



# La Petite Feuille



Bulletin de l'AREQ (CSQ) secteur Longueuil - Volume 44 numéro 1

**janvier 2025**

**Chemin à suivre pour l'année 2025... voir la page 24**

# SOMMAIRE

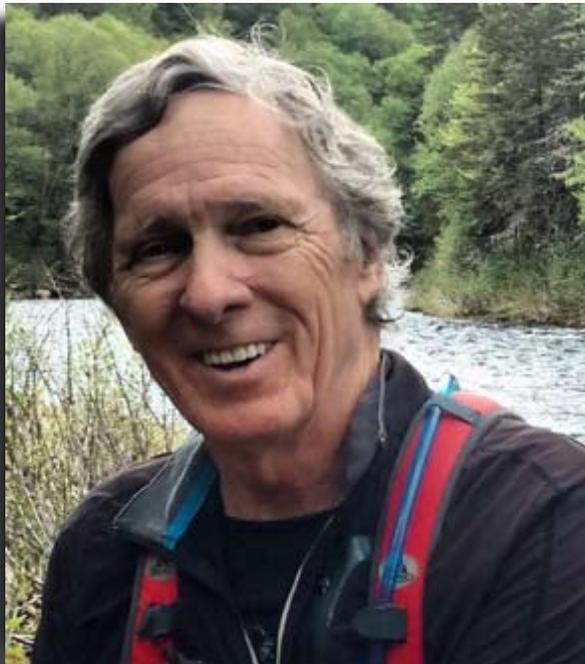
Clin d'œil du président .....	3 et 4	Soutien à domicile.....	18
Mot de la présidente régionale .....	5	Activités à venir.....	19 à 28
Indexation.....	6	Assemblée sectorielle et élections....	23 à 25
Bourses de l'AREQ .....	7	Assemblée régionale .....	27
Activités passées .....	8 à 16	Chronique littéraire .....	28 et 29
Site internet.....	16	Informations à conserver .....	30
Calendrier des activités (janv. à sept.).....	17		



Retrouvailles  
2024



# CLIN D'OEIL DU PRÉSIDENT



Je tiens à vous dire un très gros MERCI. Merci de nous faire confiance et merci de votre implication et participation à nos différentes activités/conférences.

Cette année, nous sommes retournés au parc Michel-Chartrand pour notre activité RETROUVAILLES et vous avez répondu avec beaucoup d'enthousiasme sous un soleil radieux. Nous étions plus de 250 personnes présentes sous les chapiteaux. Vos commentaires ont été très positifs, et ce, malgré quelques problématiques mineures en lien avec le dîner. Je vous en remercie. Il était clair que vous étiez contents de vous revoir. Nous pouvons vous annoncer qu'en septembre prochain le tout se passera au même endroit, le mardi 2 septembre 2025.

Nos déjeuners mensuels se tiennent toujours au même endroit. Nous sommes moins nombreux qu'à l'époque du Montaza, mais toujours heureux de nous revoir. Et, je répète : ce restaurant, Eggsquis, est encore le seul à

vouloir accueillir notre groupe. Je tiens à souligner que le personnel qui y travaille tente de répondre avec le sourire à nos demandes.

Lors de notre assemblée générale d'avril dernier, je vous avais mentionné que nous allions mener des actions pour améliorer notre indexation de notre rente de retraite. Eh bien, nous avons obtenu une légère augmentation. Celle-ci nous a permis de faire un gain, même s'il est léger, et de mettre un pied dans la porte. Cette revendication est maintenant partagée par la CSQ. La FTQ et la CSN sont maintenant ouvertes à échanger sur ce point en vue des prochaines négociations collectives. Il ne faut pas oublier que la CSQ est la seule centrale à avoir une association de personnes retraitées dans ses rangs.

Je tiens à féliciter deux de nos membres qui ont été nommés au national : Lucie Larose au comité de la retraite et Jean-Guy Asselin au comité des finances.

Nous éprouvons actuellement des problèmes avec notre site internet. Il est fort probable que celui-ci sera à nouveau accessible d'ici le mois de juin 2025. Une équipe y travaille avec acharnement. Cependant, je vous invite à consulter le site internet de l'AREQ nationale et à vous inscrire à l'infolettre de l'AREQ. Vous y trouverez beaucoup d'information et vous serez informé des derniers développements en lien avec nos priorités. De plus, si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi au 450-670-3006. Laissez un message, car sinon je ne pourrai pas répondre à vos interrogations.

Les membres des différents comités se sont réunis le 21 octobre dernier pour planifier et coordonner les activités et conférences de l'hiver et du printemps. Comme

vous pourrez le constater dans les pages qui suivent, celles-ci ne manqueront pas. Nous croyons qu'elles répondront à vos attentes. De nouvelles personnes se sont jointes à différents comités. Je les remercie. Nous sommes privilégiés d'avoir tous ces membres, anciens et nouveaux, qui travaillent fort pour planifier et organiser toutes ces activités/conférences. C'est grâce à ces bénévoles si notre secteur en a un nombre impressionnant. On vous y attend en grand nombre. Si vous avez des suggestions à nous faire pour des activités et/ou conférences, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Je remercie les membres du conseil sectoriel pour la qualité de leur travail, leur présence, leur écoute et leur remise en question. Grâce à vous, notre travail est plus que dynamique et travailler avec vous est un réel plaisir.



Je remercie également nos téléphonistes qui, par leur travail impeccable, nous permettent de rejoindre tous nos membres.

Je vous souhaite, en mon nom et au nom des membres du conseil, une très bonne année remplie de santé et peut-être même une ou deux belles folies. Au plaisir de se revoir prochainement.

***Roger Lapierre***



## **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***

# MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

## LA BIENVEILLANCE ENVERS LES BÉNÉVOLES – C’EST-À-DIRE LE RESPECT !

La bienveillance envers les bénévoles est essentielle pour valoriser et reconnaître l’investissement précieux de ces personnes qui donnent de leur temps pour soutenir l’AREQ. Les bénévoles sont souvent motivés par un profond désir d’aider, de contribuer à une cause qui leur tient à cœur, et de faire une différence dans leur communauté. Leur engagement, leur dévouement et leurs compétences sont autant de forces qui enrichissent les activités et le fonctionnement de l’association. Les bénévoles sont souvent sollicités et il est important d’éviter la surcharge en s’assurant qu’ils trouvent un équilibre entre leur engagement bénévole et leur vie personnelle. La bienveillance contribue ainsi à leur bien-être, à la fidélité de leur engagement et à la création d’un climat de confiance mutuelle. En cultivant cet état d’esprit, l’AREQ peut bâtir des relations solides avec ses bénévoles, favorisant ainsi une atmosphère positive et encourageante qui donne envie de s’investir durablement dans la mission associative.



## LE SOUTIEN À DOMICILE !

Les soins et le soutien à domicile jouent un rôle crucial dans la qualité de vie de nos aînés. En permettant aux personnes âgées de demeurer chez elles le plus longtemps possible, ces services leur offrent la possibilité de rester dans un environnement familier, entourées de leurs souvenirs et repères, ce qui est souvent bénéfique pour leur bien-être psychologique et émotionnel. Le maintien à domicile contribue à préserver l’autonomie des aînés et à favoriser leur indépendance, car ils conservent un contrôle sur leur quotidien. Ce choix de

vie réduit également le risque d’isolement social, en permettant aux aînés de rester proches de leurs voisins, amis et famille, renforçant ainsi leur réseau de soutien.

En somme, les soins et le soutien à domicile offrent une réponse humaine et durable pour les personnes âgées souhaitant vieillir dans leur propre foyer. En les entourant des services nécessaires, nous leur permettons de vivre en toute sécurité et en conservant leur qualité de vie, tout en valorisant leur choix de rester dans l’environnement qui leur est cher.

## ON SE SOUVIENDRA ...

En terminant, je voulais glisser un petit mot à la suite du décès de Suzane Faucher qui a occupé le poste de secrétaire au conseil exécutif national de 2008 à 2014, après avoir été présidente du secteur Haut-Richelieu. J’ai assisté à une cérémonie à sa mémoire. Comme à son image, ce fut une belle cérémonie imprégnée de douceur et de sobriété. Elle a accompli de belles choses ! C’était une femme passionnée et à l’écoute des gens. Nous lui avons fait nos adieux et lui avons dit qu’elle nous manquera beaucoup !

***Renée Dallaire,  
présidente régionale Montérégie 09***

# INDEXATION

En début de décembre, Retraite Québec annonçait que le taux d'indexation qui s'appliquerait au montant de la rente du Régime de rentes du Québec (RRQ), à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2025, serait de 2,6 %. Il a été établi en se basant sur l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2023 et octobre 2024. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Ce taux de 2,6 % est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, dont le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Ce taux s'applique également à la rente de la personne conjointe survivante.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour calculer l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne, si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

## Indexation de la rente du RREGOP en janvier 2025

<b>Années cotisées avant le 1<sup>er</sup> juillet 1982 :</b> Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	<b>2,6 %</b> (soit le TAIR)
<b>Années cotisées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999 :</b> Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	<b>0 %</b> (soit le TAIR -3 %)
<b>Années cotisées depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000 :</b> Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	<b>1,3 %</b> (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)

Veuillez noter que des modifications ont été apportées aux formules d'indexation du Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) à la suite de l'adoption de la loi 126. Ce tableau illustre les formules d'indexation de tous les régimes de retraite du secteur public, à l'exception du RRPE.

*Johanne Freire, AREQ nationale*

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir les membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ d'intérêt tant personnel (arts, communications, etc.) que professionnel (éducation, santé, etc.).

Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le *ministère de l'Éducation* (MEQ),
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MEQ, par le *ministère de la Santé et des Services sociaux* (MSSS) ou par le *ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale* (MESS).

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

Les candidates et candidats doivent remplir le *formulaire de mise en candidature*. Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et un document officiel de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant l'inscription à ladite formation.

Le formulaire et le document d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ **entre le 15 janvier et le 1<sup>er</sup> avril 2025**

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses a lieu lors d'une assemblée générale régionale ou sectorielle.

Le formulaire d'inscription est disponible sur le site de l'AREQ ([www.araq.lacsq.org](http://www.araq.lacsq.org)).

*Roger Lapierre*

# COMITÉ ENVIRONNEMENT



Lors des Retrouvailles du 3 septembre, les membres du Comité Environnement ont recueilli les dons de languettes de canettes, lunettes, piles et aluminium. Le comité a remis le tout à M. Clermont Bonnenfant. Nous tenons à remercier tous les membres qui ont participé à cette cueillette.

Vingt-six (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. M. Bonnenfant est venu en aide à plus de 1230 personnes démunies.

Voici ses coordonnées : Téléphone : 450-677-3792 -  
Adresse : 909 Terrasse Chabanel, Longueuil J4L 2R6  
Site internet: <http://cyberquebec.ca/fondationcb>

Pour le grand nettoyage des berges du 21 septembre, nous avons récolté un total de 573 kg de matières résiduelles, qui se décomposent en 428 kg de déchets, 58 kg de matières recyclables et 87 kg de métaux. À titre comparatif, nous avons récolté 454 kg en 2023 et 745 kg en 2022.

L'activité s'est déroulée entre le pont Jacques-Cartier et l'extrémité est du parc Marie-Victorin. Des 110 participants, sept membres de l'AREQ ont participé très activement à cet événement organisé par Ciel et Terre ([infociel@ciel-et-terre.ca](mailto:infociel@ciel-et-terre.ca)). Il s'agit de Daniel Bérubé, Claudette Brûlé, Gaétan Fortin, Marie-France Fournel, Jacqueline Milot, Louis Saucier et Marie-Paule Carrier.

Merci de votre intérêt à protéger VOTRE environnement.

*Marie-Paule Carrier*  
*Pour le Comité Environnement*



# LES BÂTISSEUSES DE LA CITÉ

Grâce au comité des femmes, nous avons profité d'une visite guidée par L'Autre Montréal, le 8 octobre 2024, sur le thème « Les bâtisseuses de la cité », qui nous a captivés au plus haut point.

Ce survol historique illustre à quel point nos aïeules sont les pionnières de notre émancipation, dont : Thérèse Casgrain, Idola Saint-Jean, Marie Lacoste Gérin-Lajoie, Laure Gaudreault, Léa Roback, Madeleine Parent, Irma Levasseur, Françoise David, etc.

Voici un résumé de l'évolution des rôles des femmes à travers l'histoire de Montréal :

## **1642-1701 : les défis des débuts**

Des femmes comme Jeanne-Mance et Marguerite Bourgeois jouissent d'une relative indépendance pour fonder et diriger école et hôpital. À partir de 1663, arrivent les filles du Roy pour peupler la Nouvelle-France.

## **1701-1832 : la famille est le pivot de la vie domestique, économique et sociale**

Hors de la famille, point de salut. Les femmes sans mari, père ou frère, sont pauvres et les enfants nés hors mariage, souvent abandonnés.

## **1832-1900: la vie en ville**

La vie religieuse demeure pour les femmes la seule alternative sécuritaire à la vie familiale, en plus de constituer une des rares voies d'ascension personnelle, sociale et intellectuelle.

## **1900-1940 :**

La percée sur le marché du travail marquée par les luttes pour l'éducation et les droits civiques, dont l'un des moments cruciaux fut le droit de vote : au fédéral (1914), au provincial (1940), des autochtones (1968).



## **1950- 1969 : la « mystique féminine »**

La laïcisation et la modernisation leur ouvrent de nouvelles portes avec la fondation en 1966 de la Fédération des femmes du Québec (FFQ) et de l'AFEAS.

## **Dernières décennies du 20<sup>e</sup> siècle : le rayonnement du féminisme.**

### **21<sup>e</sup> siècle :**

Vigilance! Une solidarité féminine internationale s'est manifestée avec la Marche mondiale des femmes.

Pour en connaître davantage sur leur audace et leur persévérance:

Ces femmes qui ont bâti Montréal. Elles ont fait l'Amérique. De remarquables oubliés (Tome 1).

L'histoire des femmes au Québec depuis quatre siècles.

L'Autre Montréal, 514-521-7802

[www.autremontreal.com](http://www.autremontreal.com)

**Marie-Paule Carrier**

## ACTIVITÉ DU 24 SEPTEMBRE 2024 AU PARC MICHEL-CHARTRAND



Merci au Comité Environnement pour l'organisation d'une activité des plus enrichissantes et intéressantes le 24 septembre dernier au parc Michel-Chartrand. L'événement s'est déroulé en trois étapes.

D'abord, à 11 h 30, une boîte à lunch nous a été offerte pour un pique-nique convivial permettant aux participants de se rencontrer et d'échanger dans une ambiance détendue.

Ensuite, vers 13 h 15, madame Anny Schneider, herboriste et thérapeute, a partagé avec nous ses 40 ans d'expérience en herboristerie. Nous avons appris à reconnaître, cueillir et utiliser une grande variété de plantes présentes dans nos environnements immédiats. Pour illustrer ses propos, elle avait apporté plusieurs spécimens de plantes indigènes, importées ou cultivées. Elle nous a expliqué comment et quand utiliser les différentes parties des plantes selon les saisons et leurs usages spécifiques. Elle nous a aussi présenté différentes transformations de plantes médicinales : macérations, décoctions, teintures mères, infusions, onguents et cataplasmes. Nous avons même eu droit à une dégustation d'une décoction de pin blanc. Ce fut donc une expérience immersive et enrichissante. Elle nous a ainsi exprimé sa passion à travers ses anecdotes, ses récits personnels et ses démonstrations pratiques.

Madame Schneider est également autrice et poétesse. Nous avons pu feuilleter plusieurs de ses livres. Sa poésie exprime une connexion profonde avec la nature et souligne l'importance des plantes dans notre bien-être. Elle nous a inspiré une appréciation et un respect pour ces plantes que nous foulons du pied sans connaître leurs grandes qualités.

Finalement, vers 14 h 30, elle nous a guidés dans une promenade d'observation dans le magnifique parc Michel-Chartrand. Les participants ont pu découvrir et apprendre à identifier plusieurs plantes dans un environnement immédiat. Cette journée a été une belle occasion de se reconnecter avec la nature et d'approfondir nos connaissances.

Pour en savoir plus sur ses publications et son approche poétique, vous pouvez visiter son site officiel : Anny Schneider.

Merci encore à madame Schneider et aux organisateurs de cet événement.

**Manon Beaulieu, pour le Comité  
Environnement**

# CONFÉRENCE SOCIOPOLITIQUE : AÎNÉ AVISÉ

Ayant eu lieu le 16 octobre, au Volta, le déjeuner-conférence Aîné Avisé donné par Guy Martin de la FADOQ et Éric Boulianne, agent de la SQ, a touché 3 aspects de la maltraitance, soit l'âgisme, la maltraitance familiale et la maltraitance sexuelle.

La maltraitance peut être un geste ou une absence d'action appropriée, intentionnellement ou non, dans une relation où devrait régner la confiance. Elle peut s'exprimer de différentes façons, soit physique, sexuelle, psychologique, financière, par une violation des droits, par âgisme ou organisationnelle.

Elle peut avoir lieu à de multiples endroits : à domicile, en résidence, en CHSLD, chez le médecin, sans oublier la cyberintimidation.

D'ailleurs, si nous sommes témoins d'actes de maltraitance, il ne faut pas jouer à l'autruche, mais faire notre part. Il faut s'occuper de la victime et non de l'agresseur, ne pas l'affronter, ce sera la police qui s'en chargera. Il faut essayer d'établir un contact avec la victime, briser l'isolement qu'elle peut subir, l'écouter, la reconforter et l'appuyer dans ses démarches.



Si toutefois, nous subissons des actes de maltraitance, il faut chercher des appuis, en parler et surtout ne pas hésiter à faire appel à la police. En plus de la police, des amis, des proches, de la direction d'un centre, des travailleurs sociaux, etc., il y a aussi une ligne téléphonique qui offre du support et des ressources:

AIDE MALTRAITANCE ADULTE AÎNÉ  
1-888-489-2287.

*Robert Savaria*

## DÎNER DES NOUVELLES PERSONNES MEMBRES DE NOTRE SECTEUR

Tout près de 40 personnes se sont présentées à ce dîner qui a eu lieu le mardi 5 novembre à L'ancêtre.

Plus de 55 % des gens contactés ont répondu positivement à notre invitation. Ce fut un autre record de participation. Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont eu la délicatesse de répondre, positivement ou négativement, à cette invitation.

Lors de la rencontre, nous avons fait une brève présentation du secteur AREQ Longueuil. Aussi, nous avons fait connaître les membres du conseil sectoriel et les responsables des différents comités.

Il a également été question de la nouvelle réalité de ces personnes retraitées.

Après s'être présentées, les personnes ont échangé tout en dégustant un bon repas.

Ces nouveaux membres nous ont fait part de leur appréciation et de leur intérêt à participer à différentes activités.

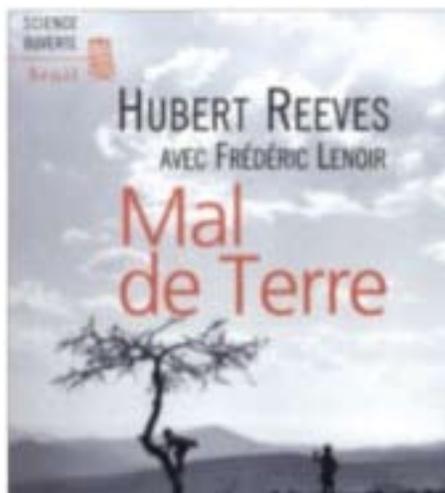
Il y aura certainement reprise de cette activité l'an prochain.

*Le conseil sectoriel*

# CONFÉRENCE DU DR FRANÇOIS REEVES

## *L'impact des changements climatiques sur la santé cardiaque*

Mercredi matin, le 6 novembre, de nombreux membres de l'AREQ Longueuil, Des Prairies-Brossard et La Jemmerais ont eu le privilège d'assister à une conférence des plus enrichissantes. Le Dr François Reeves, cardiologue d'intervention, chercheur et professeur universitaire, est venu nous brosser un tableau clair des problèmes cardiaques causés par notre environnement pollué et par les changements climatiques. Il nous a également donné quelques trucs afin que toutes les communautés puissent aller vers un mieux-être. Le moins que l'on puisse dire, c'est que cet homme est passionné du cœur et de l'environnement.



Monsieur Reeves a commencé par nous parler de son mentor, son oncle Hubert Reeves qui, par ses recherches scientifiques bien étoffées a, depuis bien des années, tenté de faire comprendre à la population ce qui allait arriver à notre monde et que nous constatons aujourd'hui. Il serait intéressant, à cet effet, de lire le livre de Hubert Reeves et Frédéric Lenoir : *Mal de Terre*, paru en 2003 aux éditions du Seuil, et qui témoigne de ce constat.

Il nous a parlé de son parcours qui l'a amené à étudier l'effet de notre environnement sur notre santé cardiaque, mais avant tout il voulait que nous comprenions bien ce qu'étaient les maladies telles que l'athérosclérose, qu'il a comparée à de la rouille qui bloque les artères.

En se basant sur de nombreuses recherches du monde entier qu'il nous a présentées, il a su nous montrer clairement la croissance des maladies cardiaques, chiffres à l'appui, dans nos sociétés. Il nous a conscientisés sur le fait que la première cause de mortalité sur la planète est la maladie coronarienne. Il a parlé des secteurs urbains sans arbres, des maisons à proximité des autoroutes et de tous ces lieux que nous créons sans avoir une vision à long terme quant à leurs effets néfastes sur notre santé cardiaque. Il a fait la comparaison avec certains pays, comme la Suisse, la Norvège et la Finlande, qui tiennent compte d'un environnement sain pour la population.

**(Montréal) Une nouvelle étude réalisée par l'Université Harvard et publiée par le journal médical BMJ associe pour la première fois une brève exposition à des particules fines PM2.5 à de multiples problèmes de santé relativement courants.**

**[Lhttps://www.lapresse.ca/actualites/environnement/2019-12-05](https://www.lapresse.ca/actualites/environnement/2019-12-05)**

D'après le Dr Reeves, les maladies cardiaques dépendent de :

- Ce que je suis : cholestérol, hypertension, diabète
- Ce que je fais : sédentarité, obésité, tabac
- Où je suis : environnement, alimentation, urbanisme



Nos ancêtres n'étant pas exposés aux nano-agresseurs aériens (smog) et aux nano-agresseurs alimentaires (additifs alimentaires), les maladies cardiaques étaient beaucoup moins présentes. Aujourd'hui, nous sommes exposés quotidiennement à ces nano-agresseurs, en plus d'avoir de nombreuses industries polluantes. Beaucoup de quartiers de nos villes n'ont plus d'arbres ou d'espaces verts à proximité des maisons et se retrouvent même près de voies rapides très fréquentées. Les recherches ont prouvé que dans les régions où les poumons de la terre (les arbres) ne sont plus présents ou peu présents, il y a explosion de maladies coronariennes. De plus, la sédentarité nous a frappés de plein fouet. L'avènement de la télévision et des réseaux sociaux n'y sont pas étrangers.

Nous devons revenir à des cités vertes en éradiquant la pollution et le smog par l'élimination des îlots de chaleur, de la pollution industrielle et des énergies fossiles. Tous les niveaux de gouvernement doivent multiplier les espaces verts dans nos villages, nos villes, nos provinces et nos pays. Nous devons transiter vers les énergies vertes : géothermie, énergie éolienne, hydro-électricité et énergie solaire. Les transports en commun efficaces, le vélo et la marche doivent remplacer l'utilisation quotidienne de nos véhicules personnels. Nous devons reconnaître l'importance de devenir carboneutre. Tout cela nous permettrait de réduire de 25 % à 75 % les maladies coronariennes.

Les villes fourmilières à échelle humaine doivent émerger. En fait, une meilleure répartition des espaces entre le béton, les édifices et la nature, en plus de réduire les nano-agresseurs aériens, ces espaces verts nous permettraient d'être moins sédentaires puisqu'il serait agréable d'y faire les 10 000 pas quotidiens nécessaires à une vie saine.

À notre niveau, soyons conscients que transiter sur une base individuelle vers un mode de vie saine fait la différence.

Calculons les GES que nous émettons et tentons de changer nos habitudes :

- a) Changeons nos chauffages à l'huile pour des thermopompes.
- b) Achetons « local » pour éviter les GES du transport.
- c) Évitions les aliments transformés, conservés avec beaucoup de sel.
- d) Évitions le suremballage et apportons au travail des boîtes à lunch écologiques.
- e) Faisons nos 10 000 pas par jour, particulièrement pour faire nos emplettes.
- f) Si nous sommes « accro » au tabac, prenons les moyens pour arrêter.
- g) Favorisons les véhicules électriques.
- h) Optons pour la voile, le canot, le kayak ou la planche à pagaie, plutôt que pour le bateau à moteur à essence.
- i) Utilisons le transport en commun, le vélo et la marche le plus souvent possible.
- j) Faisons entendre notre voix à nos décideurs.



En conclusion, nous vous invitons à lire le livre du Dr François Reeves, *Planète cœur*, publié aux Éditions CHU Sainte-Justine/Multi Mondes qui vous informera sur la santé cardiaque et sur notre environnement, car tel qu'indiqué dans le résumé de son livre : « La dimension environnementale des maladies cardiovasculaires est largement méconnue des spécialistes et de la population ». C'est pourquoi le Dr Reeves fait des conférences tant auprès du corps médical que du monde politique et de la population en général afin de sensibiliser et d'amener **TOUTE LA COMMUNAUTÉ** à prendre les moyens pour que la santé cardiaque des humains s'améliore.

Un grand merci au Dr Reeves, homme de cœur et de passion, pour nous permettre de nous prendre en main comme société.

*Lise Bergeron-Proulx, 20 novembre 2024*

En suivi de cette conférence, l'AREQ Longueuil a fait l'acquisition de ce livre *Planète cœur*. Comme celui de Martin PM sur les enjeux de l'environnement, intitulé *Un sacrifice tout naturel*, il est facile de l'emprunter. Envoyez un courriel à [bruno\\_boilard@outlook.com](mailto:bruno_boilard@outlook.com) avec votre nom, adresse et numéro de téléphone. Vous serez ajouté à la liste des gens qui veulent le lire puis avisé de sa disponibilité le moment venu.

# QUE VIEILLIR SOIT GAI

Le 20 novembre dernier, nous avons reçu Olivia Baker, animatrice de la Fondation Émergence, et Carole Normandin qui nous a fait un témoignage, pour la conférence Que vieillir soit gai.

Olivia a su vulgariser, démystifier et dédramatiser par ses métaphores et son humour un sujet délicat et parfois difficile à comprendre en plus d'un vocabulaire qui ne fait que croître. Elle nous a transportés dans le temps pour nous aider à mieux comprendre non seulement le grand chemin que nous avons fait comme société vers l'inclusion, mais aussi, grâce à ce rappel de notre histoire, les enjeux et la réalité que vivent le 10 % de la population des personnes âgées qui font partie de la communauté LGBTQIA2S.

La deuxième partie de la conférence, celle du témoignage de Carole, était tout aussi captivante et aidait à faire comprendre davantage la beauté de s'accepter. Son histoire démontrait et clarifiait les nuances entre le sexe biologique, l'identité



de genre, l'expression de genre et l'orientation sexuelle.

J'ai apprécié particulièrement l'ambiance dans laquelle ces dames nous ont partagé, en toute simplicité, leur vision du « comment être des alliés ».

*Nicole Caissie*



## PROJET POLYTECHNIQUE

Conférence présentée par Marie-Joanne Boucher le 27 novembre 2024

Cinq ans de recherches, de documentations, de rencontres ont abouti au Projet Polytechnique dont Marie-Joanne Boucher, comédienne et co-auteurice de la pièce avec Jean-Marc Dalphond, nous entretient, à l'occasion de la commémoration des 35 ans de la tragédie dont quatorze brillantes jeunes femmes ont été victimes.

Prenons quelques instants pour nous rappeler le nom de chacune :

Geneviève Bergeron, Hélène Colgan, Nathalie Croteau, Barbara Daigneault, Anne-Marie Edward, Maude Haviernick, Barbara Klueznik, Maryse Laganière, Maryse Leclair, Anne-Marie Lemay, Sonia Pelletier, Michèle Richard, Annie St-Arneault, Annie Turcotte.

Marie-Joanne Boucher nous parle de son sujet de façon très articulée. Elle nous documente sur les groupes Incel (célibataires involontaires) et

Alphas (hommes qui reprennent le contrôle de leur vie), groupes qui veulent dominer les femmes. Elle complète en nous demandant de veiller sur nos petits-enfants en s'informant des réseaux sociaux qu'ils fréquentent assidûment et d'avoir le souci politique de demander le contrôle des armes à feu, sujet connexe à la violence.

Marie-Joanne a aussi animé des ateliers dans les écoles pour sensibiliser les jeunes. Continuons son beau travail dans notre milieu en passant le message de la non-violence, du respect et de l'acceptation de l'autre. Nous pouvons consulter le livre Projet Polytechnique à la bibliothèque.

Merci au comité des femmes pour cette rencontre enrichissante et fertile en réflexion et en émotion.

*Suzanne Carmichael*

# SOUPER DE NOËL



Mardi, le 3 décembre 2024, a eu lieu le souper de Noël des membres de l'AREQ Longueuil. L'événement s'est tenu au club de golf du Parcours du Cerf. La réception a débuté à 17 h 00. Accueilli par les responsables de notre organisation dès leur arrivée, chaque membre a reçu un coupon pour un apéro ainsi qu'un billet pour un tirage qui a eu lieu plus tard dans la soirée. Une fois nos manteaux accrochés au vestiaire, on entrait dans la salle qui était très joliment décorée avec une multitude de boules rouges et d'autres argentées, ainsi que des

branches enneigées. De belles nappes noires en tissu étaient superposées sur des nappes blanches à chacune des tables, mises pour accueillir 8 personnes. De plus, sur chaque table se trouvaient deux très jolies décorations destinées à être emportées par deux personnes chanceuses à la fin de la soirée. Il y avait de la belle musique du temps des Fêtes et une atmosphère festive au rendez-vous.

Le souper a débuté à 18 h 00, juste après un message de bienvenue de la part de notre cher président, Roger Lapierre, au nom de toute l'équipe organisatrice. Tout d'abord, on nous a apporté du pain et on a rempli nos coupes de vin. Après avoir dégusté une délicieuse entrée gastronomique, on nous a servi le plat principal, selon notre choix, soit le poulet farci au homard, le filet de morue d'Islande ou le magret de canard. Chaque invité semble avoir grandement apprécié son repas. Le tout était très savoureux, cuit à la perfection et servi sur des assiettes chaudes par des serveurs de première classe. Le dessert, le café et le thé ont bouclé le repas.

La participation des membres à cette soirée était remarquable, pas seulement par son nombre, mais aussi par l'énergie des participants. Une fois les tables desservies, il y a eu le tirage des prix de présence et, ensuite, le groupe de musique a commencé à jouer. Une vocaliste principale, quatre musiciens et chanteurs ainsi qu'un technicien de son et lumière étaient là, pour divertir les gens avec des chansons de Starmania, Carlos Santana, Tina Turner et Roy Orbison pour ne nommer que quelques-uns. La piste de danse s'est remplie rapidement. Impressionnant pour le groupe d'âge représenté! Tous les gens étaient habillés avec élégance.

Quelle soirée mémorable!

*Michael Beniusis*



# DÎNER DE NOËL



C'est par une journée pluvieuse du 11 décembre 2024 qu'a eu lieu le traditionnel dîner de Noël au resto L'ancêtre. Plus de 150 personnes, 30 de plus que l'an passé, y ont assisté.

Lors de l'apéro, ce fut l'occasion d'échanger et de partager de bons souvenirs ainsi que des projets passés et à venir. L'ambiance était à la fête.

Au menu, assiette du temps des Fêtes ou saumon. Comme toujours, les plats étaient succulents et très appréciés de tous.

Roger Lapierre, notre président, a remercié Lucille Martin et Lucie Larose, les organisatrices dévouées de cet événement réussi.

À la fin du repas, un tirage d'une vingtaine de cadeaux a ajouté de la gaieté aux gagnants, dont une magnifique crèche, offerte par Jeanne-Mance Lalande. Celle-ci a été gagnée par Hélène Korak.

Tous sont repartis heureux d'avoir partagé un si bon moment, tout en n'oubliant pas de se souhaiter un heureux temps des Fêtes.

Merci à Roger Lapierre pour sa chaleureuse implication et son dévouement à la cause de l'AREQ.

*Louise Léger*



## TOUJOURS VIVANT ET DE RETOUR

Nous avons une excellente nouvelle : notre site internet est à nouveau accessible à l'adresse suivante : [areq-longueuil.org](http://areq-longueuil.org).

Je vous demande d'être reconnaissants et indulgents à l'égard des personnes suivantes : André Desjardins, André Normandeau et Jean-Marie Veilleux qui travaillent très fort à la mise en place et à la mise à jour de notre site.

Prenez un peu de temps pour aller le visiter. Vous pourrez constater qu'on y trouve beaucoup d'informations. Exemples :

- Connaître les comités, leurs membres bénévoles.
- Lire le OYEZ ! OYEZ ! et La Petite Feuille.
- En apprendre sur l'histoire et les publica-

tions passées du secteur.

- Prendre connaissance des membres décédés.
- Lire des hommages.
- S'informer sur les assurances et les régimes de retraite.
- Trouver différents liens et des ressources utiles.
- Voir des photos des activités passées depuis 1979.
- Et plus...

*Roger Lapierre*

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE JANVIER À SEPTEMBRE 2025

ACTIVITÉ	DATE	HEURE	LIEU	COÛT (pour les membres)	PAGE
Déjeuner de février	03-févr	8 h 00	A	à vos frais	21
Conférence <i>Parlons finances</i>	19-févr	acc. 9 h 30	B	20 \$	19
Conférences sur le bien-être	25-févr	13 h 30	C	10 \$	20
Déjeuner de mars	10-mars	8 h 00	A	à vos frais	21
Conférence de l'IRIS <i>le logement, la santé...</i>	19-mars	acc. 9 h 00	B	25 \$	21
Déjeuner d'avril	07-avr	8 h 00	A	à vos frais	21
Journée int. des droits des femmes	16-avr	acc. 9 h 30	B	25 \$	22
Assemblée générale sectorielle	28-avr	acc. 8 h 30	B	gratuit avec inscription	23
Conférence sur les oiseaux nicheurs	30-avr	acc. 9 h 30	B	25 \$	26
Déjeuner de mai	05-mai	8 h 00	A	à vos frais	21
Promenade avec les oiseaux nicheurs	14-mai	à venir	D	5 \$	26
Assemblée générale régionale	15-mai	acc. 9 h 00	E	à venir	27
Déjeuner de juin	02-juin	8 h 00	A	à vos frais	21
Dîner de remerciement des bénévoles	11-juin	à venir	F	gratuit	27
Journée int. contre la maltraitance	12-juin	13 h 00	G	sans frais	27
Les Retrouvailles de septembre	02-sept	10 h 00	D	gratuit avec inscription	X

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

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

**C -> Centre Saint-Robert: 701, rue Duhamel, Longueuil**

**D -> Relais du parc Michel-Chartrand: 1798, chemin du Lac, Longueuil**

**E -> Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu: 725, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu**

**F -> Restaurant Quai 99: 99, chemin de la Rive, Longueuil**

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

# SOUTIEN À DOMICILE

Les membres des conseils sectoriels de la Montérégie ont assisté à une conférence qui traitait du soutien à domicile le 8 novembre dernier.

Voici une liste de ressources que vous pourriez trouver intéressantes à connaître :

- Popotes roulantes : <https://carte.popotes.org/>
- Centres d'action bénévole : <https://www.fcabq.org/centres-d-action-benevole/liste-des-centre>
- Sécuricab (service d'appel automatisé) : <https://securicab.org/accueil>
- Entreprises d'économie sociale en aide à domicile : <https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/programmes-aide/aide-domestique/entreprises-economie-sociale>
- Programme initiatives de travail de milieu auprès des aînés en situation de vulnérabilité : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Autres\\_themes/projets\\_ITMAV\\_2024.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/sante/documents/Autres_themes/projets_ITMAV_2024.pdf)
- 211 (diriger les citoyens vers les ressources communautaires) : <https://www.211qc.ca/>
- Assisto (identifier l'accompagnement dont vous pourriez recevoir) : <https://assisto.ca/>
- Bottin des ressources de votre région : <https://www.tncdc.com/liste-des-cdc/>
- L'appui pour les proches aidants : <https://repertoire.lappui.org/fr/recherche>
- Ligne aide maltraitance adultes aînés : <https://lignemaltraitance.ca/fr>
- CLSC et accueil psychosocial des CISSS : <https://www.santemonteregie.qc.ca/services/services-psycho-sociaux>
- Guide des programmes et services pour les aînés.es, Édition 2024 : [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services\\_quebec/Guide\\_Aines\\_FR\\_2024.pdf](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/services_quebec/Guide_Aines_FR_2024.pdf)
- Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse : <https://cdpdj.qc.ca/fr>

## RESTEZ EN COMMUNICATION AVEC L'AREQ (CSQ) ET L'AREQ LONGUEUIL

Prenez quelques minutes pour vous assurer que l'AREQ (CSQ) a bien vos coordonnées afin de vous transmettre par courrier les revues « Quoi de neuf » et La Petite Feuille, ainsi que chaque mois par courriel le bulletin du secteur OYEZ! OYEZ!

Plusieurs informations vous sont transmises dans ces documents. Assurez-vous d'être en contact avec l'AREQ en fournissant tout changement de votre adresse courriel, votre adresse postale et vos téléphones.

Écrivez ou téléphonez à l'AREQ (CSQ) → par courriel: [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)  
→ par téléphone: 1-800-663-2408

*AREQ (CSQ) Longueuil*

# PARLONS FINANCES AVEC UN \$ CONSEILLER FINANCIER

Mercredi, 19 février 2025 à 10 h 00  
Au restaurant L'ancêtre  
5370 chemin de Chambly à Saint-Hubert

Les personnes retraitées (de récente ou de longue date) peuvent se questionner sur la gestion de leurs avoirs et leur planification budgétaire. Un conseiller financier de la Caisse Desjardins viendra nous entretenir de divers sujets :

- Comment s'arrimera la rente de la CARRA avec celle de la RRQ?
- Quand est-il obligatoire de retirer la Pension de Vieillesse?
- Régime d'épargne-études pour les petits-enfants?
- CELI seulement pour nous ou pour nos enfants?
- Quand retirer l'argent dans un FEER? Possibilité de retrait de 2000 \$ par année sans impact fiscal?
- Revenus de travail et revenus de retraite : déductions possibles et impacts sur les régimes de rentes et autres services.
- REER : est-ce que des déductions sont possibles?
- Autres sujets en lien avec vos questions transmises au préalable.

L'accueil débutera à 9 h 30, le repas sera servi à midi.

Choix de repas principal :

- 1) Tournedos de bœuf sauce poivrade (médium saignant)
- 2) Poitrine de poulet sauce mandarine (orange)
- 3) Saumon sauce florentine

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

Afin de confirmer votre présence, indiquez votre choix de menu et envoyez votre chèque payable à AREQ LONGUEUIL à : Lucie Larose, 266 chemin d'Iron Hill, Bromont J2L 3E3 - 450 466-4995  
[lucielarose06@gmail.com](mailto:lucielarose06@gmail.com)

Date limite pour s'inscrire : 13 février 2025

*Lucie Larose*

# CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE

Que diriez-vous d'un moment de ressourcement au mi-temps de l'hiver ? Véronique Martin, de Yoga sur chaise et Claire Deschambault, de Bien-Être par le mouvement, viendront vous entretenir d'activités bienfaitantes et à votre portée.

## Yoga sur chaise

Véronique Martin est professeur de Atha Yoga et de Yoga sur chaise depuis 20 ans.

Comment soulager vos problèmes de dos, de sciatique, de hanches, de genoux et de plancher pelvien / fuites urinaires? Grâce à une technique ancestrale au pouvoir insoupçonné, le yoga sur chaise.

Véronique veut vous aider à retrouver une vie plus "normale".



## Bien-Être par le mouvement

Claire Deschambault a étudié avec Les Grands Ballets Canadiens et est psychologue.

Vous aimez bouger au rythme de la musique, vous avez envie de vous exprimer, d'explorer d'autres façons de faire ?

Claire souhaite améliorer votre bien-être par le mouvement.



Quand ? 25 février à 13 h 30 -

Où? Centre Saint-Robert, 701 rue Duhamel, Longueuil - Combien ? 10 \$

Billet : en vente aux déjeuners de janvier et février

Téléphone : Louise Tessier 450-468-0034 - Céline Lachapelle : 450-468-7035

Au plaisir de vous rencontrer.

**Louise Tessier, comité des femmes**

# CONFÉRENCE DE MADAME EVE-LYNE COUTURIER DE L'IRIS

Le 19 mars 2025 - Accueil : 9 h 00

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

Madame Eve-Lyne Couturier de l'IRIS viendra aborder :

- la question de la crise du logement en général
- le cas des RPA (structure financière et rapports aux locataires)
- les services à domicile (de plus en plus liés à la question de l'hébergement pour les personnes vieillissantes)

Nous croyons que ces sujets sont au cœur des préoccupations de la société québécoise dans un contexte où la très grande majorité des RPA appartient à des intérêts étrangers. De plus, le dossier des soins à domicile doit être traité, car si nous nous en tenons à la situation actuelle, nous allons « frapper » un mur.



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

Choix de menu : 1) Doré amandine - 2) Émincé de filet de bœuf - 3) Suprême de volaille

Réservez votre place auprès de Robert Savaria : robertsavaria54@yahoo.ca ou 450-655-9490.

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

## DÉJEUNER AREQ-LONGUEUIL

Notre secteur maintiendra les déjeuners du mois pour 2025. Ceux-ci auront lieu au même endroit :

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

Généralement, le premier lundi du mois :

Le 6 janvier - le 3 février - le 10 mars  
le 7 avril - le 5 mai - le 2 juin



# JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2025

## "Encore en lutte en 2025" L'art floral

Comme nous sommes ENCORE EN LUTTE EN 2025, le comité des femmes veut souligner votre détermination. Nous vous le dirons avec des fleurs cette année. Une artiste florale, Lucie Leblanc, nous dévoilera ses secrets. Je la laisse présenter son projet.

*Je vous propose une amorce au monde fascinant des fleurs, des faits sur celles dites équitables et les trop nombreuses moins équitables. Des démonstrations succinctes pour illustrer des techniques florales. Ikebana japonais, bouquet lié à l'européenne et initiation au travail des branches.*

*Je vous emmènerai sur quelques chemins fréquentables pour faire valoir l'audace de plusieurs femmes québécoises qui offrent maintenant des produits d'exception.*

*C'est à titre de professionnelle retraitée faisant partie des vôtres que j'ose prétendre au titre de conférencière pour l'événement.*



***Lucie Leblanc***



Date : mercredi 16 avril -  
Lieu : restaurant L'ancêtre - Accueil : 9 h 30  
Coût : membre 25 \$ - conjoint-e : 30 \$ - autre : 50 \$

Plat principal au choix :

- 1- Suprême de volaille sauce aux champignons
- 2- Émincé de filet de boeuf aux poivres
- 3- Saumon sauce florentine

Billet en vente aux déjeuners, dès février ou par téléphone :

Raymonde Lachapelle : 450-468-3119

Nicole Viau : 450-448-4637

Au plaisir de vous rencontrer,

***Louise Tessier***



## CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

En tant que président du secteur Longueuil, je convoque les membres à leur assemblée générale annuelle. Celle-ci se tiendra le **lundi 28 avril 2025, non pas au Centre Saint-Robert, mais au restaurant L'ancêtre, 5370 ch. de Chambly, Saint-Hubert, QC J3Y 3N9**, à partir de 9 h 00.

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

- Rapports : présidence, finances, différents comités
- Élections : 1<sup>re</sup> vice-présidence, trésorerie, 1<sup>re</sup> conseillère
- Mot de la présidente régionale
- Hommage aux membres décédés



- Hommage aux membres ayant atteint leurs 80 ans
- Nomination des membres de la délégation au Congrès 2026

Un coupon vous sera remis à l'inscription pour le dîner.

Un communiqué vous sera adressé par le réseau de la chaîne téléphonique et celui des courriels dans les semaines précédant l'assemblée. Vous devrez alors confirmer votre présence auprès de **Jean-Guy Asselin** par courriel à [asselinjg@hotmail.com](mailto:asselinjg@hotmail.com) (téléphone à **514-512-3162**).

Nous espérons vous retrouver en grand nombre.

*Roger Lapierre, président*



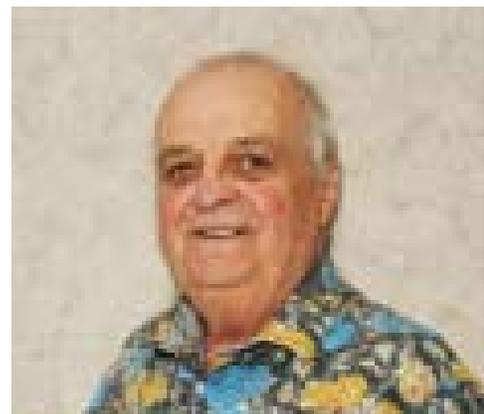
## ÉLECTIONS AU CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ LONGUEUIL

Avec la parution de « La Petite Feuille », s'ouvre une période électorale pour élire nos représentant.e.s au conseil sectoriel.

Voici, les modalités d'organisation réglementant le processus électoral :

**Le conseil sectoriel est composé de 7 postes**

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



Tout membre du secteur est éligible aux différents postes.



Un membre peut siéger au conseil pour une période maximale de deux mandats consécutifs à un même poste.

Les mandats aux différents postes sont de 3 ans.

### Postes en élection en 2025

- 1<sup>re</sup> vice-présidence
- Trésorerie
- 1<sup>re</sup> personne conseillère



### Période de mise en candidature

Elle débute avec l'annonce du président du secteur à la rubrique **CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE** de la présente parution et se termine à l'ouverture officielle de l'assemblée.

Les personnes intéressées à solliciter un poste doivent compléter le **bulletin de présentation de candidature** disponible auprès du président d'élection dont les coordonnées se retrouvent ci-bas.

La remise du bulletin dûment complété se fait par la poste à l'adresse suivante :

**Président d'élection de l'AREQ secteur Longueuil**  
**201-1204 rue du Sentier**  
**Longueuil, QC J4N 1S4**

tout en respectant le délai indiqué au premier paragraphe.

Il est possible de remettre le bulletin de main à main au président d'élection selon des modalités entendues avec lui ou en le transmettant par courriel à l'adresse de courriel indiquée ci-bas.

### Modalités d'élection

Seuls les membres en règle du secteur ont le droit de vote.

L'élection 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 la personne présidente d'élection le jour même de ladite assemblée.

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

**André Desjardins**

**Président d'élection Secteur AREQ Longueuil**  
**450-647-2012**

adresse de courriel [areqlongueuil@outlook.com](mailto:areqlongueuil@outlook.com)



**Pour vous, votre famille, vos voisins...**

**Souhaitons qu'en ce début de l'an 2025 et tout au long de l'année, chacun.e cherche l'optimisme par des pensées positives :**

**Minimisez vos tracas (maladie et tristesse)**

**Façonnez votre situation actuelle (santé et bonheur)**

**Chassez les regards en coin (préjugés et hypocrisie)**

**Tendez la main vers l'autre (accueil et entraide)**

**Résistez aux moments déplaisants (chicanes et vengeances)**

**Vivez pleinement d'espoir (amour et paix)**

# ÉLECTIONS



Des élections au conseil sectoriel auront lieu cette année, afin de combler les postes suivants : vice-présidence, personnes conseillères et trésorerie. Certains 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.

## **1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> vice-présidence :**

- Assister aux réunions du conseil sectoriel
- Assister à l'assemblée générale annuelle
- Assister au congrès de l'AREQ
- Remplacer la personne présidente lorsqu'elle s'absente
- Partager les tâches lors d'activités
- Être présente lors des déjeuners mensuels, y accueillir les membres
- Être responsable de téléphonistes pour la chaîne du secteur

## **1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> personne conseillère :**

- Assister aux réunions du conseil sectoriel
- Assister à l'assemblée générale annuelle
- Assister au congrès de l'AREQ
- Assister à toutes les activités ou réunions où sa présence est requise
- Partager les tâches lors d'activités
- Être responsable de téléphonistes pour la chaîne du secteur
- Être présente lors des déjeuners mensuels pour accomplir différentes tâches



## **Trésorerie :**

- Assister aux réunions du conseil sectoriel
- Assister à l'assemblée générale annuelle
- Assister au congrès de l'AREQ
- Assister à toutes les activités ou réunions où sa présence est requise
- Partager les tâches lors d'activités
- Être responsable de téléphonistes pour la chaîne du secteur
- Être présente lors des déjeuners mensuels pour accomplir différentes tâches
- Tenir les comptes du secteur
- Présenter les rapports financiers
- Exécuter tous les devoirs reliés à la fonction
- Signer conjointement avec la personne présidente du secteur les chèques et autres effets négociables sur le compte du secteur

## OISEAUX NICHEURS DU PARC MICHEL-CHARTRAND

Le 30 avril 2025, le Comité Environnement organise une conférence/dîner avec monsieur Luc Girard du Club ornithologique de Longueuil sur les 40 espèces d'oiseaux nicheurs du parc Michel-Chartrand. Cette activité aura lieu au Restaurant L'ancêtre.

Trois choix de menus principaux vous seront offerts :

- Suprême de volaille sauce champignons
- Émincé de filet de bœuf aux poivres
- Saumon sauce florentine.

Les coûts sont les suivants : 25 \$ pour les membres, 30 \$ pour les conjoint.es et 50 \$ pour les non-membres.

Accueil à 9 h 30 - Conférence à 10 h 00 -

Dîner à midi

Les billets seront disponibles lors des prochains déjeuners du mois : 3 février, 10 mars et 7 avril 2025. Vous pourrez également réserver votre place par courrier accompagné d'un chèque au nom de AREQ Longueuil à:

Pierre Gingras, 2422 rue Boisvin,  
Longueuil, J4M 2T5.

Veillez préciser votre nom, votre numéro de téléphone, votre courriel et votre choix du menu principal dans l'envoi postal.

Pour toute information, appelez au 514-513-2126.

## PROMENADE GUIDÉE

Pour faire suite à la conférence, monsieur Girard animera **une promenade guidée** dans le parc Michel-Chartrand. Cet événement aura lieu le 14 mai 2025 (remis au 21 mai en cas de pluie). Les billets sont au coût de 5 \$ pour les membres et les conjoint.e.s et de 10 \$ pour les non-membres. Les billets seront disponibles lors de la conférence-repas du 30 avril ainsi que lors du déjeuner du 5 mai.



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

Le premier rendez-vous de 2025 est fixé, le 15 janvier, de 13 h 30 à 16 h 00. L'activité continue tous les mercredis, pour une durée de 13 semaines.

Le coût est de 48 \$ pour la session.

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**

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE



Les membres de l'AREQ Montérégie sont convoqués par la présidente régionale madame Renée Dallaire à l'assemblée générale régionale qui se tiendra le jeudi 15 mai 2025 à l'hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu,

725, boul. du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu.

Cette assemblée regroupe les neuf secteurs de la région et nous en profitons pour constater tout ce qui se fait au niveau régional.

Le projet d'ordre du jour vous sera transmis ultérieurement.

## UN DÎNER POUR VOUS REMERCIER

Les membres du conseil sectoriel auront, encore une fois, le plaisir de recevoir les membres bénévoles du secteur à un dîner reconnaissance. Ces derniers, par leurs nombreux talents et leur générosité, consacrent beaucoup de temps et d'énergie à organiser et à vous offrir des activités variées et fort intéressantes, afin de combler le mieux possible vos attentes. C'est une très belle occasion pour les remercier.

Ce dîner se tiendra le mercredi 11 juin 2025 au Quai 99.

Une invitation parviendra à toutes ces personnes.

Le conseil sectoriel

**UNE DATE  
À RETENIR :  
12 JUIN 2025**



Nous sommes tous conscients que la maltraitance touche encore plusieurs personnes âgées et il est facile de baisser les bras devant l'ampleur de la tâche et de nous en remettre uniquement aux instances. Cependant, nous pouvons poser des gestes pour dénoncer cet état de fait et, ainsi, faire pression sur nos décideurs.

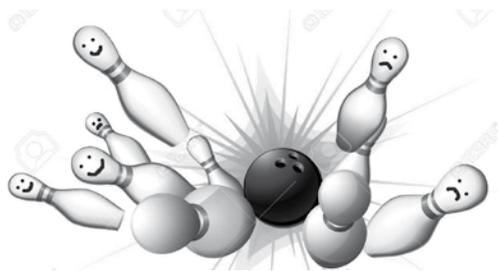
La Table de Concertation Alliance Aîné.es a donc voulu porter la cause des plus vulnérables en organisant une marche en lien avec la journée mondiale de sensibilisation à la maltraitance des personnes âgé.es du mois de juin. Lors de la marche de juin dernier, beaucoup plus de membres de l'AREQ Longueuil étaient présents. Il serait important de montrer notre solidarité. Inscrivons donc cette date à notre agenda et rendons-nous au parc de la Cité le 12 juin prochain pour 13 h 00. Nous vous fournirons plus de précisions dans nos publications du OYEZ! OYEZ!,

Unissons-nous le 12 juin 2025 et marchons pour les personnes âgées.

Le conseil sectoriel

# LES QUILLES

Venez jouer aux quilles !



Que vous ayez déjà pratiqué ce sport un peu, beaucoup ou passionnément, bienvenue à bord ! Notre but est de faire un peu d'exercice, se divertir et socialiser. Chaque lundi, des équipes de trois personnes sont formées et celles-ci sont différentes le lundi suivant.

Les présences ne sont nullement obligatoires; vous venez les lundis qui vous conviennent et c'est sans compétition.

Rejoignez notre groupe de membres, conjoint.es et ami.es.

- Les lundis, à compter du 6 janvier, de 15 h 30 à 17 h 00
- Au Club 300 Au Max, 1626 boulevard Taschereau, Longueuil
- 8 \$ pour trois parties (3 \$ pour les souliers, au besoin)

**Annette Boisvert, responsable**  
**450 646-1259**

## CHRONIQUE LITTÉRAIRE

**Vous en lirez tant!...**

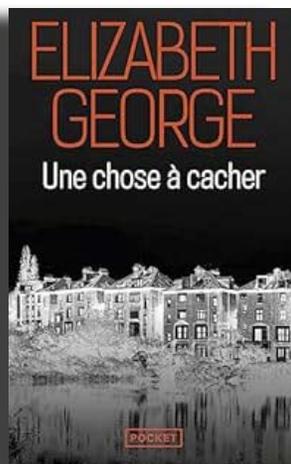
**Vous avez bien digéré les suggestions de lectures de l'automne, en sirotant votre café ou bien callé.e.s sur votre oreiller. Vous en voulez encore.**

**C'est ce qu'on s'est dit. Alors voici les propositions de nos chroniqueuses pour passer l'hiver au chaud en dégustant émotions, rires, sérénité et amitié. La liste est plus courte, mais ne perd rien en découvertes.**

**Bonne lecture!**

**Andrée Beaumier**

### UNE CHOSE À CACHER *Elizabeth George*



Si vous aimez le genre policier et que vous cherchez une lecture porteuse d'un message, vous serez bien servis par ce roman d'Elizabeth George. L'enquêteur Thomas Lynley et ses adjoints, Barbara Havers et Winston Nkata, se retrouvent confrontés à l'assassinat de Teo Botempi. Celle-ci, d'origine nigériane, est membre d'une brigade luttant contre les violences faites aux femmes.

Dans l'Angleterre du XXI<sup>e</sup> siècle, on découvre la quête de cette femme, elle-même excisée dans son enfance, pour protéger les femmes et les petites filles de ces pratiques, malheureusement, encore d'actualité. Les enquêteurs se heurteront à des familles, des associations, « La Maison de l'orchidée », où le secret est le mot d'ordre. Lynley et son équipe devront faire preuve d'ouverture et de diplomatie pour découvrir la vérité dans un monde miné par les tensions interraciales.

*Céline Lachapelle*



## JUSTE AVANT LE BONHEUR Agnès Ledig



Dans la catégorie « livre qui nous fait du bien », ce roman est un modèle pour la personne à qui il arrive de verser une larme au cours de sa lecture. Mais ce sont des larmes d'émotion, d'attendrissement qui se terminent par un sourire.

La vie offre-t-elle la même chance à tous ? Est-il possible que certaines personnes saisissent la chance et d'autres passent à côté ? Quelle est l'importance des gens que l'on croise tout au long de notre parcours ?

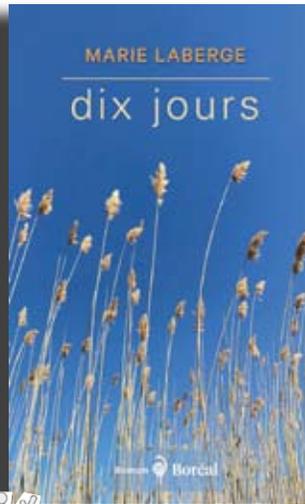
Ce livre est une illustration du rôle de chacun. À la suite d'une grande épreuve, l'héroïne se relève et nous démontre à travers un récit ponctué d'événements, qu'entourée des bonnes personnes, la vie vaut la peine d'être vécue.

Agnès Ledig est une romancière française qui a commencé à écrire pendant la maladie de son fils et, suite à son décès, elle ne s'est jamais arrêtée.

**Suzanne Carmichael**



## DIX JOURS Marie Laberge



Le JE de ce récit est une femme qui a donné une limite à sa vie. La lucidité est omniprésente dans ce décompte. Ce n'est pas surprenant, c'est Marie Laberge qui l'a écrit!

Cela se fait en douceur, mais tout y passe. Dans son journal de fin de vie, la vérité est la trame de fonds : ses bons coups, ses mauvais coups, ses enfants et ses amours, ses réflexions et ses apprentissages.

Mon amie Monique qui a 80 ans m'a partagé ceci : « Les réflexions de cette femme mettent en lumière la force et la fragilité de la vie. Je reconnais mes questions sans réponse et c'est correct comme ça. »



**Louise Carter**

## LA PETITE FILLE Bernhard Schlink

**Bernhard Schlink**  
La petite-fille



Après la réunification de l'Allemagne, Kaspar, un libraire, aide Brigit à sortir de la RDA et l'épouse à Berlin. Celle-ci décède après plusieurs années de détresse et de culpabilité. Kaspar, en lisant les cahiers de sa femme écrivaine, découvre qu'elle a eu une fille avant de fuir avec lui. Il part à sa recherche.

Le roman raconte tous les obstacles à franchir, les liens à renouer pour aboutir à une découverte importante, allant de surprise en surprise. L'auteur du « Liseur » nous décrit le tout avec une grande sensibilité et nous en apprend beaucoup sur les deux mondes réunis en un seul pays, sur les frictions qui existent encore sur l'immigration, les valeurs nationalistes, les rapports entre générations.

**Andrée Beaumier**

# INFORMATIONS À CONSERVER

## AREQ SECTEUR LONGUEUIL

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

### CONSEIL SECTORIEL

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

## 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  
Services du gouvernement du Québec..... 514 644-4545  
APAMM-RS .....450 766-0524

### 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 communi-  
quer cette modification à l'AREQ en écrivant à  
**areqlongueuil@outlook.com**. Vous pourrez ainsi  
continuer à recevoir les informations de votre asso-  
ciation.

## 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.



Dîner des nouveaux



Rencontre avec une notaire



Dîner de Noël





Montréal -  
Les bâtisseuses de la cité



Conférence  
sur les  
changements climatiques



Souper  
de Noël

