



Inscription pour
les Retrouvailles:
page 26

Sondage:
pages 12 à 14

SOMMAIRE

Clin d'oeil de la présidente	3
Du national	4
Mot de la présidente régionale.....	5
Activités passées.....	6 à 12
Nos octogénaires 2017-2018.....	9
Membres décédés.....	11
Sondage.....	12 à 14
Informations à conserver	15
Calendrier des activités.....	16-17
Journée santé	18
Fondation Laure-Gaudreault.....	19

Comité retraite.....	20
Comité social	20
Comité des femmes	21
Comité des hommes.....	22
Comité sociopolitique	23
Comité environnement et développement durable	24
Activités à venir.....	24 à 30
Assurances.....	25
Les Retrouvailles	26
Formation en informatique.....	27
Fêtes de Noël.....	30



Cabane à sucre



Souper du printemps



CLIN D'OEIL DE LA PRÉSIDENTE

(août 2018)

L'arrivée de l'été a vu se terminer la première année du triennat 2017-2020. La première année de mon mandat aussi, où l'apprentissage des rouages s'est déroulé sans trop de casse...

BILAN

L'équipe de bénévoles à qui l'organisation d'activités tient à coeur a effectué un travail magistral. BRAVO à tous ces gens qui s'impliquent et répondent présents à chacune de nos demandes... ou presque.

ET ÇA CONTINUE!

Imaginez qu'ils vous ont concocté une deuxième année toute aussi appétissante, après un temps de repos estival bien mérité.

C'est donc un automne chargé qui arrive. Des Retrouvailles tant attendues. Nous avons reçu plein de promesses et de cadeaux électoraux. Nous aurons à choisir un prochain gouvernement qui aura à coeur les personnes âgées pour répondre à certaines de nos revendications. Nous l'espérons fortement. Nous les garderons à l'oeil de toute façon pour les leur rappeler et s'assurer que les bottines suivent les babines.



ET CHEZ NOUS ?

Au secteur, ce sera un automne santé, environnement et éducation. Les conférences et les sorties nous informeront sur des sujets particulièrement délicats, soit la santé mentale, les autochtones et la néo-agriculture à plus petite échelle. De plus, on s'interroge sur vos opinions. Nous glissons un sondage dans ce numéro pour connaître votre évaluation. On compte sur vous pour nous allumer. Profitez de cette chance.

ET QUE LA FÊTE COMMENCE!

Bien sûr, les organisateurs n'ont pas oublié de vous convier aux activités festives de fin d'année, toujours dans un bon esprit de camaraderie et d'appartenance à une même association.

Lisez bien votre *Petite Feuille*: le menu est sur la table. À vous de trier, de goûter et de réserver les plats qui vous tentent.

L'invitation est lancée: bonne dégustation !

Andrée Beaumier

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.

L'AREQ NATIONALE PREND POSITION

Vous avez sans doute pris connaissance des communiqués que le national nous fait parvenir chaque fois que notre association pense devoir prendre la parole dans un dossier épineux.

Voici un résumé des prises de position de l'AREQ depuis le début de l'année.

FÉVRIER

* L'AREQ en collaboration avec la CSQ et la FSQ a fait une demande officielle d'enquête sur la maltraitance auprès de la protectrice du citoyen. Face à la détérioration des conditions de travail, de leurs effets sur la santé du personnel et des conséquences sur les services offerts, il y a urgence d'agir en raison des risques accrus pouvant causer du tort ou de la détresse aux personnes usagères.

* Quatre groupes de personnes retraitées ont fait front commun pour dénoncer l'attitude regrettable du gouvernement et de l'association des optométristes dans le conflit les opposant. On déplore aussi les coûts de plus en plus élevés des services offerts.

MARS

* Une pétition a circulé au sujet de la rémunération des médecins. Elle a été déposée à l'Assemblée nationale en juin.

* La décision de Desjardins de procéder à la fermeture de guichets dans certaines régions a soulevé un tollé, tant chez les associations de retraités que dans les municipalités. C'est une perte préoccupante pour les aînés, occasionnant des déplacements accrus sur les routes, augmentant les risques d'abus financiers en demandant à un tiers de faire les transactions bancaires en partageant les informations personnelles.

AVRIL

Cinq associations regroupant plus de 700 000 personnes aînées ont décidé de concevoir une plateforme commune de revendications, afin de faire connaître les nombreux besoins non satisfaits, dans le cadre de la campagne électorale. Cela a produit un document rassemblant 16 revendications touchant les conditions de vie des aînés. On y retrouve des demandes sur les proches aidants, l'habitation, la prévention, le transport en commun, les soins et les services à domicile et les revenus à la retraite.

MAI

Lors de la semaine de la santé mentale, l'AREQ a souhaité sensibiliser la population sur les défis particuliers des personnes aînées confrontées aux problèmes liés à la santé mentale et de vaincre le tabou relié à cette problématique. L'AREQ appelle à la vigilance les proches et les intervenants pour mieux détecter les symptômes, notamment l'isolement, qui touche pas moins de 15 % de la population des 65 ans et plus.



JUIN

L'AREQ accueille favorablement la volonté du gouvernement du Québec d'investir en recherche sur la santé et le mieux-être des hommes. L'objectif du pôle de recherche et d'expertise sera de mieux rejoindre les hommes et mieux répondre à leurs besoins spécifiques. L'AREQ juge nécessaire d'améliorer la compréhension de leurs réalités et des facteurs de vulnérabilité qui les affectent.

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

C'est reparti...

La deuxième année du triennat s'amorce. Les conseils sectoriels et les responsables des comités ont planifié les conférences et les activités sociales, culturelles et sportives de l'automne. Tous ces événements font suite au plan d'action adopté dans chacun des secteurs. Je vous invite à appuyer et encourager vos élus en participant en grand nombre à ces activités.

Activités régionales

La région offre une formation Facebook le 14 septembre prochain au syndicat de Champlain, à Saint-Hubert. Les membres de l'AREQ Montérégie intéressés sont invités à y participer autant les novices que les plus habitués.

Le 19 octobre se tiendra au restaurant L'Ancêtre, à Saint-Hubert, une journée régionale en santé. Vous pourrez assister à trois conférences traitant de l'alimentation, de la prévention du vieillissement et des produits naturels en santé.

Tous les détails sur ces deux journées sont inscrits dans le présent bulletin.

La région accueille le Conseil National au Centre des Congrès de Saint-Hyacinthe du 28 octobre au 1^{er} novembre. L'assemblée générale annuelle d'ASSUREQ a lieu en même temps et les membres ASSUREQ sont invités. De plus, certaines conférences sont offertes et les personnes intéressées peuvent y assister en tant qu'auditeurs libres. Pour avoir plus de détails ou pour vous inscrire, consultez la personne présidente de votre secteur.

Cahier de revendications

En prévision des prochaines élections provin-

ciales, 5 associations d'aînés se sont regroupées pour produire un cahier de revendications communes intitulé « **Pour un Québec digne de ses aînés** ». L'AREQ, la FADOQ, l'AQRP, l'AQDR et le RIIRS totalisent plus de 700 000 aînés et veulent sensibiliser le gouvernement à la question du vieillissement de la société québécoise.



L'AREQ a présenté aux 4 partis politiques en place (Parti libéral, Québec solidaire, PQ et CAQ) une série de constats et de revendications touchant la qualité de vie des aînés. L'AREQ propose des façons de faire pour améliorer les soins et les services à domicile et en CHSLD, pour aider les proches aidants, pour élargir les services de prévention en santé, pour s'attaquer à l'appauvrissement et à la

question du logement des aînés. Il faut faire en sorte que le vieillissement soit une priorité pour notre gouvernement.

Certains secteurs ont rencontré des candidats pour leur demander des gestes concrets envers les personnes âgées. Je vous invite à continuer à vous faire entendre. Le pouvoir gris, ça existe. C'est tous ensemble que nous pouvons démontrer que nous sommes « **Une force pour la société** ».

Au plaisir de se rencontrer lors des activités régionales et sectorielles.

Bonne année aréquienne!

Manon Besner
Présidente régionale

Durant l'année 2016-2017, concernant nos relations avec les Premières Nations, nous avons eu une conférence sur la situation des femmes autochtones et la projection du film *L'Empreinte*. Pour cette dernière activité nous avons accueilli plus de 50 personnes et avons dû en refuser.



Nous avons constaté que l'intérêt sur la connaissance de nos liens avec les Premières Nations est des plus vifs et notre ignorance des plus navrantes.

Ce documentaire animé par Roy Dupuis et par différents historiens, anthropologues, sociologues et autres spécialistes issus des Premières Nations ou de la Nation Québécoise raconte nos origines, nos relations, nos particularités et surtout notre métissage et nos profondes interrelations avec les Premières Nations au cours des années où nous avons vécu étroitement avec elles. Contrairement à ce que plusieurs essaient de nous faire croire, nous n'avons pas été génocidaire comme l'ont été les Anglais et les Espagnols, nous avons plutôt vécu AVEC les Premières Nations, nous avons appris leurs langues comme ils ont appris la nôtre et nous avons formé une nouvelle



Nation, comme l'avait rêvé Samuel de Champlain.

Nous projetons présenter à nouveau *L'Empreinte* durant l'année 2018-2019, puis rencontrer une anthropologue Abénakise, présente dans le documentaire, Madame Nicole O'Bomsawin afin d'être plus informés et

pouvoir discuter avec elle sur les relations entre les Premières nations.

Nous, aînés de l'AREQ,

sommes les racines de nombreuses familles qui ont soif d'en savoir plus sur nos origines et nos relations avec les Premières Nations.

En espérant que ces activités assouvissent quelque peu notre soif de connaissance à ce sujet et contribuent à rétablir les ponts avec nos frères et sœurs des Premières Nations.

À très bientôt.

Robert Savaria, sociopolitique



Le 22 mai dernier, 26 membres de notre secteur se sont rendus à l'assemblée générale régionale qui se tenait à Granby cette année. Tous les différents dossiers ont été abordés dans les rapports des responsables de comités.

La présidente Manon Besner a aussi fait le bilan annuel. Elle a de plus présenté quelques informations venant du national. Que ce soit la pétition sur la rémunération des médecins, les frais accessoires, les conférences offertes par les personnes-ressources. Elle nous a distribué également un cahier '*Pour un Québec digne de ses aînés*', contenant 16 revendications communes à cinq associations de personnes retraitées. Ce document touche tant les soins et services à domicile, les proches aidants, la

prévention, les revenus que l'habitation.

Le secteur Granby-La Pommeraie nous a très bien reçus, nous gâtant avec un excellent repas fin et une prestation rendant hommage à Marc Favreau, notre Sol national.



Andrée Beaumier, présidente du secteur

CONFÉRENCE SUR LE SYNDICALISME

Merci au comité de la condition des femmes et au comité sociopolitique d'avoir organisé le déjeuner conférence tenu le mercredi 28 février 2018, où M. Jan Frans Ricard, sociologue, conseiller syndical à la Fédération de la santé et des services sociaux de la CSN, nous a présenté sa thèse sur le *Comment les femmes ont sauvé le mouvement syndical*.

Son exposé dépassait la simple énumération des grandes figures féministes et de leurs revendications. Il soutient que les femmes ont exercé et exercent encore un rôle primordial dans le renouveau syndical, où elles agissent comme de véritables agentes de transformation sociale et culturelle.

Ces actions se répercutent au niveau politique; on n'a qu'à penser au slogan: à travail égal, salaire égal, au développement des services de garde, aux congés parentaux, etc., etc., etc. Bien sûr, cela s'inscrit dans le mouvement international.

Pour celles et ceux qui hésitent à venir à ces rencontres de l'AREQ, sachez que:



* Les conférences portent sur des sujets pertinents.

* Les personnes invitées sont compétentes, intéressantes.

* On y rencontre des gens connus ou on noue de nouvelles relations.

* Le déjeuner est un copieux buffet style cabane à sucre.

* Après la conférence, il y a une période d'échanges avec le public.

* Un seul petit reproche, la projection des textes n'est pas efficace, en fait, très peu lisible dans la salle.

Espérons que ce petit défaut pourra être corrigé lors de la prochaine conférence.

Esther Demers

RENCONTRE AVEC DES PERSONNES CANDIDATES AUX PROCHAINES ÉLECTIONS NATIONALES

Le comité sociopolitique avait invité 5 partis politiques à venir nous entretenir au sujet de 4 points précis: les personnes âgées, la santé, l'éducation et le transport en commun.

Le PQ, QS et le Parti Vert ont répondu positivement à notre appel et nous ont permis de connaître le point de vue de chacun de ces partis au sujet des thèmes mentionnés.

La présentation de chacune des personnes a été claire et complète et de plus, elles ont répondu aux différentes questions des

membres de l'AREQ qui ont apprécié cette rencontre.

Nous avons pu constater que pour Mme Blanchard de QS, Mme Poiré-Hill du Parti Vert et Mme Lamarre du PQ la prochaine élection sera des plus importantes après plusieurs années de pouvoir du Parti Libéral.

Roger Lapierre

UN TRÈS BEAU CONCERT



variés et émouvants de pièces et d'arrangements.

Merci pour ce moment de beauté que j'ai beaucoup apprécié !

Raymonde Lachapelle

J'ai été chanceuse de gagner une paire de billets pour le concert de la **Chorale Les Myosotis**, car j'ai passé une très belle soirée.

L'église Sainte-Famille de Boucherville était remplie et les applaudissements ont démontré la grande appréciation de tous.

De Mozart à Rivard... de Gounod à Vigneault, ce chœur de belles voix nous a enchantés avec des choix



VISITE PATRIMONIALE

Aujourd'hui, nous nous rendons à Notre-Dame du Cap. Journée magnifique avec soleil radieux. Après deux heures d'autobus, nous arrivons à destination.

Premier arrêt : La Maison Rocheleau ou Maison des Jésuites qui existe depuis 1742. La ville l'a rénovée dans un style moderne tout en conservant des éléments originaux.

Deuxième arrêt, le Sanctuaire marial qui est le 2e plus grand en Amérique. La chapelle érigée en 1712 est le plus vieux bâtiment du Cap-de-la-Madeleine. Deux miracles sont reliés au Sanctuaire : le miracle des yeux et le pont des chapelets en 1924.

Nous visitons la Basilique avec ses magnifiques vitraux.

La pause-dîner. Ce fut apprécié.

Une visite au Musée des Ursulines est prévue. Les Ursulines sont arrivées en 1697. Elles sont éducatrices. Le Musée est rempli de souvenirs reliés à l'éducation.

Nous visitons maintenant Trois-Rivières, qui n'a qu'une rivière. La ville fut fondée par Lavolette en 1634. Elle fut une ville de pâtes et papier. Six usines y étaient établies. Deux usines sont encore opérationnelles. Trois-Rivières a changé de vocation et est devenue une ville de culture.

L'animatrice nous fait visiter différents quartiers de la ville et nous raconte diverses anecdotes intéressantes.

La journée est terminée. Tous sont contents même si on est un peu fatigués.

Un gros remerciement à René et Jean pour leur implication dans ce projet.

Denise Gilbert



Nos octogénaires 2017-2018

À l'AREQ du Vieux-Longueuil, c'est une tradition de célébrer les 80 ans de nos membres et c'est un honneur pour moi de vous les présenter :

Pierre Beaudin
Gérard Bellefeuille
Bernard Bettens
Jeanine Borno-Jean-Baptiste
Ronald Breton
Céline Brisson-Monfette
Audette Brodeur
Huguette Brodeur
Paul-Émile Brunet
Robert Choquette
Louisette Cloutier

Guy Desrosiers
Claude Duhamel
Fernand Hébert
Majella Léger
Denis Ménard
Gisèle Ménard
Monique Mongeau
Henri Mons
Françoise Naud
Michel Noiseux
Lise Ouellette
Marie-Ange Ouellette

Jean Patry
Jeannette Pomerleau
Bibiane Proulx
Yvette Racine
Percy René
André Rousseau
Réjean Tousignant
Clément Tremblay
Jacqueline Tremblay
Paul-Gilles Vaillancourt
Nicole Wynant

Alors que les Michel Louvain, Brigitte Bardot, Joe Dassin et même Spirou naissaient en même temps que vous, on s'apprêtait à vivre un des plus grands conflits mondiaux.

Cette même année, Thérèse Casgrain avec 40 femmes ont réussi à faire inscrire le vote des femmes et l'éducation obligatoire dans le programme du parti, sur le plancher du congrès du parti Libéral. Elles étaient 40 et eux 800!

Sur le plan scientifique, le docteur Armand Frappier fondait l'institut de microbiologie et d'hygiène de Montréal.

Et Charles Trenet popularisait la chanson *Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux*.

Vous êtes arrivés dans la vie au moment où le monde vivait de profonds changements et vous y avez participé, vous êtes notre mémoire, notre phare.

En 80 ans, votre cœur a battu **un peu plus de 4 milliards** de fois. Vos rides se sont installées certes, elles sont et resteront l'expression de votre ligne du temps.

Joyeux 80 ans!

Marie-Noelle Robidas



LA CABANE À SUCRE CHEZ JEANNOTTE



Encore une fois cette année, l'activité cabane à sucre s'est avérée un succès. En effet, 47 personnes ont participé dans la bonne humeur et la gourmandise à faire de cette journée un incontournable des premiers signes du printemps.

Le clan Jeannotte sait recevoir ses convives dans une ambiance chaleureuse. La famille est fière de respecter les recettes traditionnelles québécoises. Les plats savoureux, nombreux et variés, sont concoctés sur place ou par des artisans de la région. On se donne rendez-vous au printemps prochain?

Francine Gagnon

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE AVRIL 2018



L'assemblée générale annuelle s'est tenue le 25 avril dernier. 138 membres sont venus s'informer du bon fonctionnement du secteur. Le conseil et les responsables

des différents comités ont présenté le rapport de leurs activités dans une atmosphère sereine et concentrée.

Deux hommages ont été prononcés. Un premier pour les 80 ans de certains de nos membres que nous avons invités pour la circonstance. D'autre part, nous avons fait un moment de recueillement pour souligner le décès de 24 personnes de notre secteur. Céline Lachapelle a lu un texte que madame Claire Lacoste avait joint à son testament.

Après tout ce côté formel de l'assemblée, les membres présents ont partagé un excellent buffet tout en échangeant des nouvelles.

Le Conseil sectoriel

DÎNER DE RECONNAISSANCE - 6 JUIN (restaurant Quai 99 du parc Marie-Victorin)

WOW!!! Tu parles d'une belle découverte! Un beau restaurant réservé à notre seul usage ce jour-là, au bord du fleuve, avec une vue magnifique sur Montréal.

Déjà on salivait à la lecture du menu... et on n'a pas été déçu quand on a goûté aux mets délicieux qui nous ont été servis.

La présentation des plats était originale et fort jolie. Le service était efficace et souriant.

Et que dire de l'ambiance « do it yourself »! À 72 joyeux retraités de l'AREQ, on est équipé pour s'en faire!

On était ravis de retrouver des collègues, de se raconter les dernières nouvelles, de penser déjà aux retrouvailles de septembre.

Ce fut un bel événement.

Au nom de tous les bénévoles qui ont profité de ce dîner de reconnaissance, j'ose dire que nous sommes... reconnaissants!!

Louise Lagacé, téléphoniste

Décès 2017-2018



Lors de l'assemblée générale du 25 avril, comme à l'accoutumée, on a fait mention des membres décédés. Voici de quelle façon le sujet a été traité :

Un membre du secteur, Jean Beaudry, jouait un doux air de flute, pendant que Céline Lachapelle, conseillère au comité directeur, lisait les noms des membres décédés. En même temps, apparaissaient aussi à l'écran leur photo et certains détails.

C'est maintenant le temps de prendre quelques minutes pour exercer notre devoir de mémoire et se rappeler les membres du secteur qui nous ont quittés cette année.

Micheline Aubin	28 avril 2017	79 ans
Lucienne Boulanger-Roy	28 juin 2017	87 ans
Gabrielle Bourdon	2 avril 2017	86 ans
Raymonde Brière	10 août 2017	82 ans
Adèle Chamberland	15 novembre 2017	77 ans
Denise Charpentier-Provençal	28 avril 2017	72 ans
Gervais Cotte	22 décembre 2017	82 ans
René Couture	11 octobre 2017	83 ans
Françoise Deguire	15 novembre 2017	81 ans
Monique Dupont	17 décembre 2017	69 ans
Monique Gariépy	25 octobre 2017	70 ans
Jean-Guy Giguère	29 août 2017	77 ans
Laurence Gravel-Desrosiers	2 mai 2017	84 ans
Clément Guimond	23 septembre 2017	83 ans
Robert Hamel	30 octobre 2017	72 ans
Claire Lacoste	12 novembre 2017	82 ans
Jacques Laplante	4 juillet 2017	87 ans
Gilles Léveillé	9 mai 2017	82 ans
Éliane Messier-Julien	2 septembre 2017	94 ans
Mariette Paquet-Dubois	20 juillet 2017	75 ans
Denis Pion	15 novembre 2017	79 ans
Louise Poitras	19 avril 2017	64 ans
Chantal Raymond-Chamberland	15 août 2017	68 ans
Jacques Roux	11 avril 2018	83 ans



Habituellement nous terminons par une minute de silence, mais cette année nous avons décidé de partager avec vous le témoignage de fin de vie de madame Claire Lacoste, témoignage qu'elle avait joint à son testament et que sa famille nous a transmis. C'est un adieu, mais c'est aussi un hymne à la vie...

Vous pouvez lire ce témoignage sur le site web du secteur : cliquez sur l'onglet « **Vie du secteur / Décès** » et allez au titre : *un dernier message de Claire.*

LE SOUPER DU PRINTEMPS

Pour une troisième année, nous avons célébré l'arrivée du printemps avec un événement qui a eu lieu au restaurant L'Ardoise de l'école Jacques-Rousseau, le 28 mars. Malgré que le printemps se fasse un peu désirer, l'atmosphère était à la fête et chacun était heureux de se retrouver pour partager un excellent repas cinq services.



Les étudiants nous ont accueillis de façon professionnelle et conduits à une table bien mise et accueillante. Le service était impeccable et à la hauteur de nos attentes. La nourriture était succulente de l'entrée au dessert en passant par les cuisses de canard apprêtées pour plaire à tous les fins gourmets.

L'expérience clients-étudiants a été très heureuse et c'est dans la joie et la bonne humeur que nous avons contribué à ce qu'ils mettent en pratique l'enseignement reçu.

Merci à René Asselin et à Jean Mélineau pour l'organisation d'une soirée très attendue et qui est en train de devenir une tradition à chaque année.

Lucille Martin

JOURNÉE DES FEMMES

En cette journée des femmes où on célébrait l'humour québécois au féminin, même la nature nous jouait un tour. À quoi pourrait-on s'attendre en un quatre avril printanier ? À une température plutôt clémente, mais non ! La neige, la pluie, les nuages gris étaient au rendez-vous. Mais au restaurant L'Ancêtre, la joie primait grâce à notre invitée, madame Francine Lareau, humoriste, comédienne, conteuse et auteure époustouflante. Tour à tour, elle a personnifié sans jamais reprendre son souffle ces pionnières qui ont marqué l'humour des cent dernières années : Juliette Pétrie, Manda Parent, Rose Ouellette, Dominique Michel, Denise Filiatrault, Clémence Desrochers, Lise Dion...



Durant 1 heure 45 minutes, madame Lareau a imité, chanté, dansé, tenu un auditoire sous son charme sans avoir à reprendre son souffle tout comme une athlète olympique. Je lui ai demandé son secret : comment réussir à mémoriser autant de contenu ? « Il n'y a pas de secret dit-elle. Après la recherche de documentation, c'est travail, répétition, travail, tout comme dans le sport. Plus ça a l'air facile, plus il y a de travail derrière tout ça. » Chapeau madame Lareau !

Quatre magnifiques poupées, créées par madame Nicole Viau, ont été tirées comme prix de présence. Le tout s'est terminé par un délicieux repas et des conversations amicales autour de la table. Merci au comité de la condition des femmes de nous avoir fait connaître cette artiste aux multiples talents !

Suzanne Carmichael

SONDAGE: QU'EN PENSEZ-VOUS ?



Nous avons cru bon vous consulter pour connaître vos commentaires sur la programmation de l'année qui vient de se terminer. De plus, vous pouvez y aller de vos suggestions : thèmes à aborder, sujets de conférences, invités à convaincre de venir nous rencontrer.

On vous demande de détacher la feuille du sondage (page suivante, recto-verso, ou une copie) et de nous l'apporter lors des Retrouvailles, du premier déjeuner en octobre ou par la poste à l'adresse suivante :

AREQ Vieux-Longueuil, 3629, Chaboillez, Longueuil, QC J4L 4T7.

C'est important d'avoir votre avis puisque c'est pour vous que nous travaillons.

Le Conseil sectoriel

Feuille de sondage

1. Je suis retraité(e) depuis _____ ans Genre: F _____ M _____

2. Je suis membre du Vieux-Longueuil depuis _____ ans

3. Je ne participe pas aux activités de l'AREQ _____, passez à l'étape 4.

Activités réalisées dans le secteur Vieux-Longueuil

J'ai apprécié les activités suivantes	peu	moyennement	beaucoup	Pas d'opinion
Accueil des nouveaux retraités				
Déjeuners mensuels				
Assemblée générale du secteur				
Bulletin La Petite Feuille				
Le Oyez! Oyez!				
Dîner des bénévoles				
Retrouvailles				
Ateliers de l'infirmière				
Dons aux organismes				
Conférences: Les murs dans le monde				
La réalité des femmes autochtones				
Film L'Empreinte				
Souper et dîner de Noël				
Souper du printemps				
Souper d'huîtres				
Visite au Cap-de-la Madeleine				
Causes humanitaires: Haïti				
Journée de la femme				
Journée de l'homme				
Plantation d'un arbre				
Infos sur l'Observatoire de la retraite				
Assemblée régionale				
Assemblée FLG				
FLG: tirage-partage et quille-t'on				
Activités sportives				
Activités culturelles				

(poursuivre au verso SVP)

4. Quelles sont vos attentes pour les prochaines années:

* suggestions de conférences sur des sujets d'actualité :

*suggestions de conférences sur vos préoccupations sociales et familiales:

* Autres suggestions :

MESSAGES DE VOTRE AREQ NATIONALE:

BULLETIN SSQ SUR LES LOIS SOCIALES 2018

Voici, le Bulletin SSQ sur les lois sociales 2018. Il regroupe l'ensemble des programmes sociaux en vigueur dans la province au Québec et donne un aperçu des principaux paramètres qui guident l'application des lois sociales qui nous touchent :

<https://ssq.ca/documents/10658/0/Bulletin+des+lois+sociales+Francais+2018/9bae41a7-6ff9-4a12-bd48-3af31e0a1c79>

MANQUE D'UNIFORMITÉ DANS LA FACTURATION DES CHAMBRES EN CENTRE HOSPITALIER

À titre informatif, le Protecteur du citoyen déplore le manque d'uniformité dans la facturation des chambres en centre hospitalier. Il constate que les gens ne sont pas bien informés des choix réellement disponibles (salle gratuite, chambre semi-privée à deux lits, chambre privée).

Pour en savoir plus, voir le communiqué de presse du Protecteur du citoyen :

<https://protecteurducitoyen.qc.ca/fr/nouvelles/communiques/hopitaux-iniquites-factoration-chambres>

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^{er} vice-prés.....450 678-1051
Richard Lépine, 2^e vice-prés450 653-7464
Lucille Martin, secrétaire450 678-4266
Jean-Guy Asselin, trésorier 514 512-3162
Céline Lachapelle, 1^{ère} cons.....450 468-7035
Marie-Noëlle Robidas, 2^e 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 communi-
quer cette modification à l'AREQ en écrivant à
areq.vieuxlongueuil@outlook.com. Vous pour-
rez 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.

JOURNÉE SANTÉ

« Santé » vous bien !



Vendredi, 19 octobre 2018 (9 h à 15 h)

**Restaurant L'Ancêtre,
5370, chemin de Chambly, Longueuil, Qué.**

Coût : Membre : 10,00 \$ (Conférences et repas)

**Non-membre : 25,00 \$ (Conférences et
coût réel du repas)**

Optimiser son alimentation en vieillissant



Comment adapter son alimentation aux besoins du corps qui change en vieillissant? Cette conférence survolera les recommandations quant à l'apport en différents nutriments, comme les protéines, fibres, calcium, vitamine D, oméga-3, vitamine B12... La diminution des besoins énergétiques, le faible appétit et quelques autres problématiques seront également abordés. Ces trucs concrets et pratiques vous permettront de rester en santé le plus longtemps possible!

Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Vieillir en santé

Le livre de Denis Fortier, « 99 façons de prévenir les effets du vieillissement », a été publié au Québec, mais aussi en France, en Chine et à Taïwan. La conférence s'en inspire, notamment en proposant des conseils et des exercices thérapeutiques qui préviennent certains aspects du vieillissement, comme l'arthrose, l'ostéoporose et la perte de force musculaire et d'équilibre.



Denis Fortier, physiothérapeute, conférencier, auteur, bloqueur et chroniqueur radio et télé.

Aliments, plantes et suppléments pour vieillir en bonne santé



Antioxydants, nutraceutiques, superaliments, PSN, comment distinguer les réels éléments facteurs de santé accessibles et efficaces. Description des végétaux thérapeutiques sous toutes formes, les choisir et les consommer adéquatement sans se ruiner.

Anny Schneider, auteure et herboriste-thérapeute accréditée senior.

S'inscrire auprès de : ANDRÉE BEAUMIER 450 670-3006

On pourra aussi acheter son billet aux Retrouvailles auprès de la présidente
Date limite d'inscription, vendredi, 5 octobre 2018 (places limitées)

FONDATION LAURE-GAUDREAU 2017

La Fondation Laure-Gaudreault (FLG) a été mise sur pied par l'AREQ en 1990. L'adhésion des membres est volontaire, au coût de 10 \$ pour la vie. Sur 1513 membres du secteur, 324 ont adhéré à la FLG.

SOMMES RECUEILLIES 4 602,41 \$

tirages-partage	1 030,00 \$
campagne de financement et dons	774,41 \$
cartes de sympathies	560,00 \$
tirage Congrès	450,00 \$
enveloppes mortuaires	275,00 \$
contribution de l'AREQ Vieux-Longueuil (1 \$ par membre)	1 513,00 \$

NOTRE SOLIDARITÉ : 3 900 \$ sont répartis entre les 4 organismes suivants cette année :

Nicole Lemire, directrice de la Maison de la Famille Lemoyne, est venue nous informer et nous remercier lors de l'assemblée générale.

LE COMITÉ FLG VOUS REMERCIE :

Merci à l'AREQ pour sa fidèle contribution et son soutien indéfectible.

Un merci spécial à Françoise Fontaine, présidente régionale de la Fondation.

*Murielle Boivin, V.P. régionale FLG,
Virginia Boivin, Josette Jacques, Lisette Laprise,
et Jeannette Pomerleau, responsable*

LAURE GAUDREAU (1889-1975) est un exemple d'engagement et de solidarité; c'est dans cet esprit que la FONDATION vous invite à assurer une relève pour continuer son œuvre.

Avis aux personnes intéressées : voyez une des membres du comité.

NOTRE SOLIDARITÉ: SIGNE DE NOTRE VIVACITÉ



Formulaire d'inscription ou de don

Nom et prénom _____ Région _____

Adresse _____ Code postal _____ Tél.: _____

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

- Faire un don au montant: _____ \$

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

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

Total: _____ \$

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



RAPPORT DU COMITÉ DE RETRAITE 2017-2018



Membres sortants:
Yvan Turbide,
Guy Robillard
Répondante :
Marie-Noëlle Robidas

Activités

- Suivre les dossiers concernant la problématique liée à la protection du pouvoir d'achat, notamment par l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite pour les années 82 à 99 et pouvant mener jusqu'à la pleine indexation des rentes des membres de l'AREQ selon l'indice des prix à la consommation;
- Tenir informé les membres des avancées dans le dossier;
- Élaborer et travailler à la réalisation du plan d'action sectoriel en lien avec les objectifs nationaux.

Réalisations

- Informations importantes relayées sur le site de l'AREQ Vieux-Longueuil (Observatoire de la

retraite, bulletins et publications : <http://observatoireretraite.ca/publications/bulletins/>);

- Participation à la rencontre des responsables sectoriels de comité de retraite, le 13 avril 2018.

Commentaires et évaluation

Je viens tout juste d'accepter la responsabilité de répondante du comité et les responsables qui ont fait un bon travail dans le passé nous ont signifié qu'ils ne peuvent plus poursuivre pour le prochain mandat.

L'année 2018 est une année électorale et c'est aussi le début du processus des négociations nationales. Le dossier de retraite et indexation sera sur la table et une stratégie est en développement afin que l'indexation soit dans le cahier de négociation de la CSQ. (National)

Il est important de trouver une relève pour représenter notre secteur aux différentes réunions, informer adéquatement nos membres et agir (avoir notre propre plan d'action).

Le dossier de retraite vous intéresse?
Nous recrutons.

Marie-Noëlle Robidas, pour le comité retraite

RAPPORT DU COMITÉ SOCIAL

Le responsable René Asselin et Jean Mérineau composent le comité et sont aidés par Clément Barabé, Francine Gagnon, Hélène Lemay et Roland Levasseur.

Pour développer le sentiment d'appartenance, le comité a réalisé cette année: la partie d'huîtres en octobre, le souper et le dîner de Noël en décembre, la sortie à la cabane à sucre et le souper du printemps en mars et la visite guidée à Notre-Dame-du-Cap en mai.

Cela a suscité l'intérêt de 490 participants. Le comité est content de la réponse des membres à ses propositions.

René Asselin

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ DES FEMMES 2017-2018

L'équipe du comité

Le comité est composé de femmes informées, motivées et intéressées par la condition féminine. Beaucoup de discussions, d'humour et le partage des tâches soutiennent le travail et l'implication. Les membres sont : Louise Tessier, Nicole Viau, Céline Lachapelle, Nicole Dumont et moi-même en tant que responsable.

Champs d'intervention retenus

1. La promotion et la valorisation de saines habitudes de vie
2. La dénonciation de la violence
3. La solidarité entre les membres

Activités réalisées

Les Retrouvailles, le volet de la santé, dénoncer la violence faite aux femmes et organiser la Journée des femmes ont été nos choix cette année encore.

En octobre, nous avons organisé une série de cinq rencontres de deux heures, avec Carmen Ricard, infirmière, portant sur la santé après 50 ans. Sur une période de cinq semaines, les participants sont venus s'informer sur les médicaments, le sommeil, les articulations, la digestion, l'alimentation et le stress. Le nombre de

participants, une vingtaine, a été stable pour toutes les présentations.

Lors du déjeuner de décembre, nous avons présenté la campagne du ruban blanc et souligné l'importance de dénoncer toute forme de violence faite aux femmes.



En avril, nous avons organisé la Journée des femmes pour être solidaires et nous rappeler ces femmes qui ont marqué l'histoire de l'humour et ainsi contribué à l'avancement de la cause des femmes au Québec. Sous le thème « découvrir, se souvenir et rire », 69 personnes ont assisté à la prestation de Francine Lareau. À noter que pour cette activité, nous avons présenté un Projet toujours en action.

Bilan

La participation et la satisfaction des membres sont notre motivation à continuer et à organiser ces activités. Je souligne également la réponse enthousiaste à la cueillette de dons pour les organismes *Cultures à partager*, *Moisson Rive-Sud* et la *FLG*, organismes dont la cause nous tient à cœur et que nous voulons continuer à soutenir. Merci!

Merci à toute l'équipe pour cette autre belle année.

Raymonde Lachapelle
Responsable du Comité des femmes

COMITÉ DES FEMMES

Le comité des femmes se prépare pour une nouvelle année d'activités. Surveillez les annonces dans cette *Petite Feuille* et dans les OYEZ ! OYEZ ! des prochains mois. Venez nous rencontrer lors des Retrouvailles, notre équipe aura plaisir à vous accueillir et vous parler des activités !

Soyez nombreux à participer, c'est notre motivation !

Raymonde Lachapelle
Responsable du comité des femmes

RAPPORT - COMITÉ DES HOMMES (2017-2018)

Composition du comité :

En 2017-18, il n'y avait aucun membre au comité.

Activités réalisées :

Journée internationale de l'homme tenue le 17 novembre 2017.

Comme il n'y avait personne au comité, la journée a été planifiée par le Conseil sectoriel. Nous avons souligné lors d'un brunch tenu au restaurant L'Ancêtre l'apport important de Pierre-Paul Côté à la vie de notre association tant sur les plans local que national. Nous remercions très sincèrement les membres qui ont collaboré en rappelant à Pierre-Paul certaines étapes de son engagement (syndical et «aréquien»).



Rencontre régionale

J'ai représenté le secteur lors de la rencontre régionale tenue à Saint-Hubert le 13 avril dernier. Lors de cette réunion, le responsable régional, M. Serge Céré, nous a entre autres présenté le plan d'action régional devant guider le comité local dans ses réflexions, le but étant de lancer la préparation des activités de la prochaine année.

Conclusion:

Le secteur est présentement à la recherche d'hommes qui seraient intéressés à investir quelques heures pour organiser la prochaine journée internationale des hommes.

Nous cherchons aussi des hommes intéressés à être membre du comité des hommes.

Jean-Guy Asselin

JOURNÉE DE L'HOMME 2018

Date à retenir : 19 novembre 2018

Brunch (endroit à déterminer) ouvert à tout le monde

Activités (à déterminer)

Coût : environ 15 \$.

Besoin de bénévoles pour l'organisation. Les hommes intéressés à participer à l'organisation de cette journée peuvent communiquer avec moi ou tout autre membre de l'exécutif.

Jean-Guy Asselin 514 512-3162

RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ SOCIOPOLITIQUE DU VIEUX-LONGUEUIL 2017-2018

Le comité est composé de 5 membres qui sont tous très présents : Roger Lapierre, Richard Lépine, Normand Lussier, Marie-Noëlle Robidas et Robert Savaria. Notre comité travaille très étroitement avec deux autres secteurs : L'Hexagone et Lajemmerais.

Nous avons pu réaliser plusieurs activités cette année.

→ La première, tenue le 16 octobre 2017, fut la conférence de Mme Solange Ducharme ayant pour titre **Les Murs dans le Monde**. Cette activité était en lien avec l'action 19 du champ d'intervention *l'information et la formation sur des dossiers d'actualité*. Nous nous contenterons de dire que les gens présents ont été très satisfaits.

→ La deuxième activité s'est tenue le 22 novembre. Les conférencières, Mélanie Lumsden et Widia Larivière nous ont entretenus au sujet de **La Réalité des Femmes Autochtones**. Cette activité était en lien avec l'action 46 du champ d'intervention *La promotion du mieux-vivre ensemble en s'affirmant et se basant sur les valeurs de l'AREQ*. Le niveau de satisfaction des membres a été très élevé.

→ La troisième activité s'est tenue le 24 janvier 2018 et fut le visionnement du film **l'Empreinte**. Cette activité était en lien avec l'action 33 du champ d'intervention *Les débats démocratiques : enjeux politiques, sociaux, économiques, environnementaux et culturels*. Le niveau de satisfaction fut encore une fois très élevé.

→ La quatrième activité en était une conjointe avec

le comité des femmes, elle s'est tenue le 28 février et avait pour titre **Comment les Femmes ont sauvé le mouvement syndical au Québec**. Le conférencier, M. Jan Frans Ricard, a plus que satisfait les personnes présentes. Cette activité était en lien avec l'action 25 du champ d'intervention *La valorisation de l'engagement des membres*.



Le comité national sociopolitique a organisé une journée pour les responsables régionaux, le 13 février 2018. Les responsables ont pris connaissance du plan d'action national sociopolitique. Il y avait conférence de M. Guillaume Hébert de l'IRIS au sujet du *mode de rémunération des médecins* puis pour terminer il y a eu présentation, par Mme Claudia Beaudoin de l'Institut du Nouveau Monde, et échange au sujet de *la Conversation publique sur l'équité et la solidarité intergénérationnelles*.

La grande camaraderie et l'implication présentes à notre comité sont des atouts majeurs.

Nous désirons continuer à travailler étroitement avec d'autres comités dans les années futures afin de consolider les forces présentes dans chacun de ces comités.

Nous envisageons déjà la tenue d'activités pour 2018-2019 qui seraient en lien avec *le Plan d'action nationale*.

Merci à vous tous pour votre implication et votre participation.

Roger Lapierre
Responsable sociopolitique

SERVICE D'AIDE GRATUIT ET CONFIDENTIEL POUR LES AINÉS

Vous désirez avoir accès à des services en place dans votre communauté, vous avez besoin d'aide ou de conseils? Vous pouvez communiquer avec Simon Mailhot du Centre de bénévolat de la Rive-Sud, au 438 503-5281 ou Manon Bertrand 438 503-6130 (Lemoyne, Saint-Lambert, GFPK). Leur mission est de créer avec vous un lien de confiance, vous accompagner vers les ressources appropriées et vous aider à trouver des solutions à vos problèmes.

RAPPORT COMITÉ ENVIRONNEMENT

Composition

Johanne Bolduc et Robert Bérubé prennent le relais après le départ de Guylaine Beaupré, Yvan Parent et Gisèle Rocheleau.

Axes et champs d'interventions retenus

Poursuivre la sensibilisation sur l'importance des milieux humides et la protection de la biodiversité.

Activités réalisées

- Plantation d'un arbre, cette fois-ci à l'école Georges-Etienne-Cartier. Nous poursuivrons le projet pour compenser les gaz à effet de serre produits par le déplacement de nos autos pour nous rendre aux activités de l'AREQ. Un texte d'Yvan Parent : *Le baptême d'Arby le feuillu* (nom donné par les enfants) se retrouve dans *La Petite Feuille* de janvier.



- Yvan Parent et Gisèle Rocheleau ont participé à une visite régionale au refuge faunique de l'Île Saint-Bernard à Châteauguay.

- Le secteur se réjouit de l'abolition des sacs de plastique dans Longueuil. Le secteur en avait fait la demande dans une lettre en novembre 2016.

Évaluation et bilan

Compte tenu d'une année où il y a eu des arrivées et des départs au sein du comité, on peut être satisfaits des réalisations. Enfin, nous maintenons notre lien avec l'organisme ``Ciel et Terre`` et regardons

la possibilité de s'associer avec d'autres organismes qui ont des préoccupations environnementales.

Robert Bérubé

Comité environnement et développement durable

BOISÉ DU TREMBLAY

Vous aimez marcher en pleine nature tout en admirant la faune et la flore? Venez donc nous rencontrer en grand nombre au boisé du Tremblay, le 26 septembre à 9 h. Le boisé est situé à Longueuil, rue J.A. Bombardier.

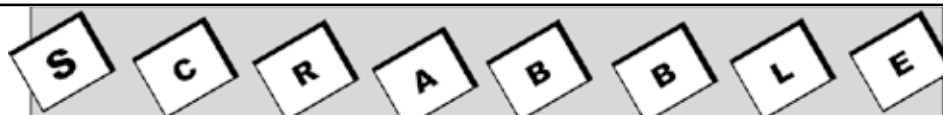
Le rendez-vous du 26 septembre est au parc canin situé au carrefour des rues R-100 et Vauquelin.

Cette visite sera animée par monsieur Tommy

Montpetit, expert en son domaine. Il nous guidera pendant 4 heures dans divers sentiers aménagés.

C'est gratuit. On apporte son lunch qu'on mangera sur place. Vous pouvez vous inscrire auprès de Johanne Bolduc au 450 674-2200.

Johanne Bolduc
*comité de l'environnement
et du développement durable*



Ce « sport intellectuel » est organisé par l'AREQ depuis plusieurs années. Joignez-vous au groupe qui se rencontre les mercredis à la Maison de la famille Le Cavalier, 2727, Daniel, Longueuil, de 13 h 30 à 16 h .

Pour la nouvelle saison, l'activité commencera le 12 septembre.

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.

Informations : Hugnette Bermargian, 450 674-3518

RAPPORT ANNUEL 2017-2018

DOSSIER ASSURANCES

Composition

Micheline Landry Coossa, responsable.

Buts

Informers les membres sur les nouvelles règles d'ASSUREQ et répondre à leurs questions.

Activités

Répondre à des questions de membres de notre secteur sur des sujets comme l'assurance vie, différence entre les régimes santé et santé +, le remboursement de certains médicaments, les formulaires, les réclamations par internet, etc.



Évaluation personnelle

- J'ai répondu au mieux aux questions simples et j'ai référé à la responsable de l'AREQ nationale, Mme Johanne Freire, quand les questions étaient plus complexes.

- Le rôle de responsable sectoriel des assurances est important. Il est plus facile en général pour une personne de s'adresser d'abord à quelqu'un qu'elle connaît et proche d'elle.

Projections

Il n'y a pas de projet particulier prévu pour l'an prochain. S'il arrivait un changement important au cours de l'année, je pourrais organiser une activité d'informations.

Micheline Landry Coossa

L'EXERCICE PHYSIQUE

La pratique d'une activité physique est un des facteurs souvent cités d'une bonne santé et de l'allongement de l'espérance de vie. Nous avons tous entendu dire que l'exercice physique nous fait du bien. Nul besoin de vous convaincre de ses bienfaits.

Des membres de l'AREQ s'entraînent depuis 5 ans au Z-Gym. C'est un rendez-vous les mardis et les jeudis dès 11 h. Après une période de réchauffement, nous sommes prêts pour l'entraînement d'exercices

travaillant la musculation, le cardio, l'équilibre et la posture. Ballons, élastiques, chaises, poids, haltères et steps ne sont que des prétextes pour solliciter nos muscles et notre endurance. La séance d'entraînement se termine par des exercices d'étirement. Chacun y va à son rythme... Selon Frédéric, notre entraîneur, on a fait des progrès et nous sommes bonnes.

Cécile Létourneau

LA CHORALE LES MYOSOTIS DE L'AREQ DU SECTEUR VIEUX-LONGUEUIL

Chorale mixte à quatre voix, composée d'une soixantaine de personnes, en majorité retraitées.

Les répétitions se font le mardi de 9 h 15 à 11 h 45 au Centre communautaire Saint-Robert, 701, rue Duhamel, Longueuil.

Nul n'est besoin d'avoir une connaissance théorique de la musique.

MP3 ou CD de pratique, partitions et textes sont fournis.

Vous aimez chanter ? - Joignez-vous à nous !

RÉPÉTITIONS OUVERTES

11 et 18 septembre 2018 de 9 h 15 à 11 h 45

www.facebook.com/choralelesmyosotis/ -
www.lesmyosotis.ca - choralelesmyosotis@gmail.com

Jean Morin, 514 622-8769

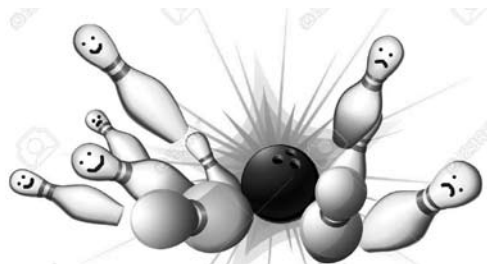
QUILLES

La pratique d'une activité physique, c'est bien connu, procure de nombreux bienfaits. Or **jouer aux quilles** est indéniablement une des activités qui contribuent à vous apporter des effets positifs, tels que : un contact bénéfique avec des pairs, des moments hilarants dans une ambiance décontractée, une occasion de pratiquer sa concentration, son adresse, son équilibre...

Tout cela vers un mieux-être!

De plus, pas trop de compétition... que du plaisir!

Voici donc les informations qui vous aideront à nous rejoindre :



Les lundis à compter de 15 h 30 -

Jusqu'à environ 17 h 15

Au Club 300 : 1626, boul. Taschereau

(angle Curé-Poirier)

6 \$ pour 3 parties - 2,50 \$ pour location de souliers

Bienvenue à toutes et tous!

Annette Boisvert, responsable 450 646-1259

DINER DES NOUVEAUX

Pour accueillir les personnes nouvellement retraitées qui se joignent au secteur Vieux-Longueuil, le conseil organise chaque année un dîner pour les informer, les connaître et les inviter à participer à ses activités.

Alors nouveaux membres, vous êtes invités à

venir dîner avec nous à L'Ancêtre le 7 novembre prochain.

Vous recevrez une lettre à cet effet avec tous les détails nécessaires. **À inscrire à votre agenda!**

Le Conseil sectoriel

RETROUVAILLES

La tradition se poursuit avec vous !

Cette année les Retrouvailles auront lieu encore au Relais du Parc régional Michel-Chartrand (entrée par la rue Jean-Paul-Vincent) le 12 septembre. On vous y attend dès 9 h 30.

Vous pouvez vous adonner à quelques activités de mise en forme; vous livrer à un marathon de papotage; déguster un repas chaud et visiter les stands d'informations de vos comités préférés.



Sous un soleil radieux, sortez pour rencontrer vos anciens collègues, vous en faire des nouveaux, tout en faisant du vélo, de la marche, en jouant à la pétanque, au volleyball ou au scrabble.

Participez aux tirages des comités des femmes et du développement durable en apportant attaches et goupilles, livres (cultures à partager) et denrées non-périssables (Moisson Rive-sud). La FLG sera présente aussi.

Le Conseil sectoriel

COUPON-RÉPONSE OBLIGATOIRE

Choix: par la poste OU par Internet

Envoi à Lucille Martin : 4284 rue Bergeron Saint-Hubert Québec J3Y 6E5

ou lhmartin@videotron.ca

Je confirme ma participation aux **RETROUVAILLES** du 12 septembre 2018

NOM: _____

Accompagné par : membre : nom: _____

non-membre (5 \$) : nom: _____

Présence pour le repas: oui: _____ non: _____

LE DÉJEUNER DU MOIS

Pour faire suite aux Retrouvailles de septembre, d'octobre à juin le premier lundi de chaque mois, sauf avis contraire, vous êtes invités à venir partager un bon déjeuner au restaurant Montaza de la Place Désormeaux et ce, à partir de 8 h 30.

Dans une ambiance décontractée, les nouveaux membres pourront ainsi développer un sentiment d'appartenance à leur association. Quant aux autres, c'est avec joie qu'ils recréeront des liens d'amitié. Aussi, à chaque mois, six tirages vous permettront de gagner un déjeuner gratuit. Sachez que si vous portez votre affi-

quet, vous doublerez vos chances de gagner.

Vous serez accueillis, avec le sourire, par un membre de votre conseil sectoriel et recevrez le « OYEZ! OYEZ! », bulletin mensuel riche en informations diverses. C'est donc un rendez-vous à ne pas manquer!

Bonne fin d'été et au plaisir de vous retrouver le 1^{er} octobre 2018!

Céline Lachapelle

ATELIERS D'INFORMATIQUE - AUTOMNE 2018 -

Cette année, l'AREQ du Vieux-Longueuil propose une série d'ateliers en informatique qui auront lieu les mardis du 25 septembre au 30 octobre. En voici le calendrier:

ATELIERS LIBRES (SANS INSCRIPTION)

Mardi matin de 9:00 à 11:30 : Atelier libre.

Vous venez avec votre question, votre problème et on essaie d'y répondre. Il y a une courte présentation d'un sujet d'intérêt général annoncé par courriel et sur le site de l'AREQ du Vieux-Longueuil (<http://vieuxlongueuil.areq.ca>) sous l'onglet Activités-cours, Informatique Atelier libre.

ATELIERS DIRIGÉS

(INSCRIPTION NÉCESSAIRE)

Mardi après-midi de 13:15 à 15:45 du 25 septembre au 9 octobre : Atelier tablette iPad.

Mardi après-midi de 13:15 à 15:45 du 16 octobre au 30 octobre : Atelier tablette Android.

Le formulaire d'inscription et la description des contenus sont disponibles sur le site de l'AREQ du Vieux-Longueuil (<http://vieuxlongueuil.areq.ca>) sous l'onglet Activités-cours, Informatique Atelier dirigé.

André Normandeau, responsable

FORMATION FACEBOOK

- Démystifier le réseau social Facebook (théorique)
- Les bonnes pratiques et les niveaux de sécurité (pratique)

Date : 14 septembre 2018

Lieu : Syndicat de Champlain, 7500 chemin de Chambly, Saint-Hubert

Heures : 1^{er} groupe : 9 h 30 à 12 h 00
2^e groupe : 13 h 00 à 15 h 30

Gratuite pour les membres de l'AREQ Montérégie
Vous devez avoir votre **ordinateur portable** ou votre **tablette**.

Inscription obligatoire auprès de Manon Besner:
manonbesner@hotmail.com

au plus tard le 7 septembre 2018 (places limitées).
Indiquer votre choix AM ou PM.

Manon Besner

LA SANTÉ MENTALE DES AÎNÉS

La mémoire me fait quelquefois défaut, est-ce un début d'Alzheimer?

Je suis plus anxieux qu'avant, un peu plus lent dans mes mouvements...

Eh oui! Notre cerveau vieillit lui aussi!

Carmen Ricard, l'infirmière qui a animé **En santé après 60 ans** l'automne dernier, viendra nous entretenir de la santé mentale des aînés et également de la surmédication. Apprivoiser cette réalité et comprendre ce qui nous arrive nous rend déjà mieux. Ce sera une rencontre interactive, instructive et divertissante.

Date : mardi 16 octobre

Horaire : 13:30 à 15:30

Lieu : Centre St-Robert, 701 rue Duhamel

Inscription lors des Retrouvailles, à toutes autres activités ou en téléphonant à Louise Tessier
450 468-0034

Le comité des femmes vous accueillera avec plaisir.

Louise Tessier

CARBONE ZÉRO TOUJOURS !

Cette année encore, nous poursuivons la plantation annuelle d'un arbre.

Le secteur Vieux-Longueuil est préoccupé par l'environnement et propose depuis trois ans une collaboration avec une école pour réaliser ce projet. L'objectif est de compenser les émissions de CO2 occasionnées par le transport des membres de l'AREQ à ses diverses activités. Pour chaque kilomètre parcouru en auto par les membres du secteur, nous remettons 0,01 \$ pour l'achat d'un arbre. Nous choisissons toujours une école sur notre territoire, où certains de nos membres ont travaillé. Cela établit aussi un lien avec les enfants de cette

école. Nous tentons de varier les zones scolaires. Une fois l'objectif accepté, les deux parties s'entendent sur la procédure à suivre pour réaliser le projet. De belles surprises nous attendent souvent lors de la plantation.

La prochaine aura lieu le 10 octobre au Centre Le Moyne-D'Iberville à 10 h.

Venez vous joindre à nous pour partager ce magnifique moment avec des jeunes qui embarquent spontanément dans cette initiative. Ce sera la quatrième année du projet.

Marie-Noëlle Robidas

FILM : «LA FERME ET SON ÉTAT» et conférence: «L'Agriculture au Québec, état des lieux»

Le film *La ferme et son état* sera présenté le **jeudi 1^{er} novembre** au Syndicat de Champlain à compter de 13 h 30. On vous demande de vous inscrire, mais l'activité est gratuite.

Ce documentaire (durée de 116 minutes) se veut un portrait actuel des forces vives et des aberrations en agriculture au Québec. Nous suivons des jeunes agriculteurs éduqués qui rêvent de faire une agriculture responsable, innovatrice et écologique, dans un système où ils ont peine à exister, alors que la réalité change sous nos yeux. Le film revendique cette nouvelle identité et une politique agricole qui tiendra compte de la réalité.

Moins de 2 semaines plus tard, le **mercredi 14 novembre**, nous organisons une conférence : *L'Agriculture au Québec, état des lieux*. Cette 2^e rencontre aura lieu au Centre Saint-Robert, à compter de 13 h 30. C'est encore gratuit et on demande de s'inscrire.

Le conférencier, Dominic Lamontagne, est un des protagonistes du documentaire *La ferme et son état*. Sa conférence et le film ont d'ailleurs un lien très étroit.

Robert Bérubé
beruber3@gmail.com

DÉJEUNER-CONFÉRENCE

ATELIER : Éducation et Premières Nations
CONFÉRENCIÈRE : Emanuelle Dufour,
doctorante, Université Concordia
Volta, 30 rue des Frère-Lumière, Boucherville,
Québec J4B 8B3
23 octobre 2018 8 h 45 à 12 h 00
Coût : 10 \$ membres – 15 \$ non-membres

Que connaissons-nous des Premiers Peuples du Québec? Quel rôle a joué le système d'éducation dans la rencontre des peuples en présence? Cet atelier interactif de sensibilisation aux réalités historiques et contemporaines autochtones vise à favoriser la réflexion et la discussion sur notre propre posture dans le processus de réconciliation. En cours d'atelier, les participants seront également dirigés vers plusieurs ressources accessibles dans le but de mieux se familiariser avec les différentes cultures, récits et réalités des Premières Nations : films, livres, ressources en ligne, BD, etc.

Il est ainsi question de se pencher sur la pertinence de connaître d'abord et avant tout notre histoire commune pour aspirer à tendre vers une meilleure compréhension mutuelle.

EMANUELLE DUFOUR :

BIO: Dotée d'une double formation artistique et anthropologique, Emanuelle Dufour est titulaire d'une maîtrise en anthropologie de l'Université de Montréal (UdeM), axée sur la sécurité culturelle autochtone en contexte postsecondaire. Ses résultats de recherche ont notamment contribué à la mise en place de services culturellement adaptés pour les étudiants autochtones de l'UdeM. Elle poursuit présentement une scolarité doctorale au département d'Art Education de l'Université Concordia, dans le but d'explorer le potentiel de subjectivation et de rencontre des mémoires graphiques. Jusqu'à ce jour, son parcours s'est articulé autour de l'éducation et du dialogue interculturels à travers près d'une quarantaine de pays.

- Boursière Joseph-Armand-Bombardier du conseil de recherche en sciences humaines du Canada (CRSH) aux niveaux de la maîtrise et du doctorat (2013-2018)
- Étudiante-chercheuse étoile du Fonds québécois de recherche-société et culture (FQRSC- 2017)
- Lauréate du Stand-Out Graduate Research de l'Université Concordia (2017)
- Lauréate, concours *J'ai une histoire à raconter* du CRSH (2016).

Roger Lapierre, 450 678-1051
roger_lapierre47@hotmail.com

DÉJEUNER-CONFÉRENCE LES CLÉS DU BIEN-VIEILLIR

CONFÉRENCIER : Léon Ouaknine
Volta, 30 rue des Frère-Lumière, Boucherville,
Québec, J4B 8B3
29 janvier 2019 - 8 h 45 à 12 h 00
Coût : 10 \$ membres - 15 \$ non-membres

Aujourd'hui, nombreux sont les ouvrages sur le « bien-vieillir » tant ce sujet est devenu d'actualité. Les solutions proposées sont la plupart du temps simples; pourquoi alors, continue-t-on de redouter le vieillissement, de mal vivre la retraite et d'assimiler la vieillesse à une détérioration continue, à l'ennui, l'isolement, bref souvent au mal-être.

Léon Ouaknine nous livrera tout sur le processus naturel qu'est le vieillissement: comment vieillissait-on avant, comment vieillir aujourd'hui dans une société fondée sur le culte de la jeunesse ? La retraite marque-t-elle la fin d'une reconnaissance ou le début d'une vie pour soi ? Comment se prendre en main dès 50 ans et tenir sur la durée ?

L'auteur 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, tels 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

TROIS ACTIVITÉS DE L'AREQ VIEUX-LONGUEUIL

Partie d'huîtres et buffet froid, dîner et souper de Noël sont devenus les événements incontournables, appréciés principalement à cause de l'ambiance conviviale et sans prétention.

La vente des billets débutera lors de la journée des *Retrouvailles*. Vous pouvez payer en argent comptant ou par chèque libellé au nom de l'**AREQ Vieux-Longueuil**.

Vous pouvez également payer par la poste en faisant parvenir votre chèque à René Asselin, 1961 rue de Bruxelles, Montréal (Québec) H1L 5Z5.

Pour information, contactez les responsables :

René Asselin : (514) 355-3869 ou Jean Mélineau : (514) 883-1553.

Partie d'huîtres, buffet froid et soirée dansante

Quand : Mercredi le 24 octobre (réservation nécessaire)

Où : Centre St-Robert, 700 rue Duhamel, Longueuil

Heure : 18 heures

Coût : 40,00 \$ (membres) – 45,00 \$ (non-membres)

Menu : Huîtres à volonté, soupe aux huîtres et buffet froid

Apportez votre boisson gazeuse et alcoolisée.

Souper de Noël et soirée dansante

Quand : Mercredi 5 décembre (réservation nécessaire)

Où : Restaurant L'Ancêtre, 5370 chemin de Chambly, Longueuil (arrondissement Saint-Hubert)

Heure : Accueil et cocktail de bienvenue dès 17 h 00 - Repas servi à 18 h 00

Coût : 25,00 \$ pour les membres de 75 ans et plus – 35,00 \$ pour les membres – 40,00 \$ pour les conjointes et conjoints – 50,00 \$ pour les non-membres

Menu : 1. Émincé de boeuf - 2. Dinde et tourtière - 3. Saumon à l'oseille

Dîner de Noël

Quand : Mercredi le 12 décembre (réservation nécessaire)

Où : Restaurant L'Ancêtre, 5370 chemin de Chambly, Longueuil (arrondissement Saint-Hubert)

Heure : Accueil et cocktail de bienvenue dès 11 h 00 - Repas servi à 12 h 00

Coût : 20,00 \$ pour les membres de 75 ans et plus – 25,00 \$ pour les membres – 30,00 \$ pour les conjointes et conjoints – 40,00 \$ pour les non-membres

Menu : 1. Émincé de bœuf - 2. Dinde et tourtière - 3. Saumon à l'oseille

À INSCRIRE À VOTRE AGENDA 2019

Certaines activités sont déjà planifiées pour la deuxième moitié de notre année. Vous en connaissez plusieurs. Certains points sont encore à finaliser. Des informations s'ajouteront dans *La Petite Feuille* de janvier. Mais voilà ce que vous pouvez mijoter pour organiser vos sorties:

- en février: déjeuner-conférence sur le privé en santé;
- en mars: la cabane à sucre et le souper du printemps;
- en avril : Journée de la femme;
- en mai :Assemblée générale sectorielle et Journée culturelle.

Le Conseil sectoriel





Femmes et syndicalisme



Journée des femmes



Assemblée générale régionale



Cap-de-la-Madeleine



Assemblée sectorielle



Rencontre avec des candidats aux élections



Dîner reconnaissance

