



OYEZ ! OYEZ !

Roger Lapierre, président



DÉCEMBRE 2024 Numéro 243

DÉJEUNER DU 4 NOVEMBRE

Tel qu'annoncé dans le OYEZ! OYEZ! de novembre, il y avait tirage pour 6 personnes gagnantes au déjeuner de novembre. Ces personnes sont: M. Michel Beniusis, M. Maurice Bergeron, M. Roger Lapierre, Mme Claudette Lévesque, M. Robert Savaria et Mme Denise Viau.

PHOTOS D'ACTIVITÉS DU SECTEUR

CONFÉRENCE SUR LES PLANTES MÉDICINALES (sept. 2024) :

<https://photos.app.goo.gl/PavgsoYwHmMTgjb8>

DINER DES NOUVEAUX MEMBRES (nov. 2024) :

<https://photos.app.goo.gl/Wn6i8mLUboeeEXkx8> -

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

Louise Tessier, comité des femmes

VOS ASSURANCES DANS QUOI DE NEUF

En janvier 2025, comme tous les membres de l'AREQ, vous recevrez votre revue nationale *Quoi de neuf*.

Surtout, ne la mettez pas à la récupération avant d'en avoir consulté le contenu ! Vous y trouverez, entre autres informations, toutes celles qui concernent les changements à votre régime d'assurance collective *Santé* et *Santé plus*, de même que les ajustements aux régimes d'Assurance vie.

De plus, vous pourrez détacher le feuillet **Votre régime en un coup d'œil 2025** qui s'y trouve et le conserver à la portée de la main afin de le consulter au besoin.

Micheline Landry Coossa

LES MYOSOTIS

La chorale donnera 4 petits concerts dans des RPA et CHSLD de Longueuil avant Noël avant de se produire au Complexe Desjardins. La chorale revient ainsi à sa mission d'origine, soit d'égayer le quotidien de personnes âgées en résidence.

Jean Morin

NOUVELLES DU COMITÉ RETRAITE

- 1) La Régie des rentes du Québec augmentera de 2,6 % la rente versée à partir de janvier 2025. Ce taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR) sera utilisé pour le calcul de votre rente du RREGOP ou du RRE.
- 2) Le taux d'indexation de la Pension de la Sécurité de la Vieillesse sera de 2.7 %.
- 3) Concernant l'objectif de travailler à l'indexation des années 1982-1999, le conseil d'administration de l'AREQ a décidé de prioriser son implication au Comité CSQ sur l'indexation au RREGOP; les travaux doivent débuter en 2025.
- 4) Seulement les personnes retraitées ayant travaillé en 2023 pourront bénéficier d'un chèque de 250 \$ du gouvernement fédéral pour compenser la hausse du coût de la vie. Des associations représentant les personnes retraitées ont manifesté leur désappointement face à cette mesure parce qu'elle laisse de côté les personnes âgées dont les revenus fixes ne suivent pas l'augmentation des prix. D'ailleurs, une institution financière mentionnait en octobre 2024 que le prix de produits de première nécessité a augmenté de 20 % et plus au cours des deux dernières années, ces prix ne donnent peu ou pas de signes de baisse.

Meilleurs vœux pour des réjouissances dans la Joie et la Bonne humeur ! Santé !

Lucie Larose, responsable du comité retraite

LE 6 DECEMBRE 1989

Ce jour, le Téléjournal s'ouvre sous le titre *Horreur au téléjournal*. Charles Tisseyre annonce une tragédie, dont on ne comprend pas encore l'ampleur et la raison, qui se passe à l'École Polytechnique.

Depuis cette date, les annonces de féminicides sont fréquentes, trop fréquentes dans les bulletins de nouvelles. C'est l'annonce d'une réalité horrible à vivre, à entendre et difficile à dire.

La violence faite aux femmes a une longue histoire. En parlons-nous trop et trop souvent ? Non, puisqu'elle est toujours présente. Soutenir la dénonciation, prôner la tolérance zéro, aider les victimes, c'est agir.

La journée du 6 décembre est devenue la *Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes*, à la suite des événements de l'École Polytechnique en 1989.

Souvenons-nous!

Raymonde Lachapelle, comité des femmes

DÉCÈS

Chez nos membres :

Dans le dernier OYEZ ! OYEZ !, nous vous informions du décès de Ghislain Doucet. On aurait dû lire **Ghyslaine Doucet**. Nos excuses.

Monique Turcotte est décédée le 19 septembre à l'âge de 68 ans. Elle était la conjointe de Michel Maheu, membre, lui aussi.

Michel Fleury est décédé le 2 octobre à l'âge de 81 ans.

Céline Guillemette est décédée le 13 octobre à l'âge de 89 ans.

Yvan Parent est décédé le 3 novembre à l'âge de 87 ans. Il a été très actif, autant au Syndicat de Champlain qu'à l'AREQ Longueuil. Si vous souhaitez plus d'information concernant la cérémonie funéraire qui aura lieu le 1^{er} décembre, vous pouvez consulter le lien suivant : <https://www.cfgrandmontreal.com/avis-de-deces/yvan-parent-263606/>

Dans la parenté des membres :

Marcel Côté est décédé le 9 novembre à l'âge de 90 ans. Il était le frère de Lise Côté, membre.

Ginette Verret est décédée le 11 novembre à l'âge de 74 ans. Elle était la fille de Marguerite Verret Marceau (centenaire décédée dernièrement) et la sœur de Micheline Verret, membre.

L'AREQ offre ses condoléances aux familles et personnes concernées.

* * * * *

**ON VOUS SOUHAITE DE PASSER
UN TRÈS BON TEMPS DES FÊTES !**

* * * * *