

Depuis près d'un an, le temps s'est-il arrêté ?

Patience

L'impatience peut nous amener à avoir le souffle court pouvant nous conduire à l'intolérance, le manque d'écoute, l'indifférence, l'égoïsme, la colère et même la violence.

La patience au contraire nous amène à avoir un long souffle d'où l'expression: respirer par le nez avant d'agir.

Elle nous conduit à la retenue, à un temps de maturation, d'approfondissement et d'ouverture aux autres avec indulgence, amour et tendresse.

Malgré les mesures préventives, travaillons à saupoudrer d'espoir nos conversations et nos messages tout en savourant les belles choses de la vie.

Jacques Miller

SOMMAIRE

Clin d'œil de la présidente	3	Appel à tous - Assurances	14 à 16
Initiation au Zoom et Assemblées générales	4	Indexation des rentes	17
Mot de la présidente régionale	5-6	AREQ sociopolitique	18
Élections au Conseil sectoriel	7-8	Les Premières Nations	19
Congrès et Les filles du Roy	9	Chronique littéraire	20 à 23
Comité de l'environnement et du développement durable	10	Expressions québécoises	24-25
La Fondation Laure-Gaudreault	11	Informations à conserver	26
L'itinérance des femmes	12-13	Ressources pour les personnes âgées à Longueuil	27-28



LA DOYENNE DU SECTEUR ATTEINT LES 105 ANS

Mme Lucienne Bienvenu, dont nous avons fêté le centenaire lors d'un souper de Noël, continue son petit bonhomme de chemin contre vents et virus. Cette gentille dame aura 105 ans le 28 janvier.

Nous avons tenu à souligner l'évènement en lui offrant des fleurs et un gâteau.

Membre très active jusqu'à tout récemment, Mme Bienvenu a fait partie de la chorale des Myosotis, suivi des cours d'espagnol, pratiqué la peinture et écrit son

autobiographie, et ce, jusqu'à un âge vénérable. Rien de moins.

D'humeur joyeuse et positive, elle a toujours su maintenir son moral en forme et garder l'oeil vif, sa parole alerte.

Bon anniversaire, Madame Bienvenu!

- santé et sérénité -

Le conseil sectoriel

UNE AUTRE CENTENAIRE AU SECTEUR

Le secteur a voulu souligner le centenaire de **Madame Marion Grant**, survenu en septembre dernier, en lui offrant des fleurs et du chocolat.

C'est une dame au rire communicatif, vivant dans son appartement, remplie d'énergie.

Bon anniversaire Madame Grant!

- santé et sérénité -

Le conseil sectoriel

CLIN D'OEIL DE LA PRÉSIDENTE

L'avenir nous tourmente, le passé nous retient, c'est pour cela que le présent nous échappe.

Gustave Flaubert

Les saisons se suivent et se ressemblent quelque peu dernièrement. Après le confinement total, puis des espoirs sporadiques, nos activités n'ont pu reprendre comme nous l'avions souhaité. On peut juste espérer que le Temps des Fêtes s'est bien déroulé pour vous tous, malgré les contraintes sanitaires imposées.

En marche vers le Congrès

De notre côté, nous n'avons pas chômé durant l'automne qui vient de se terminer. Les délégués se sont prononcés sur les propositions de changements dans les Statuts et règlements de l'association. Il y aura probablement une autre visioconférence au sujet des orientations. Je tiens à souligner le travail des délégués malgré les contraintes techniques.

La technologie et nous

Parlant de technologie, on commence à assez bien se débrouiller en informatique. Toutes nos rencontres se déroulent en visioconférences et le métier entre tranquillement. Si la tendance se maintient, il y a fort à parier que l'assemblée générale sectorielle et l'assemblée générale régionale, comme le Congrès, se dérouleront en virtuel. Nous proposons donc à nos membres intéressés, une formation pour utiliser Zoom en salle régionale mise à notre disposition uniquement pour nos rencontres statutaires de l'AREQ, bien sûr.

Bulletin informatif

Dans ce numéro, vous ne trouverez pas d'annonces d'activités sociales ou d'autres proposées par nos comités, sauf celui de l'environnement. Nous avons choisi



si de vous former et informer sur certains points qui pourraient vous être utiles ou vous intéresser.

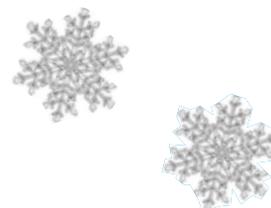
L'éternité sur terre

Nous partageons avec vous l'impression que le temps s'égoutte lentement et que demain ressemble étrangement à hier. Nous avons vécu des événements antérieurs qui ont bouleversé nos vies, gravement pour certains. Nous sommes passés au travers et, malgré l'adversité, nous réussissons encore une fois, en respectant les consignes et en attendant le fameux vaccin.

Entretemps, nous formulons à nouveau ici nos vœux pour 2021 :

- **un retour actif et en santé à nos habitudes sociales,**
- **un moral renforcé par cette épreuve assez unique**
- **et le goût de déguster chaque moment agréable qui nous est offert.**

Andrée Beaumier
Présidente



INITIATION À ZOOM



Le conseil sectoriel (CS) pense à l'organisation de l'assemblée générale sectorielle (AGS) pour avril 2021 et de l'assemblée générale régionale (AGR) du printemps 2021. Sera-t-il possible de se réunir dans une salle ou serons-nous encore en confinement?

Dans cette dernière éventualité, la réunion devra se tenir virtuellement par l'application Zoom.

Pour éviter que l'utilisation de Zoom devienne un empêchement à la participation à l'AGS ou à l'AGR et dans le but d'assurer aux membres une préparation adéquate, le CS se propose d'organiser des sessions d'initiation à Zoom.

Ces sessions se dérouleront en 2 phases :

- une première individuelle pour l'installation de Zoom et une initiation au fonctionnement de base;
- une deuxième de groupe pour apprendre à manipuler les outils disponibles pour voter durant une réunion Zoom.

Ces sessions d'initiation se dérouleront virtuellement par Internet sans contact physique.

Pour bien organiser ces initiations, nous devons connaître dès maintenant les besoins de notre secteur.

Si vous sentez le besoin d'avoir de l'aide pour installer et manipuler Zoom, nous vous demandons d'envoyer un courriel à : areq.vieuxlongueuil@outlook.com en mentionnant dans le champ Objet **INITIATION Zoom** et en mentionnant dans le corps du courriel vos noms, numéro de téléphone et adresse courriel ainsi que le matériel que vous voudrez utiliser (ordinateur, tablette, téléphone).

Si par contre, vous vous sentez à l'aise pour apporter de l'aide à l'installation de Zoom, et à la formation des participant.e.s à distance, nous vous invitons à envoyer un courriel à : areq.vieuxlongueuil@outlook.com en mentionnant dans le champ Objet **FORMATION Zoom** et en mentionnant dans le corps du courriel vos noms, numéro de téléphone et adresse courriel ainsi que le matériel pour lequel vous voudrez apporter votre aide (ordinateur, tablette, téléphone).

Ces initiations seront disponibles pour les ordinateurs (Windows ou Mac), les tablettes (iPad ou Android) et les téléphones (iPhone ou Android) et seront gratuites.

Merci de votre collaboration

André Normandeau

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

En tant que présidente du secteur Vieux-Longueuil, je convoque les membres du secteur à leur assemblée générale annuelle qui aura lieu le 29 avril 2021, à partir de 9 h 30.

Une chaîne téléphonique et courriel se tiendront

au début du mois d'avril pour confirmer votre présence à celle-ci et la forme que prendra celle-ci, en virtuel, selon toute probabilité.

Andrée Beaumier

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

La présidente de la région de la Montérégie -09-, Madame Manon Besner, vous convoque à l'assemblée générale annuelle le 30 avril 2021, à partir de 9 h 30.

Les informations pertinentes à la tenue de cette rencontre suivront et une chaîne téléphonique

et courriel seront faites en la circonstance pour confirmer votre participation.

Andrée Beaumier

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Que se passe-t-il ?

Ce petit virus fait encore des siennes. Nous pensions voir la lumière au bout du tunnel pour le temps des fêtes, mais voilà qu'on nous annonce que c'est loin d'être terminé. Isolés dans nos foyers, la vie continue et la solitude commence à peser pour beaucoup d'entre nous. Il faut malgré tout respecter les règles établies pour que notre vie goûte encore à la chaleur humaine et ce, nous l'espérons, dans un avenir pas trop lointain...

Et pendant ce temps, l'AREQ continue son travail et vos élus sont présents pour vous informer et tenter de planifier l'année qui vient. Je veux les remercier d'avoir prolongé leur mandat d'une année et de continuer à persévérer. Ce n'est pas toujours évident...

Conseil d'administration et activités

Au début de l'année *aréquienne*, nous avons eu les 2 et 3 septembre derniers notre premier Conseil d'administration (CA) en présentiel à Québec. Le port du masque et la distanciation n'ont pas gâché la joie de se retrouver. Les sujets habituels étaient à l'ordre du jour, mais nous nous sommes penchés plus spécifiquement sur la reprise des activités dans les régions et les secteurs. Un constat s'est imposé : la nécessité de répartir les activités pour maintenir la motivation et la participation de nos membres tout en demeurant prudents et respectueux des règles de la Santé publique relativement aux rassemblements.

De retour dans la région, lors du Conseil régional virtuel (CR) suivant, nous avons vite désenchanté. Malgré tous les efforts déployés, bien peu de secteurs ont réussi à organiser des activités de retrouvailles et d'accueil des nouveaux membres. La COVID-19 a repris de



l'ampleur et le quasi-confinement a été déclaré. Presque tous les secteurs ont annulé leurs activités jusqu'en janvier.

Les CA, les CER, les CR et la plupart des CS prévus à l'automne se sont faits en vidéoconférence. Un Conseil national (CN) virtuel écourté a eu lieu à la fin d'octobre. Il était indispensable de traiter du projet des orientations ainsi que des modifications aux statuts et règlements à soumettre au Congrès de juin 2021. En décembre, nous avons discuté de la tenue des assemblées générales et du Congrès. La grande question : présentiel ou virtuel? Toutes les présidences sectorielles

préféraient le présentiel mais face à la flambée des cas de coronavirus, le virtuel a pris la place. Une nouvelle expérience pour plusieurs d'entre vous à laquelle, nous espérons, vous allez répondre en grand nombre. Nous vous informerons au moment opportun.

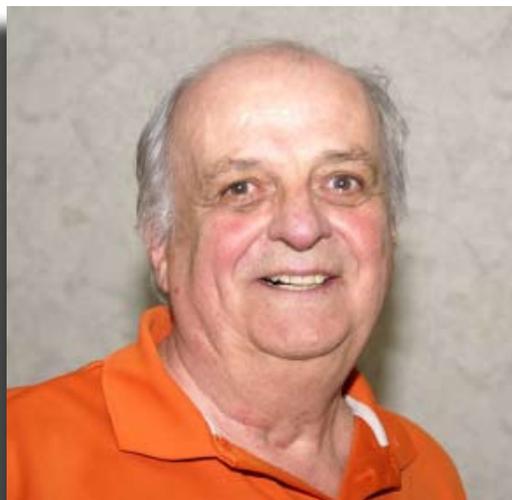
Le début de l'année 2021 s'annonce difficile. Nous sommes appelés à nous réinventer et nous comptons sur votre soutien.

Projets de l'AREQ

Tout au long de la pandémie, l'AREQ a travaillé sur certains projets destinés aux aînés. Certains d'entre eux sont commencés, d'autres prêts à débiter et d'autres à l'état d'ébauche.

- Partenariat avec *Liratoutâge* qui offre un service de lecture aux personnes en CHSLD ou en résidences privées pour aînés.

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



Avec la parution de *La Petite Feuille*, s'ouvre une période électorale dans le but d'élire nos représentantes ou représentants au conseil sectoriel.

Voici les paramètres et modalités d'organisation régissant le processus électoral :

Le conseil sectoriel est composé de 7 postes :

- Présidence
- 1^{ère} vice-présidence
- 2^e vice-présidence
- Secrétariat
- Trésorerie
- 1^{ère} personne conseillère
- 2^e personne conseillère

Tout membre du secteur est éligible aux différents postes.

Un membre peut siéger au conseil sectoriel 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 2021

Selon l'article 23.02 b)

Durée du mandat

- Présidence
- 2^e vice-présidence
- Secrétariat
- 2^e personne conseillère



Exceptionnellement, la durée de ces postes sera de 2 ans, situation occasionnée par la COVID-19 qui a obligé les instances de l'AREQ de reporter d'un an la tenue de toutes les assemblées définies dans les Statuts et Règlements de l'AREQ (CSQ).

Selon l'article 23.07

Vacance au conseil sectoriel

- Trésorerie
- 1^{ère} personne conseillère.

Ces deux postes avaient été laissés vacants lors de l'élection tenue au cours de l'assemblée sectorielle du 2 mai 2019. Ils ont été comblés temporairement par le conseil sectoriel sous réserve d'être soumis à la période électorale subséquente.

Pour ces deux postes, le mandat sera exceptionnellement d'une durée de 1 an.

→ PÉRIODE DE MISE EN CANDIDATURE

Elle débute avec l'annonce de la présidente du secteur à la rubrique **CONVOCATION DE 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 **formulaire de mise en candidature** disponible auprès du président d'élection dont les coordonnées se retrouvent ci-dessous ou en se rendant sur le site du secteur.

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

Président d'élection Secteur vieux-Longueuil,
201 – 1204, rue du Sentier,
Longueuil, Qué. J4N 1S4

en respectant le délai indiqué au premier paragraphe.

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

→ 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 le président d'élection le jour même de la dite assemblée. Pour ce faire, il communiquera verbalement à tous les membres présents la liste des candidates ou candidats élus.

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

André Desjardins

Président d'élection Secteur AREQ Vieux-Longueuil

450-647-2012

adresse de courriel:

areq.vieuxlongueuil@outlook.com

site internet : vieuxlongueuil.areq.ca



DÉLÉGATION AU CONGRÈS

La délégation du secteur pour le Congrès de l'AREQ 2021 sera confirmée lors de notre assemblée générale annuelle d'avril. Entretemps, les membres qui la constituent ont fait un très bon travail lors des séances préparatoires sur les statuts et règlements.

Il se pourrait qu'il y ait une autre rencontre au printemps pour analyser les propositions de changements aux orientations. Le déroulement de cette rencontre et du Congrès pourrait avoir lieu en virtuel, selon toute probabilité.

Nous avons besoin encore de 3 délégué(e)s pour compléter notre délégation. Si ça vous intéresse: communiquez avec **Andrée Beaumier 450 670-3006**.

PROJET DE BANDEROLE 2023

La Société d'Histoire des Filles du Roy commémorera le 350e anniversaire de la fin du programme de peuplement de la Nouvelle-France. Elle nous lance une invitation : l'aider à confectionner des drapeaux représentant chacune des 761 Filles du Roy, arrivées entre 1663 et 1673. Ce projet veut souligner l'apport de ces femmes au développement de la colonie. Présentement, près de la moitié des drapeaux sont réalisés ou réservés. Le comité des femmes a décidé de répondre à l'appel. Comment ? En sollicitant votre participation.

Démarche proposée

1. Inscription au projet

- Pas de date limite pour le moment, car c'est un projet qui s'échelonne sur plusieurs mois.
- Indiquer le nombre de drapeaux que vous voulez confectionner. Si une Fille du Roy fait partie de votre généalogie, mentionnez-le. Son nom pourra vous être assigné, s'il est disponible.

2. Assignation des Filles du Roy

- Je demanderai à Mme Lise Hubert une liste des noms des Filles du Roy.
- Pour chaque inscription, je transmettrai aux personnes concernées le nom et les renseignements concernant la Fille du Roy assignée.

3. Informations supplémentaires

- Consignes de fabrication et modèles de drapeaux.
- Possibilité de rencontres si la situation le permet.

J'attends vos réponses en grand nombre et vous remercie à l'avance.

S'inscrire par courriel ou téléphone :

nicole.sylvio@gmail.com ou 450-448-4637

Nicole Viau, pour le comité des femmes



Plantation d'un arbre

Depuis six ans, l'AREQ Vieux-Longueuil s'implique au sein des écoles primaires par le biais du comité de l'environnement et du développement durable. En effet, une école choisie dans le secteur reçoit un arbre. Une cérémonie a lieu impliquant le milieu scolaire et l'AREQ.

En 2021, pour souligner la journée de la Terre, la tradition continue si les circonstances pandémiques le permettent. Trois écoles ont été approchées pour participer à cette plantation. Le choix parmi celles-ci se fera ultérieurement.

Des informations vous seront communiquées par le biais de notre site ou le OYEZ ! OYEZ !

Clins d'œil à l'environnement

Même si la pandémie fait partie de l'actualité, il ne faut pas mettre de côté les autres domaines dont fait partie l'environnement.

- Projet Zéro déchet : En octobre a eu lieu la semaine de Zéro déchet qui se prolonge sur toute l'année.
- Projet Cueillette des bouteilles de vin : Certaines villes dont Saint-Lambert, Boucherville et Sainte-Julie offrent cette opportunité. Pour connaître d'autres municipalités en action, voir leur site.
- Autres projets : Profitons de la nature hivernale pour prendre contact avec elle et nous *énergiser*. À vous de compléter cette liste selon vos besoins respectifs.

Demeurons écoresponsables pour l'année 2021. Prenons soin de nous et de notre environnement.

Lucie Bélanger
Responsable du comité

SAVIEZ-VOUS QUE...

Dans les années 1960, la voix d'une spécialiste en sciences environnementales est parvenue à se faire entendre jusqu'à devenir un élément central de la culture et de la politique américaine : celle de **Rachel Carson**. Son livre Printemps silencieux, a mis en garde contre les dangers des pesticides et des produits chimiques pour les humains, les plantes et les animaux et a marqué l'histoire environnementale de la nation, mais aussi de l'occident tout entier.



FONDATION LAURE-GAUDREAU

Je me permets au nom des membres de l'équipe sectorielle de la FLG, dont je fais partie, de venir vous dire **un grand Merci** pour votre générosité à l'égard de la Fondation en ce temps si spécial que nous vivons tous.

L'an dernier, nous avons donné à cinq organismes et cette année est prometteuse pour combler au moins les trois organismes qui nous ont fait une demande d'aide. En date du 1^{er} décembre, nous avons accumulé dans les 6000\$ jusqu'ici.

Avec l'arrivée de nouveaux membres provenant de L'Hexagone ou d'ailleurs et des nouveaux retraités, je vous invite à visiter le site de la FLG ; il est si bien fait et il est très facile de faire des dons en ligne. Dans l'encart au bas, vous êtes également invités à signer votre carte de membre pour 10 \$ à vie.

Je viens par la même occasion vous annoncer que je quitte mon poste de présidente régionale pour raison de santé, mais je suis de tout cœur au service de la Fondation Laure-Gaudreault.

Françoise Fontaine



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



L'ITINÉRANCE DES FEMMES

Dans notre inconscient collectif, un itinérant c'est un homme mal vêtu qui mendie, victime de substances (drogue ou alcool) et présentant souvent des problèmes de santé mentale. Bien sûr ce portrait a évolué : on rencontre maintenant des itinérants de tous âges et de toutes les classes sociales. Et qu'en est-il de l'itinérance des femmes ? Depuis 2008, on parle des femmes itinérantes surtout en milieu urbain. Nous vous présentons le fruit de nos lectures de quelques dossiers sur ce thème.

Les chiffres entre parenthèses à la fin des citations renvoient aux références à la fin de l'article.

1- Pourquoi l'itinérance des femmes est-elle cachée voire invisible?

En 2015, la ville de Montréal a tenté d'effectuer un dénombrement des personnes itinérantes sans grand succès. Peu de femmes apparaissaient sur les listes.

...beaucoup de femmes en situation d'itinérance développent un nombre impressionnant de stratégies (habiter chez des parents ou des amis, travail du sexe, vol) pour éviter la rue. (2)

Parce qu'elle est beaucoup moins visible dans l'espace public, l'itinérance des femmes questionne moins les autorités politiques en place, lesquelles agissent principalement en réaction à l'occupation problématique de l'espace public (par les itinérants masculins). (3)

Une femme à la rue n'est pas nécessairement une femme dans la rue. (3)

Certaines femmes restent dans des situations violentes,

difficiles, dans des logements insalubres, à devoir subir les comportements abusifs de propriétaires, comme stratégies ultimes pour les empêcher d'être à la rue. (2)

En parlant de l'invisibilité des femmes itinérantes, une phrase de St-Exupéry prend ici tout son sens :

On ne voit bien qu'avec les yeux du cœur. L'essentiel est invisible pour les yeux.

2- La différenciation entre l'itinérance des femmes et celle des hommes

" Il existe d'abord des **similitudes**. On observe des problèmes fréquents :

- de santé mentale (schizophrénie, trouble de personnalité limite...)
- d'alcoolisme et de toxicomanie
- de pauvreté, d'indigence et d'absence d'adresse fixe
- de mendicité
- de détresse relationnelle "

Les **particularités** de l'itinérance des femmes :

- La dangerosité de la rue :

Dans la rue, la vie d'une femme est menacée. (1)

Les femmes qui se retrouvent à la rue ont beaucoup plus de "chance" de se faire agresser que les hommes... Leur vulnérabilité en fait des proies faciles pour les gangs de rue, les proxénètes et les prédateurs sexuels... La rue représente pour elles la terreur. (1)

Les graves blessures du passé accentuent la peur qui hante les femmes itinérantes. (1)

- Les mères itinérantes :

Celles qui ont connu la maternité et la perte de garde de leurs enfants vivent un déchirement extrême que ne connaissent pas avec autant d'acuité les hommes. (1)

Pour les femmes, il y a aussi le risque de devenir enceintes alors qu'elles sont dans la rue. (1)

- Le souci de l'apparence :

Lorsqu'on observe les femmes et les hommes itinérants, on reconnaît généralement plus rapidement les hommes itinérants. Le souci vestimentaire chez les hommes itinérants est beaucoup moins présent que chez les femmes. Ce comportement des femmes contribue à leur invisibilité. (1)

- L'isolement :

À la différence des hommes itinérants qui démontrent une aptitude à se regrouper, les femmes de la rue cherchent plutôt à s'isoler... leur réflexe d'isolement s'explique par la peur et la méfiance qu'elles ont envers les autres... trop de violence leur a été fait. (1)

- Le logement :

Alors que beaucoup d'hommes itinérants se contentent d'une chambre, les femmes visent un logement qui leur permettra de cuisiner et possiblement de recevoir leurs enfants. (1)

3- Nouveaux visages de l'itinérance des femmes

- Les femmes issues des communautés ethniques :

Ce sont des femmes qui se retrouvent sans toit après leur arrivée au Québec... Ces itinérantes ethniques ont en commun de ne pas connaître les services institutionnels auxquels elles auraient droit. (1)

- Les femmes autochtones :

Aux prises avec de graves problèmes, ces femmes fuient le Nord et descendent vers le Sud. Les problèmes de consommation font que leur situation empire. (1)

Conclusion

Ce bref aperçu de l'itinérance des femmes nous permet d'affirmer qu'elle existe vraiment de façon différente de celle des hommes. Quelques organismes se pointent ici et là pour leur venir en aide. **La rue des Femmes** de Montréal en fait partie. Ce centre fondé par Léonie Couture en 1994 accueille et soigne des femmes en état d'itinérance ou à risque d'y sombrer.



Sur la Rive-Sud, il existe des centres mixtes d'hébergement. **L'Abri Rive-Sud** situé sur le boulevard Ste-Foy à Longueuil offre 30 chambres individuelles. **La Casa Bernard-Hubert** de St-Hubert accueille seulement des hommes itinérants. **La Maison de l'accueil**, qui verra le jour prochainement dans le futur centre-ville de Longueuil, offrira une panoplie de services dont une aide aux personnes en situation d'itinérance.

Si vous ouvrez l'œil, vous rencontrerez et reconnaîtrez peut-être une femme en situation d'itinérance sur votre chemin.

Bibliographie

1- Différenciation entre l'état d'itinérance au féminin et l'état d'itinérance au masculin, La Rue des femmes, 2010

2- Femmes et itinérance, Dossier de Presse 2019

3- L'itinérance des femmes à Montréal, volet 1 : Les facteurs de fragilisation, MMFIM (mouvement pour mettre fin à l'itinérance à Montréal) 2015

Le comité des femmes

APPEL À TOUS



Les comités ont toujours besoin de relève pour compléter leurs rangs, de gens avec de nouvelles idées, pleins d'enthousiasme. Des bénévoles pour les dossiers des hommes, de l'environnement, de la retraite, la FLG aussi, sont

recherchés ardemment.

Andrée Beaumier (450) 670-3006 ou directement auprès des responsables de dossiers.

MERCI!

???

À VOUS DE CHOISIR...

???

Si vous désirez

- ne plus recevoir d'appels téléphoniques
 - qu'on communique avec vous par courriel
 - ne recevoir qu'une *Petite Feuille* par couple
 - ne plus recevoir *La Petite Feuille* et la lire sur le site web du secteur
- Faites-en la demande: **450-670-3006** ou **areq.vieuxlongueuil@outlook.com**

Si vous souhaitez avoir plus d'information sur

- les actions de l'AREQ
 - les positions de votre association face aux sujets d'actualité
 - les revendications concernant les personnes âgées...
- Inscrivez-vous gratuitement à l'INFOLETTRE de l'AREQ: **areq.lacsq.org** et cliquez sur **INFOLETTRE**.

SSQ ASSURANCE ET LA CAPITALE

Dernièrement, SSQ assurance et La Capitale ont dévoilé le nom de ce qui devient la plus grande mutuelle d'assurance au Canada : **BENEVA**. C'est en unissant leurs forces que les deux mutuelles spécialisées respectivement en assurance collective et en assurance de dommage deviennent une seule entreprise. Le siège social est maintenu dans la ville de Québec et aucun emploi n'a été supprimé.

La création de BENEVA ne change en rien les services et les outils offerts aux assurés pour le moment. Les changements éventuels se feront de façon graduelle et avec préavis. L'AREQ tiendra ses membres au courant de l'évolution de la transition au fur et à mesure.

Robert Godin

Responsable régional des assurances

SAVIEZ-VOUS QUE...

Rosalind-Elsie Franklin (1920-1956), microbiologiste britannique, a contribué de manière déterminante à la découverte de la structure de l'ADN. En 1962, seul Wilkins mentionnera son nom lors de la réception du Prix Nobel de physiologie ou de médecine. Il soulignera sa contribution importante à l'analyse des rayons X. Décédée quatre ans auparavant, elle aurait pu faire partie des lauréats.

RENOUVELLEMENT DU RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ 2021

Le contexte (la Covid-19) étant inhabituel et surtout inattendu a donné lieu à une analyse particulière du régime, dans un contexte où l'avenir est encore difficile à prévoir. Malgré tout, ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi qu'aucune hausse de la tarification à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ en 2021.

Régime d'assurance vie

Aucune hausse de la tarification. Par ailleurs, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente qui avait été mise en place en 2020 est reconduit en 2021.

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants.

Régime Assurance vie	
Prime mensuelle 2021	
Choix 1	
Individuel	15,30 \$
Familial	24,92 \$
Choix 2	
Individuel	33,60 \$
Familial	43,22 \$
Choix 3	
Individuel	51,90 \$
Familial	61,52 \$

Régime d'assurance maladie

En 2021, les primes d'assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et le congé de prime de 3\$/mois par personne adhérente est reconduit.

Régime Assurance maladie			
Prime mensuelle 2021			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,69 \$	30,96 \$	49,12 \$
Santé Plus	47,80 \$	57,13 \$	89,28 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants.



Ajout de trois nouvelles garanties au régime d'assurance maladie

Le régime d'assurance maladie a été bonifié en y ajoutant trois nouvelles garanties, soit la garantie *Chaussures profondes* (Santé et Santé Plus), *Kinésiologue* (Santé Plus) et *Thérapeute du sport* (Santé Plus). Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750 \$.

Des changements importants en assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020

Depuis le 1^{er} octobre 2020, des changements ont été apportés aux garanties Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage d'ASSUREQ pour offrir une protection d'assurance aux membres qui ont à voyager. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence*, incluant ceux reliés à la COVID-19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc. et aussi toutes les croisières. Pour connaître les avertissements et conseils officiels du gouvernement canadien aux voyageurs à l'étranger, consultez le site web du gouvernement fédéral voyage.gc.ca.

Des mesures concernant l'assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien. **Les modifications apportées à l'assurance voyage seront présentées plus tard.**

D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

***Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démontrer un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.**

Un rappel : Frais médicaux non admissibles à un remboursement d'impôt

Bien que les frais suivants soient admissibles au régime Santé plus, ils ne sont pas nécessairement déductibles d'impôt.

- Non admissibles, tant au fédéral qu'au provincial : Les frais de massothérapie, de kinésithérapie, de kinésioLOGIE, de podologie, d'orthothérapie...

- Admissibles au provincial, mais non admissibles au fédéral : Les frais de naturothérapie, d'ostéopathie, d'homéopathie, de psychothérapie ...

Micheline Coossa



INDEXATION DES RENTES EN 2021... LE BAS DE NOËL EST TRÈS LÉGER!

Retraite Québec a annoncé que la rente versée par le régime de rentes du Québec sera indexée de 1,0 % dès le 1^{er} janvier 2021. Ce taux est déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2019 et octobre 2020. Il s'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR). L'année dernière le taux était de 1,9 %.

Ce même taux de 1,0 % sera utilisé dans le calcul de l'indexation de votre rente du RREGOP ou celle du conjoint survivant. Ce calcul s'applique aux régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, sauf RRPE. À noter que trois formules peuvent servir à calculer la rente selon les années de cotisation au régime. Dans un communiqué en date du 4 décembre 2020, madame Johanne Freire, conseillère à l'AREQ, présente le calcul de l'indexation de la rente selon les périodes de cotisation :

Indexation au 12 janvier 2021

**Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 :
1,0 % soit le TAIR**

Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR

**Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et
le 31 décembre 1999 : 0
0% soit le TAIR – 3 %**

Portion de la rente indexée selon le TAIR moins 3 %

**Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 :
0,50 % soit 50 % du TAIR**

Portion de la rente indexée selon la formule plus avantageuse : 50 % du TAIR ou TAIR moins 3%

Même si avec les mesures sanitaires liées à la pandémie il y a moins d'activités sociales et

de dépenses discrétionnaires, il appert que les dépenses de la vie courante augmentent au-delà du l'IPC. Le panier d'épicerie a augmenté de 3 % en 2020 et la progression se poursuivra en 2021 selon le professeur Sylvain Charlebois (La Presse, 6 décembre 2020), les primes d'assurance auto et habitation sont majorées d'un montant nettement supérieur à l'IPC et d'autres postes de dépenses essentielles grugeront les épargnes des retraités ou affecteront leur qualité de vie. La participation sociale est un déterminant incontournable du bien-être des aînés, elle devrait reprendre dans la prochaine année dès que le programme de vaccination sera complété. Par contre, l'accès à bon nombre de services et d'activités dépend de la santé financière des retraités.

L'enjeu de l'indexation des rentes est primordial pour pérenniser le pouvoir d'achat des retraités afin qu'ils puissent continuer de consommer le même niveau de biens et services tout au long de leur retraite. (Le Bulletin de la retraite, no 42, mai-juin 2020)

Un souhait pour 2021 : que nos représentants à l'AREQ et au gouvernement révisent les mécanismes d'indexation et s'inspirent des pratiques d'autres pays afin d'améliorer le taux de remplacement du revenu de nos retraités actuels et futurs. L'indexation n'est pas un luxe.

À VOTRE SANTÉ!

***Lucie Larose,
comité retraite secteur Vieux-Longueuil***

AREQ SOCIOPOLITIQUE



Vous avez tous pu constater que, depuis mars dernier, le comité sociopolitique sectoriel n'a pas été très actif. Ceci n'a pas empêché l'AREQ nationale de l'être au niveau sociopolitique.

L'AREQ fait partie de *La Coalition pour la Dignité des Aînés* qui est un regroupement d'associations nationales de personnes âgées. Cette coalition est un interlocuteur et a été très active auprès du gouvernement pour différents dossiers tels que *le revenu, la finance, la santé, l'hébergement*.

L'AREQ a produit un mémoire en lien avec le projet de loi 56 traitant de la **Proche Aidance**: revoir la description de proche aidance, développer des outils d'information et revoir les budgets et les mesures fiscales pour les personnes proche aidantes.

Nous sommes aussi membre du *Collectif Action COVID* qui est un regroupement d'une trentaine d'organisations. Celui-ci propose des pistes d'actions concrètes, cherche à influencer les orientations et les mesures mises de l'avant par le ministère de la santé

pour contrer les effets délétères de la pandémie sur les personnes les plus vulnérables de la société.

L'AREQ participe à un projet de recherche de l'IRIS intitulé « Recherche sur la privatisation et la financiarisation des services sociosanitaires dans trois secteurs », soit les chaînes ou groupes de résidences privées pour aînés, les agences privées d'aide à domicile et les groupes de médecine familiale.

L'AREQ sera entendue lors d'une deuxième phase de consultation tenue par le commissaire à la santé et au bien-être au sujet de la performance du système de santé et des services sociaux pendant la pandémie de la COVID-19.

Comme vous pouvez le constater, notre association continue d'être très active et cherche à influencer et orienter des décisions gouvernementales touchant au bien-être de l'ensemble de la population en priorisant celui des personnes âgées.

Je tiens à remercier Mme Ginette Plamondon, conseillère sociopolitique à l'AREQ, pour toute l'information nécessaire à ce texte.

Roger Lapierre

SAVIEZ-VOUS QUE...

On a refusé à **Carrie Matilda Derick** son diplôme de botaniste parce qu'elle était une femme. Et pourtant, en 1901, son nom apparaîtra sur la liste des « *100 hommes de science les plus importants de la planète* ».



PREMIÈRES NATIONS

Certaines personnes de notre secteur se souviendront des conférences qui se sont tenues au Volta au sujet des Premières Nations.

L'une de celles-ci fut donnée par mesdames Widia Larivière et Mélanie Lumsden. Le sujet abordé était *La Réalité des Femmes Autochtones*. Elles ont fondé Mikana, un organisme qui a pour mission de sensibiliser divers publics sur les réalités autochtones au Canada. Elles ont longuement parlé des blessures, des espoirs et de réconciliation.

L'autre fut donnée par Mme Émanuelle Dufour le 23 octobre 2018. Cette conférence abordait plus précisément la thématique *Éducation et Premières Nations*.

Elle avait fait un bref historique du sujet en débutant par John A. Macdonald et l'objectif d'ethnocide culturel via les pensionnats autochtones et allant jusqu'à aujourd'hui et la création du premier cégep autochtone, le CEGEP **KIUNA** à Odanak.

On entend fréquemment parler de différentes réalités des Premières Nations et ce rarement en bien. Je crois que le premier geste à poser dans un objectif de *réconciliation* est de s'informer de leur réalité.

L'université Laval offre gratuitement à quiconque le désire de suivre une formation en ligne intitulée Le Québec nordique : enjeux, espaces et cultures. Celle-ci se donnera du 8 février au 4 avril 2021. Vous devez vous inscrire au plus tard le 1^{er} mars 2021. Pour vous inscrire vous avez simplement à écrire *université laval mooc* et le tour est joué.

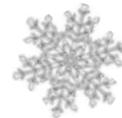
Pour les personnes qui suivront la formation, j'apprécierais recevoir vos commentaires.

Roger Lapierre
sociopolitique

SAVIEZ-VOUS QUE...

Elisabeth Kübler-Ross a créé, en 1969, une nouvelle discipline médicale : les soins palliatifs. Elle a dit:
C'est seulement quand nous nous rendons compte que nous n'avons qu'un temps limité à vivre – et que nous n'avons aucun moyen de savoir quand il s'arrêtera, que nous vivons chaque jour pleinement, comme si c'était le seul que nous ayons.

CHRONIQUE LITTÉRAIRE



EM (Kim Thuy)

Dans son préambule, l'auteur nous explique que *em* désigne le petit frère ou la petite sœur, le ou la plus jeune de deux ami(e)s, la femme dans un couple. Elle nous introduit aussi à son livre par cette phrase : « J'aime à croire que le mot *em* est l'homonyme du verbe « aimer » en français, à l'impératif : aime ».

Dans son récit, Kim Thuy laisse toute la place à ses personnages. Des « coolies », ces ouvriers des plantations de caoutchouc, et de leur maître tout-puissant Alexandre, elle nous conduit à Saïgon où vit une population sacrifiée aux affres de la pauvreté et de la guerre du Vietnam. Chacune des portions de l'histoire et sa chronologie passent par les relations développées entre les personnages.

Cette fois encore, Kim Thuy nous démontre son respect et son amour de sa langue d'adoption par la justesse du choix de chacun de ses mots. Je me suis surprise à relire certains passages, car, parfois, la prose de Kim Thuy devient « poésie ».

Céline Lachapelle



LE MONSTRE ET LE MONSTRE : LA SUITE (Ingrid Falaise)

Après avoir visionné la minisérie *Le Monstre*, j'ai eu le goût d'aller aux sources pour lire la biographie d'Ingrid Falaise, *Le Monstre et Le Monstre: la suite*.

Le Monstre nous raconte l'histoire d'une jeune fille douce, joyeuse, aimant la vie qui tombe sous le charme d'un séduisant jeune homme étranger qui s'avérera un monstre narcissique, manipulateur et violent. Malgré sa famille aimante qui l'entoure et fait tout pour la sauver, Sophie retourne toujours vers son monstre qui lui promet de changer.

Le Monstre: la suite nous montre que finalement, Sophie s'est choisie et elle a quitté son monstre. Nous assistons à sa reconstruction qui ne se fera pas sans peine. Après plusieurs thérapies, elle ouvrira son cœur pour aimer à nouveau.

Je crois que le milieu de l'éducation et la famille ont un grand rôle à jouer en apprenant aux jeunes le respect de la personne, les relations égalitaires entre les garçons et les filles et la notion de consentement. Ainsi nous bâtissons un monde meilleur.

Suzanne Carmichael





LA RÉPARATION (Katia Gagnon)

Katia Gagnon est journaliste d'enquête à La Presse+. La Réparation est son premier roman.

La journaliste s'intéresse à la DPJ et au sort des jeunes depuis quinze ans. Dans ce premier ouvrage, la romancière traite, entre autres, d'intimidation à l'école; par conséquent elle nous invite dans divers milieux: familial, scolaire et institutionnel. On y rencontre des jeunes meurtris, d'autres généreux; des adultes carencés, d'autres bienveillants.

Pour Valérie Lessard du journal Le Droit, « La Réparation est menée avec rythme et suspense ».

J'ai bien apprécié ce roman de 200 pages qui traite de plus d'un sujet d'actualité. Il est touchant et nous porte à réfléchir.

Louise Carter



MA BIOGRAPHIE, 82 ANS ET ÇA CONTINUE... (Réal Massé)

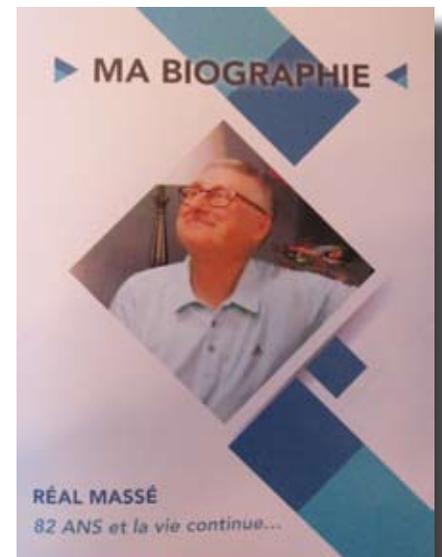
À *Tout le monde en parle* du 29 mars 2020, Jeannette Bertrand disait : « briser la solitude, c'est dur pour les personnes âgées »; elle avait 95 ans. Nous étions en pleine crise du Coronavirus (...) et elle avait donné le conseil suivant : « commencez à écrire votre biographie et vos souvenirs vont revenir ». (Pologue)

Les mois suivants, Réal se lance : son enfance, sa famille, sa formation religieuse, ses enseignements, son mariage avec Jeanne Chevalier, ses voyages, ses engagements... Réal se raconte simplement et avec humilité.

Il prend sa retraite de l'enseignement en 1995 et réalise de nombreux bénévolats. En 2002, Jeanne reçoit le verdict de Parkinson, mais demeure fonctionnelle. Quelques années plus tard, sa santé se dégrade et finalement elle doit être placée en CHSLD (Mgr Coderre) en 2012. Elle y restera 7 ½ ans. *Pendant toutes ces années, tous les jours, 2 heures le midi et 2 heures le soir, 30 heures semaine, je les ai passées auprès d'elle jusqu'à son dernier souffle, le 17 novembre 2019, à 17 heures.*

Réal est un homme qui s'est beaucoup impliqué dans la communauté. À l'AREQ du Vieux-Longueuil, on l'a nommé homme de l'année en 2015.

Si vous souhaitez connaître Réal plus en profondeur, vous pouvez emprunter son livre **Ma biographie, 82 ans et ça continue...** en le réservant auprès de la présidente au 450-670-3006.



André Therrien

LES VILLES DE PAPIER

Quand j'ai écrit ces lignes, Dominique Fortier remportait le Renaudot des essais pour Les villes de papier. Je venais d'en terminer la lecture. L'oeuvre, parue en 2018 au Québec, amalgame roman, biographie et essai. L'écrivaine raconte qu'elle a mis le manuscrit sous le pseudonyme Pétronille Fortier dans une enveloppe et l'a expédié chez Grasset. La maison d'édition française l'a repris et publié en 2019.

Dominique Fortier imagine la vie de la poète Emily Dickinson qui a vécu au 19e siècle (1830-1886). Par choix, Emily vivra en recluse dans la maison familiale, au Massachusetts, dans la ville d'Amherst. Surnommée « la dame en blanc », Dickinson ne publiera qu'une douzaine de poèmes parmi des milliers. Elle griffonne ses courts textes sur des bouts de papier et les accumule. Aujourd'hui, elle est considérée comme une « figure mythique des lettres américaines ». Le regard qu'elle porte sur son jardin l'amène à se tourner vers son intérieur. Les mots reflètent ses états d'âme.

Dominique Fortier s'invite entre les lignes, en racontant sa propre installation dans une maison au bord de la mer. L'autrice porte une réflexion sur l'importance des lieux qu'on habite et des objets qui nous entourent. Elle devient poétesse à son tour. Le langage fluide, précis et très imagé crée une ambiance feutrée et enveloppante.

Texte apaisant en ce temps de pandémie et de confinement. J'ai pris plaisir à relire des passages.

Je viens de découvrir cette écrivaine. J'explorerai ses œuvres précédentes.

Nicole Viau, comité des femmes



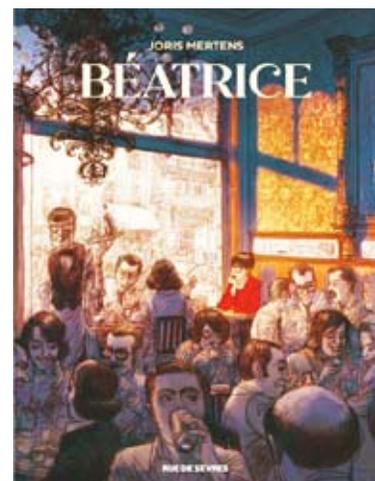
FESTIVAL DE LA B.D. - UNE POLYPHONIE DE GENRES

D'abord BÉATRICE, par Joris Mertens aux Éditions Rue de Sèvres : Pas un seul mot pendant 111 pages, mais des images bavardes qui éclaboussent en couleur et parfois en nuances de noir-blanc-gris. Un sac à main rouge, intrigant. Une histoire à lire une fois puis une deuxième : hé oui, on avait bien compris...

Tout le monde connaît LE JOURNAL D'ANNE FRANK, mais peut-être pas le roman graphique que Folman et Polonsky en ont tiré : fidèle à l'histoire mais inventif à souhait. Chez Calmann Levy.

Enfin, LA ROSE BLANCHE, par Innocenti et Gallaz : l'Holocauste à travers les yeux d'une enfant. Touchant. Chez D'eux.

Léger mais profond : LE TRICOT, par Jacques Goldstyn, comme symbole de la transmission. Chez La Pastèque. De la douceur en pandémie. Les petits et grands enfants apprécient, croyez-moi.



Richard Lépine

LES AÉROSTATS

Un après-midi gris de janvier... on sent venir la tempête de neige... envie de lire un roman pas compliqué... je vous suggère **Les aérostats** d'Amélie Nothomb.

Ange, une jeune étudiante en philologie de 19 ans, donne des cours particuliers à Pie pour qu'il améliore sa condition de dyslexie. Il a 16 ans et vit en réclusion avec son père très autoritaire. Elle lui lance des défis qu'il relève avec brio : il lit **Le Rouge et le Noir**, en 48 heures et l'**Iliade** en 24 heures. S'ensuivent des discussions littéraires très stimulantes entre eux. Ange est remplie de bienveillance envers Pie et celui-ci trouve de plus en plus de plaisir à la littérature. Une idylle amoureuse à sens unique s'installe : Pie aime Ange.



Serait-il possible que l'amour de la lecture passe par l'amour tout court?

Le dénouement du roman est tragique et inattendu...

Pourquoi ce titre **Les aérostats**? C'est une passion de Pie.

P.S. Saviez-vous qu'un ballon dirigeable britannique de type aérostat, le R-100, a passé 1 semaine à l'aéroport de Saint-Hubert en 1930?

*Louise Tessier
Comité des femmes*

LE DERNIER SOUFFLE ET LES ÂMES ERRANTES SUR ICI [TOU.TV EXTRA](https://ici.tv/extra) !



Mes films *Le dernier souffle, au cœur de l'Hôtel-Dieu de Montréal* et *Les âmes errantes*, tournés respectivement avant et après la fermeture du deuxième plus vieil hôpital en Amérique du Nord, sont désormais disponibles sur **ICI [TOU.TV EXTRA](https://ici.tv/extra)**.

Pour les voir ou les revoir, c'est par ici :

- <https://ici.tv/le-dernier-souffle-au-coeur-de-l-hotel-dieu-de-montreal>
- <https://ici.tv/les-ames-errantes>

Alors que l'Hôtel-Dieu de Montréal retrouve sa vocation le temps de la pandémie, son avenir n'est toujours pas confirmé. Je profite de ce mot pour vous communiquer ci-dessous le lien vers mon récent texte paru dans les pages Web du magazine Continuité :

<https://www.magazinecontinuite.com/numero-166/hotel-dieu-de-montreal-un-patrimoine-en-sursis-480/>

*Annabel Loyola
Réalisatrice de films*

EXPRESSIONS QUÉBÉCOISES

Parler à travers son chapeau

Définition : Malgré le fait que les Québécois soient de grands défenseurs de la langue française, nous utilisons fréquemment des anglicismes. Cette expression est une traduction de « to talk through one's hat ». Elle signifie parler sans vraiment savoir de quoi on parle.

Exemple : « Comment peux-tu critiquer les compétences de Mario alors que tu ne l'as jamais rencontré? Arrête de parler à travers ton chapeau! »

Équivalent français : Parler à tort et à travers.



Il pleut à boire debout

Explication : Chez nous, on adore les métaphores pour parler de la température. Celle-ci est employée en cas d'averse intense ou d'orage. Elle signifie qu'il pleut si fort qu'on pourrait boire debout, en levant simplement la tête vers le ciel.

Le verbe « pleuvoir » peut aussi être remplacé par « mouiller ». Par exemple : « Il mouille à boire debout ».

Exemple : « N'oublie pas ton parapluie, il pleut à boire debout! »

Équivalent français : Pleuvoir comme une vache qui pisse. Pleuvoir des clous.

COGNER DES CLOUS

Explication : Lorsque l'on cogne des clous, on somnole en position assise. Ici, nous faisons allusion aux mouvements de la tête qui tombe à plusieurs reprises, comparables aux mouvements d'un marteau.

Exemple : « Il m'arrive souvent de cogner des clous devant mon ordinateur après l'heure du lunch. »

Équivalent français : S'endormir. Être fatigué. Lutter contre le sommeil.



Attache ta tuque avec d'la broche

Explication : Au Québec, une « tuque » signifie un « bonnet d'hiver » et le mot « broche » est utilisé dans le langage populaire pour parler de « fil de fer ». On fait donc allusion à une tempête qui arracherait le bonnet de celui qui le porte.

Cette expression peut être à connotation positive ou négative, dépendamment du contexte. Dans les deux cas, on anticipe une situation qui va décoiffer, qui sera mouvementée et déstabilisante.

Exemple : « Attache ta tuque avec d'la broche, la semaine prochaine sera bien remplie! »

Équivalent français : « Prépare-toi, ça va brasser. » Ça va décoiffer.

Tirer la couverture de son bord



Explication : Celle-ci signifie s'approprier tous les bénéfices d'une situation ou d'une affaire aux dépens d'autrui.

Nous utilisons très souvent le mot « bord » pour parler d'un « côté ». Quant au terme « couverture », c'est une « couverture » dans le langage populaire. On pourrait donc aussi dire « tirer la couverture de son côté ».

Exemple : « J'ai entendu ton co-équipier parler au professeur ce matin à propos de votre dernier devoir... J'ai l'impression qu'il tire la couverture de son bord! »

Équivalent français : Tirer la couverture à soi. Prendre plus que sa part. Vouloir tout garder pour soi.

TIRE-TOI UNE BÛCHE

Explication : Les québécois utilisent cette expression pour inviter quelqu'un à prendre une chaise et à s'asseoir. Durant la colonisation française, les habitants avaient très peu de moyens et donc, ne possédaient pas beaucoup de meubles dans la maison. Bien souvent, les chaises n'étaient en fait que des bouts de tronc d'arbre coupés à la bonne hauteur.



Chez nous, nous aimons beaucoup parler! De la jasette, ce n'est pas ce qui nous manque. Plus souvent qu'autrement, « Tire-toi une bûche » est une invitation à s'asseoir pour dialoguer.

Exemple : « Allez, tire-toi une bûche, on va discuter. »

Équivalent français : Assieds-toi. Prends une chaise.

SE FAIRE PASSER UN SAPIN

Explication : Si quelqu'un vous dit qu'il s'est fait passer un sapin, montrez-lui un peu de compassion. Cela signifie qu'il s'est fait avoir, qu'il a fait une bien mauvaise affaire ou qu'il s'est fait arnaquer.

Cette expression tire son nom du sapin baumier, qu'on utilise comme sapin de Noël. Pour les ébénistes, ce dernier ne vaut pratiquement rien sur le marché. En effet, les planches de sapin baumier ont tendance à craquer une fois séchées, contrairement à d'autres conifères comme le pin et l'épinette.

À l'époque, lorsque les Anglais venaient acheter du bois de construction aux Canadiens français, les francophones remplaçaient le bois de qualité par du sapin baumier, au moment de la livraison.

Exemple : « Le mécanicien insistait pour changer mes freins qu'il disait trop usés. J'ai bien failli me faire passer un sapin! »

Équivalent français : Se faire rouler dans la farine. Se faire avoir.



TOMBER EN AMOUR

Explication : Celle-ci est tirée de l'expression « fall in love » en anglais. Chez nous, on tombe en amour avant d'être en amour. Et puis quand on y pense, commencer une nouvelle relation, c'est un peu comme se lancer dans le vide, non?

Dans tous les cas, au Québec, l'amour fait mal. On tombe... Et « on casse » quand une relation se termine.

À noter, on peut aussi tomber en amour avec un pays, une ville, une chanson, etc.

Exemple : « Je suis tombé en amour avec Montréal lors de mon dernier voyage. »

Équivalent français : Être soudainement amoureux. Tomber amoureux.

SE CALMER LE POMPON

Explication : On invite quelqu'un qui est énervé, surexcité ou trop enthousiaste à « se calmer le pompon ». En fait, on pourrait tout simplement dire « se calmer » mais on préfère vous compliquer la vie.

Exemple : « Calme-toi le pompon, il reste encore 30 minutes avant la fin de la partie. Rien n'est gagné d'avance! »

Équivalent français : Calme-toi

Niaise pas avec la puck

Explication : Québec, la province du hockey! La « puck », c'est la « rondelle ». Cette expression est tirée d'un joueur de hockey qui ne sait pas quoi faire avec la rondelle, qui s'éternise et qui n'arrive pas à prendre une décision.

Quelqu'un qui « niaise avec la puck » est hésitant et perd son temps. Au contraire, quelqu'un qui « ne niaise pas avec la puck » est très efficace.

Exemple : « Fais-toi donc confiance! Arrête de niaiser avec la puck et fonce! »

Équivalent français : N'hésite pas. Ne vendange pas.

Source : Authentik Canada

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 Lapiere, 1^{er} vice-prés.....450 678-1051
Céline Lachapelle, 2^e vice-prés....450 468-7035
Jean-Guy Asselin, secrétaire.....514 512-3162
André Sirois, trésorier..... 450 653-2957
Lucie Larose, 1^{ère} cons.....450 466-4995
Marie-Noëlle Robidas, 2^e cons.....438 522-4643

CONTACT AVEC LES RESPONSABLES DE COMITÉS

Sociopolitique:Roger Lapiere 450 678-1051
Femmes: Raymonde Lachapelle
450 468-3119
Retraite: Lucie Larose 450 466-4995

Environnement et développement durable:
Lucie Bélanger 450 651-5840

Assurances:
Micheline Landry-Coossa
450 653-4651

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'identité1 877 870-4973
Assurance médicaments..... 514 864-3411
Centre d'assistance et
d'accompagnement aux plaintes..... 450 928-3223
Commission des droits de la personne..... 514 873-5146
Protecteur du citoyen 514 873-3205
Protection du consommateur 514 253-6556
RAMQ 514 864-3411
RESAUT La Personnelle.....1 800 363-6344
Retraite-Québec-CARRA1 800 463-5533
RRQ 514 873-2433
SAAQ1 800 361-7620
Sécurité de la vieillesse.....1 800 277-9915
SSQ1 888 833-6962
Services du gouvernement du Québec..... 514 644-4545

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
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.

RESSOURCES POUR LES PERSONNES ÂNÉES À LONGUEUIL

Vieux-Longueuil **VL**

LeMoyne **LM** Greenfield Park **GP**

Saint-Hubert **SH**

ACCOMPAGNEMENT / SOUTIEN

- ACEF - Consommation, défense de droits, planification budgétaire, endettement **VL LM GP SH 450 677-6394**
- Albatros en Montérégie - Accompagnement des malades et accompagnement en fin de vie **VL LM GP SH 438-455-4558**
- Amélys - Service d'assistance à la personne **VL LM GP SH 450-466-8444**
- Aphasie Rive-Sud - Soutien aux aphasiques **VL LM GP SH 450 550-4466**
- Association québécoise de prévention du suicide **VL LM GP SH 1 866 277-3553**
- Carrefour le Moutier - Accueil et écoute **VL LM GP SH 450-679-7111**
- Centre d'action bénévole de Saint-Hubert - Prêt de matériel orthopédique **SH 450 656-9110**
- Centre de crise l'Accès - Intervention situation de crise 24/7 **VL LM GP SH 450 679-8689**
- Centre de soutien entr'Aidants - Soutien psychosocial et accompagnement aux aidants **LM GP SH 450 465-2520 #201**
- Centre d'écoute Montérégie - Réconfort, soutien, écoute, accueil et aide **VL LM GP SH 450 658-8509** ou **1 877 658-8509**
- La Mosaïque - Intervention psychosociale **LM GP 450 465-1803**
- L'Entraide Chez-nous - Aide aux endeuillés **VL LM GP SH 450 468-1726**
- Les Petits Frères - Jumelage téléphonique pour les aînés de 75 ans et plus **VL LM GP SH 1-877-805-1955**
- Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain - Accompagnement aux rendez-vous médicaux, aide aux courses, sortie de loisir et autres **VL LM GP SH 514 277-4401**
- South Shore Community Partners Network - Information, soutien, accompagnement, aide aux endeuillés **GP 450 463-7100 #4812**

AIDE DOMESTIQUE

- Amélys - Ménage, grand ménage, aide au bain, coiffure **VL LM GP SH 450 466-8444**
- Coop aide Rive-Sud - Ménage, grand ménage, aide au bain, coiffure **VL LM GP SH 450 679-2433 #223**
- Guichet d'accès aux services à domicile du CISSS de la Montérégie Centre **LM GP SH 450 445-4452 #2430**
- Guichet d'accès aux services à domicile du CISSS de la Montérégie Est **VL 450 468-8404**

ALIMENTATION

- Amélys - Préparation de repas **VL LM GP SH 450 466-8444**
- Centre d'action bénévole de Saint-Hubert - Repas frais et congelés livrés à domicile **SH 450 656-9110**
- Centre de Bénévolat de la Rive-Sud - Popote roulante. Service de repas livrés à domicile **VL 450 677-5281 LM 450 465-6130**
- Dépannage alimentaire - Pour connaître l'organisme desservant votre quartier, appelez le Centre de Bénévolat de la Rive-Sud **VL 450 677-5281 LM GP 450 465-6130**
- Coop Aide Rive-Sud - Préparation de repas à domicile et en résidence **VL LM GP SH 450 679-2433 #223**
- Entraide 3^e âge Bienville - Repas à prix modique le vendredi **SH 450 463-7100 #4812**
- La maison Tremplin de Longueuil - Service de repas complet le midi (à petit prix), mets cuisinés congelés **VL 450 442-4019**
- La Petite Cuillère - Repas congelés livrés à domicile **VL LM GP SH 450 748-4918**
- Repas du passant - Restaurant populaire (repas complet à prix modique), repas congelés et épicerie solidaire **VL 450 679-5114**

INFORMATION

- Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil - Information et références **VL 450 677-6677**
- Centre d'action bénévole de Saint-Hubert - Infos-références et information sur le bénévolat **GP SH 450 656-9110**
- Centre de service aux citoyens (Ville de Longueuil) **VL LM GP SH 311**
- Centre de Bénévolat de la Rive-Sud - Infos-références et information sur le bénévolat **VL 450 677-5281 LM GP 450 465-6130**
- Centre de référence du Grand Montréal - Information sur les services communautaires **VL LM GP SH 211**
- Centre de soutien entr'Aidants - Information et référence **LM GP SH 450 465-2520 #201**
- Info Santé **VL LM GP SH 811**
- La Mosaïque - Centre d'action bénévole et communautaire, infos-références **LM GP 450 465-1803**
- Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain - Défense des droits pour les personnes vivant avec une difficulté visuelle **VL LM GP SH 514 277-4401**

LOGEMENT

- Grand Montréal - Informations sur les logements pour aînés (OBNL) **VL LM GP SH 211**
- Comité Logement Rive-Sud - Défense des droits des locataires **VL LM GP SH 450 332-3331**
- Habitations Paul-Pratt - Habitations communautaires pour aînés **VL 450 670-0006 #1**

LOGEMENT (suite)

- La Seigneurie du Tremblay - Habitations communautaires pour aînés **VL** 450 448-2255
- Office municipale d'habitations de Longueuil - Logements sociaux **VL LM GP SH** 450 670-2733
- Réseau d'Habitation Chez Soi - Défenses de droits, aide aux locataires **VL LM GP SH** 450 676-8940
- Regroupement québécois des résidences pour aînés - Répertoire des résidences privées pour aînés **VL LM GP SH** 514 526-3777

PROCHES AIDANTS

- Action-Services aux proches aidants de Longueuil - Répit pour l'aidant, groupe d'entraide, écoute et accompagnement, soutien, ateliers et conférences **VL** 450 928-0776
- Amélys - Répit **VL LM GP SH** 450 466-8444
- Centre de jour du CISSS ME, secteur Pierre-Boucher - Activités thérapeutiques adaptées **VL** 450 674-4948
- Centre de soutien entr'Aidants - Répit pour l'aidant, groupe de soutien, écoute, conférences, accompagnement, soutien psychosocial **LM GP SH** 450 465-2520 #201
- Coop aide Rive-Sud - Répit **VL LM GP SH** 450 679-2433 #223
- Ligne Réseau Aidants **VL LM GP SH** 1 866 396-2433
- Maison des Tournesols - Répit Alzheimer, soutien **VL LM GP SH** 450 445-9290
- Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain **VL LM GP SH** 514 277-4401
- Réseau des bibliothèques publiques de Longueuil - Programme Biblio-Aidants (cahiers d'information à l'intention des proches aidants accompagnés des répertoires de ressources locales) **VL GP SH** 450 463-7180
- Société Alzheimer Rive-Sud - Soutien, répit, hébergement, formations, ateliers, conférences **VL LM GP SH** 450 442-3333

SÉCURITÉ / URGENCE

- Centre de crise l'Accès - Intervention situation de crise 24/7 **VL LM GP SH** 450 679-8689
- Ligne Aide Abus Aînés - Signaler un cas d'abus ou de maltraitance envers les aînés **VL LM GP SH** 1 888 489-2287
- Programme Pair - Appels de sécurité gratuits pour personnes seules (Centre de Bénévolat de la Rive-Sud) **VL LM GP SH** 450 679-5916 #239
- Commissaire aux plaintes et à la qualité des services - Signaler un cas d'abus ou de maltraitance envers les aînés
CISSS Montérégie-Est **VL** 450 468-8447
CISSS Montérégie-Centre **LM GP SH** 450 466-5434

SÉCURITÉ / URGENCE (suite)

- Secours adapté (Ville de Longueuil) - Programme d'assistance aux personnes à mobilité réduite en cas d'intervention d'urgence. Inscription obligatoire **VL LM GP SH** 450 463-7038
- Urgence **VL LM GP SH** 911

TRANSPORT

- Amélys - Transport pour les courses **VL LM GP SH** 450 466-8444
- Baladeur René de Longueuil - Transport de groupe **VL LM GP SH** 450 341-0909
- Centre de Bénévolat de la Rive-Sud - Transport médical (Rive-Sud et Montréal) Transport pour les commissions **VL** 450 677-5281
LM GP 450 465-6130
- Coop aide Rive-Sud - Transport pour les courses **VL LM GP SH** 450 679-2433 #223
- Courses et Café - Transport aux commissions en minibus **VL** 450 679-5916 #241
LM GP 450 465-6130
- Joyeux retraités - Transport médical (Rive-Sud) - Cécile Bouchard **VL** 450 677-4479
- La Mosaïque - Centre d'action bénévole et communautaire, transport médical et aide aux commissions **LM GP** 450 465-1803

VISITE / TÉLÉPHONE D'AMITIÉ

- Centre communautaire des aînés et aînées de Longueuil - Visite ou téléphone d'amitié **VL** 450 677-6677
- Centre d'action bénévole de Saint-Hubert - Visite d'amitié **SH** 450 656-9110
- Centre de Bénévolat de la Rive-Sud - Visite d'amitié et appels bienveillants **LM GP** 450 465-6130
- Conseil canadien des aveugles de Longueuil **VL LM GP SH** 450 463-7100 #4812
- Diocèse de St-Jean-Longueuil - Visite d'amitié **VL LM GP SH** 450 679-1100 #282
- Joyeux retraités - Téléphone d'amitié (en avant-midi) **VL** 450 463-7100 #2404
- L'Entraide Chez-nous - Visite ou téléphone d'amitié **VL** 450 468-1726
- La Mosaïque - Visite et téléphone d'amitié **GP LM** 450 465-1803
- Les Petits Frères de Longueuil - Jumelage avec un bénévole et grandes fêtes 75 ans et plus **VL LM GP SH** 579 721-5115
- Regroupement des aveugles et amblyopes du Montréal métropolitain **VL LM GP SH** 514 277-4401