



# La Petite Feuille



Bulletin de l'AREQ (CSQ) secteur Longueuil - Volume 43 numéro 2

août 2024



**Inscription pour les Retrouvailles du 3 septembre**  
voir la page 22

# SOMMAIRE

Clin d'œil du président .....	3 et 4
Mot de la présidente régionale .....	5
Rapport du président.....	6 et 7
Rapport du comité retraite .....	7
Rapport du comité environnement .....	8 et 9
Rapport du comité des hommes .....	9
Rapport du comité des femmes .....	10
Rapport du comité sociopolitique.....	10
Rapport du comité social.....	11

Rapport de la Fondation Laure-Gaudreault.....	11
Activités passées.....	12 à 18
Calendrier des activités (sept. à déc. 2024).....	19
Nouveaux octogénaires.....	21
Activités à venir.....	22 à 29
Membres décédés (mai 2023 à avril 2024).....	30
Chronique littéraire.....	31 à 33
Informations à conserver .....	34



Sortie à la cabane à sucre



Rencontre avec des notaires



Marche contre la maltraitance

# CLIN D'OEIL DU PRÉSIDENT

Étant à ma première année de mon deuxième mandat au poste de président, j'ai encore l'immense plaisir de travailler avec une équipe extraordinaire : Céline Lachapelle comme 1<sup>re</sup> vice-présidente, Lucille Martin à la 2<sup>e</sup> vice-présidence, Jean-Guy Asselin à titre de secrétaire, André Sirois comme trésorier, Lucie Larose au poste de 1<sup>re</sup> conseillère et Clément Rajotte, notre photographe en chef, comme 2<sup>e</sup> conseiller. Toute cette équipe travaille en collaboration avec une oreille attentive pour répondre aux besoins et attentes de toutes et tous nos membres.

Nous avons réussi, grâce au travail extraordinaire des membres de nos différents comités, à organiser un bon nombre de conférences et d'activités. Tous les membres des comités et du conseil se sont réunis à deux reprises pour coordonner celles-ci. Je m'abstiens d'en faire la nomenclature, car les responsables de comités le feront dans leurs rapports. Je veux tout de même mentionner que vous avez massivement répondu **présent**.

Notre situation budgétaire est encore excellente. Le conseil a donc pris la décision de maintenir la contribution des membres à chacune des activités et des conférences à 40 % du coût pour 2024-2025, et non pas à 50 % comme nous l'avions annoncé l'année dernière. De plus, nous avons adopté lors de notre assemblée générale une politique de dons qui aura comme ligne directrice d'y accorder 10 % de l'allocation que nous

recevons du national.

Nous avons adopté notre plan d'action sectoriel qui comporte 17 actions. Et en lien avec une des orientations de ce plan : *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 suis allé remettre aux quatre personnes députées de notre territoire une lettre contenant la résolution que nous avons adoptée unanimement lors de notre assemblée générale.*

Notre secteur a répondu présent pour un très grand nombre de dons à différents organismes qui avaient de véritables besoins en ces temps qu'on pourrait qualifier de difficiles.

À titre de président du secteur, j'ai assisté aux réunions du Conseil régional, aux deux réunions du Conseil national. Je représente, pour le moment, le secteur à Concertation Alliance Aîné.e.s, auparavant l'ACVL (Action Concertation Vieillesse Longueuil). Je suis également trésorier régional avec l'aide de Jean-Guy Asselin qui a le titre d'aide à la trésorerie (en réalité, il est le trésorier). Toutes ces réunions et ces différents comités m'apportent une multitude d'informations que je tente de transmettre aux membres.

Deux des membres du conseil sont membres de comités nationaux : Lucie Larose au comité retraite et

Je tiens à vous faire part qu'un de nos membres, M. Pierre Paul Côté, est également très actif à la TRCAM (table régionale concertation aînés Montérégie). La TRCAM est un espace de concertation pour unir et porter les voix des personnes âgées actives de la Montérégie à propos des enjeux qui les concernent.

Une de mes fonctions est également de travailler à la production du OYEZ! OYEZ! et de La Petite Feuille. À l'occasion, je suggère des ajouts d'information à notre site web (qui est encore inactif). Ce travail se fait en très grande collaboration avec André Therrien et André Desjardins que je remercie chaleureusement.

Je tiens à remercier Mme Renée Dallaire, notre présidente régionale, pour tout le travail hors du commun qu'elle a accompli cette année. Repose-toi un peu.

Je remercie également l'ensemble du personnel de l'AREQ nationale qui répond présent pour défendre nos intérêts.

Je considère que notre secteur est vraiment chanceux d'avoir dans ses rangs ces personnes, de même que toutes les personnes membres de nos comités et de comités régionaux et toutes les personnes bénévoles de notre organisation. Je pense ici à ces personnes qui répondent présentes pour donner un coup de main lors de nos réunions et activités, aux téléphonistes qui accomplissent leur tâche assidûment et aux autres qui répondent présents lorsque quelqu'un quelque part fait appel à elles.

Merci à vous toutes et tous.

Je suis fier d'être votre représentant à titre de président.

***Roger Lapierre***



## ***UNE CORRECTION***

Dans la dernière parution de *La Petite Feuille*, nous avons produit quelques écrits célébrant le 40<sup>e</sup> anniversaire de *La Petite Feuille*. À la page 16, nous vous présentions les président-es qui ont consacré beaucoup de leur temps lors de leurs mandats pour produire une *Petite Feuille* de qualité. Malheureusement, Ginette Morel, présidente de 1996 à 1999, a été oubliée.

Nous sommes désolés de cette omission et nous nous excusons auprès de madame Ginette Morel.

# MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

## APRÈS LE BÉNÉVOLAT, C'EST LE TEMPS DES VACANCES

Peu importe sur quel pied se lève Éole, dieu grec de la météo, l'été sera toujours pour moi une saison de pur bonheur et de grande liberté. Je crois que le temps de repos qu'elle nous procure est indiscutablement bien mérité. Il ne faut jamais oublier que nous sommes des retraités qui, par surcroît, donnent généreusement de notre temps pour assurer une meilleure qualité de vie aux autres. D'autant plus qu'en ce qui me concerne, ma fonction de présidente régionale m'a amené à visiter neuf (9) secteurs de la Montérégie, notamment lors de la tenue des assemblées générales, et ce, sans oublier l'assemblée générale régionale. L'accueil qu'on m'a réservé était tellement chaleureux que les centaines de kilomètres parcourus valaient le déplacement. Aussi cette présence m'a permis d'apprécier l'excellent travail accompli.

L'année 2023-2024 a été riche en événements : des activités pertinentes ont été présentées dans chaque secteur, l'implication de nouvelles personnes qui nous ont partagé leur savoir, des dossiers tous aussi importants les uns que les autres ont suscité beaucoup d'intérêt auprès des membres. En fait, comme d'habitude, personne ne s'est tourné les pouces. Quel plaisir de rencontrer ces personnes dynamiques, sympathiques et engagées! Cela me motive au plus haut point.

Je peux toujours compter sur une belle équipe qui

m'épaulé dans mon travail de présidente régionale. Je les en remercie et leur souhaite une belle année AREQ à la hauteur de leur souhait.

Après cette belle pause estivale, nous reprendrons bientôt le collier pour une année remplie de défis. La cloche va bientôt sonner pour « la Rentrée » (pour certains, c'est la non-Rentrée). Souventes fois, celle-ci fait place à une grande fête, un peu à l'image des retrouvailles d'autrefois.

Soyons heureux d'être ensemble et agissons auprès de ceux qui n'ont pas cette chance.

Au plaisir de vous rencontrer,

*Renée Dallaire, présidente régionale  
AREQ Montérégie (juin 2024)*



**Bonne nouvelle!**

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ, et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org).

A photograph of three people cycling outdoors. The person in the foreground is a woman wearing a white helmet, sunglasses, and a light blue t-shirt, smiling. Behind her are two other cyclists, a man and a woman, also wearing helmets and cycling gear. The background is a bright, outdoor setting with trees and a clear sky.

**AREQ**  
Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

Étant à ma première année de mon présent mandat au poste de président, j'ai le plaisir de travailler avec une équipe extraordinaire : Céline Lachapelle comme 1<sup>re</sup> vice-présidente, Lucille Martin à la 2<sup>e</sup> vice-présidence, Jean-Guy Asselin à titre de secrétaire, André Sirois comme trésorier, Lucie Larose au poste de 1<sup>re</sup> conseillère et Clément Rajotte, notre photographe en chef, comme 2<sup>e</sup> conseiller. Toute cette équipe travaille en collaboration, avec une grande oreille pour répondre aux besoins de toutes et tous nos membres.

Cette année, nous avons fait des dons à différents organismes, dont la FLG. L'ensemble de ceux-ci a représenté un montant substantiel et nous voudrions réduire ces contributions pour en arriver à une aide représentant 10% de notre allocation que nous recevons de l'AREQ.

Nous avons réussi, grâce au travail extraordinaire des membres de nos différents comités, à organiser un bon nombre de conférences et d'activités. Tous les membres des comités et du conseil se sont réunis à deux reprises pour coordonner celles-ci. Je m'abstiens d'en faire la nomenclature, car les responsables de comités le feront dans leurs rapports. Je veux tout de même mentionner que vous avez massivement répondu **présent**.

Comme vous avez pu le constater en 2021-2022 et 2022-2023, le coût aux différentes activités était très bas et représentait approximativement 25% de la dépense totale. Le conseil a pris la décision, dans un esprit de saine gestion, d'augmen-

ter la contribution des membres à chacune des activités et conférences à 40% du coût pour 2023-2024, et notre intention serait de l'augmenter à 50% pour 2024-2025. Cependant, étant donné notre situation actuelle, nous maintiendrons la contribution à 40%.

## RAPPORT DU PRÉSIDENT

La plateforme **ZOOM** nous a permis de tenir des conférences régionales et nationales. Pour l'ensemble de ces conférences et rencontres ZOOM, vous avez répondu **présent** et cette présence caractérise notre secteur comme étant plus que dynamique.

Le congrès de l'AREQ s'est tenu du 5 au 8 juin 2023. Je remercie toutes les personnes membres de notre délégation pour leur travail et leur assiduité pour ce congrès.

À titre de président du secteur, j'ai assisté aux réunions du conseil régional, aux deux réunions du Conseil national à Drummondville et Rivière-du-Loup. Je représente, pour le moment, le secteur à la table *Concertation Alliance Aîné.e.s*, auparavant l'ACVL (Action-Concertation-Vieillesse-Longueuil). Je suis le trésorier du conseil régional et, heureusement, Jean-Guy Asselin est l'aide à la tré-

sorerie du conseil régional. Je suis répondant au comité sociopolitique régional et ai donc assisté à la réunion des responsables régionaux à Québec, cet hiver. Je suis également répondant du comité sociopolitique sectoriel et de la fondation FLG. Je joue le rôle de responsable du comité sociopolitique et président de la FLG. Toutes ces réunions et ces différents comités m'apportent une pléiade d'informations que je tente de transmettre aux membres.

Je tiens à vous informer qu'un de nos membres, M. Pierre Paul Côté, est également très actif à la TRCAM (table régionale concertation aînés Montérégie). La TRCAM est un espace de concertation pour unir et porter les voix des aînés actifs de la Montérégie à propos des enjeux qui les concernent.

Deux de nos membres font partie de comités nationaux, Lucie Larose au comité retraite et Jean-Guy Asselin au comité des finances. Merci pour votre implication.

Une de mes fonctions est également de travailler à la production du *OYEZ! OYEZ!, La Petite Feuille* et, à l'occasion, de suggérer des ajouts d'information à notre site web qui est non-fonctionnel pour le moment.

Je remercie également plus que chaleureusement M. André Therrien, sans lui et son équipe de personnes collaboratrices, nous n'aurions pas nos *OYEZ! OYEZ!* et *La Petite Feuille*. Deux outils de communication de très grande qualité.

Je tiens à remercier Mme Renée Dallaire, notre présidente régionale,

pour tout le travail hors du commun qu'elle a accompli lors de cette première année de mandat. Repose-toi un peu cet été.

Je remercie également l'ensemble du personnel de l'AREQ nationale qui répond présent pour défendre nos intérêts.

Je considère que notre secteur est vraiment chanceux d'avoir dans ses rangs ces personnes, de même que toutes les personnes membres de

nos comités et de comités régionaux et toutes les personnes bénévoles de notre organisation. Je pense ici à ces personnes qui répondent présentes pour donner un coup de main lors de nos réunions et activités, aux téléphonistes qui accomplissent leur tâche assidûment et aux autres qui répondent présents lorsque quelqu'un quelque part fait appel à eux.

Merci à vous toutes et tous.

Je suis fier d'être votre représentant à titre de président.

***Roger Lapierre***

## **RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ RETRAITE 2023 – 2024**

À la demande du conseil d'administration de l'AREQ, le comité national de la retraite nouvellement formé à l'automne a proposé ce plan de travail pour le triennat 2023-2026 :

An 1 (2023-2024) : Part de l'indexation additionnelle du gouvernement.

L'information sur l'indexation additionnelle a été diffusée par l'AREQ. De plus, le conseil d'administration demande aux assemblées générales d'adopter une résolution pour faire pression sur le gouvernement à verser sa part.

An 2 (2024-2025) : Compensation financière pour les personnes visées par les années 1982-1999.

À ce jour, le gouvernement répond par la négative et affiche une fermeture totale à discuter une compensation financière. L'AREQ a déjà suggéré qu'une compensation pourrait être versée à partir du Fonds d'amortissement des régimes de retraite. Le gouvernement prévoit des retraits annuels dès 2024-2025, mais aucune annonce de leurs utilisations.

An 3 (2025-2026) : Bonification de la rente de retraite.

D'une façon générale, l'AREQ désire informer ses membres sur l'impact de la non-indexation des rentes au coût de la vie et travailler à améliorer les conditions financières de ses membres. L'AREQ continue d'être présente à la Tribune des retraités où siège la présidente Micheline Germain, ainsi qu'au Comité de travail CSQ sur l'indexation. Depuis 2015, Lise Lapointe siège au Comité de retraite du RREGOP de Retraite Québec.

Au niveau sectoriel, il y a eu le 11 octobre une conférence de Marie-Paule Dessaint sur « Les ingrédients d'une retraite nourrissante ». De plus, quelques textes ont été présentés dans le OYEZ ! OYEZ !, sans oublier la participation aux réunions du Conseil national de la retraite.

***Lucie Larose,***  
***responsable du comité retraite et membre du CNR***

## Les membres du comité:

Bruno Boilard, responsable, Marie-Paule Carrier, Pierre Gingras, responsable jusqu'au 3 février 2024, Jacqueline Milot, Anna Panzieri et Odile Plonquet (cette dernière s'est retirée du comité en mars 2024).

Dans une perspective d'harmonisation avec le national de l'AREQ, notre comité, auparavant nommé environnement et développement durable, devient le comité environnement.

### Activités:

Les membres se sont réunis à trois reprises au cours de l'année (30 juin et 13 novembre 2023 et 13 mars 2024) afin de planifier les activités du comité.

Tenue d'une table de promotion de nos activités lors des Retrouvailles 2023 au Parc Michel-Chartrand : sensibilisation aux plantes indigènes par Jacqueline Milot, remise de graines de fines herbes par Bruno Boilard, promotion du Grand Nettoyage par Marie-Paule Carrier...

À la fin septembre, le « Grand Nettoyage des berges » au parc Marie-Victorin à Longueuil, organisé par Ciel et Terre et la Ville de Longueuil. (Marie-Paule Carrier, Pierre Gingras, Jacqueline Milot et Anna Panzieri y ont participé.)

Publication d'un superbe texte de Pierre Gingras sur « Le départ de Karl Tremblay » dans *La Petite Feuille* de janvier 2024 (page 10) faisant l'éloge de ce chanteur engagé concrètement en faveur de la protection de l'environnement.

Dîner-conférence avec Tommy Montpetit dans le cadre d'un Projet toujours en action (PTEA), portant sur « **La biodiversité et sa protection au boisé Du Tremblay** »

au Restaurant L'ancêtre le 13 mars 2024. Événement suivi de deux visites guidées dans le boisé Du Tremblay le 17 avril 2024 (54 inscriptions pour la première partie de l'activité et 23 pour la seconde). Le secteur Lajemmerais a été invité à participer aux deux événements entourant Tommy Montpetit.

## RAPPORT ANNUEL 2023-2024 DU COMITÉ ENVIRONNEMENT

Bruno Boilard a participé à la rencontre des responsables sectoriels des comités environnement le 21 mars 2024 avec une douzaine d'autres représentants. La présidente régionale de l'AREQ nous a signalé deux enjeux, dont l'écoanxiété et la transition énergétique. Il participera également à l'assemblée générale régionale de l'AREQ le 22 mai à Vaudreuil-Dorion.

Retransmission de l'invitation à participer au webinaire sur le Jour de la Terre le 4 avril à 10 h 30 ayant pour thème « Votre santé dans un contexte de changements climatiques ».

La compensation financière des GES occasionnés par les déplacements des membres a été donnée cette année à la Fondation des Cowboys Fringants qui appuie plusieurs projets de plantation d'arbres.

Nous avons retransmis l'invitation du secteur Des Prairies-Brossard concernant la sortie à la Biosphère du 24 avril.

Recension du livre *Un sacrifice tout naturel* de Martin PM par Anna Panzieri pour la prochaine parution de *La Petite Feuille*. Il s'agit ici d'une bande dessinée signée par un biologiste qui a travaillé au ministère de l'Environnement et qui met le doigt sur la mollesse de nos convictions en environnement. Pour les personnes intéressées, le livre pourra être emprunté par le biais d'un des membres du comité.

Les membres se sont réunis à deux reprises au cours de l'année avec les autres comités afin de planifier en concertation les activités du secteur.

### Activités à venir:

Le 3 septembre : Comme ce fut le cas en 2023, nous profiterons des Retrouvailles 2024 pour y tenir un kiosque de sensibilisation et d'informations sur nos activités.

À la mi-septembre, le « Grand Nettoyage des berges » au parc Marie-Victorin à Longueuil, organisé par Ciel et Terre et la ville de Longueuil.

À l'automne, le 25 ou le 26 septembre, conférence-dîner avec la botaniste Anny Schneider sur les plantes sauvages indigènes et médicinales. Ce projet sera présenté dans le cadre d'un Projet toujours en action (PTEA).

En réponse à l'invitation du secteur Lajemmerais, les membres de notre secteur pourront participer à la conférence-repas avec le Dr François Reeves sur les impacts des changements climatiques sur la santé cardiaque des personnes aînées. Les détails sont à venir dans *La Petite Feuille*.

Au printemps 2025, à l'occasion du Jour de la Terre, organiserons-nous, avec les autres secteurs de la



région, une conférence commune comme ce fut le cas il y a quelques années?

En avril ou mai 2025, nous pensons inviter Luc Girard (ornithologue) à venir nous donner une conférence suivie d'un repas sur les 40 espèces d'oiseaux nicheurs au Parc Michel-Chartrand.

La conférence sera suivie d'une randonnée d'observation dans le parc.

Merci à tous les membres du comité pour leurs belles idées et leur collaboration concertée. Elles et ils ont été présent.e.s, à certains moments (déjeuners du mois, conférences...) pour faire la promotion des événements à venir du comité et ont participé à l'assemblée générale sectorielle et à l'assemblée générale régionale.

Merci également à Lucie Larose pour sa collaboration soutenue au cours de l'année; de même pour les membres du conseil sectoriel.

***Bruno Boilard***

## **RAPPORT ANNUEL 2023-2024**

### **DU**

## **COMITÉ DES HOMMES**

Je suis le seul membre du comité des hommes et je travaille étroitement avec le conseil sectoriel.

Cette année, sous l'orientation *Informier et former nos membres sur des enjeux qui les concernent*, nous avons organisé une conférence en novembre avec M<sup>e</sup> Dominique Lettre au sujet des testaments et mandat de protection. Cette conférence fut grandement appréciée, à tel point que M<sup>e</sup> Lettre reviendra, en mai prochain, afin de compléter ses informations et nous renseigner au sujet des directives médicales anticipées, les procurations...

Une conférence traitant de l'Égypte est prévue le 8 mai 2024.

Pour l'an prochain, sous l'orientation *Travailler à l'élimination de toute discrimination à l'égard des personnes LGBTQIA2S+*, une conférence avec la fondation Émergence est prévue.

***Daniel Bérubé***

L'équipe du comité : Nicole Viau, Raymonde Lachapelle, Céline Lachapelle et les deux coresponsables, Nicole Dumont et Louise Tessier.

### Orientations retenues

1. Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'Association.
2. Participer aux débats de société sur des enjeux qui concernent les personnes âgées.
3. Favoriser la participation aux activités.

### Activités réalisées

*Octobre 2023*

Le 4 octobre, nous avons organisé l'activité *Viens faire un tour du fleuve à la montagne* avec l'organisme l'Autre Montréal. Cette visite en autobus nous a permis de comprendre les jalons du développement urbain de Montréal, de découvrir

l'originalité du patrimoine architectural et de saisir les grandes lignes de force qui traversent la ville.

*Décembre 2023*

Commémoration du 6 décembre. Lors du déjeuner du mois, on a invité les gens à se souvenir, par leur nom, des 14 femmes de Polytechnique.

## RAPPORT ANNUEL DU COMITÉ DES FEMMES 2023-2024

*Mars 2024*

Conférence de Marie-Hélène Jutras, physiothérapeute, concernant la douleur chronique. Comprendre, reconnaître et agir est le canevas de sa présentation stimulante et interactive.

*Avril 2024*

Célébration de la Journée internationale des droits des femmes. Cette année, nous avons mis l'accent sur l'itinérance au féminin à Longueuil. Un panel diversifié de quatre femmes nous a entretenus des divers aspects de ce problème social.

*La Petite Feuille* et OYEZ ! OYEZ !

Nous participons régulièrement à l'écriture d'articles.

Dons

Cette année, nous avons amassé des dons pour les femmes en situation d'itinérance à Longueuil.

***Louise Tessier,***  
***comité des femmes***

Le comité sociopolitique est composé de trois membres : Normand Lussier, Robert Savaria et Roger Lapierre. Lors de nos rencontres, Mme Charline Leblanc du secteur Lajemmerais se joint à nous afin de présenter des événements conjoints.

Nous avons tenu trois rencontres et avons participé à deux réunions de coordination des comités, ce qui nous a permis de mettre en œuvre deux conférences au cours de l'année.

Le 18 octobre 2023, les deux secteurs Longueuil et Lajemmerais avaient organisé une conférence au Volta traitant de la fraude, et ce, en lien avec le plan d'action trien-

nal 2023-2026 de l'AREQ, sous l'orientation *lutter contre l'âgisme et les abus financiers à l'encontre des personnes âgées*.

## RAPPORT DU COMITÉ SOCIOPOLITIQUE 2023-2024

En lien avec le **plan d'action triennal** 2023-2026 de l'AREQ adopté en CN et sous l'orientation *Promouvoir les valeurs de la société québécoise, entre autres, la défense vigoureuse de la langue française...*, un déjeuner visionnement et discussion du film *l'Ordre secret* avec M. Phil Comeau comme invité

a eu lieu le 7 février au Volta.

Ces deux conférences n'auraient pu avoir un tel succès sans l'implication des membres du comité.

Notre comité aimerait bien se renouveler et attirer en son sein les nouveaux retraités de l'AREQ Longueuil.

Dans notre société, les mots sécurité, avenir et même amour sont « politiques » et en cela toutes vos compétences pour les faire valoir sont les bienvenues... plaisir garanti!

***Roger Lapierre***

# COMITÉ SOCIAL 2023-2024

Membres : Lucille Martin, Micheline Landry et Jean Mérineau

Collaborateurs : Yvon Dubuc et Francine Gagnon

Sous l'orientation, *Favoriser la participation aux activités et pour maintenir et développer le sentiment d'appartenance*, le comité a organisé les activités suivantes cette année :

- Le dîner de Noël, au Restaurant L'ancêtre a réuni 120 personnes qui ont joyeusement fêté autour d'un bon repas traditionnel. Le père Noël, son assistante et deux dynamiques « lutines » ont procédé au tirage de 35 cadeaux. Ce dîner permet à plusieurs personnes qui ne veulent plus sortir le soir de profiter des festivités du Temps des Fêtes.
- Le dîner à la cabane à sucre. La famille Charbonneau a su ravir les 40 personnes avec un copieux repas et la délicieuse tire d'érable dans un décor chaleureux et un service impeccable.
- Le souper du printemps à l'École hôtelière de la Montérégie permet à une centaine de personnes de fêter le printemps en savourant un super repas 5 services. Tous et toutes peuvent comprendre et soutenir le cheminement des élèves et du personnel enseignant qui doit composer avec de nouvelles réalités du monde de la restauration.

*Le comité social*



## RAPPORT DE L'ANNÉE 2023 POUR LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

En ce qui concerne la Fondation Laure-Gaudreault, notre année s'échelonne jusqu'au 31 décembre, donc, différente de l'AREQ.

Notre objectif est de répondre aux demandes des bénéficiaires dans le besoin, en leur fournissant une aide financière. Celle-ci peut s'adresser aux personnes âgées, à la recherche médicale ou sociale, aux jeunes, en appui à des organismes d'aide aux personnes démunies ou aux familles.

Cette année, l'ensemble des dons a totalisé la somme de 5950 \$.

Voici la liste des organismes retenus qui ont reçu ou recevront un don :

- |   |                        |
|---|------------------------|
| 1. Action-services aux proches aidants de Longueuil | 4. Abri de la Rive-sud |
| 2. Fondation Carrefour pour Elle                    | 5. Lire et Faire Lire  |
| 3. Centre de Bénévolat Rive-sud                     | 6. La Halte du Coin    |

Ces organismes vous remercient de votre générosité. Nous vous invitons à renouveler vos dons pour 2024.

Les membres du comité sont: Jeannette Pomerleau,

Muriel Boivin et

Lisette Laprise.

J'ai dû prendre la relève de Mme Françoise Fontaine.

*Roger Lapierre*



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION OU DE DONNS À LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

Nom et prénom \_\_\_\_\_ Secteur \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal \_\_\_\_\_ Tél. \_\_\_\_\_

Devenir membre à vie de la Fondation (10 \$) \_\_\_\_\_ et/ou Faire un don de \_\_\_\_\_ \$

Achat de \_\_\_\_\_ cartes de condoléances (10 \$ l'unité) Montant total \_\_\_\_\_ \$

Un reçu d'impôt est émis pour toute soumission de 15 \$ ou plus

**MERCI !**

Envoyer le tout à : Fondation Laure-Gaudreault,

320 rue Saint-Joseph Est, Québec, QC G1K 9E7 (1 800-663-2408)

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

En ce 22 mai 2024 se tenait l'assemblée générale régionale AREQ Montérégie à Vaudreuil-Dorion. L'AREQ secteur Longueuil en est membre et nous étions une vingtaine de personnes présentes. Cette assemblée se tient à chaque fin d'année avec des mandats spécifiques en lien avec nos statuts et règlements.

En effet, la présidence, la trésorerie, les différents comités nous décrivent comment ont été réalisés les mandats respectifs. Les membres entendent ces rapports, questionnent, évaluent, les adoptent ou encore les rejettent. Il en est ainsi également pour le plan d'action pour l'année suivante.

La représentante du Conseil national, Brigitte Roy, nous informe des actions entreprises par différentes associations de personnes âgées envers nos gouvernements, dans différentes régions du Québec.

Cette année, n'étant pas une année d'élection, Renée Dallaire continue à la présidence, Richard Gouin à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, Christiane Potvin Lapalme à la 2<sup>e</sup> vice-présidence, Viateur Sauvé au

secrétariat, Roger Lapière à la trésorerie, avec le soutien de Jean-Guy Asselin.

L'assemblée générale est le lieu fort de toute association où la démocratie s'exprime par ses membres. C'est tellement vrai que si l'assemblée n'avait pas le quorum, ladite assemblée ne se tiendrait pas. Comprenant donc l'importance, voire l'obligation, les membres des différents secteurs de la région Montérégie participent à cette assemblée. L'assemblée générale est l'occasion de renouveler son adhésion aux valeurs de l'AREQ, de saluer ses collègues des autres secteurs, de se tenir informés. Cette rencontre se passe dans la joie, l'amitié, la reconnaissance, les applaudissements, les rires, les accolades, etc.

Pour ma part, je suis moins impliquée dans les activités de l'AREQ, mais je participerai toujours à l'assemblée générale. C'est mon devoir. Mais c'est également le bonheur de retrouver des militantes et militants.

***Gisèle Rocheleau***



## JOURNÉE CULTURELLE

Le lundi 13 mai 2024 se tenait la Journée culturelle de l'AREQ Longueuil au centre Saint-Robert. Une vingtaine d'artistes de plusieurs disciplines (aquarelle, sculpture sur bois, tricot, dessin, art oriental, acrylique, œuvres en fil métallique...) ont exposé leurs travaux originaux et significatifs. Journée de beauté et de rencontres.

Des membres de la famille de monsieur André Richard et de madame Lucille Lemoignan ont exposé des œuvres de ces deux retraités décédés.

Une vente de livres s'est faite au profit de la Fondation Laure-Gaudreault.

Merci à tous ceux et celles qui sont venus encourager nos artistes. Une tradition à renouveler.  
À une prochaine fois...

***Claudette Lévesque***

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ LONGUEUIL 2024

L'assemblée générale sectorielle s'est tenue au Centre Saint-Robert, le lundi 29 avril 2024. Il y avait plus d'une centaine de personnes, le quorum étant largement dépassé.

Pierre Paul Côté a dirigé l'assemblée d'une main de maître, un vrai chef d'orchestre d'expérience, un maestro.

Le président du secteur, Roger Lapierre, le trésorier et les responsables de chaque comité ont présenté leur rapport annuel respectif, ce qui démontre bien la vitalité de notre secteur. Pour ce qui concerne le comité des hommes et le comité de l'action sociopolitique, il y a de l'espace pour ceux et celles qui aimeraient participer à la vie active du secteur. On a voulu souligner

la présence des gens en faisant un tirage de plusieurs repas de Noël pour deux personnes.



La nouvelle présidente régionale, Renée Dallaire, nous a parlé de ses nouveaux défis régionaux et provinciaux.

Pour clôturer la réunion, on a fraternisé autour d'un excellent repas chaud. Je félicite ceux qui ont eu l'idée de servir le repas de cette façon; c'était beau-

coup plus rapide et fonctionnel. Un petit bémol : les personnes âgées adorent avoir plus d'un choix pour les desserts.

Maintenant, tout comme moi, vous pouvez être fiers et honorés de faire partie du secteur de l'AREQ le plus gros au Québec et surtout un des plus actifs et dynamiques. Cela grâce à vous tous et aux bénévoles des différents comités qui ont su donner leur couleur et leur authenticité au fil des ans.

Longue vie à vous tous et au secteur qui a toujours su être un chef de file au niveau provincial. Félicitations à vous tous.

De la part d'une jeunesse  
active *de 80 ans*,

*Ginette Morel*

## Résolution INDEXATION

Lors de l'assemblée générale du secteur Longueuil (09E), tenue le 29 avril dernier, la résolution suivante a été adoptée à l'unanimité.

Résolution :

**Que le secteur Longueuil, sous la présidence de Roger Lapierre, appuie l'AREQ dans ses démarches auprès du gouvernement pour que celui-ci honore ses engagements envers l'indexation des rentes de retraite du secteur public, soit de verser sa part dans le cadre du paiement de l'indexation additionnelle en 2024.**

Cette résolution a été transmise à l'AREQ qui a, par la suite, fait parvenir au premier ministre François Legault une lettre pour l'indexation additionnelle, avec copie aux partis de l'opposition et à la ministre responsable des personnes âgées, Sonia Bélanger, de même qu'à la présidente du Conseil du trésor.

## DOULEUR CHRONIQUE PAR MARIE-HÉLÈNE JUTRAS, PHYSIOTHÉRAPEUTE

Comprendre, reconnaître et agir ! Voici le canevas de la présentation fort instructive, stimulante et interactive que nous a offerte Marie-Hélène Jutras, physiothérapeute.

La douleur persistante, anciennement nommée douleur chronique, a été modifiée afin de ne pas suggérer la chronicité, l'irrémediabilité qui pourraient induire des pensées catastrophiques, car la façon dont nous vivons le fait d'avoir une douleur influe sur la perception de celle-ci !

Elle nous mentionnait que dans les douleurs persistantes, lorsque le professionnel de la santé détermine que des tests d'imagerie ou de RX ne sont pas indiqués, c'est dû au fait que les études scientifiques démontrent qu'il n'y a pas de corrélation entre les résultats des tests d'imagerie et la douleur. Ce que les études démontrent toutefois est que nous pouvons agir sur certains facteurs, dont nos facteurs biopsychosociaux.

Ainsi, pour aller mieux, miser sur ces facteurs est une excellente façon de gérer notre douleur ! Comme ceux-ci reflètent notre individualité, nos goûts, nos pensées, nos croyances alors les solutions à la gestion de la douleur seront tout aussi diversifiées.

Lorsque nous avons compris ce qui influe sur la douleur persistante, ce qui peut y contribuer dans notre histoire personnelle, ce qui nous fait du bien, ce sur quoi nous avons du contrôle, il est temps d'agir. Et c'est à ce moment, qu'elle nous a fait vivre par l'exemple, l'intégration d'exercices de mobilité puisque cela faisait près de 45 minutes que nous étions assis. Ainsi après toute période assise, bouger dans les contre-positions est une bonne habitude (on s'étire vers l'arrière puisqu'on a été penché vers l'avant, on lève nos bras dans les airs puisqu'on les a eus vers le bas, on les place derrière la tête, on fait des rotations du tronc, de la tête, etc.). Bouger et faire de l'activité est plus simple que l'on pourrait croire.



Elle nous invite à faire des activités que l'on aime, à en essayer de nouvelles ou à bouger différemment. De plus, comme la guérison du corps est favorisée par une respiration détendue, une bonne gestion de notre réponse au stress ainsi qu'un sommeil réparateur, alors l'application RespiRelax+ pourrait être un outil en ce sens tout comme se changer les idées, sortir de chez soi, prendre l'air, rire et sourire, etc.

Il existe une panoplie d'exercices ou de suggestions d'exercices pour bouger que l'on peut trouver sur internet. Une ressource fiable est le site de Denis Fortier, physiothérapeute. On pourrait aussi retrouver sur le site de l'AQDC, l'association québécoise de la douleur chronique, un programme gratuit de 8 semaines intitulé Agir pour moi.

Faites des activités que vous aimez et qui vous font du bien est le mot de la fin et celui retenu par une majorité d'entre nous ! Et je me permets de terminer en vous invitant à consulter un professionnel comme un physiothérapeute ou un professionnel de la réadaptation qui saura vous aider dans votre démarche de mieux-être.

Martine Pelletier

# LE DÉFI DE LA CONSERVATION DE LA NATURE DANS NOTRE RÉGION SA BIODIVERSITÉ ET SA PROTECTION

Présenté par Tommy Montpetit le 13 mars 2024

Les terrains développables se font de plus en plus rares. Les milieux naturels situés en zone urbaine sont ainsi constamment exposés aux pressions issues des activités humaines. L'absence d'une vision d'interdépendance et de connectivité entre les milieux naturels favorise la réalisation des projets de développements qui ont pour effet la fragmentation, la dégradation ou même la disparition complète de plusieurs écosystèmes. La perte et la fragmentation des milieux naturels sont reconnues comme étant les principales causes de la diminution de la biodiversité sur la planète.

Dans ce contexte, M. Montpetit nous a présenté la nécessité d'un Corridor Nature Longueuil. La connectivité est représentée par un réseau écologique composé de différents éléments de milieux naturels ou semi-naturels présents au sein d'un même paysage. Ce réseau cohérent et interconnecté inclut des noyaux de conservation, des zones tampons et des corridors naturels. Le but étant de maintenir ou de restaurer les processus écologiques, de manière à conserver la biodiversité et à favoriser l'utilisation durable des ressources naturelles.



Une vision sans action est un rêve, mais une action sans vision est un cauchemar. Proverbe japonais

*Marie-Paule Carrier*

## VISITE DU BOISÉ DU TREMBLAY



Un simple retour sur la visite du boisé Du Tremblay, le 17 avril dernier.

C'est toujours très intéressant et inspirant d'aller dans la nature, particulièrement dans un environnement riche et généreux près de chez nous. Une nature très vivante et enveloppante qui nous parle de l'essentiel... la vie, la quête de l'équilibre.

À notre tour, soyons à l'écoute et inspirant. Allons dans la nature respectueusement et célébrons la Vie.

Merci, monsieur Montpetit, pour ce partage de connaissances.

*Danielle Boyer*

# CONNAISSEZ-VOUS « LA PATENTE » ?

Le mercredi 7 février, une soixantaine de personnes se sont rencontrées au Volta pour regarder le film *L'Ordre secret* du réalisateur acadien Phil Comeau. Il nous a présenté son documentaire concernant l'Ordre de Jacques-Cartier, aussi nommé parfois « La Patente », qu'il a souhaité réaliser après que son père lui ait révélé avoir fait partie de l'Ordre de Jacques-Cartier.

L'Ordre de Jacques-Cartier a été fondé à Ottawa en 1926 par les fonctionnaires francophones qui se sentaient lésés. Par la suite, le mouvement s'est répandu dans l'ensemble du Canada. L'Ordre de Jacques-Cartier était une société secrète qui a servi les Canadiens français et les Acadiens comme outil de réseautage et de noyautage de 1926 à 1965. Il était composé uniquement d'hommes. Les recrues devaient subir un rite d'initiation tenu secret. Au plus fort de ses activités au milieu des années 50, il réunissait environ 12 000 hommes.

Sa mission : 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.

On veut exhorter les Canadiens français à prendre la place qui leur revient dans toutes les sphères de la société.

L'Ordre est à l'origine de la fondation des Clubs Richelieu qui favorisent la multiplication des Caisses populaires Desjardins.

Au Québec, Jean Drapeau, André Laurendeau, Pierre Laporte, Jean-Marc Poliquin, Gérard Filion, Bernard Landry, Jacques Parizeau... ont fait partie de l'Ordre de Jacques-Cartier.

Pourquoi « La Patente » ?

Les membres utilisaient « La Patente » pour parler de l'Ordre afin d'éviter que le public identifie l'organisation.



Durant la présentation du film, nous suivons le réalisateur. Il se lance dans une enquête, il fouille les archives. Il rencontre plusieurs anciens membres et des témoins qui se confient.

C'est très émouvant d'écouter leurs témoignages et de réaliser tout ce que cela exigeait de leur part. Des historiens ajoutent des informations au niveau de l'organisation. Le réalisateur nous fait aussi revivre une cérémonie d'initiation à cette société secrète par des scènes de reconstitution.

À la fin de la projection, les gens ont échangé et fait le parallèle sur ce qu'ils ont vécu dans les années 60.

En regardant le climat politique actuel, je m'interroge s'il ne nous faudrait pas une société semblable ou mieux se donner un pays.

*Nicole Gendron*



## ÇA GRONDE !

Ça gronde en dedans, ça gronde en dehors, ça gronde partout.

Partout les inégalités. Partout les violences.

Partout les crises. Crise climatique, crise du logement,  
crise de nos services publics, crise de confiance en nos systèmes.

Nos systèmes défaillants, à bout de souffle. Nous aussi on est “ à boutte “.

En colère, on a peur parfois... Ça gronde, ça bouillonne et ça fulmine. Ça explose.

Ça explose déjà de ce feu qui peut soigner, qui peut solidariser. De ce feu qui peut tout changer.

Au comité des femmes du secteur, nous avons concrétisé ce thème  
en vous présentant une conférence concernant l'itinérance au féminin :

Quatre femmes qui oeuvrent dans ce domaine étaient les invitées.

Sophie Noreau, infirmière et propriétaire de la maison Chez Lise, accueille des personnes ayant vécu l'itinérance. Maryline Dubuc, éducatrice spécialisée, travaille dans l'équipe de proximité et collabore avec les policiers de la section itinérance. Catherine Blain, responsable de la Table Itinérance Rive-Sud (TIRS). Carole Dunberry, qui a vécu 10 ans dans la rue à Longueuil.

Parmi les témoignages, deux ont retenu notre attention. Sylvie Noreau nous a expliqué comment elle gère la maison Chez Lise. Elle accepte que ses locataires jouissent d'une certaine liberté tout en ayant des directives à suivre. Cette façon de fonctionner doit les rendre plus autonomes afin de ne plus se retrouver dans la rue.

Carole Dunberry travaillait sur un chantier de construction. Elle a eu un accident qui l'a rendue inapte au travail. La CNSST n'a pas reconnu son accident. Elle a dû se battre pendant des années pour obtenir gain de cause. Elle a tout perdu. Elle nous a montré comment c'est plus difficile pour une femme de vivre dans la rue, tel: satisfaire ses besoins physiques. Aujourd'hui, elle est contente d'être à la maison Chez Lise.

Ces témoignages nous font réfléchir: n'importe qui peut se retrouver à la rue pour autre raison que la consommation de drogues et la maladie mentale. Ça nous fait aussi apprécier ce que nous avons, entre autres un chez soi. Merci à ces dames!

*Denise Viau*

## DINER DE REMERCIEMENT DES BÉNÉVOLES

Le mercredi 12 juin dernier, les bénévoles de l'AREQ Longueuil étaient conviés au restaurant Quai 99. C'est toujours une joie de revoir ceux et celles qui mettent la main à la pâte et font que tout au long de l'année notre secteur reste vivant. Roger Lapierre, notre président, a chaleureusement remercié tous les participants.

C'est donc autour d'un excellent repas, avec comme vitrine notre majestueux fleuve Saint-Laurent, que nous avons apprécié ce moment. Celui-ci a été immortalisé par notre photographe Clément Rajotte.



Merci au conseil de cette reconnaissance et aux organisateurs de cette activité.

*Marie-Noëlle Robidas*

## SOUPER DU PRINTEMPS

Le 3 mai dernier, le comité social de l'AREQ Longueuil formé de Lucille Martin, Micheline Landry et de Jean Mérineau, nous conviait à un souper-banquet au restaurant l'Ardoise de l'École hôtelière de la Montérégie à Longueuil.



Quelle belle organisation! Formation des tables, table d'inscription, vestiaire, tout avait été pensé pour faciliter l'accueil des invités.

Le repas « 5 services » préparé et servi par des élèves de l'école, aidés de leurs professeurs, était digne d'un grand restaurant. Il faut aussi ajouter que nous avons été servis par une équipe discrète et efficace tout au long de la soirée.

Bravo et merci à toutes les personnes qui nous ont permis de vivre cette agréable rencontre et une si belle expérience gastronomique!

*Jean Mérineau*

## MALTRAITANCE

Il existe 7 formes de maltraitance à l'égard des personnes âgées :

- 1) psychologique ou émotionnelle
- 2) physique
- 3) sexuelle
- 4) matérielle ou financière
- 5) organisationnelle
- 6) âgisme
- 7) violation des droits

Bien que personne, et je dis bien que personne, n'est à l'abri de la maltraitance, certains aspects sont reconnus comme des facteurs de risque (conflits familiaux, isolement, liens de dépendance...). En présence de telles situations, il importe donc d'être particulièrement vigilant afin d'éviter les situations de violence et d'intimidation à l'égard des personnes âgées.



Plusieurs ressources sont disponibles pour aider, par exemple : Aide Abus Aînés 514 489-2287.

La marche qui a eu lieu au Parc de la Cité, le 13 juin, était organisée par la TCAA (Table de Concertation Alliance Aîné.e.s) en lien avec la Journée mondiale de lutte contre la maltraitance des personnes âgées.

Cette maltraitance, comme toute forme de maltraitance, doit cesser.

Je remercie très chaleureusement toutes les personnes membres de notre secteur qui sont venues marcher au Parc de la Cité en ce beau jeudi après-midi. Quel beau geste de solidarité à l'égard des personnes qui sont victimes de maltraitance et quel beau message pour les générations qui suivent!

*Roger Lapierre*

# CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2024

ACTIVITÉS	DATE	HEURE	LIEU	COÛT (pour les membres)	PAGE
Les Retrouvailles	03-sept.	10 h 00	A	gratuit	22
Grand Nettoyage des Berges	21-sept.	acc. 8 h 15	H	gratuit	23
Plantes thérapeutiques et flore médicinale	24-sept.	acc. 11 h 30	B	10 \$	23
Déjeuner d'octobre	07-oct.	8 h 00	C	à vos frais	22
Les bâtisseuses de la cité	08-oct.	dép. 8 h 45	D	10 \$	24
Âgisme et maltraitance	24-oct.	acc. 8 h 45	E	15 \$	24
Déjeuner de novembre	04-nov.	8 h 00	C	à vos frais	22
Dîner des nouveaux membres du secteur	05-nov.	acc. 11 h 30	F	gratuit	25
Impact des changements climatiques	06-nov.	acc. 9 h 30	F	20 \$	25
Pour que vieillir soit gai	20-nov.	acc. 9 h 30	F	20 \$	26
Projet polytechnique (conférence)	27-nov.	acc. 9 h 30	F	20 \$	26
Déjeuner de décembre	02-déc.	8 h 00	C	à vos frais	22
Souper de Noël	03-déc.	acc. 17 h 00	G	40 \$	27
Dîner de Noël	11-déc.	acc. 11 h 00	F	20 \$	28
Déjeuner de janvier 2025	06-janv.	8 h 00	C	à vos frais	22

**A -> Relais du Parc Michel-Chartrand: 1798, chemin du Lac, Longueuil**

**B -> Pavillon d'accueil du Parc Michel-Chartrand: 1895, Adoncour, Longueuil**

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

**D -> Colisée Jean-Béliveau: 1755, boul. Jacques-Cartier Est, Longueuil**

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

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

**G -> Restaurant L'Élan du Parcours du Cerf: 2500, Fernand-Lafontaine, Longueuil**

**H -> Parc Marie-Victorin, Longueuil**

## AVIS IMPORTANT: CHANGEMENTS À VOTRE DOSSIER

Veuillez communiquer avec l'AREQ ([info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org) ou 1 800-663-2408) pour aviser de tout changement (adresse, téléphone, courriel) à votre dossier.

Cela éviterait beaucoup d'appels à des numéros qui ne sont plus en fonction, à des adresses de courriels invalides et des retours de courrier.

Et par la suite, l'AREQ nationale informe le secteur de ces changements. MERCI.

*Roger Lapierre*

# UN SACRIFICE TOUT NATUREL

MARTIN PM

Quel livre! Une bande dessinée qui nous emporte dans le monde de la biodiversité au Québec. Que ce soit la forêt du Lac Jérôme et son boisé à Saint-Jérôme, un boisé à Notre-Dame-de-l'Île-Perrot, ou le Boisé des Hirondelles à Saint-Bruno. L'auteur raconte comment il est possible de contourner des lois environnementales au profit de l'urbanisation. Des permis qui sont remis aux promoteurs avec des conditions facilement non respectées et sans pénalité. Des anciennes lois pour la protection de l'environnement qui n'ont pas été utilisées depuis des décennies. Et pendant ce temps, nos milieux humides, nos arbres et nos plantes vulnérables et menacés ainsi que la faune disparaissent. Que c'est triste! Car cette richesse est énorme chez nous. Notre province est riche en biodiversité.

Heureusement, il nous donne des pistes de

solution qui nous aideront à sauver cette richesse. Que ce soit nous, Québécois, qui se mobilisent ou avec l'aide de nos villes et municipalités, il est encore possible de le faire. Seuls, nous avons le pouvoir et les connaissances pour réussir.

Martin PM est biologiste et a déjà été à l'emploi du ministère de l'Environnement. Il est maintenant auteur et illustrateur depuis 10 ans. Il est aussi publié dans d'autres revues. Son talent comme illustrateur est exceptionnel, comme on le voit dans ce livre. Un livre qui est venu chercher l'environnementaliste en moi.

***Anna Panzieri, comité de l'environnement***

Nous vous offrons la possibilité d'emprunter ce livre pour sa lecture auprès de Bruno Boilard ([bruno\\_boilard@outlook.com](mailto:bruno_boilard@outlook.com)) avec votre nom, adresse et numéro de téléphone; vous serez ajouté·e à la liste des gens qui veulent le lire, puis avisé·e de sa disponibilité le moment venu.

## REMERCIEMENTS AUX PERSONNES COLLABORATRICES DE LA PETITE FEUILLE

Je tiens à remercier très chaleureusement 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 différentes activités qui ont eu lieu.

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

**MERCI**

# BON ANNIVERSAIRE



Quatre-vingts! Un chiffre que je voudrais « heureux » pour chacun de vous, mais assurément porteur d'expérience et de sagesse. Malgré tout, vous avez aussi le droit d'oublier la rectitude et la pondération pour fêter dignement ce passage à une nouvelle décennie.

Durant votre carrière, vous avez partagé et enrichi la vie de plusieurs personnes et toutes ces rencontres vous ont permis de créer de nombreux souvenirs qui ont meublé un coin de votre retraite. Aujourd'hui, je vous souhaite de profiter de tous les beaux moments que vous offre la vie et d'être heureux.

N'oubliez pas que vous avez aussi le droit de dire « NON » et de vous faire « PLAISIR »!

« Il faut perdre la moitié de son temps pour pouvoir employer l'autre. »

(John Locke)

*Céline Lachapelle*

## OCTOGÉNAIRES 2023 – 2024 (SEPT. - AOÛT)

Cécile Akian	Claudette Gagnon	Nicole Mercier
Pauline Allard	Denise Gagnon	Lucie Moquin
Nicole Aubé	Raymond Gamache	Ginette Morel
Pierre Auger	Raymonde Gaudet	Fernand Morgentaler
Clément Barabé	Eliane Gauvin	Solanges Morin
Marie-A Beaulieu-Bergeron	Clément Geoffroy	Monik Morissette
Richard Beaunoyer	Jean-Claude Guévremont	Angeline Nadeau
Francine Bélanger	Danielle Guy	Réjane Nolet-Lareau
Jacques Besse	Amale Haddad	Françoise Paradis
Francine Bouchard	Mariette Hamelin	Anne Patenaude
Janine Boucher	Paul Andrew Hazel	Annick Paty-Joly
Hélène Bourcier	Denise Heppell	Marthe Pelletier-Caron
Denise Bourdeau	Robert Hill	Pierre-Raymond Perron
Michelle Bordeleau	Anthony Horvath	Jacqueline Perron-Desrochers
Jean-Claude Bourret	Nicole Houde	Pierrette Pilon
Marcelle Brassard	Fernande Lacroix-Laplante	Marcelle Poulin
Mona Brierre	Claudette La Manna-Fugère	Claire Proulx-Coulombe
Lorraine Brunet	Michelle Languedoc	Micheline Quesnel
Ginette Brunet-Desbiens	France Laplante	Pierre Racicot
Gisèle Caron	Claudine Lapos-Provost	Jacques Robitaille
Marie-Paule Carrier	Lisette Laprise	Jeannine Rocheleau
Michelle Chagnon	Janita Lauzier	Diane Roger
Sylvia Chapados	Normand Lauzière	Lise Roussel-Champoux
Monique Charlebois-Mercier	Denise Leblanc	Madeleine Saint-Amant
Jessy Charles-Pierre	Joëlle Leblanc	Jocelyne Saint-Onge-Beaudoin
Yvan Charpentier	Pierrette Lechasseur	Paul St-Cyr
Gérald Cloutier	Edith Leclercq	Ghislaine Théberge-Lapointe
Madeleine Dagenais-Miklis	Lionel Lefrançois	Gisèle Thériault
Claire David	Rolande-Lemire-Maillette	Gérard Thibault
Esther Demers	Antoinette Leroux	Sylvie Thibault
Lorraine Deschênes	Ginette Lessard	Lise Toupin-Ladouceur
Paulette Deschênes	Jacques Létourneau	Jeanne d'Arc Tremblay
Lorraine Drapeau	Pauline Létourneau-Taillon	Yvan Turbide
Marianne Dumas-Hardy	Claudette LLull	Pierre Vennes
Réal Dupont	Robert Malo	Nicole Viau
Lise Ferland	Francine Marcil	
Élisabeth Faucompré	Jean-Pierre Marie	

## DÉJEUNERS AREQ LONGUEUIL



Notre secteur maintiendra les déjeuners du mois pour 2024-2025. Ceux-ci auront lieu au même endroit, soit le Restaurant Eggsquis, 3280 boul. Taschereau, Greenfield Park, QC J4V 2H6. La salle du restaurant a subi une cure de renouvellement.

Ils se tiendront les premiers lundis du mois, à compter de 8 h 00.

Voici les dates à retenir :

7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, 6 janvier, 3 février,  
10 mars (2<sup>e</sup> lundi), 7 avril, 5 mai et 2 juin.

## RETROUVAILLES 2024

Cette année, nous pourrons renouer avec nos bonnes habitudes tout en restant vigilants, puisqu'il y aura, malgré tout, une petite modification. En effet, nous pourrons nous retrouver au Parc Michel-Chartrand, mais ce sera le mardi 3 septembre. Cette première rencontre marquera le début d'une nouvelle année où vous pourrez échanger et, surtout, prendre connaissance des activités qui vous seront proposées. Ainsi, vous pourrez vous procurer des billets auprès des différents comités. Sachez aussi que pour assurer votre confort et vous protéger des écarts de température, nous aurons de nouveau la surface du chapiteau.

**Lieu : Relais du Parc régional Michel-Chartrand (entrée par la rue Jean-Paul-Vincent)**

**Date : mardi 3 septembre 2024 - Heure : 10 h 00 à 14 h 00 - Dîner : 12 h 00**

Petite note moins positive. Nous espérons que toutes les personnes qui s'inscriront se présenteront pour éviter de vivre une situation comme celle de l'an dernier (25 dîners en trop, cause de non-présence).

**Vous devez obligatoirement vous inscrire :**

Vers la mi-août, 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. Vous pouvez déjà faire votre inscription auprès de Jean-Guy Asselin, et au plus tard le 23 août

par courriel : [asselinjg@hotmail.com](mailto:asselinjg@hotmail.com) ou par téléphone 514 512-3162

en mentionnant que vous serez présents ou non au dîner.

Vous pouvez aussi remplir le coupon ci-joint et l'envoyer par la poste à :

Jean-Guy Asselin, 473, du Châtelet, Longueuil, QC J4L 4W5

Nous espérons vous retrouver en grand nombre.

*Roger Lapierre, président*

**NOTE :** Le comité de l'environnement fera la cueillette d'articles de récupération (goupilles, assiettes en aluminium, attaches de sacs de pain, timbres oblitérés, cartouches d'encre, lunettes...). Ces objets seront remis à la fondation Clermont-Bonnenfant, pour une bonne œuvre. Un billet de tirage vous sera remis.

### INSCRIPTION AUX RETROUVAILLES DU 3 SEPTEMBRE 2024

Nom \_\_\_\_\_

Accompagné e par : membre \_\_\_\_\_

non-membre (5 \$) \_\_\_\_\_

Présence pour le repas : OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

# GRAND NETTOYAGE DES BERGES

**Lieu: Parc Marie-Victorin, Longueuil, le samedi 21 septembre 2024**

C'est avec plaisir que nous vous invitons à la 15<sup>e</sup> édition du Grand Nettoyage des Berges du fleuve Saint-Laurent à Longueuil, organisé par Ciel-et-Terre, en collaboration avec la ville de Longueuil. Cet événement s'est révélé essentiel pour assurer la protection et la qualité des rives du fleuve, ainsi qu'en témoigne les quantités importantes de déchets en tout genre récupérées année après année (plus de 1150 kg en 2018 et 840 kg en 2019).

120 bénévoles sont attendues pour cette tâche, de 9 h 00 à 14 h 00 (accueil 8 h 15). Nous formons un groupe de l'AREQ pour un secteur facile d'accès. Marie-Paule Carrier (450-674-4528) prend les inscriptions jusqu'au 15 septembre. Aussi vous pourrez vous inscrire aux Retrouvailles.

Ghyslain Pothier, coordonnateur du  
Grand Nettoyage des Berges à Longueuil  
Courriel : [infociel@ciel-et-terre.ca](mailto:infociel@ciel-et-terre.ca)  
Site Internet : <https://ciel-et-terre.ca>

*Marie-Paule Carrier,  
membre du comité environnement*



---

---

## CONFÉRENCE D'ANNY SCHNEIDER AU PARC MICHEL-CHARTRAND

Le mardi 24 septembre, vous êtes invité.e.s à une conférence donnée par madame Anny Schneider, une herboriste reconnue dans l'univers des plantes thérapeutiques et dans l'identification de la flore médicinale sauvage du Québec. Elle a publié des livres sur les plantes sauvages indigènes et sur les plantes sauvages médicinales <https://www.annyschneider.com/publications>.

L'activité se tiendra au Parc Michel-Chartrand. Madame Schneider nous présentera son PowerPoint, ses flacons et nous amènera faire une balade de reconnaissance dans le parc.

Nous vous attendons vers 11 h 30 au Pavillon d'accueil du Parc Michel-Chartrand. Il y aura distribution de boîte à lunch.

13 h 15 Présentation par Mme Anny Schneider  
14 h 30 Départ pour une promenade guidée  
15 h 15 Fin de l'activité  
Coût : 10 \$ membre - 15 \$ conjoint·e - 25 \$ non-membre

Les billets seront en vente aux retrouvailles ou encore vous pourrez réserver votre place par courrier accompagné d'un chèque au nom de AREQ Longueuil à :

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

Veuillez préciser votre nom, votre numéro de téléphone et votre courriel.  
Pour toute information, appelez au 514-513-2126.

DATE LIMITE POUR RÉSERVER: MARDI 17 septembre 2024



# LES BÂTISSEUSES DE LA CITÉ

Que diriez-vous d'une balade guidée en autobus à Montréal sur le thème "Les bâtisseuses de la cité" ? Ce circuit, organisé par l'Autre Montréal, nous invite à apprécier les créations bien concrètes de plusieurs "remarquables oubliées" trop souvent absentes de l'Histoire officielle et de la mémoire collective. Les pionnières sont partout et de tout temps : à la défense des droits, en éducation, en santé et services sociaux, dans la rue et sur les murs. Un bel après-midi d'histoire en bonne compagnie.

Date : mardi 8 octobre

Moyen de transport : autobus scolaire

Lieu de rencontre : Colisée Jean-Béliveau,  
1755 boul. Jacques-Cartier est

Vous pouvez garer votre voiture dans le stationnement

Départ : 12 h 45 - Retour vers 16 h 30

Coût : 10 \$ (argent exact ou chèque à l'ordre de AREQ Longueuil



**La vente des billets débutera aux Retrouvailles du 3 septembre.**

Par la suite, vous pourrez communiquer avec  
Raymonde Lachapelle au 450-468-3119.

Comme il n'y a que 46 places, nous donnerons d'abord priorité aux membres et ensuite aux conjoints-es.

*Louise Tessier, comité des femmes*

## DÉJEUNER-CONFÉRENCE AÎNÉ-AVISÉ

Le comité sociopolitique vous invite à venir vous informer au sujet de l'âgisme, la maltraitance familiale et la maltraitance sexuelle. Cette présentation sera animée par M. Guy Martin et M. Éric Bouliane (policier).



Guy Martin

Nous vous attendons dès 8 h 45 le 16 octobre  
À la salle Volta, 30 rue des Frères Lumière, Boucherville,  
QC J4B 8B3  
Accueil : 8 h 45 - brunch : 9 h 15 -  
conférence: 10 h 00 à 12 h 00  
Coût: membre 15\$, conjoint·e 20\$, non-membre 25 \$.



Éric Bouliane

Réservez votre place auprès de Robert Savaria : [robertsavaria54@yahoo.ca](mailto:robertsavaria54@yahoo.ca) ou 450-655-9490.

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

Les séances d'information ont pour objectif de favoriser la discussion et de susciter la réflexion à travers la présentation de vidéos portant sur des notions clés liées à la maltraitance et l'âgisme envers les personnes âgées. L'utilisation de ces outils permet à la fois de définir les problématiques et de donner des conseils de prévention.



## DÎNER DES NOUVELLES PERSONNES MEMBRES DU SECTEUR

Bonjour à vous, nouvelles personnes retraitées de l'AREQ Longueuil!

Nous croyons qu'il est important que vous preniez le temps de venir nous rencontrer et échanger autour d'une bonne table lors d'un dîner, à nos frais.

Les personnes concernées, nouvellement retraitées ou membres de notre secteur depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2023 jusqu'au 31 août 2024, seront contactées personnellement par les membres du conseil sectoriel en octobre.

Cette rencontre est prévue le mardi 5 novembre 2024 à 11 h 30,  
au restaurant L'ancêtre, 5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert J3Y 3N9.

*Roger Lapierre, au nom du conseil*

## CONFÉRENCE : IMPACT DES CHANGEMENTS CLIMATIQUES SUR LA SANTÉ CARDIAQUE

En soutien à l'initiative du Comité environnement du secteur Lajemmerais, nous vous informons de la tenue d'une conférence-repas le 6 novembre 2024 au Restaurant L'ancêtre du 5370 chemin de Chambly, Saint-Hubert. Le docteur François Reeves nous entretiendra sur « L'impact des changements climatiques sur la santé cardiaque ». Il est le neveu de Hubert Reeves, ambassadeur à la Fondation David-Suzuki.

Accueil à 9 h 30

Conférence à 10 heures

Dîner à midi

Choix de menu : 1. Bœuf 2. Poulet 3. Saumon

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

Les billets seront en vente aux retrouvailles ou encore vous pourrez réserver votre place par courrier accompagné d'un chèque au nom de AREQ Longueuil à

**Pierre Gingras, 2422 rue Boisvin, Longueuil, QC J4M 2T5**

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

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



Voici les informations concernant la reprise du Scrabble cet automne:

Le premier rendez-vous aura lieu le mercredi 18 septembre, de 13 h 30 à 16 h 00.

L'activité a lieu 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*

# DÎNER-CONFÉRENCE

## POUR QUE VIEILLIR SOIT GAI

Ayant visionné Le dernier placard *Veillir gai* de Dany Turcotte et ayant pris connaissance d'une enquête révélant que beaucoup de RPA ne reconnaissent pas la présence de personnes LGBTQIA2S+, nous trouvons très important de recevoir la Fondation Émergence pour venir nous entretenir au sujet de cette réalité que vit un certain nombre de nos membres.



Nous vous invitons le 20 novembre 2024

Accueil : 9 h 30

Où? Restaurant L'ancêtre, 5370 ch. de Chambly, Saint-Hubert

Menu :  
1) Brochette de poulet sauce BBQ  
2) Bœuf bourguignon  
3) Saumon sauce florentine

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

Date limite pour acheter votre billet : le 10 novembre

Responsable : **Daniel Bérubé**, 1512, Charles St-Hubert J4T 1K8, 514-718-1593

danber25@hotmail.com

Si vous payez par chèque, libellez-le à l'ordre de AREQ Longueuil.

**Daniel Bérubé**

## PROJET POLYTECHNIQUE

On célèbre cette année le 35<sup>e</sup> anniversaire du drame de Polytechnique. Le comité des femmes a décidé de souligner cet événement de façon particulière. Nous avons invité Marie-Joanne Boucher, comédienne et co-auteurice de la pièce *Projet Polytechnique*.

Ce docu-théâtre « questionne » les conséquences de ce carnage. Pourquoi, après 35 ans, les armes d'assaut ne sont-elles pas contrôlées ? Pourquoi la haine contre les femmes, tant en paroles qu'en actes, s'affirme-t-elle encore davantage ?

Marie-Joanne Boucher nous parlera de sa démarche avec Jean-

Marc Dalphond et nous décrira les grandes lignes de ce projet encore très actuel.

Date : mercredi 27 novembre

Lieu : resto L'ancêtre,  
5370 chemin de Chambly,  
Saint-Hubert

Accueil : 9 h.30

Prix : membre 20 \$,  
conjoint-e 25 \$,  
non-membre 40 \$

Choix du plat principal :

- 1) Brochette de poulet sauce BBQ
- 2) Tournedos de bœuf, sauce poivrade (médium)
- 3) Saumon bruschetta

La vente de billets débutera aux Retrouvailles. Par la suite, vous pourrez réserver aux déjeuners d'octobre et de novembre ou par téléphone.

**Louise Tessier 450-468-0034**

**Pour le comité des femmes**



# LE SOUPER DE NOËL



Cette année, nous aurons encore un excellent repas pour Noël et celui-ci sera aussi accompagné d'une bonne musique par le groupe « Autrement ».

Le souper aura lieu le mardi 3 décembre 2024 au restaurant L'Élan du Parcours du Cerf, 2500, Fernand-Lafontaine, Longueuil.

Trois choix s'offrent à vous pour le plat principal :

- 1) Blanc de volaille de grains farci au homard
- 2) Magret de canard
- 3) Morue d'Islande rôtie au beurre noisette



Un apéro sera servi à votre arrivée et un verre de vin au moment du repas. On vous attend à 17 h 00.

Coût : membre 40,00 \$    personne conjointe 50,00 \$    non-membre 100,00 \$

N'oubliez pas : 8 personnes maximum par table et on vous demande de nous faire part de la composition de celle-ci au moment de l'achat de votre billet.

La date limite pour vous procurer un billet est le 18 novembre et plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- 1) Aux Retrouvailles
- 2) Aux déjeuners d'octobre et de novembre
- 3) Au Centre Saint-Robert, 701, rue Duhamel, Longueuil, le lundi 18 novembre de 11 h 30 à 13 h 00.
- 4) Auprès de Jean-Guy Asselin, 473, Du Châtelet, Longueuil, QC J4L 4W5, en lui faisant parvenir un chèque au nom de AREQ Longueuil. À ne pas oublier : votre choix de menu, la composition de votre table et la date limite de réception, le lundi 18 novembre.

Au plaisir de vous retrouver...



# DÎNER DE NOËL

Mercredi 11 décembre 2024

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



**Arrivée :** 11 h 00 cocktail et dîner à 12 h 00

**Menu :** Potage de légumes  
Choix 1 → Dinde et tourtière  
Choix 2 → Saumon à l'oseille  
Tiramisu et café  
1 apéro et 1 verre de vin vous seront servis

**Coût :** Membre 20 \$      Personne conjointe 30 \$      Non-membre 55 \$

**Tables de 10 personnes maximum**

**La date limite pour vous procurer un billet est le 18 novembre et plusieurs possibilités s'offrent à vous :**

- 1) Aux Retrouvailles
- 2) Aux déjeuners d'octobre et de novembre
- 3) Au Centre Saint-Robert, 701, rue Duhamel, Longueuil, le lundi 18 novembre de 11 h 30 à 13 h 00.
- 4) Auprès de :

→Lucille Martin: [lhmartin@videotron.ca](mailto:lhmartin@videotron.ca) - 4284 Bergeron, Saint-Hubert, QC J3Y 6E5 ou de

→Lucie Larose: [lucielarose06@gmail.com](mailto:lucielarose06@gmail.com) - 266, ch. Iron Hill, Bromont, QC 2L 3E3

**Vous pouvez faire parvenir un chèque au nom de AREQ Longueuil. À ne pas oublier: votre choix de menu, la composition de votre table, la date limite de réception: le lundi 18 novembre.**



# INVITATION AU CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

L'année 2003, des membres de l'AREQ Longueuil ouvrent un cours de conditionnement physique. Encore aujourd'hui, sept d'entre elles sont toujours là à raison de deux fois par semaine sous la direction de leur entraîneur Frédéric.



Aucun rapport avec les appareils que vous retrouvez dans les gymnases. Une séance se compose d'exercices de réchauffement, de musculation, de cardio, d'équilibre et d'étirement. Ces exercices se font parfois avec des petits haltères, des élastiques, la chaise, le tapis et le step. Frédéric nous dirige avec minutie et nous encourage avec humour.

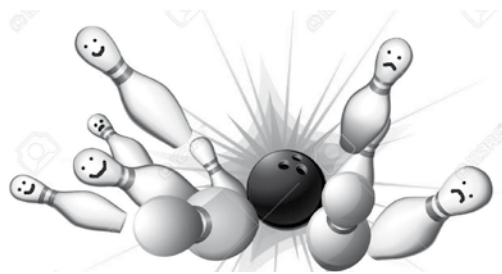
Les bienfaits que nous en tirons sont immenses : redressement de la posture, amélioration de l'équilibre, renforcement des muscles, maintien d'une bonne condition cardiaque et disparition de certains maux physiques.

Une invitation est lancée aux membres de l'AREQ Longueuil à se joindre à ces sept membres les mardi et jeudi



de 11 h 00 à 12 h 00 au 2888, chemin de Chambly à Longueuil. Les personnes intéressées peuvent faire un essai gratuitement et s'inscrire par la suite. Vous pouvez me contacter pour en jaser.

**Gisèle Rocheleau 450 651-6736**



## LES QUILLES

J'écris dans *La Petite Feuille*, depuis belle lurette. J'essaie à chaque fois de trouver les mots qui pourraient vous attirer vers cette activité que sont les quilles.

Mais là, je suis à court de mots.

Je ne vais pas encore vous énumérer les bienfaits d'une activité physique, ce serait faire insulte à votre intelligence.

J'aimerais, tout de même, souligner quelques bénéfiques que vous pourriez en tirer en choisissant notre activité : une absence de compétition, une présence facultative, une ambiance sereine, des rencontres agréables et, la cerise sur le gâteau, un coût minime.

Oh là là! Quel beau passe-temps, n'est-ce pas?

Voici donc les renseignements qu'il vous faut :

- \* Les lundis, à compter du 26 août, 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)

Au plaisir,

**Annette Boisvert**, responsable

450 646-1259



# SE SOUVENIR...

Comme le chante si bien Luc De Larochellière: « On ne choisit pas toujours la route ni le moment du départ... »

Malgré tous ses écueils, la vie est précieuse, mais souvent trop courte. Pour plusieurs de nos membres, le temps s'est arrêté et c'est avec tristesse que nous les avons vus partir. Nous espérons que tous ont été accompagnés de leurs proches et que c'est dans la sérénité et avec dignité que leur vie s'est achevée. Pour ceux qui les ont côtoyés, appréciés et aimés, il reste le souvenir des moments partagés.

La mort s'est aussi invitée dans la parenté de certains de nos membres et nous voulons leur offrir nos plus sincères condoléances. Nous leur souhaitons aussi de retrouver la paix grâce au soutien de leurs proches.

Toutes ces personnes feront désormais partie de nos souvenirs...

*Céline Lachapelle*

## DÉCÈS MAI 2023 - AVRIL 2024

Marie-Thérèse Aghaby 84 ans	Marie-Jeanne Gallant 91 ans	Suzanne Roy 83 ans
Marguerite Authier 90 ans	Simon Gaudet 75 ans	Dieter Ernst Schelling 84 ans
Rita Baillargeon 93 ans	Fabiola Gauthier 86 ans	Gilles Simard 85 ans
Pierre Ballard 84 ans	Renaud Gilbert 72 ans	Madeleine Smith 79 ans
Claudette Barthélemy 82 ans	Gisèle Huard-Bédard 96 ans	Marie-Paule Stoia 82 ans
Marie-A. Beaulieu 80 ans	Alain Huberdeau 81 ans	Albert Thibodeau 86 ans
Doris Beauregard 77 ans	Josette Jacques 76 ans	Marc Thiffault 89 ans
Laurette Bédard 81 ans	Raymonde Labbé-Denis 95 ans	Renée Thivierge 80 ans
Thérèse Boilard 88 ans	Lisette Lamoureux-Gerlache 79 ans	Arlette Tremblay 74 ans
Richard Boire 73 ans	Monique Laplante-Provost 79 ans	Camille Tremblay 94 ans
Suzanne Bouchard-Dion 85 ans	Jean-Paul Leblanc 90 ans	Réjeanne Tremblay 82 ans
Marthe Brassard 96 ans	Suzelle Leblanc 84 ans	Pierre Trudel 77 ans
Jeannine Camirand-Larivière 87 ans	Thérèse Lecomte 92 ans	Guy Vaillancourt 88 ans
Denis Chagnon 76 ans	Françoise Lefebvre 84 ans	Marguerite Verret-Marceau 101 ans
Giselle Chagnon 84 ans	Jeannine Létourneau 83 ans	Monique Wild 90 ans
Ronald Cloutier 83 ans	Suzanne Loignon 74 ans	
Dolorès Côté-Bouchard 93 ans	Jacqueline Manseau 95 ans	
Lucie Coulombe-Frenette 99 ans	Marie-Paule Mercille 95 ans	
Marie-Claire Couture-Rodrigue 90 ans	Arlène Monette 83 ans	
Estelle Dandurand 95 ans	Estelle Morin 71 ans	
Jeanne-Claire Demers 88 ans	Roman Mycio 68 ans	
Liliane Devost 79 ans	Armand Ouradou 88 ans	
Georges R. Dion 84 ans	Micheline Paquet 75 ans	
Richard Douville 72 ans	Réjeanne Patenaude-Roy 79 ans	
Hélène Dufour 68 ans	Antonio Perrotta 83 ans	
Thérèse Dugas 93 ans	Gérôme Pierre-Antoine 90 ans	
Nicole Duplessis 73 ans	Mathilde Prévost-Eikenberg 90 ans	
Ange-Aimée Dupuis 75 ans	Claire Renaud 78 ans	
Alain Duval 71 ans	Claire René-Wouters 87 ans	
Magda Farès 78 ans	Lise Rondeau 84 ans	

Vous en lirez tant...

L'été s'achève bientôt. Tranquillement, on va retrouver la chaleur des chandails doux et les aventures variées proposées par des auteurs étonnants.

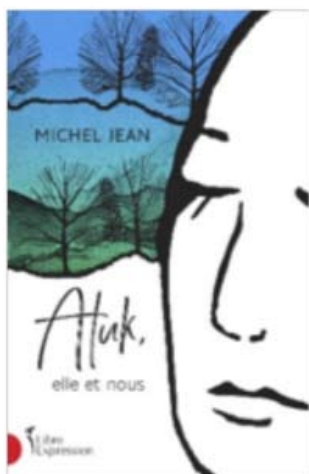
Venez découvrir des univers intimes, agréables, surprenants, bouleversants...

Laissez-vous tenter, vous n'aurez pas de regret.

**Andrée Beaumier**

## ATUK, elle et nous

Michel Jean



Ce livre raconte l'histoire de la grand-mère Innue de l'auteur, Jeannette. Ils remontent ensemble le chemin de leurs vies respectives, les sentiers qui se croisent et qui tressent un portrait rempli d'ombre et de lumière. Jeannette parlait peu de ces origines innues, pourtant elle a vécu le quotidien des chasseurs de la forêt boréale. On revit son enfance dans les bois, le mode de vie nomade, les moments difficiles comme les odes à la nature.

Jeannette raconte ses souvenirs avec ses yeux de femme âgée de 100 ans, ses yeux d'Innue qui ont vu beaucoup d'injustices traverser son peuple. Son rejet de sa communauté parce qu'elle a épousé un blanc, entre autres. Ses droits perdus d'Autochtones face au gouvernement. Elle n'est plus Innue et pas tout à fait blanche... une identité chamboulée.

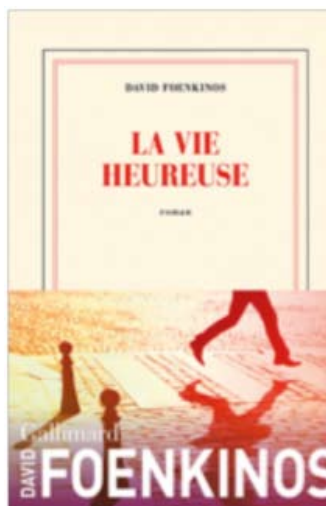
À travers ses questionnements et ses réflexions, Michel Jean trace un chemin vers ses racines innues.

Bonne lecture !

**Nicole Dumont**

## LA VIE HEUREUSE

David Foenkinos



À la suite d'un voyage à Séoul, Éric découvre Happy life un endroit où on vit, de manière anticipée, nos propres funérailles. Il fait l'expérience de cette thérapie et l'importe en France pour aider les personnes à modifier leur rapport à la vie.

Pour lui, ce rituel l'amènera à quitter son emploi au gouvernement pour devenir propriétaire de plusieurs Happy life en France. Sa mère accepte de participer à une séance et cela change pour le mieux ses relations avec son fils. Le sujet principal de La vie heureuse, c'est le désir de changer de vie et de se questionner sur ce qui est essentiel dans notre vie.

C'est le premier roman que je lis où la Covid fait partie intégrante du récit. Le confinement est propice à la réflexion et amènera des rebondissements dans la vie d'Éric.

L'auteur, David Foenkinos, pense avoir mis dans ce livre une forme d'énergie et d'espoir.

On peut traverser la mélancolie et la désillusion, mais il y a presque toujours un chemin qui tend vers du meilleur.

**Louise Tessier**

# JEUX DE MENSONGES

Julie Clark



Qui aime frôler le danger de temps à autre, sortir de sa zone de confort ? Ce suspense répondra à vos besoins. Le personnage principal est une arnaqueuse animée d'un besoin de vengeance. Elle prend différentes personnalités, se glisse à vos côtés pour répondre à vos attentes et en un tour de main, vous avez tout perdu.

Un deuxième personnage gagne sa confiance dans le but de régler une dette avec elle. Et l'on assiste tout au long du roman aux différentes arnaques de deux femmes hantées par leur passé et qui demandent réparation.

Julie Clark est une romancière américaine. Son premier roman, *Le Dernier Vol*, que je me propose de lire, a connu un immense succès international.

*Suzanne Carmichael*

## STILL ALICE: L'ENVOL DU PAPILLON

Lisa Genova



Alice est psychologue et enseigne à Harvard. Elle a 51 ans, une famille, des collègues. Elle se met à avoir des absences: elle se perd dans son quartier au retour de son jogging, elle oublie des mots... Elle consulte et le diagnostic tombe: elle est atteinte d'Alzheimer précoce.

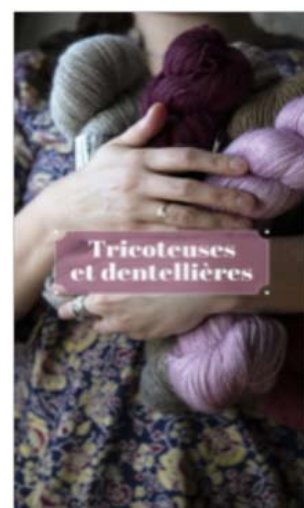
On suit la lente perte de ses repères sur trois ans, les essais de médication, les relations intimes qui se referment autour d'elle.

Un livre bouleversant, qui renseigne sur l'état de cette femme, qui émeut sur l'impuissance des proches, sur l'importance du moment présent.

*Andrée Beaumier*

## TRICOTEUSES ET DENTELIÈRES

(Ouvrage collectif – Éditions Marchand de feuilles)



Ici, on parle de laine, de fil, de textile, de mailles, d'aiguilles, de tricot, d'artistes, d'artisanes et de fileuses.

On raconte aussi. On met en contexte. Si avant nous, nos mères et nos grands-mères tricotaient, filaient, cousaient pour le plaisir de créer, porter et offrir leurs ouvrages en cadeaux, d'autres envoyaient des messages par leurs créations. Et c'est encore le cas de nos jours. Le domestique et le politique se rejoignent.

De la Révolution française à aujourd'hui, en passant par la 2<sup>e</sup> guerre mondiale, les femmes se sont servies de leurs œuvres pour s'exprimer, protéger, contester.

Le travail du fil et de la laine a uni et unit encore les femmes, et ce, jusque dans la toundra québécoise. Je vous laisse le plaisir de découvrir comment.

*Louise Carter*



# QIMMIK

Michel Jean



Ce roman raconte l'histoire de Saullu et de Ulaajuk, jeune couple inuit. Ils parcourent un vaste continent encore inexploré, le Nunavik.

L'auteur nous transporte quelques décennies plus tard sur la Côte-Nord. Une jeune avocate, Ève, y est dépêchée pour défendre un meurtrier inuk, très silencieux. Sa quête de la vérité et de la justice lui fait découvrir des faits inimaginables.

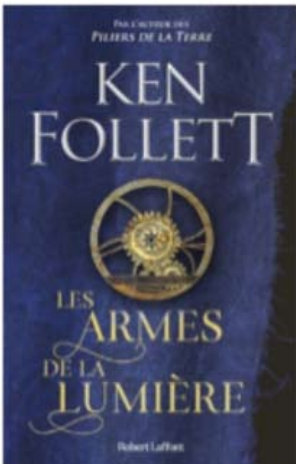
L'action se déroule sur deux époques : les années 1960-1970 et aujourd'hui. Récit bouleversant qui nous fait mieux comprendre l'ampleur du drame vécu par les Autochtones: leur sédentarisation forcée. Les autorités policières de la Sûreté du Québec ont abattu des milliers de qimmiit (chiens de traîneaux nordiques). Pour ce peuple, un chien est un allié et un compagnon de vie.

Michel Jean met en scène des femmes fortes : Sallu, Almanda et Ève. Il montre une situation basée sur des faits. Pas de parti pris ni de blâme. Ode à la nature, vécu du jeune couple et intrigue policière se côtoient. L'aspect documentaire est instructif. Rythme soutenu, écriture précise et imagée. Nous suivons avec intérêt et émotion Saullu et Ulaajuk dans leur périple : ils refusent de se soumettre aux demandes du gouvernement.

*Nicole Viau*

## LES ARMES DE LA LUMIÈRE

Ken Follet



Ken Follet nous ramène à Kingsbridge à la fin du 18<sup>e</sup> siècle et poursuit sa saga commencée en 1989 avec « Les Piliers de la Terre ». Dans la première partie de 1792 à 1793, on fait la rencontre de Sal, une fileuse, qui à la suite du décès tragique de son mari, doit quitter Badford avec son fils Kit âgé de 6 ans. Sans ressources, elle décide de rejoindre Kingsbridge où elle possède des liens avec Amos Barrowfield, le drapier qui l'engage comme fileuse.

Tout au long du récit qui se termine en 1815, avec la défaite de Napoléon à Waterloo, on suit Sal, femme engagée dans la défense des droits des plus démunis. On assiste aussi à l'arrivée des métiers à filer et à la création des manufactures de textile. Celles-ci introduiront bientôt des métiers à tisser actionnés par un mécanisme utilisant la vapeur, rendant ainsi inutile le travail des tisserands.

Dans ce livre, Ken Follet peint une société où le pouvoir est détenu par les plus riches et où il est difficile et souvent périlleux de s'opposer à l'ordre établi. Mais il existe de l'espoir, car certains réussiront à s'élever dans la hiérarchie et à défendre une justice pour tous.

Dans son livre, Ken Follet nous partage tout un pan de l'histoire de l'Angleterre et j'ai beaucoup apprécié ce roman où la fiction et l'histoire ne font plus qu'un.

*Céline Lachapelle*

# INFORMATIONS À CONSERVER

## AREQ SECTEUR LONGUEUIL

Téléphone 450 670-3006  
Courriel : ..... areqlongueuil@outlook.com  
Site internet nouvelle adresse à venir

### CONSEIL SECTORIEL

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

### RESPONSABLES DES COMITÉS

#### Sociopolitique:

Roger Lapierre 450 670-3006

**Femmes:** Louise Tessier 450 468-0034

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

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

**Environnement** Bruno Boilard 514 833-3051

#### Assurances:

Micheline Landry-Coossa 450 653-4651

### AREQ NATIONALE

Adresse postale : .....320, Saint-Joseph Est,  
Bureau 100, Québec, Qc G1K 9E7

Téléphone : .....1 800 663-2408

Courriel : .....info@areq.lacsq.org

Site : .....www.areq.lacsq.org

## TÉLÉPHONES

Assistance pour vol d'identité .....1 877 870-4973  
Assurance médicaments ..... 514 864-3411  
Centre d'assistance et  
d'accompagnement aux plaintes..... 450 928-3223  
Commission des droits de la personne ..... 514 873-5146  
Protecteur du citoyen ..... 514 873-3205  
Protection du consommateur ..... .. 514 253-6556  
RAMQ ..... 514 864-3411  
RESAUT La Personnelle.....1 800 363-6344  
Retraite-Québec-CARRA .....1 800 463-5533  
RRQ ..... 514 873-2433  
SAAQ .....1 800 361-7620  
Sécurité de la vieillesse.....1 800 277-9915  
SSQ .....1 888 833-6962  
Services du gouvernement du Québec..... 514 644-4545  
APAMM-RS .....450 766-0524

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

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

### CHANGEMENT D'ADRESSE ÉLECTRONIQUE

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

## 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.



Conférence  
sur la douleur  
chronique



Film  
Ordre secret



Journée  
internationale des  
droits des femmes



Souper du  
printemps



Dîner de  
remerciement  
des bénévoles



Assemblée  
générale  
régionale



Dîner de  
remerciement  
des bénévoles





Déjeuners mensuels



Journée culturelle

