



La Petite Feuille



Bulletin de l'AREQ (CSQ) seteur Longueuil - Volume 42 numéro 1

janvier 2024



La Petite Feuille à 40 ans

Voyez un «4 pages» du 40^e anniversaire au centre de la revue

SOMMAIRE

Clin d'œil du président	3 et 4	40 ^e anniversaire de <i>La Petite Feuille</i>	16 à 20
Mot de la présidente régionale	5	Calendrier des activités (début de 2024)	21
Indexation des rentes de retraite	6 et 7	Activités à venir	22 à 30
La fondation Laure-Gaudreault	8	NOVUM	30
ASSUREQ et BENEVA	9	Chronique littéraire	31 à 33
Karl Tremblay et l'environnement	10	Informations à conserver	34
Activités passées	11 à 16		

Les Retrouvailles



Nouvelles personnes retraitées



CLIN D'OEIL DU PRÉSIDENT

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

Cette année, nous sommes retournés au Parc Michel-Chartrand pour nos RETROUVAILLES et vous avez répondu avec beaucoup d'enthousiasme sous un soleil radieux. Nous étions plus de 225 personnes présentes sous les chapiteaux. Vos commentaires ont été très positifs, et ce, malgré quelques problématiques en lien avec le dîner. Je vous en remercie. Il était clair que vous étiez contents de vous revoir. Nous pouvons vous annoncer que l'an prochain le tout se passera au même endroit le mardi 3 septembre.

Nos déjeuners mensuels se tiennent toujours au même endroit. Nous sommes moins nombreux qu'à l'époque du Montaza, mais toujours heureux de nous revoir. Et, je vous le dis une nouvelle fois : ce restaurant, Eggsquis, est encore le seul à vouloir accueillir notre groupe. Je tiens à souligner que le personnel qui y travaille tente de répondre avec le sourire à nos demandes.

Lors du CN (conseil national) d'octobre, nous avons adopté le plan d'action triennal 2023-2026. Ce plan nous sert de guide pour l'ensemble de nos activités et conférences. Je dois mentionner que l'une des actions est de « revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres, afin d'arrêter l'hémorragie de la non-indexation. » Je mentionne celle-ci simplement pour que vous puissiez constater que nous sommes à l'écoute des préoccupations des membres.

Je souhaite sincèrement que nos élus à l'Assemblée nationale fassent la démonstration qu'il est possible que les bottines suivent les babines, car je me répète en citant notre premier ministre (27 septembre 2022) « Il n'y a rien de trop beau pour nos aînés qui ont bâti notre Québec ».



Nous éprouvons actuellement des problèmes avec notre site internet. Cependant, je vous invite à consulter le site internet de l'AREQ nationale et à vous inscrire à l'infolettre. Vous y trouverez beaucoup d'information et vous serez informés des dernières mises à jour en lien avec nos priorités. De plus, si vous avez des questions n'hésitez pas à communiquer avec moi au 450-670-3006. Au besoin, laissez un message.

Les membres des différents comités se sont réunis le 13 novembre dernier pour planifier et coordonner les activités et conférences de l'hiver et du printemps. Comme vous pourrez le constater dans les pages qui suivent, celles-ci ne manqueront pas. Nous croyons qu'elles répondront à vos attentes. On vous y attend en grand nombre.

Nous sommes privilégiés d'avoir toutes ces personnes qui travaillent fort pour planifier et organiser toutes ces activités et conférences. De plus, de nouvelles personnes se sont jointes à différents comités. Je vous en remercie. Notre secteur est privilégié de vous avoir toutes et tous, anciens et nouveaux membres. C'est grâce à vous si notre secteur a un nombre impressionnant d'activités et de conférences.

Si vous avez des suggestions à nous faire pour d'éventuelles activités ou conférences, n'hésitez pas à

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

Je remercie également toutes les personnes téléphonistes qui, grâce à leur travail impeccable, nous permettent de rejoindre tous nos membres.

Je vous souhaite, en mon nom et au nom des membres du conseil, une très bonne année 2024 remplie de santé et peut-être même d'une ou deux belles folies. Au plaisir de se revoir prochainement.

Roger Lapierre



L'AREQ CHANGE D'IMAGE

Lors du congrès de juin 2023, il fut décidé que l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) s'appellerait dorénavant – et simplement – l'AREQ (CSQ). Laisser tomber le descriptif pas très inclusif était la première motivation derrière ce changement de nom. Ce changement représentait l'occasion parfaite de revoir l'ensemble de la plateforme graphique et de l'image de marque de l'organisation.

Mais pourquoi tous ces changements? Cette démarche fait partie des bonnes pratiques de toute organisation. Après plusieurs consultations, nous avons dû nous rendre à l'évidence qu'une mise à jour s'imposait pour notre identité visuelle, soit celle à l'image de la nouvelle AREQ : moderne, inspirante et dynamique.

Voilà donc pourquoi vous verrez, dans l'avenir, une nouvelle mise en page et de nouvelles couleurs sur nos différents outils de communication.

RESTER EN COMMUNICATION AVEC L'AREQ (CSQ)

Prenez quelques minutes pour vous assurer que l'AREQ (CSQ) a bien vos coordonnées afin de vous transmettre

- par courrier les revues « Quoi de neuf » et « La Petite Feuille »
- par courriel le bulletin mensuel du secteur OYEZ! OYEZ!

Votre numéro de téléphone est aussi très important, afin de vous joindre facilement, entre autres pour la chaîne téléphonique, des changements importants, en cas d'urgence, etc.

Les modifications à fournir peuvent se faire à l'AREQ (CSQ)

- par courriel: info@areq.lacsq.org
- par téléphone: 1-800-663-2408

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

DU CHANGEMENT À L'HORIZON POUR LE PROCHAIN TRIENNAT

Comme le temps passe vite. À l'automne, l'AREQ nous a permis divers rassemblements et nous voilà maintenant en 2024. Bien entendu, notre association ne se résume pas qu'à organiser des activités pour le bon plaisir de tout le monde. Certainement pas. À preuve, lors du 48^e congrès de l'AREQ (CSQ), vos délégués ont adopté les orientations pour le prochain plan d'action. Celles-ci nous ont guidés afin d'élaborer et d'adopter le plan d'action national 2023-2026. Ce dernier se divise en deux axes : (l'axe 1) la vie associative et les services à nos membres et (l'axe 2) la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société, le tout comprenant 29 orientations et 59 actions. Nos représentantes et représentants de l'AREQ n'ont pas chômé depuis le dernier congrès en juin. Un beau menu pour le prochain triennat. Il nous reste à se retrousser les manches pour mettre en œuvre les actions sur lesquelles l'AREQ, la région (Montérégie) et votre secteur mettront de l'avant. Lors de mon premier Conseil national, j'ai été franchement impressionnée de voir autour de la table les nouvelles personnes avoir déjà le vent dans les voiles. Deux dossiers importants ont été adoptés : les finances et plan d'action. Pas de temps à perdre ; le travail est en cours.



Je ne peux passer sous silence notre mode de fonctionnement : la solidarité et le respect. Nous sommes toutes et tous des bénévoles qui donnons beaucoup de notre temps pour la réussite de ce que nous vous offrons. Nous le faisons dans l'harmonie. Pour nous, la solidarité et le respect sont des attitudes essentielles dans nos façons de travailler. Nous sommes une équipe, une belle équipe.

L'année 2023-2024 est bien commencée. Plusieurs ont participé à différentes activités du début d'année telles que la Rentrée ou la Non-rentrée, la Journée internationale des aînés et les Retrouvailles. Excellente participation, m'a-t-on dit. Les gens ont le cœur à la fête et le goût de se voir et d'échanger entre eux. C'est fantastique. Après les jours sombres des dernières années, on reprend vie. J'en profite pour souhaiter la bienvenue à nos nouvelles personnes retraitées qu'on appelle si judicieusement la Relève.

Il va de soi et on ne le répètera jamais assez, que nos priorités demeurent : le bien-être de nos aînés, la santé et les services. Ce n'est pas restrictif quand nous pensons aux autres préoccupations qui touchent l'ensemble de nos membres : le logement, le maintien à domicile et la réforme de la santé.

Continuons à aider nos membres, car un jour ce sera notre tour. Les aînés d'aujourd'hui seront l'ainé(e) de quelqu'un d'autre.

Je vous souhaite une Bonne année 2024. Mon meilleur vœu est nul doute la santé.

Renée Dallaire
Présidente régionale

IL Y AURA UNE INDEXATION ADDITIONNELLE AU RREGOP EN 2024

(23 novembre 2023)

En plus de l'indexation régulière, une indexation additionnelle sera versée pour les années cotisées entre 1982 et 1999.

Le TAIR en 2024

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2024 : ce taux est de 4,4 %. Il a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2022 et octobre 2023. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

C'est ce taux de 4,4 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Cela s'applique également sur la rente de la personne conjointe survivante.

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

Indexation régulière de la rente du RREGOP en janvier 2024

Années cotisées avant le 1 ^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	4,4 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1 ^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	1,4 % (soit le TAIR-3 %)
Années cotisées depuis le 1 ^{er} janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	2,2 % (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)

Indexation additionnelle pour les années cotisées entre 1982 et 1999

Pour la première fois au RREGOP, une indexation dite « additionnelle » sera versée en 2024. Cette indexation additionnelle est rendue possible en raison des surplus constatés dans la plus récente mise à jour de l'évaluation actuarielle du RREGOP. En effet, cette mise à jour publiée en octobre dernier a révélé un taux de capitalisation de 123,1 %, ce qui correspond à l'une des conditions pour le versement additionnel d'une indexation en 2024, à même des surplus de la caisse des personnes participantes. Ce montant s'ajoutera à l'indexation régulière prévue pour la période 1982 à 1999.

Bref rappel

Rappelons qu'une entente est survenue en 2010 entre le gouvernement et les parties négociantes, notamment la CSQ, sur le financement du RREGOP (politique de financement). Dans la foulée de cette entente, l'article 77 de la Loi sur le RREGOP a été modifié pour permettre une bonification de l'indexation à même les surplus de la caisse des participants quand ceux-ci dépassent 120 %.

En quoi consiste l'indexation additionnelle et quel effet cela aura-t-il sur la rente du RREGOP?

Quoi? Une indexation ponctuelle (non récurrente) des rentes en paiement, qu'on appelle aujourd'hui une indexation additionnelle.

Sur quoi? Sur la rente correspondant aux années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999, mais sur la moitié de la rente seulement (celle à la charge de la caisse des personnes participantes).

Combien? L'indexation additionnelle correspond à l'écart entre l'indexation des années cotisées après 2000 et celle des années cotisées entre 1982 et 1999 soit 0,8 % → (2,2 % – 1,4 % = 0,8 %). Ce 0,8 % s'ajoutera à l'indexation régulière de 1,4 % pour cette portion de rente.

Quand? Autour du mois d'août 2024.

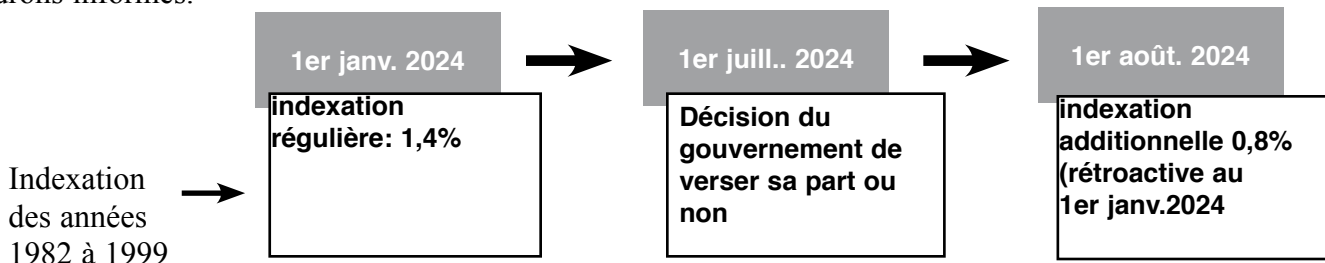
Comment? L'ajustement sera fait automatiquement sur la rente et sera rétroactif au 1^{er} janvier 2024.

Il est à noter que l'indexation additionnelle sera versée pour le RREGOP. Cependant, en ce qui concerne le RRE, RRF et le RRCE, cette indexation additionnelle sera versée uniquement si le gouvernement décide de verser sa part de l'indexation.

La part du gouvernement

Mentionnons que lors de l'entente de 2010, le gouvernement n'a pas souscrit au même engagement visant à indexer de façon ponctuelle la rente à sa charge dans la situation d'un taux de capitalisation au-dessus de 120 %. En d'autres termes, il n'y a pas d'engagement formel du gouvernement à l'effet d'indexer sa part de la rente dans une telle situation. L'article 77.0.2 de la Loi sur le RREGOP permettrait au gouvernement d'indexer la rente à sa charge à son bon vouloir. Il a jusqu'au 1^{er} juillet 2024 pour décider s'il verse sa part de l'indexation additionnelle ou non.

L'AREQ revendique depuis près de 13 ans que le gouvernement mette sa part. Plus que jamais, des pressions seront exercées par l'Association pour que le gouvernement s'engage à verser sa part d'indexation. Nous vous tiendrons informés.



FONDATION LAURE-GAUDREAU

J'ai le regret de vous annoncer que je dois me retirer de ma fonction de responsable de la Fondation pour des raisons de santé. Par la même occasion, j'aimerais vous dire tout le bonheur que j'ai ressenti à m'acquitter de cette fonction et combien j'ai apprécié le soutien des membres du comité lors de nos activités!

Pour une dernière fois, je vous présente les demandes d'organismes de notre secteur qui sont admissibles à recevoir un don en 2024.

Françoise Fontaine



La mission est d'offrir un programme de lecture aux enfants de 4 à 8 ans, dans les services éducatifs à la petite enfance et les écoles, afin de développer le plaisir de lire, de diminuer l'échec scolaire, etc. Une deuxième partie de la mission est d'intégrer les personnes âgées de 50 ans et plus dans l'action bénévole par ce programme de lecture afin de briser leur isolement.



La Fondation a pour mandat de contribuer financièrement au maintien et au développement des services offerts par *Carrefour pour Elle* aux femmes victimes de violence conjugale et à leurs enfants.



L'organisme a pour mission de lutter contre la pauvreté et l'exclusion.

L'aide alimentaire permet un approvisionnement accessible et nutritif pour les personnes vivant des problématiques sociales extrêmes.

L'intervention sociocommunautaire favorise l'insertion sociale/professionnelle afin de briser l'isolement par le bénévolat, les travaux compensatoires et les emplois bénéficiant de subventions salariales.

On vit un projet d'économie sociale : le service traiteur « *Solutions Saveurs* ».



Sa mission est d'accueillir, héberger, épauler et référer des femmes et des hommes sans abri pour les aider à se sortir de la rue.



Action Services travaille à prévenir l'épuisement psychologique et physique des proches aidants en mettant en place une gamme de services et d'activités pour les soutenir dans leurs responsabilités envers leur proche malade ou en perte d'autonomie.



Centre de Bénévolat de la Rive-Sud

Le Centre veut promouvoir et développer un bénévolat de qualité dans une perspective d'entraide communautaire. On offre de nombreux services bénévoles, tels que l'accompagnement-transport, l'aide-impôt, la popote roulante, les visites d'amitié...

→ **Prenez maintenant une bonne idée où va votre argent lorsque les bénévoles de la FLG vous sollicitent lors des activités du secteur. C'est toujours pour une bonne cause!**

→ **Vous pouvez également faire un don à :**

**Fondation Laure-Gaudreault,
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec, QC G1K 9E7**

NOUVELLES D'ASSUREQ POUR 2024

Beneva a créé un **Guide d'utilisation de réclamation en ligne** pour aider les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme. Ce guide est disponible dans l'Espace client dès que la personne assurée se connecte ou en cliquant sur le lien ci-haut.

Nous vous invitons à en prendre connaissance et à référer les membres à ce guide en cas de besoin ou de communiquer directement avec Beneva au 1 888 833-6962. Bonne nouvelle, le temps d'attente au téléphone a beaucoup diminué!

Voir les nouveaux tarifs de renouvellement d'ASSUREQ 2024 sur le site de l'AREQ.
Vous trouverez le dépliant complet dans le Quoi de neuf, hiver 2024.

ELLES ÉTAIENT 14 ... POLYTECHNIQUE 6 DÉCEMBRE 1989

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

PROJET POLYTECHNIQUE (spectacle)

Les comédiens et auteurs Marie-Joanne Boucher et Jean-Marc Dalphond nous présentent une pièce documentaire concernant le drame de Polytechnique de 1989. Ils mènent leur enquête et retournent toutes les pierres pour mesurer les conséquences du féminicide de 1989.



-Pourquoi 34 ans après ce carnage les armes d'assaut ne sont-elles pas encore contrôlées?

-Pourquoi la haine des femmes, tant en paroles qu'en actes, s'affirme-t-elle encore plus en 2023 ?

-Pourquoi le Canada est-il l'un des deux pays (avec la Suède) où le mouvement très radical des incels (cél**ib**ataires involontaires) trouve le plus d'adhérents ?

***PROJET POLYTECHNIQUE* sera présenté au Théâtre de la Ville le
10 avril 2024.**

Comité des femmes

LE DÉPART DE KARL TREMBLAY

Karl nous a quittés en même temps qu'il a laissé sans voix les Cowboys Fringants. Son départ est une grande perte pour la francophonie, mais surtout pour les Québécois qui avaient pris l'habitude de l'entendre chanter et de le voir poser des gestes concrets en faveur de la protection de l'environnement.

Les chansons engagées des Cowboys Fringants, comme *La cave*, *8 secondes*, *L'Amérique pleure* ou *Plus rien*, ont passé des messages qui ne nous ont pas laissés indifférents parce qu'ils étaient vrais et qu'ils venaient du cœur. D'ailleurs, ils le sont toujours, car ces paroles n'étaient pas vides de sens comme en témoigne la chanson *La cave*:

*« ...Vide la cave, pompe le pétrole
parce qu'il faut créer d'la richesse
En faisant fi des protocoles
Et en dépit du temps qui presse
La tête dans l'sable bitumineux
On s'fout ben de l'environnement
Chez tous les décideurs visqueux
Qui se défilent au parlement
Oui, ton bras sait porter l'épée
On l'a même vu sabrer Kyoto
A mari usque ad mare
Les pipelines vont couler à flot... »*



Le groupe n'a jamais hésité à prendre position en s'opposant à certains projets comme l'exportation de gaz naturel par GNL Québec. L'impact des chansons des Cowboys Fringants et de Karl Tremblay a certainement permis une meilleure prise de conscience des gens d'ici concernant l'environnement, les changements climatiques et la biodiversité. En 2006, le groupe a créé une fondation pour contribuer à la protection des territoires écologiques importants, sensibiliser la population, soutenir la recherche scientifique et agir concrètement pour diminuer son propre impact environnemental. L'AREQ Longueuil a remis un montant l'an dernier à cette fondation pour financer la plantation d'arbres.

Karl Tremblay et les Cowboys Fringants ont tracé une voie que nous devons poursuivre.

Repose en paix, mon cher Karl.

Pierre Gingras, comité environnement

RETROUVAILLES 2023



Je tiens à remercier toutes les personnes qui étaient présentes à nos RETROUVAILLES 2023 qui ont eu lieu le mardi 5 septembre au parc Michel-Chartrand.

Cette journée fut, à en croire les commentaires reçus, un réel succès. Vous étiez présents en très grand nombre, plus de 200 personnes, sous nos deux chapiteaux. De plus, dame nature nous a donné une belle et chaude journée.

Nous avons très bien entendu vos commentaires plus que positifs à l'égard des chapiteaux, tellement que

nous avons déjà réservé ceux-ci pour le mardi 3 septembre 2024 au même endroit.

Nous avons remercié les employé-es de la ville qui ont très bien répondu à nos différentes demandes dont celle d'assurer une navette entre le stationnement et notre lieu de rassemblement.

Nous espérons que vous répondrez en aussi grand nombre l'an prochain.

LES INGRÉDIENTS D'UNE RETRAITE NOURRISSANTE ET INTÉRESSANTE !

Notre conférencière invitée, Marie-Paule Dessaint, a su captiver un auditoire de 62 personnes le 19 octobre dernier à L'ancêtre. Sa présentation à la fois dynamique et humoristique était étayée de tableaux clairs permettant de mieux comprendre notamment les statistiques. Les caricatures et les mots d'enfants nous ont fait rire tout en contribuant à ajouter une touche d'humanisme à notre réalité. La conférencière a été épatée par le niveau d'écoute, d'intérêt et d'adaptation de l'auditoire en dépit d'une panne de son ! Selon Mme Dessaint, il appert que plus de la majorité des personnes retraitées poursuivraient des activités régulières dans le bénévolat, les études, l'accompagnement et aussi le travail.

Au sujet du monde du travail, nous ne savons pas si les personnes retraitées répondront éventuellement aux sollicitations du ministre de l'Éducation ou à d'autres employeurs à retourner sur le marché de l'emploi, que ce soit pour socialiser, partager son expertise ou aug-

menter ses revenus. Il est pertinent de noter des modifications au Régime de Rentes du Québec (RRQ) qui entreront en vigueur le 1^{er} janvier 2024 :

→ les travailleuses et travailleurs de 65 ans ou plus qui reçoivent une rente de retraite du Régime de Rentes du Québec pourront arrêter d'y cotiser en faisant une demande en ce sens à leur employeur;

→ les gains de travail obtenus à partir de 65 ans ne pourront plus baisser la moyenne de gains utilisée pour calculer la rente de retraite, favorisant ainsi les travailleurs à temps partiel;

→ une personne pourra demander sa rente à 72 ans, au lieu de 70 ans comme c'est le cas, actuellement.

Faites circuler ces informations aux personnes de votre entourage qui pourraient être concernées.

Lucie Larose, responsable du comité retraite

AÎNÉ-AVISÉ

Le 18 octobre 2023, à la salle Volta de Boucherville, le secteur Longueuil et le secteur Lajemmerais recevaient deux conférenciers pour nous présenter différentes facettes de la fraude.

Guy Martin, animateur à la FADOQ et Éric Boulonné, policier communautaire, de la régie de la police Richelieu-St-Laurent venaient nous entretenir sur différents types de fraudes : par ordinateur, Facebook, par téléphone, par carte bancaire et amoureuse.

Par téléphone, si l'on ne connaît pas le numéro, on devrait raccrocher tout de suite. Si l'on décide de répondre, on doit écouter la proposition et se donner le temps de réfléchir. Si le fraudeur insiste pour nous offrir mer et monde, on doit demander un numéro pour rappeler et surtout ne pas donner ses informations personnelles.

Sur Internet, il faut savoir que nos cellulaires et ordinateurs sont écoutés. Voyons un cas de figure de fraude : un grand-père parle à sa fille au cellulaire pour l'organisation de la fête de son petit-fils. Il raccroche avec sa fille et va à son ordinateur et il trouve un site présentant des jouets pour un enfant de 3 ans. Il pointe un jouet et on lui donne une réduction de 50 % et un cadeau pour lui. Il trouve cela intéressant. Le site lui demande de répondre à deux questions pour remporter son cadeau. Il accepte de répondre. On lui demande sa date de naissance et le nom de fille de sa mère. Ça le surprend, mais il répond. Par la suite, on lui demande son numéro de carte de crédit, la date d'expiration et les 3 chiffres en arrière de la carte. Lorsqu'il a terminé, le site a fermé et il a réalisé qu'il s'agissait d'une fraude. On venait d'entendre qu'il ne fallait pas donner toutes ces informations. Les questions ressemblent à celles demandées par les banques pour sécuriser nos comptes. À partir de ce moment, le fraudeur pourrait facilement vider votre compte.

Fraude amoureuse, certaines personnes seules peuvent vouloir trouver un être pour combler leur solitude. Ces personnes peuvent recevoir un message où on leur propose de la sensualité... et c'est à ce moment que les

émotions rentrent en ligne de compte. Il ne faut jamais donner de l'argent et toujours proposer une rencontre. Le premier réflexe est de sortir le drapeau rouge



et demander conseil pour éviter de se faire frauder. Comme pour une autre fraude, on ne doit jamais donner ses informations personnelles.

En conclusion, cette présentation a été très intéressante et nous a appris plusieurs gestes à poser pour éviter de se faire frauder. Il faut sortir des drapeaux rouges.

Cependant, au sujet des sites de rencontres sur Internet, il y a de belles choses. J'ai présenté mon expérience; j'ai rencontré ma conjointe Suzanne, il y a 16 ans. Nous sommes encore ensemble et mariés depuis 11 ans.

Pour en apprendre davantage au sujet des fraudes, nous vous conseillons de visiter le site suivant : francoischarron.com

Vous y trouverez une foule de renseignements sous la rubrique sécurité.

Daniel Bérubé, responsable du comité des hommes

VISITE DU FLEUVE À LA MONTAGNE AVEC LE COMITÉ DES FEMMES 2023-10-04



avons pu saisir davantage les grandes lignes de force qui traversent la ville de Montréal : fractures sociales, vagues d'immigration, espaces de la marginalité, solidarités citoyennes, vitalité et animation des quartiers centraux.

Voici quelques références mentionnées durant la visite :

- Les films sur Montréal sur le site de l'ONF : <https://blogue.onf.ca/blogue/2013/02/19/les-quartiers-de-montreal-a-travers-les-films-de-lonf/>
- Les films de Paul Carvalho sur Montréal : <https://www.paulcarvalho.com/fr/montreal-history-series>
- L'encyclopédie du Centre des mémoires montréalaises (MEM) : <https://ville.montreal.qc.ca/memoiresdesmontrealais/>

Nous avons tous été enchantés du dynamisme de notre animateur Christian Robert. La visite nous a permis de comprendre les jalons du développement urbain et de découvrir l'originalité du patrimoine architectural populaire. De plus, par la même occasion, nous

Marie-Paule Carrier

DÎNER DES NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES DE NOTRE SECTEUR

Tout près de 30 personnes nouvellement retraitées étaient présentes à ce dîner qui a eu lieu le mardi 7 novembre dernier au restaurant L'ancêtre.

Le taux de participation a été de 40 % de la part des nouvelles personnes retraitées. Ce fut un record de participation. Je tiens à remercier toutes les personnes qui ont eu la délicatesse de répondre, positivement ou négativement, à cette invitation.

Les membres du conseil sectoriel et de différents comités ont fait une brève présentation du secteur de l'AREQ Longueuil.

Après s'être présentées, les personnes présentes ont échangé sur leur nouvelle réalité en tant que retraitées, tout en dégustant un bon repas. De plus, elles nous ont fait part de leur appréciation et de leur intérêt à participer à différentes activités.

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

Voyez une photo des nouvelles personnes retraitées en page 2.

Roger Lapierre

RENCONTRE AVEC MAITRE DOMINIQUE LETTRE, NOTAIRE



Le 15 novembre dernier, au restaurant L'ancêtre, s'est déroulée une conférence, Testament et mandat de protection, qui fut fort appréciée des participants. M^e Dominique Lettre, notaire, médiatrice et arbitre associée a su nous faire prendre conscience de l'importance d'être bien conseillé par un notaire pour nos documents légaux. De plus, elle a su étayer ses propos d'exemples concrets tout en répondant spécifiquement aux nombreuses questions qui lui étaient adressées, tant pendant qu'après la conférence.

Bien que certains documents comme un testament avec 2 témoins ou olographe s'avèrent moins dispendieux qu'un testament notarié, elle nous a montré les lacunes et limites de ces documents ainsi que des conséquences pouvant en découler.

Après nous avoir présenté les éléments généraux que devrait contenir un testament, elle nous a invités à revoir, tous les 3 ans, nos documents notariés, puisque des modifications sont apportées à la loi et que nos conditions de vie peuvent avoir changé depuis la rédaction (par exemple, un conjoint de fait, une séparation avec ou sans divorce, les familles reconstituées, la maladie ou décès de certaines personnes à qui nous léguons nos biens, naissance de petits-enfants, etc.). Elle nous met en garde contre la tentation d'annoter nos documents légaux par nous-mêmes pour épargner des coûts puisqu'au final, cela coûtera plus cher que les coûts de rédaction des documents révisés et occasionnera d'autres problématiques non anticipées.

Elle a aussi abordé le volet du choix du liquidateur testamentaire en le ponctuant d'exemples vécus et concrets. Devant la complexité des situations variées et à la lumière des informations entendues lors de cette conférence, je ne saurais que vous inviter à consulter votre notaire qui pourrait vous éviter bien des écueils.

Un gros merci au comité des hommes ayant organisé cette conférence instructive.

Martine Pelletier

DÎNER DE NÖEL



Le comité social remercie toutes les personnes qui ont participé au dîner de l'AREQ Longueuil, le 13 décembre au restaurant L'ancêtre, nom bien prédestiné pour renouer avec la tradition du temps des Fêtes. Grâce à votre enthousiasme, cet événement rassembleur

a été un grand succès encore cette année. Au moment de l'apéro, tous et toutes ont pu échanger dans une ambiance conviviale. Le succulent repas, qu'il soit traditionnel, de dinde ou de saumon, a été apprécié par la centaine de convives. Le père Noël et ses trois lutines ont procédé au tirage de 38 cadeaux. Ce qui a suscité beaucoup de plaisir.

P.-S.- Lors de la tenue d'un prochain événement, le comité social souhaiterait que les personnes qui ne peuvent se présenter communiquent avec l'un ou l'une des responsables afin de donner la chance à ceux et celles qui sont sur la liste d'attente de pouvoir profiter de l'événement.

Jean Méreineau

LE SOUPER DE NOËL DU SECTEUR LONGUEUIL, UNE TRADITION INCONTOURNABLE

Encore cette année, le souper de Noël s'est révélé une véritable réussite appréciée par toutes les personnes avec qui j'ai échangé. Ce n'est pas surprenant avec l'attention et le soin apporté par l'exécutif et les bénévoles du secteur dans la préparation et la réalisation de l'évènement.

La soirée fait salle comble et les billets s'écoulent rapidement alors que plusieurs personnes demeurent sur leur appétit ou se replient sur le dîner.

Le lieu de la réception, Parcours du cerf, est idéal pour son site et ses espaces. L'accueil y est des plus chaleureux et on ressent l'enthousiasme dès les premiers contacts avec ces bénévoles qui s'empressent de nous orienter dans la bonne direction avec nos coupes d'apéro et notre numéro de table. La bouffe était savoureuse, c'est d'ailleurs notable chaque année, on a l'impression d'une cuisine maison confectionnée spécialement pour nous.

Encore une fois, la soirée dansante fut des plus réussies avec le « band » Autrement qui a su faire lever à peu près tout le monde sur la piste de danse. Le groupe musical nous a redonné des jambes de jeunesse le temps d'un soir.

Les départs se font plus tôt comparativement aux partys de notre prime jeunesse. Cela ne nuit toutefois en rien à la satisfaction qu'on pouvait lire sur les visages de ceux qui quittaient le Parcours du Cerf après s'être bien sustentés et amusés. La bonne humeur se retrouvait sur tous les visages.

Le bonheur de se revoir

Au-delà de la qualité de l'évènement, il y a le plaisir de revoir des collègues avec qui on a partagé plusieurs années de notre vie. La plupart d'entre nous ont fait plus de trente ans dans nos milieux de travail et ont traversé des hauts et des bas dans la carrière.

Le plus remarquable à nos âges, c'est d'avoir conservé les meilleurs souvenirs et d'avoir enfoui les moins

bons. Il y a une certaine tendresse dans le partage des souvenirs tout en y retrouvant une reconnaissance mutuelle du bien qu'on s'est apporté dans nos carrières.

L'essentiel est de vivre pleinement nos vies et de profiter de chaque instant pour créer un moment de bonheur. Pour cela, on peut remercier notre exécutif et les bénévoles pour les efforts déployés à créer ces petits moments qui font du bien.

Plusieurs autres moments de rencontre sont prévus à l'agenda du secteur et c'est tant mieux. Il ne faudrait toutefois pas perdre de vue l'engagement et le travail de celles et ceux qui s'emploient bénévolement à élargir nos connaissances et à nous distraire. Emprisons-nous de les remercier lorsque l'occasion se présente.

Pensée politique

J'ai particulièrement apprécié les explications de notre président sur les raisons de tenir le souper un lundi soir cette année. Ce n'est effectivement pas l'habitude, mais l'autre date disponible était le mercredi 6 décembre et ce n'était pas envisageable.

On retient que le 6 décembre est jour de commémoration de la tuerie de Polytechnique et qu'il n'était pas question pour l'exécutif de tenir un souper de fêtes la journée où 14 jeunes filles ont été assassinées par un masculiniste.

Ce n'est pas parce qu'on est à la retraite qu'il faudrait perdre de vue la conjoncture sociopolitique dans laquelle on évolue et on peut remercier l'exécutif d'y porter attention et de nous tenir éveillés.

Je conclurai avec une mention spéciale pour le dévouement du président du secteur, Roger Lapierre, qui veille avec sérieux au bon fonctionnement de notre institution de retraités et des activités qui sont proposées.

Réjean Parent



LA PETITE FEUILLE A 40 ANS

C'est bien le 1^{er} février 1984 que paraissait le premier numéro du bulletin sectoriel de l'AREQ Longueuil portant le nom La Petite Feuille. Ce nom fait référence à la publication mensuelle de la Fédération Catholique des Institutrices Rurales de la Province de Québec qui portait ce même nom.

À cette époque, Madame Laure Gaudreault, institutrice militante du comté de Charlevoix, fonde ce premier syndicat enseignant indépendant du Québec. Elle assumera aussi la permanence du syndicat et participera à la publication du bulletin syndical « La Petite feuille ».

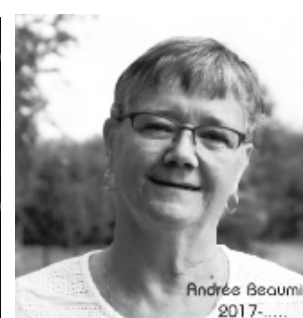
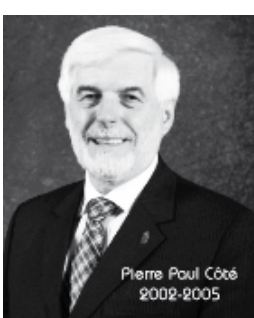
C'est en souvenir de cette grande dame que le secteur a choisi ce nom pour son bulletin sectoriel semi-annuel. Les 4 pages qui suivent vous donneront une idée de l'évolution de La Petite Feuille.

Nous en profitons ici pour mentionner les noms des personnes qui ont travaillé et qui travaillent

encore à produire notre belle revue.

Pour vous informer, vous divertir, vous faire plaisir, des bénévoles oeuvrent à vous présenter une Petite Feuille qui sache vous plaire. Merci à Annette Boisvert, Michel Boisvert, Suzanne Carmichael, Jocelyne Côté-Bérubé, Carole Dufour, Richard Lépine, Clément Rajotte, André Therrien et Jean-Marie Veilleux, ainsi qu'une mention spéciale aux président-es dont les photos et noms paraissent ci-bas.

Un autre MERCI à celles et ceux qui acceptent d'écrire à l'occasion un article pour la revue.



LA PETITE FEUILLE

Bulletin publié par l'A.R.E.Q. , Secteur Longueuil.

Volume I - numéro I le 1er février 1984

EN SOUVENIR
DE LAURE GAUDREAU



La Petite Feuille, au fil du temps

Le secteur Longueuil, fondé en 1979, a senti le besoin de communiquer avec ses membres de façon périodique. Sous la présidence de Gérard Villeneuve, un journal d'information bimensuel a été mis sur pied.

Françoise Farley-Nolet, secrétaire du secteur, ayant connu Laure Gaudreault, propose le nom « La Petite Feuille » faisant référence au journal créé par cette dernière.

Les moyens technologiques n'étant pas ceux d'aujourd'hui, les textes étaient dactylographiés et la méthode Gestetner (duplicata à l'encre noire) était utilisée pour les impressions.

Le Syndicat de Champlain, sous la présidence de Monique Richard, s'occupe de l'impression et de son envoi aux membres du secteur. L'évolution technologique faisant son œuvre, la méthode Gestetner laisse sa place aux photocopieurs.

Le Syndicat de Champlain se retire du dossier, tant au niveau de l'impression que de l'envoi, mais permet aux responsables du secteur d'utiliser les photocopieurs pour produire la revue.

Le président Camille Tremblay (1999-2002) utilise les appareils du Syndicat de Champlain, et ce, en dehors des heures du bureau pour imprimer La Petite Feuille.

Afin de réduire au minimum les coûts d'envoi pas la poste, il en orchestre la distribution de façon manuelle, en utilisant le réseau des téléphonistes.

Une nouvelle équipe arrive en poste en 2002 et modifie certaines pratiques. Sous la présidence de Pierre Paul Côté (2002-2005) et avec l'aide de Michel Boisvert (infographiste), une refonte complète de La Petite Feuille est opérée. Dorénavant, des photos couleur relatant les événements du secteur seront introduites dans chaque publication de la revue. La première publication de cette nouvelle formule crée beaucoup d'enthousiasme dans le secteur et fait l'envie de plusieurs autres secteurs.

Après entente avec Poste Canada, la revue parviendra aux membres à leur domicile et sera de plus disponible sur le site internet du secteur.

André Therrien (2005-2011) prend la relève et coordonne depuis ce temps, avec l'aide de Michel Boisvert, la publication de La Petite Feuille.

La qualité de la revue se maintient au cours des années et elle est toujours appréciée par les membres.

Pierre Paul Côté

Exemples d'en-têtes de bulletins de la Fédération Catholique des Institutrices Rurales de la Province de Québec, en 1938 et 1944



Clin d'oeil d'une fidèle adepte de *La Petite Feuille*

La Petite Feuille est un outil important dans ma vie comme dans celle des membres de l'AREQ secteur Longueuil. Depuis ma retraite en 2001, j'ai gardé tous les bulletins et à l'occasion du 40e anniversaire, il me fait plaisir de les feuilleter pour en faire un petit compte-rendu.

La revue est d'une très belle qualité et l'équipe de direction et de collaborateurs et collaboratrices est experte dans son travail de conception et de rédaction.

La Petite Feuille est une mine de renseignements indispensables sur les changements ou modifications concernant les personnes âgées et pour qui veut faire des belles activités enrichissantes à tous points de vue avec l'AREQ.

À la sortie du bulletin, on remplit tout de suite notre agenda avec des activités physiques, culturelles, sociopolitiques et sociales :

- cours de musculation, Feldenkrais, quilles, club de patins
- cours d'espagnol, d'anglais, cours d'informatique avec l'inépuisable prof. André Normandeau, club de scrabble
- Retrouvailles, accueil des nouveaux membres, déjeuner mensuel, dîner-conférence, dîner-reconnaissance des bénévoles, café-rencontre au masculin, party de Noël, souper du printemps, party d'huîtres, journée de la Femme, journée de l'Homme, journée culturelle, concert de la chorale Les Myosotis, messe commémorative, visite de différents lieux, sortie à la cabane à sucre...

Quelques activités ont été retirées depuis mais la plupart sont toujours offertes et d'autres activités ont été ajoutées.

L'année 2010 a accueilli la participation des conjoints, conjointes et personnes amies de l'AREQ, lors d'activités sectorielles.

La Petite Feuille est aussi une source d'informations : on y retrouve le mot du président ou de la présidente du secteur et de la région, les rapports des différents comités, les grands enjeux toujours d'actualité comme la désindexation de nos rentes, un souci constant de l'environnement et de notre fondation Laure-Gaudreault, des convocations, des demandes de bénévolat, des prises de position, un hommage à nos octogénaires, un hommage aux membres décédés et une chronique littéraire.

Bref *La Petite Feuille* est un atout indispensable aux membres de l'AREQ secteur Longueuil.

Félicitations pour le 40e anniversaire de *La Petite Feuille* et bonne continuité !

Suzanne Carmichael



La Petite Feuille

Bulletin publié par l'Association des retraités et retraitées de l'Enseignement du Québec (A.R.E.Q.) secteur "E" Vieux-Longueuil. Janvier 2007. Volume 25. numéro 1

janvier 2007



Bonne année



La Petite Feuille

Bulletin de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec, secteur Vieux-Longueuil. Volume 33 numéro 1

Janvier 2015



Bonne année

La Petite Feuille

Janvier 2019



L'AREQ Vieux-Longueuil
à 40 ans



Bulletin de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec, secteur Vieux-Longueuil. Volume 39 numéro 2

août 2021

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE



Bulletin de l'Association des retraités et retraitées de l'éducation et des autres services publics du Québec, secteur Longueuil. Volume 40 numéro 2



Pour l'inscription aux Retrouvailles, voyez la

Dîner des bénévoles

L'AREQ Vieux-Longueuil
devient
L'AREQ Longueuil



Bulletin de l'AREQ (CSQ), secteur Longueuil. Volume 41 numéro 2



Délégation du secteur au Congrès

CONGRÈS
8 JUIN 2023
VOIX POUR LES
BONNES ÂGÉES
1961 AREQ

Inscription pour les Retrouvailles du 5 septembre, voir la page 28

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE JANVIER À JUIN 2024

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛT (pour les membres)	PAGE
Déjeuner de février	05-fév.	8 h 00	A	à vos frais	22
Film: <i>L'Ordre secret</i>	07-fév.	acc. 8 h 45	B	15 \$	22
Déjeuner de mars	11-mars	8 h 00	A	à vos frais	22
Dîner-conférence: <i>La conservation de la nature dans la région</i>	13-mars	10 h 00	C	20 \$	23
Conférence: <i>La douleur chronique</i>	25-mars	13 h 00	D	gratuit	24
Déjeuner d'avril	01-avr.	8 h 00	A	à vos frais	22
Sortie à la cabane à sucre	début avr.	à venir	?	à vos frais	25
Journée internationale des femmes	10-avr.	acc. 9 h 00	C	20 \$	26
Visite guidée du boisé Du Tremblay	17-avr.	9 h 00	F	5 \$	23
Assemblée générale sectorielle	29-avr.	acc. 8 h 30	D	gratuit	27
Souper du printemps	03-mai	à venir	E	à vos frais	25
Déjeuner de mai	06-mai	8 h 00	A	à vos frais	22
Conférence: <i>L'Égypte antique</i>	08-mai	acc. 9 h 30	C	20 \$	27
Journée culturelle	13-mai	10 h à 16 h	D	gratuit	28
Conférence d'une notaire (2e partie)	15-mai	acc. 9 h 00	C	20 \$	28
Assemblée générale régionale	22-mai	acc. 9 h 00	G	à venir	29
Déjeuner de juin	03-juin	8 h 00	A	à vos frais	22
Dîner de remerciement des bénévoles	12-juin	à venir	H	gratuit	30
Marche contre la maltraitance	13-juin	à venir	J	gratuit	29

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

B -> Salle Volta: 30, rue des Frères Lumière, Boucherville

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

D -> Centre communautaire Saint-Robert: 701, rue Duhamel, Longueuil

E -> École hôtelière de la Montérégie: 4100, chemin de la Savane, Longueuil

F -> Boisé Du Tremblay: 2260, chemin du Tremblay, Longueuil

G -> Centre multisports Vaudreuil-Dorion: 3093, boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion

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

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

DÉJEUNER AREQ LONGUEUIL

Notre secteur maintiendra les déjeuners du mois
pour l'année 2024

Ceux-ci auront lieu au même endroit

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

Ils se tiendront le premier lundi du mois

Voici les dates : 8 janvier (2^e lundi) - 5 février -
11 mars (2^e lundi) - 1 avril - 6 mai - 3 juin



L'ORDRE SECRET

En lien avec le plan d'action triennal 2023-2026 de l'AREQ (CSQ), l'orientation suivante adoptée au CN : Promouvoir les valeurs de la société québécoise, entre autres, la défense vigoureuse de la langue française, les comités sociopolitiques des secteurs Longueuil et LaJemmerais vous invitent à un visionnement du documentaire de M. Phil Comeau, L'Ordre secret, lors d'un déjeuner-causerie.



L'Ordre de Jacque-Cartier (également appelé la Patente) était une société dite « secrète » qui a servi les Canadiens français et les Acadiens comme outil de réseautage et noyautage de 1926 à 1965. Au plus fort de ses activités au milieu des années 50, elle réunissait environ 12 000 hommes aux valeurs patriotiques, catholiques et d'allégeance francophone. Les objectifs étaient simples : défendre les intérêts des minorités francophones du Canada par l'entremise d'une élite militante qui infiltrait et influençait l'administration d'organismes publics et d'entreprises privées. Un puissant lobby auquel le père du réalisateur Phil Comeau appartenait.

Nous vous attendons dès 8 h 45 le 7 février 2024 au Volta, 30 rue des Frères Lumière, Boucherville.

Accueil : 8 h 45 - Brunch : 9 h 15 - Visionnement/échange : 10 h 00 - 12 h 00

Coût : membre 15 \$, conjoint 20 \$, non-membre 25 \$

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

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

INVITATION DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

Les membres du comité de l'environnement, Bruno Boilard, Marie-Paule Carrier, Pierre Gingras, Jacqueline Milot, Anna Panzieri et Odile Plonquet, vous invitent à une conférence et à une visite guidée sur la biodiversité et sa protection au boisé du Tremblay.



Activité 1: DÎNER-CONFÉRENCE

La conférence aura lieu le 13 mars 2024 avec Tommy Montpetit de l'organisme Ciel et Terre au restaurant L'ancêtre : 5370, Chemin de Chambly, Saint-Hubert, J3Y 3N9, de 10 h 00 à 11 h 30 suivie d'une période de questions de 11 h 30 à 11 h 45: le sujet de la conférence: Le défi de la conservation de la nature dans notre région; sa biodiversité et sa protection au boisé du Tremblay. Un dîner suivra de 12 h 00 à 14 h 00 et le menu principal consistera selon votre choix : saumon, sauce florentine ou suprême de poulet, sauce aux champignons. Le coût : 20 \$ pour les membres, 25\$ pour les conjoints et 40 \$ pour les non-membres. Les billets seront en vente lors des déjeuners de janvier et de février ou vous pourrez réserver votre place par courrier à Pierre Gingras, au 2422 rue Boisvin, Longueuil, J4M 2T5, accompagné d'un chèque au nom de l'AREQ Longueuil. Veuillez préciser votre nom, votre numéro de téléphone, votre courriel et votre choix de menu dans l'envoi postal. Pour toute information, appelez au 514-513-2126.

DATE LIMITE POUR RÉSERVER:

MERCREDI 6 MARS 2024

Activité 2: VISITE GUIDÉE DU BOISÉ DU TREMBLAY

La visite commentée du boisé Du Tremblay par Tommy Montpetit aura lieu le 17 avril 2024. En cas de pluie, elle sera reportée le 19 avril. Dans le cas d'un seul groupe pour la visite (maximum de 30 personnes), le départ se fera du côté de Longueuil (chemin du Tremblay) de 9 h 00 à 10 h 30, et dans le cas de deux groupes, le deuxième départ se fera du côté de Saint-Hubert (Boulevard Vauquelin) de 10 h 30 à 12 h 00.

Le sujet de la visite: La présentation de la diversité animale et végétale du boisé Du Tremblay et de l'importance de sa conservation.

Le coût : 5 \$ pour les membres, 10 \$ pour les conjoints et 15 \$ pour les non-membres. Gratuit, pour les petits-enfants qui vous accompagnent.

Les billets seront en vente lors des déjeuners de janvier, de février, de mars et lors de la conférence du 13 mars, vous pouvez également réserver votre place par courrier accompagné d'un chèque au nom de l'AREQ Longueuil comme dans le cas de l'activité 1.

DATE LIMITE POUR RÉSERVER:

MERCREDI 3 AVRIL 2024

Le comité de l'environnement



LA DOULEUR CHRONIQUE



La RETRAITE. Enfin le moment de « prendre le temps », de choisir, de dire oui et même, parfois, de dire non, de se trouver de nouvelles passions, de nouveaux défis, de faire des rencontres et de partager des expériences de vie...

Mais comme la retraite n'arrive pas à vingt ans, il se peut que certains matins soient plus difficiles et, qu'avec le temps, la douleur fasse partie de notre quotidien. Qu'elle soit légère, importante ou lancinante, sa présence constante handicape notre vie et limite nos activités. Outre la médication qui n'arrive pas toujours à nous soulager, que peut-on faire pour améliorer nos conditions de vie? Pour nous aider à comprendre et répondre à nos questions sur la douleur chronique, nous vous proposons une conférence donnée par Mme Marie-Hélène Jutras, physiothérapeute.

Mme Jutras démontre un intérêt particulier pour la douleur persistante depuis plusieurs années. Elle a complété un certificat de 2^e cycle universitaire en gestion de la douleur chronique et est formatrice à l'Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec avec un cours portant sur la douleur persistante.

Quand : le lundi 25 mars 2024, de 13 h 00 à 15 h 00

Lieu : Centre Saint-Robert, 701 rue Duhamel, Longueuil

Nous vous attendons en grand nombre, car la douleur fait plus d'une victime, peu importe notre âge. Vous devez vous inscrire auprès de :

Nicole Viau 450-448-4637

ou

Raymonde Lachapelle 450-468-3119

Le comité des femmes



Voici les informations concernant la reprise du Scrabble en 2024:
Le premier rendez-vous aura lieu le mercredi 17 janvier de 13 h 30 à 16 h 00
à la Maison de la famille Le Cavalier 2027, rue Daniel, Longueuil.

Apportez votre jeu, un petit 2 \$... Et l'activité se poursuit chaque mercredi.

Huguette Besmargian, 450 674-3518

SOUPER DU PRINTEMPS

À tous les membres qui apprécient cette activité, vous serez heureux d'apprendre qu'il y aura un souper du printemps à l'École hôtelière de la Montérégie le vendredi 3 mai.

Surveillez attentivement le OYEZ! OYEZ! des mois à venir. Vous y trouverez d'autres détails concernant cet événement : l'heure, le coût et également le nom de la personne qui s'occupera de prendre les réservations.

Au plaisir de recevoir votre inscription le plus tôt possible.

Jean Mérineau, Lucille Martin et Micheline Landry

Le comité social

CABANE À SUCRE

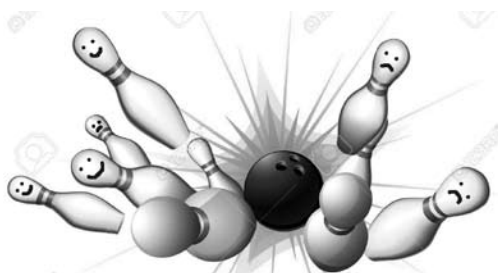
Nous avons prévu organiser une sortie à la cabane à sucre à la fin du mois de mars ou au début d'avril, aux mêmes conditions que l'année dernière. Les personnes intéressées devront se rendre directement sur place par leur propre moyen ou en covoiturage. Le montant contribué par l'AREQ sera déterminé lors du prochain Conseil sectoriel et tous les détails vous seront fournis plus tard.

Pour faire suite à l'intérêt manifesté et au nombre de personnes désirant y participer, Jean

Mérineau, responsable du comité social, fera les démarches nécessaires et nous vous communiquerons l'endroit réservé pour cette rencontre, dans le OYEZ! OYEZ! du mois de février ou mars. Pour profiter d'un prix de groupe, il faut prévoir au moins 25 personnes pour cette activité.

Au plaisir de recevoir votre inscription le plus tôt possible.

Lucille Martin (450) 678-4266
ou lhmartin@videotron.ca



QUILLES

Depuis plus d'une décennie, vous recevez, par le truchement de La Petite Feuille, une invitation à vous joindre à des collègues retraités qui se réunissent hebdomadairement afin d'échanger, tout en se divertissant.

Si vous avez une case libre dans votre agenda le lundi après-midi, laissez-vous tenter par ce passe-temps amusant que sont les quilles et venez y jeter un coup d'œil.

Voici donc les informations ad hoc :

Les lundis, de 15 h 30 à environ 17 h 00

Au Club 300 Au Max

1626, boul. Taschereau (angle Curé-Poirier)
Longueuil

8 \$ pour trois parties (3 \$ pour les souliers, au besoin)

Annette Boisvert et André Therrien, responsables
450 646-1259

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2024

L'itinérance au féminin à Longueuil

Pour faire suite à un article que nous avons présenté dans La Petite Feuille de janvier 2021, deux conférencières viendront nous informer de l'itinérance au féminin à Longueuil.

Sophie Noreau, infirmière, est propriétaire depuis trois ans de la maison de chambres Chez Lise sur le chemin de Chambly à Longueuil. Elle y accueille des personnes en condition d'itinérance et leur offre le gîte et le couvert moyennant rétribution. Elle est vraiment au cœur de leur quotidien.

Marilyne Dubuc est intervenante en service de proximité pour le volet itinérance à Longueuil. Elle travaille sur le terrain et répond aux besoins immédiats : santé physique et mentale, recherche de gîte, règlements de conflits... Cette proximité crée des liens et permet d'agir en amont quelquefois.

Sophie Noreau et Marilyne Dubuc nous présenteront diverses facettes de l'itinérance au féminin à Longueuil. Elles pourront également répondre à vos interrogations.

Date : mercredi 10 avril
Lieu : restaurant L'ancêtre
5370, chemin de Chambly, Saint-Hubert
Accueil : 9 h 00
Coût : membre 20 \$ - conjoint-e 25 \$ - autre 40 \$

Menu :
Potage
Au choix : 1. Poitrine de poulet sauce mandarine
2. Émincé de filet de bœuf au poivre
3. Saumon sauce florentine
Dessert : gâteau au chocolat

Billets : en vente aux déjeuners dès le mois de février ou par téléphone

Raymonde Lachapelle 450-468-3119 – Nicole Viau 450-448-4637 Dons pour les femmes... en argent.

Dons pour les femmes en condition d'itinérance : produits d'hygiène : savon, lingettes, shampoing, dentifrice, tampons... ou dons en argent.

Au plaisir de vous accueillir.

Louise Tessier, comité des femmes



Sophie Noreau, infirmière et copropriétaire de la maison de chambres Chez Lise, à Longueuil et Isabelle Laplante, locataire

Marilyne Dubuc, intervenante en service de proximité





CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

En tant que président du secteur Longueuil, je convoque les membres du secteur à leur assemblée générale annuelle. Celle-ci se tiendra le lundi 29 avril 2024 au Centre Communautaire St-Robert, 701 rue Duhamel, Longueuil, J4L 4M2.

L'accueil se fera à compter de 8 h 30. L'assemblée débutera à 9 h 00 par un mot de bienvenue et la nomination à la présidence d'assemblée. Suivra la présentation des différents dossiers :

- Rapports : présidence, finances, différents comités
- Mot de la présidente régionale
- Hommage aux membres décédés
- Hommage aux membres ayant atteint leur 80^e année

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

Dans les semaines précédant l'assemblée, un communiqué vous sera adressé par le réseau de la chaîne téléphonique. Vous pourrez ainsi confirmer votre présence auprès de votre téléphoniste.

Si vous êtes inscrits à la liste d'envoi par courriels, un message vous rappellera de confirmer votre présence auprès de Jean-Guy Asselin par courriel à

asselinjg@hotmail.com

ou par téléphone à 514-512-3162.

Nous espérons vous retrouver en grand nombre.

Roger Lapierre, président

CONFÉRENCE L'ÉGYPTE ANTIQUE

Le 8 mai 2024

Restaurant L'ancêtre, 5370, chemin de Chambly, Saint-Hubert

Accueil : 9 h 30 - Conférence 10 h 00

Coût : 20 \$ membre - 25 \$ conjoint - 40 \$ non-membre

Repas : Saumon florentine ou Suprême de poulet, sauce champignons

Cette conférence portera sur l'Égypte antique, terre de mystères et d'ésotérisme. Les gens présents iront à la rencontre de la formation des religions et de sociétés secrètes. Ils « voleront » dans un monde plein de surprises.

Le conférencier, Daniel Bérubé, est un enseignant d'histoire à la retraite et surtout un spécialiste de l'Égypte antique.



Réservez votre place auprès de Daniel Bérubé danber25@hotmail.com ou 514-718-1593

Veuillez faire parvenir votre chèque au nom de AREQ Longueuil au
1512, rue Charles, Saint-Hubert, QC J4T 1K8



JOURNÉE CULTURELLE

* * * ARTISTES RECHERCHÉS * * * *

Le 13 mai prochain, de 10 h 00 à 16 h 00, se tiendra une Journée culturelle au Centre communautaire Saint-Robert, où tous les membres du secteur Longueuil sont invités. C'est une date à inscrire dans votre agenda.

Il y aura une exposition d'oeuvres produites par les personnes membres de notre secteur: peintures, sculptures, photos, artisanat, écriture, musique...

Certaines personnes se sont déjà manifestées pour participer à cette exposition.

Nous avons encore de la place pour de nombreux talents qui voudraient exposer leurs oeuvres.



N'hésitez pas à contacter une des personnes responsables. Pour que cet événement soit une réussite, il nous faut votre présence et celle de vos oeuvres.

Osez: on compte sur vous!

Céline Lachapelle 450 468-7035

Louise Carter 450 923-8391

Andrée Beaumier 450 674-0324

CONFÉRENCE DE MAÎTRE DOMINIQUE LETTRE, 2^e partie



Pour donner suite à la conférence de M^e Dominique Lettre, **Testament et mandat de protection**, qui fut grandement appréciée par toutes les personnes présentes, nous avons décidé de tenir une deuxième conférence qui traitera des sujets que M^e Lettre n'a pas eu le temps de toucher.

Ces sujets seront : les mandats d'incapacité, les contrats de mariage, les documents de vie commune, les procurations, et les directives médicales anticipées.

L'activité aura lieu le 15 mai 2024, à 9 h 30, au Restaurant L'ancêtre, 5370 ch. de Chambly, Saint-Hubert.

Accueil : 9 h 00

Menu : - 1. Saumon, sauce Florentine 2. Suprême de poulet sauce champignons

Coût : membre 20 \$ - conjoint 25 \$ - non-membre 40 \$

Réservez votre place auprès de Daniel Bérubé danber25@hotmail.com ou **514-718-1593**.

Veuillez faire parvenir votre chèque au nom de AREQ Longueuil au
1512 rue Charles, St-Hubert, Qc. J4T 1K8

DATE IMPORTANTE À INSCRIRE À VOTRE AGENDA

CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE AREQ – MONTÉRÉGIE 2023 - 2024

DATE : Mercredi 22 mai 2024
ENDROIT : Centre multisports Vaudreuil Dorion, 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion
ACCUEIL : 9 h 00
FIN : 14 h 00
COÛT : 10 \$
REPAS : Dîner sur place

► Toutes les informations vous seront acheminées ainsi que l'ordre du jour éventuellement.

Renée Dallaire
Présidente régionale
AREQ (CSQ) Montérégie

Inscription auprès de Jean-Guy Asselin par courriel : asselinjg@hotmail.com
par téléphone : 514-512-3162

UNE DATE À RETENIR : 13 JUIN

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

La Table de Concertation Alliance Aîné.es a donc voulu porter la cause des plus vulnérables en organisant une marche le 15 juin, chaque année. La première édition s'est tenue le 15 juin 2022 et, malheureusement, très peu de membres de notre secteur y ont participé, peut-être par manque d'information. En 2023, nous étions un tout petit peu plus nombreux. Il serait temps de corriger la situation et montrer notre solidarité. Inscrivons donc cette date à notre agenda et rendons-nous au **Parc de la Cité**, le 13 juin prochain. Nous vous fournirons les précisions concernant l'heure dans nos publications du OYEZ! OYEZ!.

Unissons-nous le **13 juin 2024** et marchons pour les personnes âgées.

N.B. Il n'y a pas d'erreur, c'est bien le 13 juin,
car le 15 est un samedi.



Le conseil sectoriel

UN DÎNER POUR VOUS REMERCIER

Les membres du conseil sectoriel auront, encore une fois, le plaisir d'accueillir les membres bénévoles du secteur, à un dîner reconnaissance. Ces derniers, par leurs nombreux talents et leur bonne humeur consacrent beaucoup de temps à organiser et à vous offrir des activités intéressantes et variées, afin de combler le mieux possible vos attentes. N'est-ce pas là, une belle occasion de leur rendre hommage?

Ce dîner se tiendra le mercredi 12 juin au Quai 99. Une invitation parviendra à toutes ces personnes.

Le conseil sectoriel

CLUB DE LECTURE

Lors d'un dîner, certaines de nos membres ont avancé la suggestion de mettre sur pied un club de lecture.

Avant de réserver un local, de planifier un horaire de rencontres et de dresser une liste de lectures, nous aimerions tâter le pouls afin de juger de l'intérêt d'une telle activité et de la pertinence d'y investir du temps.

Alors on attend de vos nouvelles.

On lit? On en jase? On découvre des auteur-es?

Faites-nous signe!

Céline Lachapelle 450 468-7035

Andrée Beaumier 450 674-0324

NOVUM

Une bonne nouvelle nous a été communiquée au Conseil national de l'AREQ qui s'est tenu du 23 au 26 octobre. Le service juridique NOVUM est accessible aux membres de l'AREQ pour deux autres années, soit jusqu'à la fin juin 2025.

Nous vous invitons donc à les rejoindre pour tout besoin de service de consultations juridi-

ques gratuites et illimitées aux membres. Sur le site de l'AREQ (CSQ) : Services aux membres : Novum - consultations juridiques.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ :

1 844 745-4714

Site Internet : novumlegal.ca

PUBLICATION D'UNE MEMBRE DU SECTEUR LE MIROIR DES TEMPS d'Odile Plonquet

L'explosion d'une bombe en Irak, en janvier 1991, fait resurgir un passé enseveli sous les sables depuis 4 000 ans. Deux enfants, Narha et Samir, découvrent des centaines de tablettes gravées de signes cunéiformes. En ces temps de guerre et de chaos, confrontés à la survie de leur communauté, les aînés du village décident de vendre les objets. Un vieil antiquaire syrien va saisir cette manne favorisant un commerce périlleux entre l'Irak et la Syrie. Sa vie et celles des habitants du village vont être bouleversées à jamais par ce trésor jailli de la terre.

En 2334 av. J.-C., une civilisation apparaît dans le « Croissant fertile » qu'est la Mésopotamie. De conquête en bataille, de victoire en triomphe, Sargon d'Akkad s'empare de Sumer et fusionne les Cités-États pour établir sa royauté. Quelques guerres vont faire du royaume, un empire et d'un usurpateur, un roi. Au jour de son intronisation, dans la cité de Nippur, Ishana donne naissance à une fille nommée Enménara par le Roi. La vie et la mort s'entremêlent entre ces deux mondes où « Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme ».



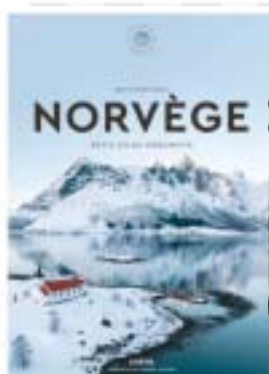


CHRONIQUE LITTÉRAIRE

Vous en lirez tant....

L'hiver sera long et pourquoi ne pas se blottir sous une bonne doudoune, avec un petit breuvage chaud pour se laisser aller dans les lectures suggérées par nos chroniqueuses habituelles. Un long voyage dans des mondes variés avant d'atterrir au printemps.

Andrée Beaumier



NORVÈGE Bruce Portolano

Le décoratif, le souvenir de voyage, le livre de la salle d'attente chez le dentiste... le livre de table à café est souvent le mal aimé de la littérature. Quand on ose le feuilleter, on se laisse souvent prendre par son contenu.

Norvège, c'est un petit atlas hédoniste de Bruce Portolano qui s'est faufilé jusqu'à moi lors d'un furetage à la bibliothèque. Ce qui me plaît avec ce genre de livre, c'est qu'on peut choisir les pages au gré de notre humeur et même commencer par la fin. Portolano est un photographe qui travaille sur la relation entre l'homme et la nature.

Norvège, c'est aussi découvrir l'histoire de la Norvège, terre des Vikings, c'est comprendre le fonctionnement du soleil de minuit, c'est admirer les oeuvres de Munch dans le musée éponyme, c'est se détendre dans un sauna au pied du mont Gausta...

Si un livre de table à café vous interpelle à la bibliothèque, ne boudez pas votre plaisir et sortez-le... il aime prendre l'air !

Norvège, Portolano Bruce, éditions Petit atlas hédoniste.



Louise Tessier

LA VIOLONISTE D'AUSCHWITZ Éllie Midwood



Oui, cette bouleversante histoire se passe à Auschwitz, au beau milieu de ses horreurs. Ce roman est néanmoins lumineux.

Éllie Midwood, dont le grand-père a combattu sur le front biélorusse durant la Deuxième Guerre mondiale, est l'auteur de cette histoire fondée sur le vécu d'Alma Rosé, une célèbre violoniste autrichienne juive et nièce de Gustav Mahler.

Alma Rosé a un destin hors du commun : par sa virtuosité et sa détermination, elle arrive à créer le « Block Musique » et à élever le niveau de l'orchestre créé pour divertir les nazis. Elle affronte même le Dr Mengele, 'l'ange de la mort', pour sauver certaines musiciennes qu'elle surnomme 'ses filles'. Alma convainc le talentueux Miklos, qui partage sa passion pour la musique, à l'aider dans son travail avec son orchestre.

Cette histoire crève-cœur où se côtoient tristesse et courage est un combat pour la survie où la bonté et l'espoir arrivent à percer.

Louise Carter





L'ÉTÉ DES DISPARUES

Charlie Donlea



C'est le premier roman traduit en français de cet auteur américain et j'en ai apprécié la lecture, tout au long de ce « psychotriller ». L'héroïne, Rory Moore, experte en reconstitution légale, se spécialise dans les meurtres non résolus. Depuis son enfance, Rory, d'une intelligence supérieure, souffre d'anxiété extrême et est incapable de faire confiance aux gens, sauf à son amoureux Lane Philips et à l'inspecteur Davidson pour qui elle accepte de travailler. Avocate, son nom est associé au bureau de son père, mais elle ne pratique pas le droit, puisqu'elle a horreur des contacts humains.

La mort subite de son père va l'obliger à reprendre le dossier de Thomas Mitchell, maintenant admissible à une libération conditionnelle. C'est alors que commence une quête qui nous ramènera quarante ans en arrière, soit en 1979. Pas à pas, nous découvrirons tous les secrets qui relient Rory à cet homme.

Pour les adeptes d'intrigues !



Céline Lachapelle



LES JOURS OÙ JE SUIS NÉE

Valérie François



Un malheureux drame vient bouleverser la vie de fillettes jumelles séparées dès les premiers mois de leur naissance, car elles seront élevées dans des milieux complètement différents.

À leur adolescence, suite à une enquête jamais interrompue, le destin les ramènera ensemble. Mais quel contraste entre les deux jeunes filles! En s'approvoisant mutuellement, elles poursuivent leurs études, en vivant toutes les émotions de la jeunesse.

À l'aube de leur vie de jeune adulte, l'une d'elles entreprendra des recherches pour retrouver une personne importante liée à son passé.

Elle fera tout pour rendre un peu de bien-être à celle qui, malgré ce que le monde peut penser, a fait beaucoup en retour pour elle. Et son bonheur à elle, où est-il?



Suzanne Carmichael



L'IRIS BLANC



La dernière parution d'Astérix, l'Iris blanc, est signé par Fabcaro au texte et Didier Conrad aux dessins.

À notre plus grande joie, l'histoire renoue avec l'humour, les jeux de mots et les bagarres dignes de Goscinny et Uderzo. Les Romains infiltrent un espion qui vient propager la bienveillance et l'harmonie chez les Gaulois qui succombent à cet attrait très tentant et présenté de façon subtile. Est-ce que l'entente idyllique durera longtemps?

Dans un grand éclat de rire, vous verrez d'où vient la résistance. Un bon moment à passer avec ces personnages attachants.



Andrée Beaumier



NE FAITES CONFIANCE À PERSONNE *T. M. Logan*



Dans un train la ramenant à Londres, Ellen se voit confier, par une inconnue, un jeune bébé de trois mois. Kathryn, la jeune mère, prétexte devoir passer un appel urgent.

À l'arrêt suivant, Ellen, stupéfaite, aperçoit cette dernière descendre du train et s'enfuir de la gare. Ellen trouve dans un sac quelques affaires du nourrisson et ces mots griffonnés sur un bout de papier : « Protégez Mia. Méfiez-vous des flics. Ne faites confiance à personne. »

La jeune femme sait que les choix qu'elle fera seront déterminants. Elle traversera bien des dangers pour protéger Mia.

Intrigue palpitante et angoissante. Récit bien ficelé. Personnages et lieux bien décrits.

L'auteur maintient le suspense jusqu'à la fin. Nos soupçons sur le ou les coupables seront déjoués par un dénouement inattendu.

Nicole Viau

L'OR DES MÉLÈZES *Carole Labarre*



Depuis le mois d'août dernier, je vis à Unamen Shipu (La Romaine) dans une communauté innue de la Côte-Nord. Sortie de ma retraite pour vivre une expérience hors du commun et un petit retour momentané en enseignement, j'y vis de beaux moments. Il me semblait bien à propos de vous suggérer la lecture du livre de Carole Labarre, L'or des mélèzes.

Carole Labarre est née en 1966 et est originaire de la communauté innue de Pessamit sur le bord du Saint-Laurent. Par son écriture, elle cherche à donner la parole à son peuple et tout particulièrement aux aînés. L'or des mélèzes raconte l'histoire de Pishimuss, une aînée. Celle-ci nous raconte les amitiés, les amours, la chasse au caribou, le fleuve et la forêt. Une écriture poétique sous forme de tableaux, de moments de vie croqués par le vent. On y rencontre Sophie, Mathias, Adeline et Xavier, l'amour de sa vie. Des personnages dont l'histoire est portée par l'eau de la rivière qui traverse la forêt. Lumineux et poignant, sans ressentiment, avec des odeurs de sapin. Bonne lecture!

Nicole Dumont

REMERCIEMENTS AUX COLLABORATRICES ET COLLABORATEURS DE LA PETITE FEUILLE

Je tiens à remercier très sincèrement toutes ces personnes qui travaillent à produire, deux fois par année, notre Petite Feuille. Je veux ici les nommer : André Therrien, Carole Dufour, Annette Boisvert, Clément Rajotte et Michel Boisvert.

Je remercie également toutes les personnes qui ont travaillé avec intégrité à écrire des textes d'une grande richesse.

Et un gros merci à toutes les personnes qui ont été photographes et qui nous permettent de « goûter » aux différentes activités qui ont eu lieu.

C'est grâce à vous toutes et tous que notre secteur a autant de vivacité.

Roger Lapierre

M E R C I !

INFORMATIONS À CONSERVER

AREQ SECTEUR LONGUEUIL

Téléphone.....450 670-3006
Courriel.....nouvelle adresse à venir
Site internet.....nouvelle adresse à venir

CONSEIL SECTORIEL

Roger Lapierre, président.....450 670-3006
Céline Lachapelle, 1^{ère} vice-prés ..450 468-7035
Lucille Hamel-Martin, 2^e vice-prés.450 678-4266
Jean-Guy Asselin, secrétaire.....514 512-3162
André Sirois, trésorier.....450 653-2957
Lucie Larose, 1^{ère} cons.....450 466-4995
Clément Rajotte, 2^e cons.450 445-1261

RESPONSABLES DES COMITÉS

Sociopolitique:

Marie-Noëlle Robidas 438 522-4643

Femmes: Louise Tessier 450 468-0034

Hommes: Daniel Bérubé.....514 718-1593

Retraite: Lucie Larose.....450 466-4995

Environnement et développement durable:

Pierre Gingras514 513-2126

Assurances:

Micheline Landry-Coossa450 653-4651

Social: Jean Mériteau450 678-4000

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 médicaments514 864-3411
Centre d'assistance et
d'accompagnement aux plaintes.....450 928-3223
Commission des droits de la personne.....514 873-5146
Protecteur du citoyen514 873-3205
Protection du consommateur514 253-6556
RAMQ514 864-3411
RESAUT La Personnelle.....1 800 363-6344
Retraite-Québec-CARRA1 800 463-5533
RRQ514 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
APAMM-RS450 766-0524

CHANGEMENT D'ADRESSE, CHANGEMENT DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE, DÉCÈS

S.V.P., veuillez avertir Retraite-Québec-CARRA, l'AREQ nationale et l'AREQ sectorielle (voir les coordonnées sur cette page).

CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE

Si vous effectuez un changement d'adresse pour vos courriels, n'oubliez pas de communiquer cette modification à l'AREQ en écrivant à areq.vieuxlongueuil@outlook.com. Vous pourrez ainsi continuer à recevoir les informations de votre association.

QUAND VOUS ATTEIGNEZ LES 65 ANS

Quand vous atteignez les 65 ans, vous devez en aviser l'AREQ. Votre cotisation sera alors réajustée, selon vos revenus. Un petit coup de fil peut vous avantager: 1 800 663-2408.

AVERTISSEMENT

Lorsque vous participez à une activité où il y a un repas, c'est votre responsabilité d'avertir si vous avez des allergies, des intolérances alimentaires ou si vous êtes végétarienne ou végétarien.



Souper de Noël





Dîner de Noël

