoriel. D'aucuns se questionnent sans doute sur le rôle de ces personnes, hésitant avant de s'engager.**

**Voici en bref les tâches de chacun de ces postes:**

### **1ère VICE-PRÉSIDENTE ET 2e VICE-PRÉSIDENTE**

- \* Assister aux réunions du conseil sectoriel;
- \* Assister à l'assemblée régionale annuelle;
- \* Assister au congrès de l'AREQ;
- \* remplacer la personne présidente quand elle s'absente;
- \* Partager des tâches lors d'activités;
- \* être présent lors des déjeuners mensuels, y accueillir les membres;
- \* être responsable de téléphonistes pour la chaîne du secteur.

### **1ère PERSONNE CONSEILLÈRE**

- \* assister aux rencontres du conseil;
- \* assister à l'assemblée régionale annuelle;
- \* assister au congrès de l'AREQ;
- \* assister à toutes les activités ou réunions où sa présence est requise;
- \* être responsable d'un groupe de téléphonistes;
- \* partager les tâches avec les autres membres du conseil lors d'activités;
- \* être au déjeuner, accueillir les membres, remettre le Oyez! Oyez! ou faire le tirage, selon un calendrier établi.

### **TRÉSORERIE**

- \* recevoir, vérifier et classer les factures; préparer les chèques et les inscrire au registre;
- \* faire la conciliation bancaire et en imprimer les documents;
- \* faire la révision budgétaire et préparer le bilan annuel pour l'AGS;
- \* préparer les prévisions budgétaires et les présenter à l'AGS;
- \* préparer les documents du bilan annuel pour le régional;
- \* participer aux différentes activités du secteur;
- \* faire les réservations de restaurants;
- \* si sélectionné, préparer les documents pour fin de vérification comptable.

# ÉLECTIONS AU CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ SECTEUR VIEUX-LONGUEUIL

À titre de président d'élection, je vous annonce l'ouverture d'une période électorale pour élire nos représentantes et représentants au conseil sectoriel. Je profite de la parution de *La Petite Feuille* pour faire connaître à tous les membres du secteur, les paramètres et modes d'organisation qui régissent ce processus électoral.

## Composition du conseil sectoriel

Il est composé de sept postes :

- Présidence
- 1<sup>er</sup> vice-présidence
- 2<sup>e</sup> vice-présidence
- Secrétariat
- Trésorerie
- 1<sup>er</sup> personne conseillère
- 2<sup>e</sup> personne conseillère

- Les mandats aux différents postes sont de 3 ans.
- Un membre peut siéger au conseil pour une période maximale de deux mandats consécutifs à un même poste.
- Tout membre du secteur est éligible aux différents postes.

## Postes en élection en 2019

- 1<sup>er</sup> vice-présidence
- Trésorerie
- 1<sup>er</sup> personne conseillère
- 2<sup>e</sup> vice-présidence (suite à la démission de Richard Lépine en cours de mandat)

*Soulignons que, pour ce dernier poste, le mandat sera exceptionnellement d'une durée de 1 an.*

## Période de mise en candidature

Elle débute avec l'annonce de la convocation de *l'Assemblée générale du secteur du 2 mai 2019*, faite par la présidente du secteur à la rubrique "CONVOCACTION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE" à la page précédente. Elle se termine à l'ouverture officielle de l'assemblée.

Les personnes intéressées à solliciter un poste doivent compléter le **formulaire de mise en candidature** disponible auprès du président d'élection dont les coordonnées se retrouvent ci-dessous ou en se rendant sur le site du secteur.

La remise du formulaire dûment complété se fait par la poste à l'adresse suivante : Président d'élection Secteur Vieux-Longueuil, 201 - 1204 rue du Sentier, Longueuil, Québec, J4N 1S4, en s'assurant qu'elle se fasse dans le délai mentionné.

Il est possible de remettre le formulaire de main à main au président d'élection selon des modalités entendues avec lui.

## Modalités d'élection

- Seul les membres en règle du secteur ont le droit de vote.
- Si élection, celle-ci se tiendra par scrutin secret à l'assemblée générale du secteur.
- La proclamation de l'élection de la candidate ou du candidat au poste proposé se fera par le président d'élection le jour même de la dite assemblée. Pour ce faire, il communiquera verbalement à tous les membres présents la liste des candidates ou candidats élus.

Espérant la plus grande participation des membres tout au cours de ce déroulement électoral,

*André Desjardins, président d'élection Secteur AREQ Vieux-Longueuil*

- - téléphone: **450-647-2012**
- - adresse de courriel: **areq.vieuxlongueuil@outlook.com**
- - site internet: **vieuxlongueuil.areq.ca**

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ-MONTÉRÉGIE



Les membres de l'AREQ - Montérégie sont convoqués par la présidente madame Manon Besner à l'assemblée générale annuelle.

**Date:** le mardi 21 mai 2019

**Lieu:** Centre municipal Aimé-Guérin  
5365, boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine, QC J5C 1A6  
Entrée du stationnement par la rue Bédard

## Projet d'ordre du jour:

- 9 h                      Accueil et vérification des inscriptions
- 9 h 30 - 12 h        Assemblée générale: rapports et finances
- 12 h 30                Dîner

Pour participer à cette assemblée qui regroupe les 11 secteurs de la Montérégie, ainsi qu'au dîner, vous devez vous inscrire auprès de Jean-Guy Asselin, notre trésorier, 514 512-3162. Les billets seront en vente entre les 22 avril et 10 mai.

*Andrée Beaumier*

## LE DÉJEUNER DU MOIS

Le 7 janvier dernier a été le coup d'envoi des déjeuners pour 2019. Ces rencontres mensuelles se font toujours au restaurant Montaza de la Place Désormeaux. Alors, peu importe la neige ou le froid, on vous y attend en grand nombre et peut-être réussissons-nous à vous surprendre de belle façon! C'est toujours le premier lundi



qu'on vous y accueillera avec le sourire, sauf au mois de mars où on vous retrouvera le **11**, en raison de la semaine de relâche.

Venez profiter de ces petits moments pour échanger et vous faire plaisir!

*Céline Lachapelle*



# JOURNÉE CULTURELLE



Le 9 mai prochain, au centre communautaire Saint-Robert, le secteur réunira les artistes et artisans de l'AREQ du Vieux-Longueuil pour une journée culturelle remplie de beauté et de surprises.

Les portes ouvriront dès 10 h pour l'exposition des oeuvres des peintres et des étals des artisans. En après-midi, vous pourrez entendre notre chorale Les

Myosotis, en plus des différents musiciens et musiciennes. Venez profiter de notre "Petit café" où certaines personnes vous charmeront par leur prestation.

Certains artistes mettront en vente leur production.

C'est un rendez-vous à inscrire à votre agenda.

*Le conseil sectoriel*



## APPEL À NOS MEMBRES ARTISTES



Le secteur Vieux-Longueuil organise cette Journée culturelle dans le but de permettre à ses membres de montrer leurs nombreux talents. C'est une occasion rêvée.

Une exposition d'arts visuels et d'artisanat s'y tiendra. Nous aurons également un volet musical pour compléter cette activité festive, qui se veut des plus amicales.

Invitation donc est faite à toutes et tous nos membres artistes, et seulement nos membres, intéressés à exposer ou à tirer la note ! Cette année nous offrons cette opportunité d'exposer juste à nos membres, étant donné le grand nombre de personnes que compte notre secteur. Bienvenue à toutes et à tous.

Les artistes qui aimeraient participer à cette journée doivent s'inscrire auprès de Marie-Noëlle Robidas, Céline Lachapelle, Louise Carter ou Andrée Beaumier. Certaines personnes seront contactées entre-temps.

Lors de l'exposition, des oeuvres seront choisies et achetées pour de prochains tirages, tant au niveau de la région que du secteur.

Nous aurons besoin également de bénévoles pour l'installation le 8 mai, le goûter du 9 mai et le côté technique. **Faites-nous signe!!!**





## CINÉ-CONFÉRENCE

En plus de la Journée de la femme que nous célébrerons le 10 avril (voir autre texte ci-bas), le comité des femmes vous invite aussi à la présentation du film :

« **La folle entreprise** », sur les pas de **Jeanne Mance**, d'Annabel Loyola, le 14 mars.

Annabel Loyola est originaire de Langres, petite cité bimillénaire située en Champagne où Jeanne Mance a, elle aussi, vu le jour il y a quatre siècles. Le destin singulier de cette femme d'exception, qui n'était ni veuve, ni mariée, ni religieuse au XVII<sup>ème</sup> siècle, l'a poussée à marcher dans ses traces et à chercher à comprendre ses motivations. En effet, à une époque où partir vers le Nouveau Monde était synonyme de danger, comment une femme a-t-elle réussi à vaincre toutes les embûches et à se dépasser dans un univers hostile et participer

à la fondation d'une ville? Encore aujourd'hui, près de quatre siècles plus tard, le nom de Jeanne Mance est directement associé à la fondation de Montréal.

Aussi le **14 mars 2019 de 13 h 30 à 15 h 30 au syndicat de Champlain**, nous vous convions à assister à la présentation de ce film par la cinéaste elle-même qui se fera un plaisir de répondre à toutes vos questions à la fin du visionnement.

Venez en grand nombre participer à cette folle aventure!

Inscription souhaitable auprès de  
**Nicole Viau : 450-448-4637**  
**nicole.sylvio@gmail.com**

*Céline Lachapelle, comité des femmes*

## JOURNÉE DE LA FEMME 2019 PRENDRE SOIN DE SOI AU QUOTIDIEN

Nous vous convions à venir célébrer la Journée de la femme le mercredi 10 avril 2019. Notre invitée, **Marcia Pilote**, connue pour ses chroniques sociales à la télé et à la radio, nous entretiendra de notre pouvoir de faire des choix pour se faire une vie comme on l'aime.

Date : mercredi 10 avril

Lieu : resto L'Ancêtre, 5370, chemin de Chambly

Arrivée : 9 h.

Coût : 30 \$ membres et 35 \$ non-membres

Repas :

potage de légumes

au choix : poitrine de poulet sauce mandarine  
médaillon de porc sauce moutardine  
saumon à l'oseille

dessert : crème brûlée



Billets : - vente aux déjeuners mensuels à compter de février;

- par téléphone auprès de  
Raymonde Lachapelle 450-468-3119  
ou Céline Lachapelle 450-468-7035

Au grand plaisir de vous rencontrer!  
Bienvenue aux hommes.

**Louise Tessier, pour le comité des femmes**

# RAPPEL : DÉJEUNER-CONFÉRENCE

## LES CLÉS DU BIEN-VIEILLIR

On vous en a parlé dans *La Petite Feuille* du mois d'août (page 29) : c'est un sujet d'actualité !

Bon nombre de personnes craignent le vieillissement: isolement, perte d'autonomie, problèmes de santé, etc. C'est tout à fait naturel de vieillir. Que faire pour se prendre en main ?

### CONFÉRENCIER

Léon Ouaknine

Volta, 30 rue des Frères-Lumière,  
Boucherville, Québec, J4B 8B3

29 janvier 2019 - 8 h 45 à 12 h 00

Coût : 10 \$ membres

15 \$ non-membres



Léon Ouaknine a travaillé au Québec et en France, notamment en dirigeant des établissements du réseau de la santé et des services sociaux, ainsi qu'en créant le premier institut universitaire de gérontologie sociale du Québec et en œuvrant dans diverses organisations, telles le comité scientifique du programme national « Bien-vieillir » de la France et la Fédération internationale du vieillissement à titre de vice-président.

*Roger Lapierre, 450 678-1051  
roger\_lapierre47@hotmail.com*

## LES EFFETS PERVERS DU PRIVÉ EN SANTÉ

Tous les membres de l'AREQ et aussi une bonne partie des membres de notre société québécoise ont eu à se poser la question : *Dois-je faire appel au secteur privé en santé?*

Et, suite à ce questionnement, bon nombre de citoyens parmi nous ont **effectivement** fait appel au privé, et ce, avec des résultats souvent très différents.

**Notre expérience personnelle est-elle suffisante pour fournir une réponse valable à ce questionnement? Nous croyons que non parce que cette expérience individuelle est trop limitée et ne nous permet pas de distinguer tous les tenants et aboutissants de ce choix quand il devient collectif.**

C'est pourquoi nous avons fait appel à M. Guillaume Hébert de l'IRIS **pour nous aider à décoder les Effets pervers du privé en santé.**

Ce déjeuner-conférence se tiendra le 28 février 2019 à 9 h 00 au Volta, 30, rue des Frères-Lumière à Boucherville. Le coût est de 10 \$ pour les membres et de 15 \$ pour les non-membres.



Vous devez vous inscrire avant le 22 février auprès de Roger Lapierre.

*roger\_lapierre47@hotmail.com, 450-678-1051*

# ACTIVITÉS EN INFORMATIQUE

Les mercredis, du 13 mars au 10 avril, de 9 h à 11 h 30, il y aura une série de 5 ateliers sur le iPad et une série de 5 ateliers libres de 13 h à 15 h 30. Le coût pour la série sur le iPad sera de 70 \$ pour la session; le coût pour les non-membres sera de 90 \$. Pour les ateliers libres, le coût sera de 5 \$ par atelier.

Le formulaire d'inscription pour les ateliers du iPad est disponible sur le site de l'AREQ Vieux-Longueuil.

*André Normandeau*

# LA CHANSON FRANÇAISE EN VEDETTE

Notre chorale, *Les Myosotis*, présentera son concert annuel le vendredi 24 mai prochain à 20 h à l'église Sainte-Famille à Boucherville.

*Les Myosotis* interpréteront des extraits d'opérettes, des mélodies populaires ainsi que des airs classiques de la chanson française, sous l'habile et dynamique direction de Lorraine Gariépy.

*Les Myosotis* comptent maintenant plus de 70 choristes qui chantent à quatre voix. Ils seront soutenus par des musiciens professionnels dont Denis Alain Dion, leur pianiste accompagnateur.

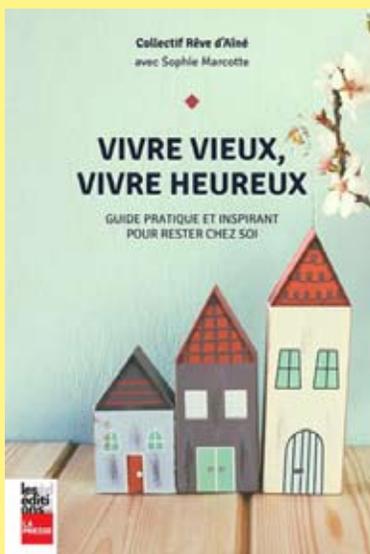
L'église Sainte-Famille, dotée d'une sonorité exceptionnelle, est sise au 560 boul. Marie-Victorin à Boucherville. Les portes ouvriront à 19 h 30. Les sièges ne sont pas réservés et certains voudront s'apporter un petit coussin.

On peut réserver des billets en téléphonant au 438-491-9514. Les billets se vendent 20 \$, mais pour les 16 ans et moins ils sont à 10 \$.

# SUGGESTION DE LECTURE

Certains d'entre nous se questionnent sur la pertinence de rester à la maison le plus longtemps possible OU de vendre et d'aller vivre en résidence: Condo? Location? Achat ?

Ce petit livre "**Vivre vieux, vivre heureux**" avance des pistes de solutions intéressantes sur des questions qu'on se pose et qui font réfléchir. C'est un guide pratique pour rester chez soi, pondu par le collectif *Rêve d'Aîné*, sous la direction de Sophie Marcotte (Éditions La Presse).



Ce n'est pas la panacée qui va tout résoudre, mais on y aborde des sujets tels que les services à domicile, la technologie, les ressources disponibles et les clés pour vieillir zen... en paix.

Ça fait penser, car "La vieillesse, ça se planifie."

*Andrée Beaumier*



# LE PRINTEMPS EST ENFIN ARRIVÉ!

*C'est cette bonne nouvelle qu'annoncent les rencontres printanières de l'AREQ Vieux-Longueuil, soit la sortie à la cabane à sucre Handfield et le souper du printemps au restaurant de l'École Hôtelière de la Montérégie (autrefois situé dans l'école secondaire Jacques-Rousseau).*

## **Activité traditionnelle cabane à sucre**

Du nouveau, cette année ! L'ambiance sera à son meilleur, car nous aurons le plaisir d'être accompagnés d'un animateur qui jouera de la musique et qui nous fera chanter pendant le repas.

Date : vendredi, le 29 mars 2019.

Départ de l'autobus : 10 h 30 du Colisée Jean-Béliveau, 1755, boul. Jacques-Cartier, Longueuil.

Lieu : Cabane à sucre Handfield, 155, rue de Val-d'Or, Saint-Marc-sur-Richelieu.

Retour de l'autobus: 15 h départ de la cabane, arrivée vers 16 h au Colisée.

Coût : 20 \$ pour les membres; 25 \$ pour les conjointes et conjoints et 30 \$ pour les autres personnes. Le prix inclut le transport, le repas, les taxes et le service.

Places limitées.

Réservation : **René Asselin au 514 355-3869**

## **Activité souper du printemps dans des nouveaux locaux modernisés!**

C'est avec fierté que l'École Hôtelière de la Montérégie inaugurera ses nouveaux locaux au début de l'année 2019. L'AREQ Vieux-Longueuil aura le privilège d'être parmi les premiers convives à découvrir les nouvelles installations, le nouveau décor et la nouvelle ambiance. Le menu et le service seront entièrement assurés par les étudiants.

Date : jeudi, le 14 mars 2019

Heure : accueil à 17 h 45, salle à manger à 18 h.

Lieu : 4100 chemin de la Savane à Longueuil (situé à côté du Marché de Longueuil et près de l'Hôtel de ville).

Coût : 35 \$ pour les membres; 40 \$ pour les conjointes et conjoints et 50 \$ pour les autres personnes.

Places limitées.

*N'oubliez pas de calculer le pourboire en fonction du coût du repas et de vos consommations.*

Réservations : **René Asselin au 514 355-3869**

## **DÎNER DE RECONNAISSANCE**

Encore une fois, tradition oblige, nous aurons le plaisir de recevoir la centaine de membres qui acceptent de nous offrir leurs talents, leur temps et leur bonne humeur pour organiser des activités qui sauront vous plaire. Le dîner de reconnaissance aura lieu cette année le mercredi 5 juin au Quai 99, avec au menu: remerciements bien mérités, bonne humeur, hommages et un repas délicieux.

Une invitation sera envoyée à toutes ces généreuses personnes.

*Le conseil sectoriel*

# SORTIE CULTURELLE ET PATRIMONIALE: RICHESSE CULTURELLE DU PEUPLE ABÉNAKIS

Pour faire suite aux déjeuners-conférences traitant des Premières Nations, cette activité propose une immersion concrète afin de mieux comprendre leur univers et nous sensibiliser à la version autochtone de l'histoire et des traditions de cette communauté.

## Contenu :

- Visite de l'exposition permanente *Waban-Aki*, peuple du soleil levant, et des expositions temporaires (*L'Indien au-delà de Hollywood*).
- Projection multimédia *La création du monde*, selon la légende abénaquise.
- Visite de l'église de la communauté et de la chapelle.
- Repas traditionnel (sagamité, bannique, poisson fumé, salade, crosses de fougère, dessert, thé/café). **Particularité** : Il n'y a pas de choix possible de menu, car tout est fait « maison », selon leurs recettes ancestrales.
- Démonstration de vannerie par une artisane de la communauté.
- Fabrication d'un capteur de rêve (un par personne).
- Contes et légendes abénaquis.

**Date** : le mercredi 15 mai 2019

**Départ du Colisée Jean-Béliveau à Longueuil**: 9 h 30

**Repas**: vers 12 h 00

**Retour**: départ du Musée des Abénaquis vers 16 h 30

**Coût: visite, repas, activités, transport en autocar de luxe** :

Membre 40 \$ - Conjoint, conjointe 45 \$ - Autre personne 60 \$

Kolipai8! Bienvenue à tous!

**Responsables : René Asselin et Jean Méryneau**

## BOISÉ DU TREMBLAY

La température a décidé pour nous à l'automne. Malgré le report de la sortie, nous avons dû annuler la visite du Boisé du Tremblay. Mais ce n'était que partie remise.

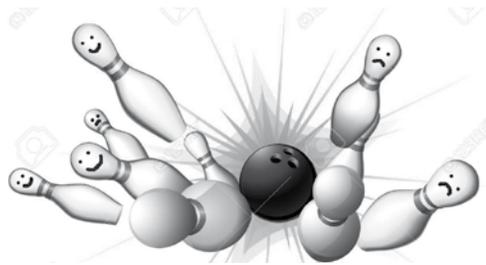
Le rendez-vous est repris au mois de mai prochain pour les admirateurs de la faune et la flore de notre nature citadine. La date exacte vous sera communiquée ultérieurement.

On se rencontre toujours au parc canin, situé au carrefour des rues R-100 et Vauquelin. Animée par Monsieur Tommy Montpetit, expert en son domaine, la visite gratuite se fera dans les divers sentiers aménagés du Boisé.

On apporte son lunch, qu'on mangera sur place.

Vous pouvez vous inscrire dès maintenant auprès de  
**Johanne Bolduc, 450 674-2200.**

## QUILLES



## QUILLES

Quitte à tomber dans la redondance, je me permets encore une fois de vous lancer une invitation à vous joindre à d'autres membres de l'AREQ afin de participer à une activité de loisirs bien en vogue : les quilles!

Ambiance bon enfant, rires assurés, rencontres intéressantes, bref, une bouffée de chaleur humaine!

Aucune inscription exigée; il nous fera plaisir de vous accueillir.

Voici, toutefois, quelques informations à noter :

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

Stationnement devant ou derrière

6 \$ pour 3 parties - 3,00 \$ pour location de soulliers

Bienvenue à toutes et tous!

*Annette Boisvert, responsable 450 646-1259*

## ENSEMBLE ON BOUGE...

Depuis plusieurs années, je m'entraîne avec un groupe dont plusieurs membres de l'AREQ au Z-Gym, sous la douce férule de Frédéric, notre entraîneur. Même notre chère présidente, Andrée, avec ses jérémiades répétées, ne réussit pas à l'amadouer.

Réchauffement, cardio, musculation, endurance, équilibre, abdos, étirement, toutes les parties du corps sont sollicitées avec différents accessoires : élastiques, poids, steps, ballon, chaise, matelas.

Voulez-vous passer un bon moment qui vous énergise et vous rend fiers(ères) de vous ? Joignez-vous à notre groupe. C'est le seul endroit où le féminin l'emporte sur le masculin. Bien qu'il y ait une présence masculine de 20 %, les consignes sont données au féminin : « Restez grandes », et ça me fait sourire...

*Suzanne Carmichael*



Si vous avez le goût de « jouer au Scrabble » avec d'autres qui ont « la pique » aussi, il vous suffit simplement de vous rendre à la Maison de la famille Le Cavalier, 2727, Daniel, Longueuil, de 13 h 30 à 16 h 00, les mercredis.

Pour la nouvelle saison, l'activité a commencé le 9 janvier, mais vous pouvez vous présenter les mercredis où vous pouvez.

Aucune inscription n'est requise et vous pouvez amener vos amies ou amis.

Apportez vos jeux, un petit 3 \$... et votre bonne humeur.

Café et biscuits sont fournis.

*Huguette Besmargian, 450 674-3518*



déjeuners mensuels



Éducation et Premières Nations



Souper d'huitres



Conférence sur la santé mentale





Souper de Noël



Dîner de Noël

