

Vol. 38 n° 4 hiver 2024-2025

L'APER Action

ASSOCIATION DES EMPLOYÉS RETRAITÉS DE LA VILLE DE MONTRÉAL



**BONNE ET
HEUREUSE ANNÉE
2025!**



« L'ÉDIFICE ALDRED

L'édifice Aldred est certainement le plus new-yorkais des gratte-ciel de Montréal, avec son style Art déco, ses lignes verticales et surtout avec les étages supérieurs en terrassement. Ironiquement, les plans de cet édifice furent dessinés par l'architecte américain Barott qui y voyait plus d'occasions d'établir sa marque en tant qu'architecte au Canada.

Le nom de l'immeuble vient de son promoteur, John E. Aldred, un riche Américain qui dirigea la Shawinigan Water and Power Company, et fut construit sur le bord de la Place d'Armes car ce lieu en était un de prestige.

Le terrassement de l'édifice provient d'une obligation découlant d'un règlement municipal adopté le 9 mars 1929.

L'édifice Aldred, situé au 507, Place d'Armes, a aussi abrité les bureaux de l'AER de 1989 à 1995. »

Source :

<https://imfl.org/edifices/Aldred-Building.php?id=129>

SOMMAIRE

MESSAGE DU PRÉSIDENT	3
BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES	4
PLANIFICATION FINANCIÈRE	5
ASSURANCE COLLECTIVE	6
PARLONS LECTURE	7
MOTS CROISÉS	8
DÎNERS RENCONTRES MENSUELS	8
CINÉMA D'HIER	9
HISTOIRE ET RACINES	10-11
LA LOI, VOS DROITS	12-13
CONSEIL D'ADMINISTRATION 2024-2025	14-15
GARDONS LA FORME	16
LES RÉSIDENCES TERRASSES VERSAILLES	17
À LA MÉMOIRE DE NOS RETRAITÉS DÉCÉDÉS	18
RÉSEAU FADOQ	19-25
ASSURANCE AUTO-HABITATION	20
STYLE DE VIE EN RÉSIDENCE	21
VOTRE SÉCURITÉ FINANCIÈRE	22-23
GARDONS LA SANTÉ	23
LA SANTÉ DES YEUX	24
RABAIS ET PRIVILÈGES	26

VOYAGES ET LOISIRS

VŒUX DE LA RESPONSABLE	27
SOUPER BBQ À LA CORRÉENNE AU DALDONGNAE	27

L'AER Action

ASSOCIATION DES EMPLOYÉS RETRAITÉS DE LA VILLE DE MONTRÉAL

Revue officielle de l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal Inc. Les textes publiés dans cette revue n'engagent que leur auteur. Tous les membres qui désirent participer à la rédaction de **L'AER-ACTION** sont les bienvenus. Toute reproduction, traduction et diffusion des textes est autorisée à la condition de citer la source.

Vol. 38 No 4 – hiver 2024-2025

Tirage 2300

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN-1192-8913

Numéro de convention : 40010130

DIRECTEUR

Jacques Guilmain

COMITÉ DE RÉVISION

Richard Gervais, superviseur

Nicole Gameau

COLLABORATEURS

Claude Beaudet

Rémi Bergeron

Diane Charest

Mariette Éthier-Morand

Annette Frantz

Richard Gervais

Mathieu Houle

Roger Lagacé

Roland Léger

Eleana Morelli

Frantz D. Pierre-Louis

Anne-Bianca Morissette

Claudette St-Germain

Michelle Venne

GRAPHISME

Optimum Graphiques

SIÈGE SOCIAL

791, rue Jarry Est, Montréal

(Québec) H2P 1W3

Tél.: 514 272-0818

Courriel : aer@bellnet.ca

Internet : www.aervm.org



facebook.com/aervm.org

HEURES D'ACCUEIL

MARDI AU JEUDI

DE 9 H À 15 H

Fermé du 20 décembre 2024 au 6 janvier 2025 incl.

N.B. : Avant de vous présenter au bureau, assurez-vous qu'il est ouvert en téléphonant au 514 272-0818.



Rétablissement de l'indexation : **MISE À JOUR DE L'AVANCEMENT DES TRAVAUX**

Le 4 novembre 2024, le Bureau des régimes de retraite de Montréal émettait le communiqué suivant sur [son site web](#).

Le Bureau des régimes de retraite de Montréal travaille actuellement à rétablir l'indexation des rentes qui a été suspendue le 1^{er} janvier 2017 aux personnes retraitées au sens de la Loi RRSM. En effet, puisque les articles de la Loi RRSM visant la suspension de l'indexation de la rente des personnes retraitées au sens de cette Loi sont inconstitutionnels, invalides et inopérants, l'indexation doit être rétablie en conformité des dispositions des règlements des régimes de retraite.

Par conséquent, les rentes seront ajustées le 15 janvier 2025 et comprendront l'indexation qui aurait dû s'appliquer selon les formules prévues aux règlements des différents régimes de retraite. Un montant rétroactif, correspondant à la différence entre les montants de rente qui auraient dû être reçus depuis le 1^{er} janvier 2017 et ceux effectivement reçus, sera également versé à cette date.

Le processus est toujours en cours en ce qui concerne les mesures réparatrices.

Toutes les personnes retraitées au sens de la Loi RRSM recevront une communication personnalisée d'ici la fin de l'année 2024 précisant les effets de ce rétablissement sur leur rente de retraite.

Selon les informations que nous avons obtenues lors de la rédaction de cette chronique, les retraités décédés pour lesquels il n'y a plus de rente payable ont aussi droit au paiement de la rétroactivité. Cependant, puisqu'il s'agit de dossiers pour lesquels la succession est souvent fermée, ces dossiers seront plus longs à traiter.

Toutes les personnes touchées par le rétablissement de l'indexation, qu'elles soient retraitées ou qu'elles reçoivent une rente à titre de conjoint(e) survivant(e), seront contactées personnellement. Si un retraité est décédé avant le rétablissement de sa rente, sa succession sera également contactée, mais dans un deuxième temps.

Aucune action n'est requise de votre part. Veuillez attendre que l'équipe des services aux retraités du Bureau des régimes de retraite de Montréal entre en contact avec vous à ce sujet.

En ce qui concerne les mesures réparatrices (intérêts ou autre), le juge Moulin, de la Cour supérieure, demeure toujours saisi du dossier et rendra sa décision ultérieurement.

CONJOINT ADMISSIBLE :

Lors de la réception de votre relevé annuel de retraite 2023, plusieurs d'entre vous avez communiqué avec notre bureau parce qu'il n'y avait **aucun conjoint d'inscrit au dossier** dans le document, bien que cela fasse plusieurs années que vous viviez avec la même personne que vous considérez être votre conjoint ou conjointe.

Il est important de noter « *qu'une personne désignée dans cette section n'a pas automatiquement droit aux prestations de décès payables par le régime. Au décès du retraité, une vérification sera faite pour déterminer qui y a droit.* »

Les prestations aux survivants seront versées aux personnes admissibles en vertu des lois et dispositions de votre régime de retraite et ce, même si elles diffèrent des personnes désignées dans le cadre du régime ».

Donc, c'est seulement lors du décès d'un retraité, que le Bureau des régimes de retraite demande les documents requis et détermine s'il y a un conjoint ou une conjointe admissible à une rente de conjoint.

Voeux
pour l'année
2025

En mon nom personnel, au nom des membres du Conseil d'administration et de la direction générale, je profite de l'occasion pour remercier particulièrement les bénévoles de l'AER pour la qualité de leur collaboration et leur disponibilité. Je les remercie de leur implication et du soutien qu'ils apportent au mieux-être de nos membres.

La période des Fêtes est un des moments de l'année pour prendre le temps d'accompagner les êtres aimés. Nous espérons sincèrement que vous pourrez savourer d'heureux instants en famille et entre amis.

En cette fin d'année, je veux, en mon nom personnel et au nom des membres du conseil d'administration, vous transmettre mes vœux les plus chaleureux pour une heureuse période des Fêtes et une très bonne année 2025.

AMOUR, BONHEUR ET SANTÉ!

Jacques Guilmain, Président

Bienvenue aux NOUVEAUX MEMBRES

DUFOUR Martine,
coordonnatrice paie,
Ressources humaines

PELLETIER Jeannine,
commis grade 2,
Culture

POISSANT Raymond,
électricien,
Travaux publics

TESSIER Guy,
électricien,
Immeubles

THOUIN Michel,
chef de division,
Travaux publics

Nous informer DE LA DATE DU DÉCÈS

Si vous êtes l'époux ou le conjoint de fait d'un membre de l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal décédé, ou le liquidateur de la succession d'un proche décédé qui était membre de l'AER, il est important de communiquer avec nous le plus rapidement possible par téléphone au 514 272-0818 ou par courriel au : aer@bellnet.ca.

COURRIEL

Nous sommes à l'ère des communications et l'AER met tout en œuvre pour suivre cette évolution rapide et fascinante. Vous êtes certainement conscients que nous mettons beaucoup d'efforts pour donner le plus d'information pertinente aux membres, mais il est certain que pour améliorer la situation, il nous faut votre collaboration et votre soutien. C'est essentiel.

Actuellement, plus de 1 400 membres nous ont fourni leur adresse courriel; notre objectif pour l'année 2025 est de 1 500 inscriptions.

En conséquence, il serait fort apprécié que vous nous fassiez connaître la vôtre et ce, d'une façon très simple en nous adressant un message au : aer@bellnet.ca.



VOUS DÉMÉNAGEZ ? OU VOUS CHANGEZ VOTRE ADRESSE COURRIEL?

Informez-nous sans délai !

Afin de continuer à recevoir votre revue *l'AER-Action*, toutes correspondances, courriers électroniques et infolettres de votre association, veuillez nous aviser de votre changement d'adresse postale ou d'adresse courriel le plus tôt possible par téléphone au **514 272-0818** ou par courriel au aer@bellnet.ca.

HEURES D'ACCUEIL

Les bénévoles de l'Association et principalement de la Direction générale se font un plaisir et un devoir de répondre avec diligence aux demandes de ses membres.

Prenez note que le bureau est présentement ouvert
du mardi au jeudi, de 9 h à 15 h.

**Fermé du vendredi
20 décembre au lundi 6 janvier incl.**

N.B. : Avant de vous présenter au bureau, assurez-vous qu'il est ouvert en téléphonant au 514 272-0818.

Pour obtenir les informations dans les meilleurs délais, communiquez avec nous, **par téléphone au 514 272-0818**, ou par courriel aer@bellnet.ca.

Nous vous suggérons également de consulter régulièrement notre site web : www.aervm.org et notre page Facebook : www.facebook.com/aervm.org



HARMONIE CONJUGALE

« ton, mon et notre » budget

Un contexte économique difficile

« Selon les données du Rapport sur l'état des finances des Canadiens de 2023, environ 43 % des Canadiens ont indiqué éprouver des difficultés financières dans le contexte de l'inflation croissante et des hausses des taux d'intérêt. »

À quoi sert un bon budget de couple?

Un bon budget de couple permet de connaître notre capacité à dépenser judicieusement, sans tomber dans l'endettement, pour les choses qui font vraiment plaisir « à nous, à toi et à moi ».

La clé du succès, c'est d'en parler.

Dans cet article, nous présentons l'approche de « notre, ton et mon budget » pour nous approcher le plus possible de l'harmonie budgétaire. On s'entend que cette notion de plaisir est totalement personnelle.

D'autre part, les sources de plaisir changeront aussi selon que l'on est un jeune couple ou un couple de retraités. D'où l'importance de les revisiter aux étapes clés de notre vie.

Vous avez eu des frères et des sœurs! Donc, vous savez combien le partage peut être parfois difficile. Les couples revivent cette situation lorsqu'ils tentent de s'entendre sur un budget familial.

C'est encore plus délicat dans le cas d'une famille reconstituée lorsque des enfants sont issus de l'union actuelle ou des unions précédentes.

Ne pas en tenir compte peut facilement amener à de longues discussions, de la frustration, de l'amertume et malheureusement à la séparation en bout de piste.

Notre budget (dépenses communes)

Les conjoints devraient être bien conscients des montants qu'ils veulent consacrer aux grandes catégories de dépenses communes (logement, alimentation, transport, loisirs...) et sur les éléments qui constituent ces dépenses communes.

Attention : la définition des dépenses communes peut prêter à confusion et n'est pas futile. Compter les articles de toilette personnelle achetés au supermarché comme « Alimentation »? Oups! Cela peut provoquer des frustrations. Peu importe la réponse, l'important est que les deux conjoints soient d'accord.

Alors, n'hésitez pas à établir une liste exhaustive de ce genre de dépenses. Ensuite, décidez à deux, comment vous allez les traiter.

Un bon budget du couple (en plus de bien évaluer les revenus et des dépenses) vise à aménager pour chacun des conjoints un jardin personnel, aussi petit soit-il, où il peut s'épanouir.

Ton budget et mon budget

Mais il existe des catégories de dépenses foncièrement personnelles ou valorisées plus par l'autre. Pour celles-là, nous établissons des budgets séparés : « ton et mon budget ». Il n'y a pas de règle absolue sur ce qui rentre dans « ton budget et mon budget ». Un exemple parmi d'autres.

Le budget « beauté »

« Sa beauté et ma beauté » sont dépensées généralement pour les vêtements, les coupes de cheveux, les produits de spécialité qui coûtent une fortune... Si l'un des conjoints y consacre « trop » d'argent, l'autre peut se sentir frustré. Du coup, deux budgets donnent à chacun sa marge de manœuvre.

Dans un couple, par définition, presque tout est partagé. Il est donc logique que la plupart des grandes catégories de dépenses soient partagées. Mais certaines fois, cela profite vraiment plus à un seul.

« Ton et mon budget » procure à chacun des partenaires la liberté de dépenser pour ce qu'il apprécie vraiment sans que l'autre se sente frustré.

Écart important dans les revenus ou les sources de revenu

Une fois les dépenses communes définies, il reste à les partager de manière équitable (pas égale). Un écart important de revenu est supérieur à 25 %.

À la retraite, outre leurs niveaux, les sources de revenu ne sont généralement pas comparables : épargnes personnelles, rentes d'employeur, niveaux des rentes gouvernementales...

Comment comparer des épargnes de 200 k\$, une rente viagère de 15 k\$/an, les prestations RRQ, une résidence ou un immeuble à revenu...

Voilà une question qui peut donner bien du fil à retordre. Aussi difficile soit-elle, il est crucial de trouver une réponse! Un planificateur financier-conseil peut vous aider à démêler tout ça.

Allez à la version en ligne :

[Harmonie conjugale pour plus d'information.](#)

Des questions? Contactez-moi au **514 756-6151** ou par courriel : fpierrelouis@planidex.ca

Renouvellement avec **BENEVA**

DU 1^{ER} NOVEMBRE 2024 AU 31 OCTOBRE 2025

Chers membres,

Le renouvellement du contrat d'assurance avec Beneva, pour la période du 1^{er} novembre 2024 au 31 octobre 2025, comporte malheureusement une augmentation des primes, que ce soit pour le « régime de base » ou le « régime enrichi ». Les raisons de cette hausse sont expliquées ci-dessous.

Nous sommes conscients de l'importance d'une protection adéquate en matière d'assurance-maladie-voyage correspondant à vos besoins, aux meilleurs taux possibles.

Nous tenons à remercier Madame Claudette St-Germain, notre conseillère en assurance collective, qui connaît nos besoins et nous représente très bien auprès de l'assureur.

Cordialement vôtre,

Jacques Guilmain, président

Première augmentation depuis le 1^{er} novembre 2020

CHANGEMENT DES TAUX POUR LE 1^{ER} NOVEMBRE 2024

Alors que la prime pour l'assurance médicaments de la RAMQ a augmenté de 14,8 % depuis l'année 2020, nous avons toujours réussi à maintenir nos primes sans augmentation. Depuis l'année 2020, malgré le maintien des taux, il y a une diminution dans le nombre de personnes assurées, ce qui fait baisser nos primes vers les réclamations payées. Cette année, l'augmentation pour le « régime de base » se limite à 6 %.

Les réclamations pour l'assurance voyage ont plus que doublé pour la période d'analyse (1^{er} juin 2023 au 31 mai 2024). Ceci avec le taux de change défavorable, l'inflation et les conséquences des catastrophes climatiques, les taux pour le « régime enrichi », incluant la garantie d'assurance voyage, augmenteront de 14 %.

**Du 1^{er} novembre 2024 au 31 octobre 2025 (12 mois)
Prime bi-mensuelle incluant la taxe de 9 %**

	MOINS DE 65 ANS		PLUS DE 65 ANS	
	INDIVIDUELLE	FAMILIALE	INDIVIDUELLE	FAMILIALE
DE BASE	77,44 \$	149,16 \$	51,02 \$	97,99 \$
ENRICHI	119,03 \$	229,86 \$	99,71 \$	192,35 \$

Selon les modalités de notre contrat d'assurance collective, il y a deux types de régime disponibles, soit : « régime de base » et « régime enrichi ».

RÉGIME ENRICHI	RÉGIME DE BASE
Avec carte à paiement direct et substitution générique obligatoire	Idem
Franchise à 100 \$ / 100 \$	Franchise 200 \$ / 200 \$
Coassurance à 80 %	Coassurance à 75 %
Soins paramédicaux : maximum par bloc de spécialistes* *voir détails dans la brochure SSQ	Soins paramédicaux : 10 \$ remboursables par visite maximum de 20 visites par année Massothérapeute non couvert
Autres paramètres (services et fournitures médicales)	Idem
Avec assurance voyage	Sans assurance voyage
Avec annulation de voyage	Sans annulation de voyage

Voici les règles d'affaires qui régissent les changements de protection :

1. L'assuré-e qui quitte le « régime enrichi » pour prendre le « régime de base » ne peut revenir au « régime enrichi » avant une période de couverture de 24 mois consécutifs.
2. Les choix sont valides pour 24 mois, sous réserve des règles qui régissent les événements de vie en cours de contrat.

En cours de contrat :

Un changement de régime est permis dans les 31 jours de la survenance d'un événement de vie.

Les événements de vie sont :

- Mariage ou conjoint de fait;
- Perte d'assurance du conjoint ou séparation ou divorce ou décès du conjoint;
- Fin de l'admissibilité des enfants à charge ou décès;
- 65^e anniversaire de naissance.

Pour plus d'information sur les avantages sociaux, veuillez communiquer avec

Services Conseil Claudette St-Germain inc. ★

Claudette St-Germain, C.A.A.S., CEBS
Conseillère, Assurance Collective

514 909-6356
claudette.st-germain@outlook.com

Pour les questions relatives aux Soins couverts, Remboursements, Carte de paiement ou site Accès/Assurés, vous pouvez communiquer directement avec SSQ, Service aux assurés :

Français : **1 877 651-8080** English : **1 888 651-8181** Courriel : **clientele@ssq.ca**



Une petite leçon de gouvernance individuelle ET QUELQUES RECETTES POUR VIEILLIR HEUREUX



... mais la vie continue

Bernard Pivot
de l'Académie Goncourt
Éd. Albin Michel, 2021 - 224 pages

Pour Carole – Dédicace de Bernard Pivot.

« La vieillesse apporte une lucidité dont la jeunesse est bien incapable et une sérénité bien préférable à la passion. »
Marcel Jouhandeau.

« La maladie est le salaire de la longévité. » Paul Bruckner

« Se mettre en veillesse de soi, n'est-ce pas cela commencer à accepter de vieillir. » Laure Adler dans *La voyageuse de nuit*.

Au moment de la parution de son livre, Bernard a 82 ans. Il les accepte bien et sait se prémunir contre l'isolement; sa nouvelle union semble le stimuler au bonheur. À noter : parmi ses 37 chapitres, 5 sont consacrés à la santé et croyez-moi, pas du tout pleurnichard. On apprend qu'il se croit superstitieux à cause du chiffre 7 : il est né à 7 h, le 7 juillet, en 1937. Ces 37 chapitres qu'on lit avec plaisir nous montrent une écriture tout à fait simple qui nous situe bien sur la sorte d'homme qu'il est.

p. 18- À 20 ans, on s'attache par conviction. À 80 ans, on se détache par sagesse.

p. 24- De ces ronchons, je fuis moi aussi les lamentos dans lesquels, au vrai, chacun pleure sur une jeunesse dont sa mémoire arrondit les angles et rafraîchit les couleurs.

p. 37- JOP : les jeunes octogénaires parisiens.

p. 55- Santé (1)- bilan de santé : trois minutes chacun quand nous reprenons contact.

p. 55- Santé (2)- nos corps sont semblables à des voitures ... plus faibles des guiboles.

p. 55- Nécessaire d'avoir recours aux antidotes de l'humour et de la gaieté.

p. 74- Rempart contre Alzheimer :

1. Ne pas laisser engourdir son esprit;
2. Activer ses neurones;
3. Donner du grain à moudre au cerveau.

p. 80- On vieillit en cédant de plus en plus souvent à nos défauts, en les affichant avec de moins en moins de complexe.

J'aimerais ajouter que Bernard Pivot a publié en 2008, chez Albin Michel, *100 expressions à sauver*, telles que : dorer la pilule; s'entendre comme larrons en foire; la semaine des quatre jeudis; ... bref, plein de belles expressions qui méritent de continuer à vieillir.



Bernard Pivot

Bernard Pivot est un journaliste français, écrivain, critique littéraire, animateur et producteur d'émissions culturelles télévisées, né le 5 mai 1935 à Lyon et mort le 6 mai 2024 à Neuilly-sur-Seine.

D'abord journaliste au *Figaro littéraire*, qu'il quitte en 1974 après avoir été rédacteur en chef, Bernard Pivot fonde le magazine *Lire*. Il lance à la télévision l'émission littéraire *Apostrophes*, qu'il présente de 1975 à 1990 et qui reste la référence en matière de culture à la télévision. Il anime ensuite l'émission *Bouillon de culture* de 1991 à 2001, et crée des championnats d'orthographe et des dictées qui remportent un immense succès populaire.

L'animateur est apprécié pour ses qualités d'intervieweur, et son ton convivial et spontané.

Le chroniqueur littéraire Jean-Pierre Tison estime que « sa manière si simple de poser des questions permettait [à tous les publics] de rentrer de plain-pied dans le débat. À aucun moment, le téléspectateur ne se sentait écrasé ».

Bernard Pivot est élu en 2004 à l'académie Goncourt, dont il est le président de 2014 à 2019.

Lorsqu'il quitte l'académie Goncourt en 2019, Bernard Pivot déclare : « Après avoir passé mes journées à lire, j'ai envie de faire autre chose, de voyager, de voir les miens. » Selon Jérôme Bégli du Point, il était alors déjà touché par la maladie.

Source :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Bernard_Pivot



Horizontalement

- A - Fait d'hiver – Symbole.
- B - Acide – Transmise.
- C - Cacher – Note – Pas loin.
- D - Pronom – Ils créent.
- E - Quelconque – Instrument.
- F - Difficulté – Les gens – En extase.
- G - Répéterons en anagramme.
- H - En corset – Dont on pouvait se passer – Tête de rivet.
- I - Terme de géologie – Il aime son lit.
- J - Jeu – Plainte en vers.
- K - Sans tension – C'est la Daech.
- L - Sujet à la crèche – Obsédés de la différence.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A										■		
B				■								
C							■			■		
D			■									■
E							■					
F			■		■			■				
G		■										■
H			■								■	
I				■								
J	■					■						
K								■				■
L				■								

Voir la solution à la page 20

Verticalement

- 1 - On y glisse – Renforce la réponse.
- 2 - Que l'on entend – Couteau.
- 3 - Sans motifs – Ronde, noire ou blanche.
- 4 - Bons grimpeurs – Ferrure.
- 5 - Pas triste – Bouts de skis.
- 6 - Indique le lieu – Instrument – Petite gaine.
- 7 - Habile – Pas calme.
- 8 - Crise – Député tory.
- 9 - En Normandie – Remises en ligne.
- 10 - Énuméras – D'un verbe d'action.
- 11 - On le cloue sans marteau – Maintenant sur l'eau.
- 12 - Soudard – Arrivent en tête.

LES DÎNERS MENSUELS DE L'AER

Le troisième lundi du mois,
c'est un rendez-vous!

**Nous poursuivons nos dîners mensuels le troisième lundi du mois au restaurant le DELI PAULOS
APPORTEZ VOTRE VIN OU VOTRE BIÈRE!**

Plusieurs membres de l'Association se retrouvent devant un bon repas bien arrosé : occasion idéale d'échanger de tout et de rien avec ses ex-collègues.

Le prochain rendez-vous est le lundi 20 janvier.

Plusieurs participants sont des « réguliers » et, chaque fois, nous voyons avec plaisir de nouveaux visages.

On vous attend en grand nombre.

Parlez-en également à vos anciens confrères et consœurs afin que nous y soyions de plus en plus nombreux.



LE DELI PAULOS

Dates à retenir :

20 janvier, 17 février et 17 mars.

DELI PAULOS.

3365, avenue De Granby
(angle Sherbrooke)
Montréal – 438 381-1618

Grand stationnement.

(Centre commercial Domaine, près du métro Langelier).

C'est un rendez-vous!



Amitié ou pitié?



Titre original : Le huitième jour.

Belgique / France /
Royaume-Uni; 1996;
en couleur; 2 h 03.

Comédie dramatique écrite et
réalisée par Jaco Van Dormael.

Avec Daniel Auteuil, Pascal
Duquenne, Miou-Miou, Henri
Garcin et Isabelle Sadoyan.

Le huitième jour

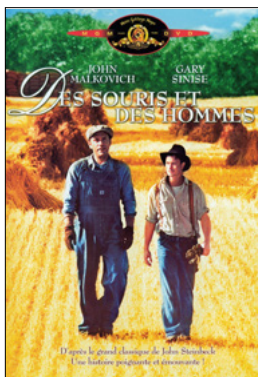
Quoique ses qualités de vendeur et conférencier soient reconnues, Harry (Daniel Auteuil) considère qu'il a fait le tour du jardin et n'a que faire de retourner dans le même bureau, jour après jour, sans compter les bouchons de circulation qui minent sa patience. Par ailleurs, sa vie personnelle cumule les contrariétés. Son ex (Miou-Miou) lui interdit de la visiter, ajoutant que leurs deux fillettes ne veulent plus le voir.

Un soir, alors que Harry roule sur une route secondaire sous une pluie torrentielle, sa voiture heurte il ne sait trop quoi, lui faisant perdre le contrôle. Il constate qu'il est entré en collision avec un gros chien errant. À quelques pas de là, Harry voit, en plein milieu de la route, un individu immobile et détrempé. Il se dirige vers l'inconnu et propose de le raccompagner. Jeune homme trisomique, Georges (l'acteur trisomique Pascal Duquenne) monte dans l'automobile et reste muet. Il n'ose pas dire à Harry qu'il est en fugue, après avoir quitté l'institution qui l'hébergeait.

Harry ignore que ce geste de bon samaritain bouleversera sa vie. L'imprévisible Georges est obsédé par sa défunte maman (Isabelle Sadoyan) et par les chansons de Luis Mariano. Il est aussi allergique au chocolat, ce qui représentera un souci supplémentaire pour son bienfaiteur qui l'accueille chez lui... temporairement, croit-il!

Sans atteindre l'originalité et la poésie de *Toto le héros*, ce second long métrage du Belge Jaco Van Dormael s'avère une jolie étude de caractères agrémentée de dialogues pétillants et de situations allant du plus folichon au plus tragique. Incarnés à merveille par Auteuil et Duquenne, les personnages Harry et Georges sont fascinants. On ne peut faire autrement que ressentir une immense empathie pour chacun d'eux.

Enfin, soulignons que la signification du titre *Le huitième jour* nous est révélée durant la toute dernière scène.



Titre original : Of Mice and Men.

États-Unis; 1992;
en couleur; 1 h 50.

Drame de mœurs réalisé
par Gary Sinise.

Avec John Malkovich,
Gary Sinise, Ray Walston,
Casey Siemaszko et
Sheryl Fenn.

Des souris et des hommes

L'époque où la télé-série *Les beaux dimanches* égayait nos soirées dominicales fut, pour les baby-boomers québécois, l'occasion de découvrir des télé-théâtres de grande qualité. Celui qui est resté davantage dans les mémoires est assurément *Des souris et des hommes* de John Steinbeck, réalisé par Paul Blouin en 1971. Dans le rôle d'un colosse attardé mental prénommé Lennie, Jacques Godin était impérial.

Deux ans avant d'interpréter le délirant Lieutenant Taylor dans *Forrest Gump*, le talentueux acteur-cinéaste Gary Sinise avait réalisé sa propre version de *Des souris et des hommes*, où il incarnait George, le bienveillant compagnon d'infortune de Lennie (John Malkovich, prodigieux).

Embauchés pour travailler dans les champs sous un soleil brûlant et souvent hébergés dans des conditions précaires, George et Lennie éprouvent de la difficulté à conserver leurs emplois sur des fermes. Les gaffes commises par ce simple d'esprit les forcent

fréquemment à fuir en douce avant d'être pénalisés. Il semble que cette fois sera la bonne : le ranch Tyler constitue un nouveau défi pour ce duo. George est confiant, mais Lennie continue ses bévues, dont une qui changera à jamais le destin de ces inséparables. George avait pourtant, pour eux deux, un projet d'achat d'une maison et d'un terrain, incluant des poules... et surtout des lapins (le fantasme de Lennie).

La finesse de la mise en scène de ce film épouse à merveille son propos. Malgré certains clichés bien pardonnables (dont les personnages de l'abject Curly et de son épouse provocatrice), le scénario de Horton Foote respecte parfaitement l'esprit du roman original (que j'ai lu et relu, comme plusieurs autres titres de Steinbeck). La sincère amitié qui lie les héros de cette production est inoubliable. En fait, on s'attache au duo-vedette à un point tel que la conclusion de ce remarquable long métrage nous réduit le cœur en miettes.



LA PETITE HISTOIRE DU HOCKEY FÉMININ

Le hockey est originaire du Canada et s'est développé à la fin du XIXe siècle en Amérique du Nord. Tout a commencé le 11 février 1891 lorsqu'un journaliste du Ottawa Citizen avait assisté à un match de hockey féminin. Il avait écrit que les femmes « ont un coup de patin rapide et manient la rondelle aussi bien que certains des meilleurs joueurs masculins ». Avec ce premier témoignage écrit sur des femmes jouant au hockey, le hockey féminin faisait son entrée dans l'histoire.

Lady Isobel Stanley

La première femme photographiée à jouer au hockey est Lady Isobel Stanley, la fille de Lord Stanley de Preston. Il s'avère que la photo a été prise sur la patinoire extérieure de Rideau Hall à Ottawa, la ville qui avait accueilli en 1990 le premier championnat mondial sanctionné par l'IIHF. Ottawa fut également le théâtre du Championnat mondial de hockey sur glace féminin 2013 de l'IIHF. Le père d'Isobel Stanley avait fait installer une patinoire pour pouvoir jouer au hockey avec sa famille.

Le hockey féminin a gagné en popularité très tôt dans les institutions postsecondaires. L'Université Queen's à Kingston et l'Université McGill ont notamment emboîté le pas. Les photos des premières équipes féminines montrent que les joueuses étaient vêtues d'un chandail de laine à col roulé, d'une longue jupe, de gants et d'une tuque. On croyait alors que les jupes longues donnaient un avantage aux gardiennes de but.

En 1927, Elizabeth Graham, âgée de 21 ans, une gardienne de but de l'Université Queen's, avait enfilé un masque d'escrime lors d'une victoire de 3-2 contre l'Université de Toronto. C'est ainsi qu'elle est devenue la première joueuse, tous sexes confondus, à porter un masque pour jouer. À la fin des années 1930 et dans les années 1940, la popularité du hockey féminin a décliné peu à peu en raison de la Grande Crise et de la Seconde Guerre

mondiale. L'absence de hockey féminin s'est poursuivie pendant les années 1950, mais un événement particulier a eu lieu pendant ces années.

Des faits marquants

Abigail Hoffman

Abigail Hoffman, âgée de neuf ans à l'époque, voulait jouer au hockey, mais aucune équipe n'acceptait les fillettes. Armée d'une bonne dose de courage et d'une nouvelle coupe de cheveux, elle a demandé à ses parents de l'inscrire dans la seule équipe de sa région, une équipe de garçons.

Inscrite sous le nom de « Ab Hoffman », elle revêtait son équipement à la maison pour ne pas éveiller les soupçons. Son stratagème a fonctionné jusqu'à ce qu'elle doive fournir son acte de naissance pour participer à un tournoi.

Par la suite, la tentative d'Abby de s'opposer à l'interdiction des filles d'entrer dans les équipes de hockey mineures a été rejetée par la Cour suprême du Canada. Il faudra attendre les années 1960 pour que le hockey féminin reprenne vie. Les jeunes filles qui voulaient jouer au hockey n'étant toujours pas acceptées dans les équipes masculines, les femmes ont uni leurs forces pour mettre sur pied les premières ligues féminines.

Les années 1970 ont vu le hockey féminin évoluer à vitesse grand V quand les femmes se sont mises à créer des équipes féminines un peu partout au Canada et aux États-Unis. Les femmes ont commencé à comprendre que le hockey féminin n'avait rien d'une mode passagère.

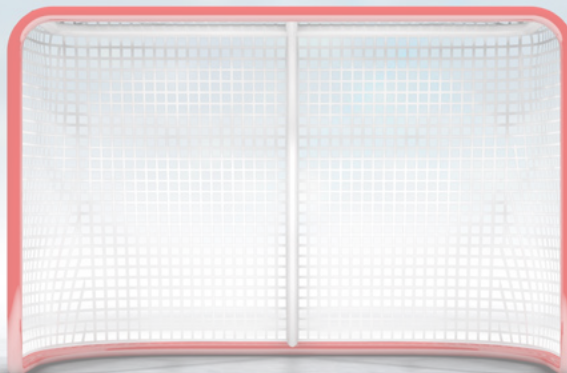
L'Association de hockey féminin de l'Ontario (OWHA) a été fondée en 1975 et incorporée en 1981. Le premier championnat mondial féminin non sanctionné par la Fédération internationale de hockey sur glace a eu lieu en 1987 à North York en Ontario.



Lady Isobel Stanley



Abigail Hoffman



Fédération Internationale de hockey sur glace

Prêt de 100 ans après la première mention du hockey féminin, les joueuses se comptaient par milliers et le premier Championnat mondial féminin sanctionné par l'IIHF avait lieu au Centre municipal d'Ottawa. Il a commencé le 19 mars 1990. Le tournoi s'est terminé par un autre volet de la rivalité tenace qui oppose le Canada et les États-Unis, alors que le Canada s'était emparé de la médaille d'or dans une victoire 5-2.



Le hockey féminin introduit au programme olympique

Le hockey féminin effectue sa première parution aux Jeux olympiques d'hiver en 1998, à Nagano (Japon). Le Canada y a remporté la médaille d'argent. Depuis, le Canada a connu une séquence record de 24 victoires aux Jeux de 2002 à 2018, remportant au passage quatre médailles d'or de suite en 2002, 2006, 2010, 2014, puis en 2022.

Ligue professionnelle de hockey féminin



Le premier match local de l'équipe montréalaise de la Ligue professionnelle de hockey féminin (LPHF) a eu lieu le 13 janvier 2024 à l'auditorium de Verdun. La présentation d'un match de la LPHF au Centre Bell ne pouvait qu'être la suite logique.

Le 20 avril 2024, le Centre Bell a été le théâtre du record d'assistance pour un match de hockey féminin, soit 21 105 spectateurs. L'équipe de Montréal a toutefois perdu 3-2 en prolongation contre la formation de Toronto. Il s'agissait du tout premier match de la Ligue professionnelle de hockey féminin (LPHF) présenté dans l'amphithéâtre du Canadien de Montréal.

L'embauche de Kori Cheverie, une entraîneuse unilingue anglophone, à la barre de l'équipe de Montréal dans la LPHF a fait jaser. La principale intéressée reconnaît que son arrivée dans la métropole n'a pas été facile, en raison de la barrière linguistique, de la pression et de l'attention médiatique.

Très tôt, Kori Cheverie a choisi de raccrocher ses patins afin de se concentrer sur une carrière d'entraîneuse. À l'Université Ryerson, elle est devenue la première femme derrière le banc d'une équipe masculine universitaire au pays. Elle a mené la Nouvelle-Écosse à

son meilleur résultat en hockey féminin avec une médaille d'argent aux Jeux du Canada. Elle a aussi été adjointe pour l'équipe masculine des moins de 18 ans, en plus d'agir en tant qu'entraîneuse invitée avec les Penguins de Pittsburgh dans la LNH.

Danièle Sauvageau figure marquante du hockey féminin

Danièle Sauvageau est une icône dans le développement du hockey féminin. Elle a grandement participé aux victoires de l'équipe féminine lors de sept Championnats du monde consécutifs et à la médaille d'argent gagnée aux Jeux Olympiques de Nagano de 1998.



À la suite de son implication au sein du programme national, Danièle fut la première femme à occuper un poste d'entraîneuse dans la Ligue de hockey junior majeur du Québec. En 1999-2000, elle fut nommée adjointe pour l'équipe le Rocket de Montréal de la LHJMQ. Sa passion, son instinct et son leadership ont mené l'équipe canadienne de hockey féminin. L'équipe Canada qu'elle dirigeait, derrière le banc de l'équipe canadienne, a remporté l'historique médaille d'or à Salt Lake City en 2002.

En 2013, elle est nommée Officier de l'Ordre du Canada et en 2021, elle est désignée femme d'influence en sport au Québec. Au mois de janvier 2024, Danièle Sauvageau est nommée directrice générale de l'équipe Victoire de Montréal de la nouvelle Ligue professionnelle de hockey féminin (LPHF).

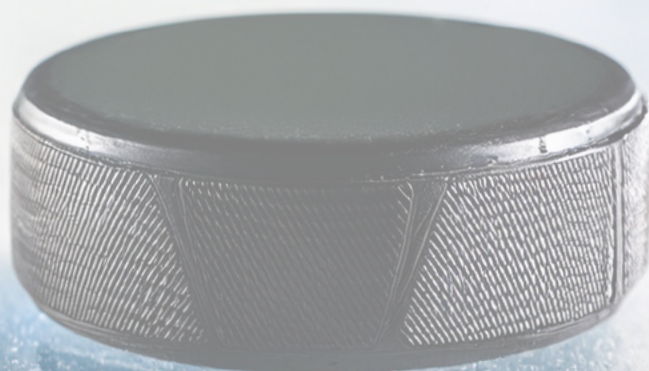
Aussi, elle avait été la première femme à occuper un poste derrière le banc d'une équipe de la LHJMQ et de la Ligue canadienne de hockey, et a été la fondatrice du programme de hockey féminin à l'Université de Montréal. Danièle Sauvageau fut la première femme analyste télé de la chaîne francophone de la LNH pour le hockey du samedi soir.

Références :

- Championnat mondial féminin de l'IIHF 2013, hockey féminin;
- L'encyclopédie canadienne, Natasha Jamieson, JDM, Le Devoir;

Crédits pour les photos :

- Portrait of the "Queen of Ice" Eva Ault;
- Archives de la Ville de Toronto.



Chaque jour, des professionnelles et professionnels du droit, des communications et de l'éducation, appuyés également par bon nombre de collaboratrices, collaborateurs et de bénévoles donnent leur meilleur pour réaliser la mission d'Éducaloi.

Sa mission : vulgariser le droit et développer les compétences juridiques de la population du Québec.

Sa vision : démocratiser le droit pour favoriser une plus grande autonomie juridique des individus et des communautés.



LES TESTAMENTS : À TOUT ÂGE, C'EST IMPORTANT!

Que vous ayez 25 ou 75 ans, il n'est pas trop tôt ni trop tard pour penser à faire votre testament. Un testament vous permet d'exprimer vos volontés après votre décès et de prendre des décisions cruciales pour l'avenir. Il est donc judicieux de s'y prendre à l'avance.

Dans cet article, Éducaloi vous explique pourquoi et comment préparer votre testament.

Qui peut faire un testament?

Vous pouvez faire votre testament si :

- vous avez au moins 18 ans, sauf exception,
- vous comprenez la nature et les conséquences de votre testament.

Le saviez-vous?

Si vous avez moins de 18 ans, vous pouvez aussi faire un testament si :

- votre testament vise uniquement vos objets de peu de valeur,
- ou vous êtes une [personne mineure pleinement émancipée](#) par le tribunal.

Pourquoi faire un testament?

Faire votre testament vous permet de prendre vous-même des décisions importantes qui auront un impact sur vos proches après votre décès. Par exemple :

- Qui seront vos héritières et vos héritiers?
- Comment vos biens seront-ils distribués?
- Qui sera la personne liquidatrice?
- Qui s'occupera de vos enfants, le cas échéant?

Autrement, sans testament, ces décisions seront prises selon les règles prévues dans la loi. Cela pourrait affecter vos proches de façon opposée à ce que vous souhaitez. Par exemple, selon la loi :

- Votre ex-conjoint de qui vous n'êtes pas divorcé demeure un héritier et aura droit à une partie de vos biens.
- Votre conjointe de fait avec qui vous n'avez pas d'enfant ne sera pas considérée comme une héritière et n'aura droit à aucun de vos biens.

Attention! Seules vos dernières volontés possibles et réalisables seront respectées. En règle générale, vos volontés peuvent être limitées pour des questions de bon sens ou des raisons liées à l'ordre public.

Que contient un testament?

Pour la plupart des gens, un testament sert uniquement à répartir les biens d'une personne après son décès : la maison au conjoint, l'auto à l'aînée, la tondeuse au beau-frère, etc.

Votre testament peut prévoir bien d'autres éléments qui guideront vos proches quand vous ne serez plus là. Par exemple :

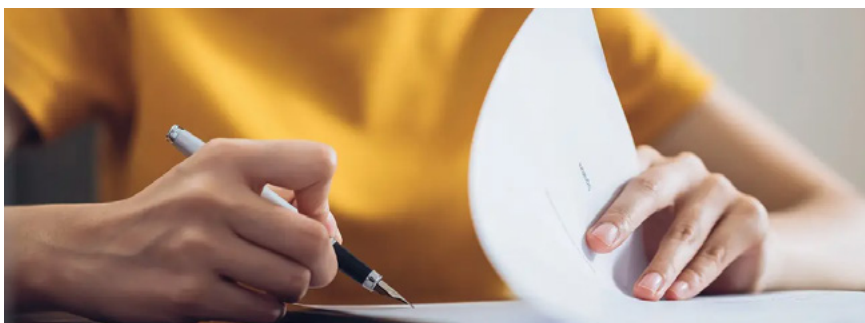
- nommer [la personne liquidatrice](#) ainsi que la personne remplaçante,
- étendre les pouvoirs de la personne liquidatrice au-delà de ceux prévus par la loi,
- par exemple, si vous ne donnez pas à la personne liquidatrice le pouvoir de vendre votre maison, il lui faudra obtenir l'autorisation de vos héritières et de vos héritiers),
- prévoir la façon dont la personne liquidatrice sera rémunérée, le cas échéant,
- nommer [une tutrice ou un tuteur](#) à votre enfant mineur,
- créer des mécanismes juridiques (par exemple, [une fiducie](#)) pour minimiser l'impact fiscal sur vos héritières et vos héritiers,
- préciser vos volontés quant à vos funérailles.

Comment faire un testament?

Il existe trois types de testaments au Québec. Pour chacun d'entre eux, vous devez respecter certaines conditions de validité.

Le saviez-vous?

Peu importe le type de testament que vous choisissez, ils ont tous la même valeur en ce qui concerne le respect de vos volontés.



Voici les **3 options** qui s'offrent à vous :

1. Le testament notarié

Comme son nom l'indique, le testament notarié est un testament préparé par une ou un notaire.

La ou le notaire rédige un testament qui précise vos volontés en tenant compte de votre situation familiale et financière.

Principales conditions de validité

- Il doit être rédigé en français ou en anglais.
- Il doit mentionner le lieu et la date.
- Il doit être signé par vous, en présence d'une ou d'un notaire et de votre témoin (ou de deux témoins dans des cas particuliers).

Avantages

- Il est plus difficile à contester, car la ou le notaire s'assure de vérifier votre identité, votre consentement et le respect des conditions de validité imposées par la loi.
- Il n'a pas à être vérifié (ou validé) après votre décès. Ainsi, vos héritières et vos héritiers n'auront pas à payer de frais de vérification.
- Le saviez-vous? Les frais de vérification sont beaucoup plus élevés que les honoraires professionnels liés à la préparation d'un testament notarié. Ces frais sont d'environ 1500 \$.
- Il est facile à retracer après votre décès. La ou le notaire garde l'original du testament et l'inscrit au Registre des dispositions testamentaires de la Chambre des notaires du Québec.

Inconvénient

- Vous aurez à payer les frais professionnels de la ou du notaire. Ces frais s'élèvent généralement à plusieurs centaines de dollars.

2. Le testament devant témoins

Comme son nom l'indique, le testament devant témoins implique la signature du testament devant deux témoins réunis au même temps.

Un testament préparé par une avocate ou un avocat est un testament devant témoins.

Principales conditions de validité

- Votre testament doit être signé devant deux témoins réunis au même moment.
 - > Toute personne majeure peut agir à titre de témoin. Il est cependant impossible d'être à la fois bénéficiaire du testament et témoin.

Les témoins doivent :

- > confirmer qu'il s'agit bien de votre testament et de votre signature, et
- > signer le testament après vous.
- Le testament devant témoins peut être écrit à la main ou à l'ordinateur.
 - > S'il est écrit à l'ordinateur, seule une version imprimée – et signée – a valeur légale.
 - > Si le testament est tapé à l'ordinateur ou écrit à la main par une autre personne que vous, vous devez vous assurer que vos initiales ou votre signature sont apposées sur chaque page. Vos témoins doivent faire de même.
- Vous n'êtes pas obligé de lire le contenu de votre testament devant les témoins. Mais s'il vous est impossible de lire votre testament vous-même (par exemple, parce que vous avez des problèmes importants de vision), le document doit vous être lu par l'un des témoins en présence de l'autre témoin.

Avantages

- Si vous rédigez vous-même votre testament, il ne vous en coûtera rien. Cependant, si vous mandatez une avocate ou un avocat, vous devrez payer ses honoraires.
- Si vous mandatez une avocate ou un avocat, vous pouvez lui demander d'inscrire votre testament au Registre des dispositions testamentaires du Barreau du Québec. Il sera donc possible et facile de le retracer.

Inconvénients

- Ce type de testament doit être vérifié (validé) après le décès, ce qui entraîne des frais et des délais importants pour la succession.

Le saviez-vous?

Les frais de vérification sont beaucoup plus élevés que les honoraires professionnels liés à la préparation d'un testament notarié. Ces frais sont d'environ 1500 \$.

- Il peut être perdu, détruit ou abîmé.
- En le faisant vous-même, vous ne bénéficiez pas nécessairement des conseils d'une personne juriste, qui sont souvent utiles pour vous faire réfléchir à des situations auxquelles vous n'avez pas pensé.

3. Le testament olographe

C'est un testament entièrement écrit à la main et signé par vous-même.

Principales conditions de validité

- Il doit obligatoirement être écrit à la main sans ordinateur ou autre moyen technique (les personnes handicapées pourraient écrire avec leur bouche ou leurs pieds.); et
- il doit obligatoirement porter votre signature.

Avantages

- Il peut être fait n'importe où et à n'importe quel moment.
- Il ne vous coûtera rien.

Inconvénients

- Ce type de testament doit être vérifié (validé) après le décès, ce qui entraîne des frais et des délais importants pour la succession.
- Le saviez-vous? Les frais de vérification sont beaucoup plus élevés que les honoraires professionnels liés à la préparation d'un testament notarié. Ces frais sont d'environ 1500 \$.
- Il peut être perdu, détruit ou abîmé.
- En le faisant vous-même, vous ne bénéficiez pas nécessairement des conseils d'une personne juriste, qui sont souvent utiles pour vous faire réfléchir à des situations auxquelles vous n'avez pas pensé.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

2024-2025

Des élections ont été tenues lors de l'assemblée générale le 29 octobre dernier, conformément à l'article 13 des statuts et règlements.

SIX POSTES D'ADMINISTRATEURS DEVAIENT ÊTRE COMBLÉS.

Le nombre de candidats n'excédant pas le nombre de postes à combler, les personnes suivantes ont été déclarées élues pour les deux prochaines années :

- Lors de sa réunion du 19 novembre, le Conseil d'administration a nommé **Richard Gervais** pour combler le poste vacant.



Diane Charest



André Denis



René Deschênes



Richard Gervais



Jean Lafèche



Nicole Plouffe

FÉLICITATIONS

Félicitations à tous ces administrateurs qui se joignent aux personnes suivantes pour former notre conseil d'administration 2024-2025.



Jacques Guilmain



Roland Léger



Mireille Matteau



Daniel Moïse



Lise Perrault



André St-Germain

MERCI ET BON SUCCÈS À TOUS CES ADMINISTRATEURS ET BÉNÉVOLES.

ÉLECTIONS DU COMITÉ EXÉCUTIF

À la suite d'élections au sein du Conseil d'administration, le Comité exécutif est constitué de :

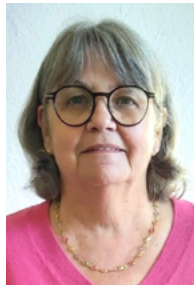
- Jacques Guilmain**, président
- Nicole Plouffe**, vice-présidente
- Mireille Matteau**, secrétaire
- André Denis**, trésorier

André Chouinard
a été nommé directeur général



BIENVENUE AUX NOUVEAUX ADMINISTRATEURS

Nicole Plouffe



J'ai été à l'emploi de la Ville de Montréal du 23 octobre 1972 au 23 octobre 2002. J'ai commencé comme sténodactylo au Service d'incendie, au quartier général sur avenue du Parc, de 1972 à 1976.

J'ai travaillé au Service des affaires sociales de 1976 à 1978 pour ensuite me joindre à l'équipe du Service du personnel à titre de sténo secrétaire.

En 1987, j'ai travaillé comme secrétaire de direction au Service du greffe. Quelques années plus tard, j'ai obtenu un poste d'adjointe administrative au bureau des conseillers du Service du greffe et ce, jusqu'à ma retraite en 2002.

En mars 2003, j'ai adhéré à l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal. J'y suis devenue bénévole à la direction générale en 2015. J'y ai effectué différents travaux de secrétariat et, avec les années, j'ai travaillé plus particulièrement sur le dossier FADOQ ainsi que celui sur l'assurance collective.

Je suis très heureuse de me joindre au conseil d'administration de l'AER pour collaborer avec l'excellente équipe en place. Notre but est de vous informer le mieux possible des nouveautés touchant nos membres, ainsi que de vous proposer des activités intéressantes pour lesquelles vous êtes invités à participer en très grand nombre.

Richard Gervais



J'ai œuvré à la Ville de Montréal de 1970 à 2000 à titre de commis grade 1 et commis grade 2 au Service de l'habitation, et de commis grade 2 au Service des sports et loisirs.

Parmi mes principales tâches :

- En charge du magasin et du photocopieur;
- Communications avec les contracteurs soumissionnaires de projets d'habitation;
- Mise à jour des dossiers, renseignements et statistiques;
- Rédaction de rapports d'accidents du travail;
- Préparation des paies des employés cols-bleus et des auxiliaires;
- Communications et suivis de dossiers entre les divisions et le cabinet du directeur.

Autres expériences de travail à l'externe :

- Journalisme culturel : de novembre 1986 à novembre 2008. Collaboration à plusieurs magazines et sites Internet. Critiques de films, rubriques d'actualités culturelles et plus de 100 entrevues avec des personnalités du monde artistique.
- Création du magazine de cinéma *Prise II* (1993) et du site web *Calendrier culturel* (2006 à 2008).
- Publication de mon roman *Les jumeaux du bistro* (octobre 2013).
- Revue *Séquences* (cinéma) : révision de textes, de 2013 à 2015.
- *L'AER Action* : chronique cinéma et révision de textes, depuis l'été 2005.

C'est un honneur pour moi de me joindre au conseil d'administration de l'AER. Merci au président Jacques Guilmain et aux autres membres du C.A. pour leur confiance.

DÉPARTS AU CONSEIL D'ADMINISTRATION



CHRISTIAN BISSON

Christian a joint le conseil d'administration en mars 2002 et a pris charge du comité d'informatique.

Il a été responsable de la mise à jour et de l'entretien des équipements et logiciels informatiques de l'Association.

On lui doit la mise sur pied de tous les instruments de bureautique nécessaires au bon fonctionnement de notre association tels que la banque de données des membres et la mise sur pied de notre site web.



GASTON LECLERC

Gaston était membre du conseil d'administration depuis 2010.

Il occupait le poste de Vice-président depuis 2010.

Depuis 2010 il a également été responsable du Comité des Statuts et Règlements, membre du Comité des régimes de retraite et du Comité du recrutement.

En 2020-2021 il a agi en tant que président intérimaire durant les années difficiles de la pandémie et du déménagement de l'AER

En mon nom, au nom du conseil d'administration et de tous les membres de l'AER, merci à Christian et Gaston pour votre générosité, votre engagement et votre importante contribution au sein de l'Association. Bonne chance dans tout ce que vous entreprenez.

Jacques Guilmain – Président

Reprendre le sport APRÈS 50 ANS

Il y a des moments dans la vie où nous avons moins de temps pour nous occuper de nous. Le sport est souvent une des activités que nous délaissions en premier. Pourtant, garder la forme est un des moyens les plus efficaces pour prévenir les maladies et les effets du vieillissement. Si vous ne savez pas par où commencer, voici quelques pistes pour vous aider à garder la forme.

PAR OÙ COMMENCER?

Vous pouvez débuter par de courtes séances et vous laisser le temps de progresser. À vous entraîner régulièrement, vous améliorerez votre endurance. Vous pouvez, par exemple, faire de la marche rapide 3 fois par semaine pendant 30 minutes, puis augmenter progressivement de 15 minutes.

Vous pouvez également suivre un entraînement adapté. Dans la plupart des gyms, lorsque vous prenez un abonnement, vous rencontrez un kinésologue. Ceux-ci sont des professionnels de l'entraînement physique. Ils pourront vous fixer des objectifs progressifs et réalistes en fonction de vos objectifs et vos besoins.

Il existe aussi des activités sportives de groupe telles que l'aquaforme, les cours de danse, d'étirements ou de musculation. Vous pouvez changer d'activité facilement et essayer la tendance du moment, car ces activités sont généralement proposées à la carte. Vous pouvez aussi choisir un sport qui vous fera bouger comme la natation, le tennis ou le vélo.

POUR RESTER MOTIVÉ

Pour éviter de planifier autre chose à la place de votre entraînement, inscrivez-le dans votre agenda, vous ne l'oublierez pas.

Fixez-vous des objectifs mesurables et prenez note de vos réalisations. Après chaque entraînement, notez combien de répétitions vous avez faites, le nombre de calories que vous avez perdues ou encore le temps de course que vous avez réalisé. Vous pourrez ainsi mieux visualiser votre progression.

Entraînez-vous avec un partenaire, il est plus difficile de manquer un entraînement si l'on sait que quelqu'un nous attend.

RESSENTEZ LES BIENFAITS

Dès les premières semaines, vous constaterez des changements sur votre forme physique. Vous serez moins essoufflé, plus endurant et plus énergique. Votre corps sera plus ferme et vous aurez certainement perdu du poids.

L'activité physique joue aussi le rôle d'antidépresseur. La sécrétion de sérotonine, la molécule de la bonne humeur, agit dès les trois premières semaines de pratique. Les endorphines, hormones du plaisir, apparaissent en vingt-cinq minutes et leurs effets durent une heure et demie, et offrent un immense bien-être après l'entraînement!

Au niveau de votre bilan sanguin, vous constaterez une diminution de votre taux de cholestérol, de diabète et de la tension artérielle.

De plus, l'activité physique permet de diminuer les risques de maladie cardiovasculaire, de l'Alzheimer, de cancer et de la démence (perte cognitive).

COMMENT ÉVITER LES ACCIDENTS?

Il est évident que vous n'avez plus les mêmes capacités à 60 ans qu'à 20, surtout si vous n'avez pas bougé beaucoup entre temps ! Par contre, aucun sport n'est interdit, s'il vous fait plaisir. C'est la manière de le pratiquer qu'il faudra adapter. Pensez toujours à y aller progressivement. Prenez le temps de bien vous réchauffer avant l'effort.

Durant la pratique, n'attendez pas d'avoir soif pour commencer à boire. Avoir soif est une information transmise par le cerveau qui nous dit que nous manquons déjà d'eau. De plus, pour bien récupérer après le sport, prenez le temps de bien vous alimenter.

Anciens sportifs, attention ! Ne surestimez pas vos capacités. Vous avez toujours la technique, mais vous n'avez plus 20 ans ni les forces de votre souvenir. Soyez raisonnable. Ne vous entraînez pas avec la même intensité ou la même fréquence que les plus jeunes. Votre corps en sera reconnaissant.

Rappelez-vous que l'objectif est de bouger. Faites-vous plaisir!

**Merci à Louis-Simon Beaugard pour tous ces conseils,
Kinésologue au Gym Sports Montréal**





*Les Terrasses
Versailles*

RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

Chez nous, je suis vraiment bien!



Repas savoureux
préparés par un chef



Multitude de loisirs
pour tous les goûts



Équipe disponible
24/7



Magnifiques aires
communes



Gamme de soins de santé
et d'assistance sur place

- Emplacement privilégié : Résidence située près des grands axes routiers
- Appartements spacieux et lumineux
- Bain et douche séparés
- Balcon privé



Crédit d'impôt

Consultez-nous afin de connaître le montant auquel vous avez droit!

**Communiquez avec notre conseillère
en qualité de vie pour planifier une
visite personnalisée.**

514 852-3898

locationversailles@cogir.net

TerrassesVersailles.ca

6923, boul. des Galeries d'Anjou, Montréal

Vous sentir en sécurité
Vous donner accès à plusieurs services
Vous offrir du personnel attentionné

C'est inestimable pour nous!

ResidencesCogir.com

cogir
RÉSIDENCES

ALIN Françoise

veuve de Pierre Groulx
25/9/2024 - 96

ALLARD Pierre

acheteur, Approvisionnement
26/9/2024 - 70

ASSELIN Patrick

chauffeur, Travaux publics
4/9/2024 - 89

BRODEUR Claude

pompier, Incendies
19/4/2024 - 88

CHAMBERLAND Marie

examineur de titre,
Évaluation
1/10/2024 - 79

CHATILLON Robert

surintendant,
Permis et inspections
17/9/2024 - 86

DAIGNEAULT Michel

préposé au budget,
Loisirs et développement
communautaire
24/8/2024 - 81

DRAPEAU Gilles

chef de division, Contentieux
3/11/2024 - 82

DUONG Luong Hong

agent comptable,
Trésorie CUM
6/9/2024 - 90

DUSSAULT Jacques

agent de bureau,
911 C.U.M.
26/9/2024 - 81

FOURNIER Jean-Noël

pompier, Incendies
31/8/2024 - 89

GALARNEAU Pierrette

veuve de Denis Bélanger
21/9/2024 - 94

GOBEIL Jacques

assistant-directeur,
Loisirs et développement
communautaire
19/6/2024 - 89

GUY Lucien

opérateur chef d'équipe,
Secrétariat administratif
24/9/2024 - 94

HEBERT Guy

gérant, Approvisionnement
et immeubles
12/9/2024 - 83

MASSE Jacques

analyste, Approvisionnement
et immeubles
11/8/2024 - 82

NANTAIS Michel

agent d'investigation,
Loisirs et développement
communautaire
26/8/2024 - 81

NOBERT Guy

contremaître,
Travaux publics
20/9/2024 - 87

PARENT Marcel

assistant-directeur,
Sports et Loisirs
22/8/2024 - 92

PÉLOQUIN Nicole

agent de bureau,
Parcs et horticulture
10/9/2024 - 74

SHEITOYAN Albert

surveillant de travaux,
Travaux publics
4/8/2024 - 83

STINER Janet

veuve de Normand Trudeau
3/10/2024 - 80

THERRIEN Guy

agent technique,
Travaux publics
30/9/2024 - 86

TOUSIGNANT Nicole

veuve de Gaétan Boucher,
directeur Évaluation, CUM
26/10/2024 - 79

VARNIER Roger

agent technique,
Travaux publics
3/10/2024 - 96

Urgel Bourgie / Athos vous présente son conseiller en arrangements préalables et en cimetière, M. Jean-Hugues Mousseau, fils de feu M. André Mousseau, retraité de la Ville de Montréal.

Il répondra à vos questions et vous conseillera tout en respectant vos volontés et votre budget.

Informez-vous sur les rabais privilégiés dans le cadre de notre programme **Club Affinité**!



Plusieurs complexes funéraires
et 3 cimetières-jardins pour mieux vous servir.

120 ANS DÉJÀ

URGEL BOURGIE
ATHOS

urgelbourgjie.com

1 866 856-7777
514 735-2025 • 24/7

IMMENSE BUZZ pour le pickleball

Publié le 15 juillet 2024

Ce n'est plus un secret pour personne, le pickleball est un sport en plein essor.

Le nombre d'adeptes au Québec augmente d'année en année, de sorte qu'il ne serait pas surprenant d'atteindre le chiffre des 50 000 joueurs et joueuses à la fin de l'année 2024.

Pour le directeur général de la Fédération québécoise de pickleball, Stéphane Brière, c'est une progression fulgurante et impressionnante.

« De nombreux adeptes de tennis et de badminton ont été séduits par le sport, explique-t-il. C'est un sport facile à apprendre, peu importe l'âge. J'ai initié des gens de 60-65 ans qui n'ont à peu près jamais fait de sport de leur vie et à l'intérieur de 20 minutes, ils sont en mesure de tenir un échange. »

Le pickleball a aussi un côté fort convivial. Puisque ce n'est pas très difficile d'apprendre à jouer et de s'amuser, il est plus facile de développer des liens d'amitié avec ses adversaires.

Le niveau de compétition est également en constante augmentation.

« Le calibre est assez élevé, si on le compare à ce qu'il était il y a deux ans, soutient Stéphane Brière.

Il y a de l'évolution. Un adepte intermédiaire, qui pratique le pickleball régulièrement, deviendra un avancé assez rapidement. »

Les Jeux du Canada 55+ approchent à grands pas et le pickleball sera assurément l'une des compétitions les plus courues de l'événement. Est-ce que le Québec peut tirer son épingle du jeu face aux équipes canadiennes?



« Au Canada anglais, on a suivi passablement la même courbe qu'au Québec. Ça donnera de très bons duels à Québec à la fin août. »

Des installations adéquates?

Pour ce qui est des infrastructures, il semble que les municipalités ont commencé à emboîter le pas

en raison de l'engouement pour ce sport en vogue. Ainsi, on sent qu'il y a un réel effort pour fournir aux joueurs et joueuses des terrains à la hauteur de leurs attentes.

« Je persiste à dire que nous sommes 10 ans en retard, admet Stéphane Brière, mais c'est quand même prometteur. On voit de plus en plus d'infrastructures dédiées au pickleball uniquement. »

Depuis deux ans, le Réseau FADOQ et la Fédération québécoise de pickleball collaborent afin d'être plus efficaces et d'offrir un meilleur service aux adeptes. Pour Stéphane Brière, tout ça est extrêmement positif.

« Depuis qu'on a appuyé sur l'accélérateur de cette collaboration, on voit beaucoup de bienfaits et j'estime que dans deux ou trois ans, ça sera encore plus perceptible. Bien que nous ayons deux missions différentes, nous possédons sensiblement la même clientèle et nous avons intérêt à travailler ensemble. C'est vraiment un bel esprit de collaboration et je suis content d'être partenaire plutôt que d'être en compétition. »

Source : <https://www.fadoq.ca/lanaudiere/actualites/nouvelle/immense-buzz-pour-le-pickleball>

Pourquoi demander de recevoir votre REVUE l'AER-Action par courriel ?

Le prix du papier nécessaire à l'impression de la revue ne cesse d'augmenter. Pour que nous puissions continuer à produire quatre revues par année, et ce à des coûts raisonnables, nous vous encourageons à demander de recevoir votre exemplaire par courriel en format numérique.

Il vous suffit de nous envoyer un courriel à aer@bellnet.ca avec la mention :

OUI, JE SUIS INTÉRESSÉ(E) À RECEVOIR l'AER-Action PAR COURRIEL !

N.B. : En tout temps, vous pourrez retirer votre nom de notre liste d'envoi par courriel et à nouveau recevoir votre revue par la poste.

ATTENTION ! Si votre adresse courriel est modifiée, veuillez nous en informer le plus rapidement possible afin que notre liste soit à jour. Dès lors, vous serez certain(e) de ne pas manquer les dernières nouvelles de l'AER. Nous tenons à ce que vous soyez bien informé(e)s.





Aide-mémoire : L'ENTRETIEN AUTOMOBILE EN HIVER

Il peut être risqué de conduire en hiver : raison de plus pour vous assurer que votre auto est en parfait état avant les premiers flocons! Pour vous éviter les réparations surprises, nous vous présentons ce guide pratique de préparation à la saison froide.

Comment préparer votre auto pour l'hiver

1. Essuie-glaces et liquide lave-glace

Achetez des balais d'essuie-glace d'hiver qui se débarrasseront facilement de la neige et du gel pour vous permettre d'avoir une meilleure visibilité sur les routes. Par ailleurs, choisissez un liquide lave-glace prévu spécialement pour le givre.

2. Test de batterie

On recommande un test de batterie une fois par an. Si votre auto a plus de 5 à 7 ans, et selon vos habitudes de conduite, songez à remplacer la batterie. N'attendez pas que votre moteur refuse de démarrer en pleine tempête de neige à -20° C!

3. Pneus d'hiver

Les pneus d'hiver adhèrent mieux à la chaussée glacée que les pneus toutes saisons. Au Québec, les pneus d'hiver sont obligatoires du 1^{er} décembre au 15 mars inclusivement. Les exigences varient dans les territoires et les autres provinces du Canada, mais la plupart recommandent d'installer des pneus d'hiver.

4. Antigél

Le liquide vert ou rouge orangé dans votre radiateur protège votre moteur du froid en hiver et de la chaleur en été. Assurez-vous que votre voiture contient 50 % d'antigel et 50 % d'eau et que le réservoir est plein. Vous pouvez faire vérifier le mélange gratuitement au garage du coin ou acheter un testeur.

5. Vidange d'huile

Votre manuel du propriétaire indiquera la fréquence des vidanges d'huile et des changements de filtre recommandée. Elle varie selon votre modèle de voiture et vos habitudes de conduite. Il est particulièrement important en hiver d'avoir la bonne texture d'huile, cette dernière ayant tendance à s'épaissir quand il fait froid.

6. Verrous, loquets et portes

Vous est-il déjà arrivé de ne pas pouvoir entrer dans votre voiture parce que les portières étaient gelées? Pour éviter cette situation, lubrifiez les verrous de portes, les loquets et les charnières avant les chutes de température. Il suffit parfois d'un peu de lubrifiant à base de silicone pour s'épargner bien des soucis!

7. Tapis protecteurs

Cet hiver, portez une attention particulière au tapis protecteur sous le siège du conducteur. Choisissez la bonne taille afin d'éviter de bloquer

les pédales. Idéalement, achetez des tapis d'hiver qui résistent aux taches de sel et qui couvrent une plus grande surface. N'oubliez pas de les faire sécher de temps à autre pour éliminer l'humidité.

8. Bougies d'allumage

Avec le temps, les bougies d'allumage peuvent s'abîmer. Avant l'arrivée du froid, faites vérifier les vôtres. Des bougies en mauvais état peuvent nuire à la performance du moteur et lui faire perdre de la puissance. Des bougies en bon état peuvent quant à elles réduire la consommation de carburant.

Votre voiture nécessite un entretien régulier et un soin tout particulier pendant les mois les plus froids de l'année. Commencez avec cette liste, mais dans le doute, faites vérifier votre auto par un mécanicien fiable pour une conduite en toute sécurité cet hiver!



Pour d'autres conseils et trucs pratiques, visitez dès maintenant

lapersonnelle.com/blogue

Ces conseils sont fournis à titre informatif et préventif seulement. Ils sont d'ordre général et n'engagent pas la responsabilité de La Personnelle. La vigilance est de mise et il est recommandé de consulter un expert en la matière pour obtenir des conseils complets et pertinents pour chaque situation.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
A	P	O	U	D	R	E	R	I	E		B	R
B	A	R	N		I	N	O	C	U	L	E	E
C	T	A	I	R	E		U	T		I	C	I
D	I	L		A	U	T	E	U	R	S		T
E	N	E	U	T	R	E		S	E	T	A	R
F	O	S		O		O	N		P	A	M	E
G	I		E	N	T	R	E	P	O	S	E	
H	R	S		S	A	B	R	E	S		R	I
I	E	O	N		L	E	V	E	T	A	R	D
J		L	O	T	O		E	L	E	G	I	E
K	D	E	T	E	N	D	U		E	I		E
L	A	N	E		S	E	X	I	S	T	E	S

Solution de la p.8

50 ANS D'ÉCART, UNE PASSION COMMUNE

À la Résidence Saint-Eugène, un concert a récemment réuni deux musiciens aux antipodes de leur carrière : un maître de l'orgue à la retraite et un jeune clarinetiste promis à un parcours étonnant. Leur prestation a permis à l'auditoire de constater que lorsque la musique parle, la différence d'âge se tait.

Enzo Imaz-Lacasse a 17 ans. Depuis l'automne, il étudie la musique au cégep de Saint-Laurent à Montréal. La musique a toujours fait partie de sa vie : il joue du piano et, depuis l'école secondaire, de la clarinette. Ses parents l'ont initié aux musiques du monde qu'il intègre « facilement, sans vraiment avoir besoin de partition » dans son répertoire classique. Vous l'avez peut-être déjà entendu au marché Jean-Talon où il s'est produit entre les étales de carottes et de laitue pendant l'été. Puisque la clarinette ne supporte pas le froid, il a décidé d'offrir des concerts à des résidences pour retraités cet automne. Le directeur de la Résidence Saint-Eugène, Joey Leduc, a accepté avec plaisir. Ensuite, il a proposé de jumeler Enzo avec un nouveau résident, musicien lui aussi.

« M. Huneault a passé sa vie comme organiste et professeur de musique », explique Joey Leduc. « Il est à la retraite maintenant, mais il joue encore tous les jours. J'ai trouvé que l'occasion était bonne pour provoquer une rencontre entre ces deux passionnés. » En effet, Sylvain Huneault compte des

dizaines d'années d'expérience comme musicien et pédagogue. À la fin d'octobre, il a pris plaisir à accompagner Enzo pour deux pièces classiques, au grand bonheur des résidents réunis pour l'occasion dans la salle communautaire de la résidence.

« La musique fait du bien, elle rend l'humain encore plus humain », observe Sylvain Huneault, qui a donné des récitals d'orgue au Québec, en Ontario et aux États-Unis, en plus de jouer du piano pour les résidents dans des CHSLD. Enzo, qui anime bénévolement des ateliers de musique destinés à des enfants issus de l'immigration, est d'accord : « Les gens me disent que ça leur fait plaisir d'entendre de la musique, surtout lorsqu'elle leur rappelle leur pays. Ça aide à soulager la souffrance », résume-t-il.

Malgré un écart de 50 ans entre ces deux musiciens, ils se rejoignent dans leur vision et leur amour pour la musique. « La musique, ça donne des frissons! ». Les résidents de Saint-Eugène, tout comme Joey Leduc, très fier de son initiative, sont bien d'accord.



SYLVAIN HUNEAULT est diplômé du Conservatoire de musique de Montréal. Il détient également un certificat en sciences de l'éducation de l'Université du Québec à Montréal et une maîtrise en interprétation de l'orgue de l'Université de Montréal. Pendant sa carrière, il a œuvré comme interprète, compositeur et professeur. Plusieurs de ses compositions ont été jouées à la radio.

ENZO IMAZ-LACASSE étudie la clarinette classique et jazz au cégep de Saint-Laurent. Il a remporté plusieurs prix, dont la bourse d'excellence Yannick Nézet-Séguin et un prix au camp musical Père-Lindsay, dans la région de Lanaudière, en 2023. Il se voit bien jouer dans un orchestre de renom mondial plus tard.

NOUVEAU SITE, même adresse: www.aervm.org



N'hésitez pas à consulter régulièrement notre site web à www.aervm.org

Celui-ci a été créé par des professionnels utilisant les nouvelles technologies de conception des sites web. Il est accessible et très convivial autant sur votre ordinateur, votre tablette ou votre cellulaire.

Vous y trouverez toutes les informations que vous recherchez :

- Les activités de l'Association;
- L'assurance maladie-voyage;
- Les rabais et privilèges offerts à nos membres;
- Des liens vers des sites utiles;
- Des communiqués qui vous assurent des informations de dernière heure;
- Des chroniques de l'actualité d'intérêt pour les retraité(e)s et aîné(e)s;
- Et beaucoup plus.

Les informations sont régulièrement mises à jour.

VOUS SOUHAITEZ CONTRIBUER AUX ÉTUDES DE VOS PETITS-ENFANTS ?

Voici ce que vous devez savoir sur les Régimes enregistrés d'épargne-études (REEE).

Le REEE permet d'économiser de l'argent afin de financer des études postsecondaires. Il comporte plusieurs avantages. À titre de grands-parents, il vous est possible d'en ouvrir un au nom de vos petits-enfants.

Éléments essentiels à savoir

Avantages

Pour encourager l'épargne destinée aux études, les gouvernements du Québec et du Canada donnent des subventions qui s'ajoutent à votre épargne. Celles-ci dépendent parfois de votre revenu :

- L'Incitatif québécois à l'épargne-études (IQEE) de 10 % est versé au mois de mai de l'année suivant la contribution. Le maximum à vie pour cette subvention est de 3 600 \$.
- La subvention canadienne pour l'épargne-études (SCEE) de 20 % est versée à la fin du mois suivant le mois de contribution. Le maximum à vie pour cette subvention est de 7 200 \$.

Vous pouvez cotiser le montant de votre choix, il n'y a pas de montant minimal, sauf si le régime choisi l'impose. Choisissez avec soin.

La cotisation annuelle optimale serait de 2 500 \$ et permettrait d'obtenir la subvention maximale annuelle de 750 \$, versée dans le REEE de l'enfant. Vous pouvez toutefois investir plus que ce montant annuellement dans le régime d'épargne.

Attention, le total de vos cotisations ne doit pas dépasser 50 000 \$ à vie par petit-enfant. Vous pouvez par exemple cotiser 5 000 \$ par année pendant 10 ans, ou encore 50 000 \$ en une seule année. Il est important de coordonner les cotisations pour un enfant avec les autres personnes qui cotisent pour celui-ci. L'Agence du revenu du Canada imposera une pénalité de 1 % par mois sur les montants de cotisations excédentaires, jusqu'à ce qu'ils soient retirés.

Les sommes déposées dans un REEE s'accumulent à l'abri de l'impôt. Plus tôt vous épargnez dans la vie de l'enfant, plus vos montants ont le temps de fructifier avant qu'il atteigne l'âge des études postsecondaires.

**Il existe
trois types
de régimes.
Chacun
comporte
des
spécificités.**

Sommaire des types de REEE

	TYPES DE RÉGIMES		
	familiaux	individuels	collectifs
Bénéficiaire Possibilité de nommer plus d'un bénéficiaire	X		
Lien avec le bénéficiaire Obligation d'avoir un lien de sang avec le bénéficiaire ou être son parent adoptif	X		
Types de placements Possibilité de choisir les types de placements investis dans le REEE	X	X	

Les régimes familiaux

- Vous pouvez nommer plus d'un bénéficiaire.
- Vous devez avoir un lien de sang avec le bénéficiaire ou être son parent adoptif.
- Vous pouvez choisir les sommes à verser au régime et déterminer les types de placements qui conviennent selon votre degré de tolérance au risque et votre horizon de placement. Pour ce faire, vous pouvez vous faire aider d'un représentant.
- Si jamais un de vos petits-enfants ne poursuit pas ses études, l'argent épargné servira aux études d'un autre petit-enfant. Dans le cas où aucun petit-enfant ne poursuit d'études postsecondaires, vous pourrez retirer vos cotisations sans payer d'impôt, mais devrez rembourser les subventions gouvernementales.

Les régimes individuels

- Vous ne pouvez choisir qu'un seul bénéficiaire.
- Vous n'êtes pas obligé d'avoir un lien de sang avec le bénéficiaire ni d'être son parent adoptif.
- Vous pouvez choisir les sommes à verser au régime et déterminer les types de placements qui conviennent selon votre degré de tolérance au risque et votre horizon de placement. Pour ce faire, vous pouvez vous faire aider d'un représentant.
- Lorsque le contrat le permet, si le bénéficiaire ne poursuit pas d'études, l'argent épargné pourrait servir aux études d'un autre petit-enfant. Dans le cas où aucun petit-enfant ne poursuit d'études postsecondaires, vous pourrez retirer vos cotisations sans payer d'impôt, mais devrez rembourser les subventions gouvernementales.

... suite à la p.23

Les régimes collectifs

- Vous ne pouvez choisir qu'un seul bénéficiaire.
- Vous n'êtes pas obligé d'avoir un lien de sang avec le bénéficiaire ni d'être son parent adoptif.
- Vous n'avez pas à choisir vos placements. C'est le fournisseur du régime qui le fait.
- Si vous vous retirez du régime avant sa fin, vous ne pourrez recevoir le rendement généré par vos cotisations. Celui-ci sera possiblement partagé entre tous les autres participants au régime.
- Dans certains contrats, si le bénéficiaire ne poursuit pas d'études, l'argent épargné servira aux études d'un autre enfant.
- Plusieurs conditions et règles s'appliquent, en plus de celles des REEE. Informez-vous. Par exemple, vous pourriez vouloir connaître les frais applicables. Vous pourriez aussi vouloir savoir ce

qui arrive si vous cessez de verser des cotisations au régime.

- Les régimes collectifs peuvent imposer des conditions supplémentaires pour recevoir les paiements d'aide aux études. Informez-vous de ces conditions.

Qui peut offrir un REEE au Québec?

- Les banques, les caisses et les fournisseurs de plans de bourses d'études;
- Les courtiers en placement;
- Les courtiers en épargne collective;
- Les courtiers en plans de bourses d'études;
- Les conseillers en sécurité financière.

Avant de prendre toute décision, consultez le [Registre des entreprises et individus autorisés à exercer](#) de l'Autorité pour vérifier si l'entreprise et le représentant qui vous offrent un REEE ont le droit de le faire. Au besoin, communiquez avec l'un de nos agents.



Pour plus d'information, consultez le site Web de l'**Autorité des marchés financiers**.

lautorite.qc.ca

GARDONS la santé

LES ÉTIREMENTS MUSCULAIRES : Oui ou Non?

Par Rémi Bergeron, physiothérapeute

Faut-il s'étirer avant ou après un exercice? Ces étirements font-ils partie intégrante d'une séance d'activité physique? Quel type d'étirement se veut le plus approprié après une activité particulière? Il arrive souvent que les sportifs ne prennent pas le temps de s'étirer avant ou après un effort cardiovasculaire ou musculaire. Est-ce vraiment nécessaire dans le cadre de saines habitudes de vie?

Il a été démontré que les étirements musculaires peuvent augmenter l'amplitude articulaire par une meilleure flexibilité des tissus (muscles, ligaments, capsules articulaires, ...). Ils peuvent ainsi diminuer le risque de blessures en plus de diminuer les dommages aux tissus environnants. Par contre, plusieurs controverses existent à savoir s'ils doivent être effectués avant ou

après un exercice. Voici un bref résumé des dernières tendances à ce sujet.

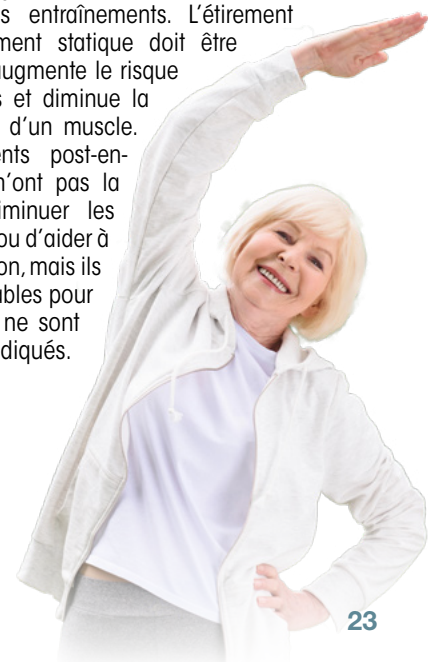
Les études démontrent que les étirements pré-exercice, maintenus de façon statique (i.e. pour plus de 30 secondes), diminuent la performance musculaire et augmentent le risque de blessure, surtout dans le cas d'exercices à haute intensité. Ce mécanisme s'expliquerait par une perte d'efficacité de contraction de la fibre musculaire en réaction à l'étirement. Par contre, les étirements de types fonctionnels, qui ne sont pas maintenus de façon statique et qui respectent les amplitudes articulaires mises en œuvre durant l'activité, pourraient être bénéfiques. Ceux-ci sont exécutés de façon active dans une amplitude articulaire qui mime le geste sportif de l'activité à venir. Par exemple, faire des rotations d'épaule avant de nager. Ils permettraient d'augmenter la température musculaire et de provoquer le réveil physiologique de la partie du corps stimulée; leurs effets : augmenter la performance musculaire, et réduire l'incidence de blessure.

En revanche, les étirements statiques exécutés immédiatement après l'exercice ne semblent pas avantageux pour diminuer les courbatures musculaires et n'accélèrent pas la récupération post-exercice. Selon les évidences actuelles, la sensation de bien-être qu'apporte une session d'étirements post-entraînement ne serait que temporaire et les effets se dissiperaient très rapidement. Dans le but d'augmenter la souplesse



musculaire chez un individu qui manque de flexibilité, les étirements demeurent efficaces s'ils sont exécutés régulièrement, que ce soit tout de suite après l'entraînement ou à distance de l'entraînement.

En résumé, les étirements sont indiqués chez les individus qui manquent de flexibilité pour diminuer le risque de blessures. Ils doivent être faits régulièrement et idéalement à distance des entraînements. L'étirement pré-entraînement statique doit être évité, car il augmente le risque de blessures et diminue la performance d'un muscle. Les étirements post-entraînement n'ont pas la vertu de diminuer les courbatures ou d'aider à la récupération, mais ils restent agréables pour plusieurs et ne sont pas contre-indiqués.



SYNDROME DES YEUX SECS :

CAUSES, SYMPTÔMES ET TRAITEMENTS

Qu'est-ce que le syndrome des yeux secs?

Le syndrome des yeux secs survient lorsque les yeux ne produisent pas assez de larmes ou que les larmes s'évaporent trop rapidement. Les larmes jouent un rôle crucial en hydratant et en nourrissant la surface de l'œil. Sans une lubrification adéquate, les yeux deviennent irrités, inconfortables et plus vulnérables aux infections.

Quelles sont les causes?

Il existe plusieurs facteurs qui peuvent contribuer au développement des yeux secs :

- L'âge : le vieillissement naturel du corps entraîne souvent une diminution de la production de larmes, ce qui rend les personnes âgées plus susceptibles de souffrir d'yeux secs;
- Changements hormonaux : les femmes, en particulier pendant la grossesse, la ménopause ou en raison de contraceptifs oraux, peuvent voir leur production lacrymale diminuer;
- Conditions médicales : certaines maladies, comme le diabète, la polyarthrite rhumatoïde et les maladies auto-immunes (comme le syndrome de Sjögren), peuvent affecter la production de larmes;
- Environnement : l'exposition à des conditions comme le vent, l'air sec ou l'utilisation prolongée d'écrans (ordinateurs, téléphones, tablettes) peut entraîner une évaporation plus rapide des larmes;
- Port de lentilles cornéennes : l'utilisation prolongée de lentilles peut irriter la surface de l'œil et contribuer à la sécheresse;
- Médicaments : certains médicaments comme les antihistaminiques, les bêtabloquants ou les antidépresseurs peuvent réduire la production de larmes.

Quels sont les symptômes?

Le syndrome des yeux secs peut se manifester par plusieurs symptômes, notamment :

- Une sensation de brûlure ou de picotements;
- Des yeux rouges ou irrités;
- Une sensation de sable ou de corps étranger dans les yeux;
- Une vision floue ou des difficultés à voir de près;
- Une sensibilité à la lumière (photophobie);
- Des larmoiements excessifs qui sont une réaction réflexe de l'œil à la sécheresse.

Comment peut-on traiter les yeux secs?

Heureusement, plusieurs solutions existent pour soulager les symptômes et traiter la sécheresse oculaire. Les options varient en fonction de la gravité du cas :

- Larmes artificielles : les gouttes oculaires lubrifiantes sont souvent le premier traitement recommandé pour les yeux secs légers. Elles aident à hydrater la surface de l'œil et à rétablir le confort;



- Modification de l'environnement : utiliser un humidificateur dans les pièces sèches ou éviter les courants d'air direct peut limiter l'évaporation des larmes;
- Prendre des pauses lors de l'utilisation d'écrans : la règle des « 20-20-20 » (regarder à 20 pieds, pendant 20 secondes, toutes les 20 minutes) est souvent conseillée pour éviter la fatigue oculaire;
- Médicaments et pommades : dans les cas plus graves, votre optométriste peut prescrire des gouttes ophtalmiques spécifiques pour réduire l'inflammation ou augmenter la production de larmes;
- Obstruction des canaux lacrymaux : certaines personnes bénéficient de l'obturation temporaire ou permanente des canaux lacrymaux afin de limiter l'évacuation des larmes et prolonger leur présence sur la surface de l'œil;
- Traitements en clinique : pour les cas plus résistants, des traitements avancés comme la lumière pulsée intense (IPL) ou des thérapies thermiques peuvent aider à stimuler les glandes lacrymales et améliorer la qualité des larmes.

Prévention des yeux secs

Bien que certaines causes des yeux secs ne puissent pas être évitées, adopter certaines habitudes peut aider à prévenir cette affection ou à réduire son intensité :

- Limiter l'exposition à des environnements secs et poussiéreux;
- Hydrater régulièrement vos yeux, surtout si vous portez des verres de contact;
- Protéger vos yeux du vent avec des lunettes de soleil enveloppantes;
- Réduire le temps passé devant les écrans ou prendre des pauses fréquentes.

Le syndrome des yeux secs est une affection commune, mais elle n'est pas à prendre à la légère. Il est important de consulter un optométriste si vous ressentez des symptômes persistants. Un traitement adéquat peut non seulement améliorer votre confort, mais aussi protéger votre vision à long terme. N'hésitez pas à prendre soin de vos yeux et à intégrer des habitudes saines pour maintenir une bonne hydratation oculaire au quotidien.

fadoq

**À TOUS CEUX ET CELLES QUI DÉSIRENT ADHÉRER OU RENOUELER
LEUR CARTE DE MEMBRE DE LA FADOQ À UN PRIX PRÉFÉRENTIEL POUR NOS MEMBRES.**

ADHÉSION

Dans le cas d'une demande d'adhésion, veuillez transmettre celle-ci à nos bureaux, accompagnée d'un chèque de 21 \$ (au nom de AER-VM) ainsi que les renseignements suivants : nom et prénom, adresse et date de naissance. Vous nous confirmez le tout par votre signature.

RENOUVELLEMENT

L'AER vous fera parvenir par la poste votre avis de renouvellement le mois précédant l'expiration de votre adhésion. La carte est renouvelable un an après l'émission par la FADOQ.

Vous n'aurez ainsi qu'à nous retourner le formulaire dans l'enveloppe pré-affranchie incluse dans l'envoi, avec un chèque de 21 \$ libellé au nom de AER-VM.

Soulignons que la carte de membre FADOQ d'une valeur de 30 \$ est proposée par l'AER à tous ses membres au coût de 21 \$.

Cette carte vous permettra de bénéficier de rabais et de privilèges exclusifs offerts par des entreprises renommées et partenaires du mouvement. L'étendue de vos avantages s'applique également à l'offre grandissante de produits, de services et d'activités développés par l'ensemble du réseau dont le magazine d'information Virage, conçu spécifiquement pour les personnes de 50 ans et plus.

N.B. : Vous pouvez maintenant payer votre adhésion et votre renouvellement par chèque ou par virement bancaire.

Vous pouvez également opter pour la carte virtuelle et y accéder en téléchargeant l'application mobile au fadoq.ca/app.

Si vous avez déjà votre carte virtuelle sur l'application mobile FADOQ, elle sera mise à jour automatiquement.

**NOUVEAUTÉ DEPUIS SEPTEMBRE 2024 :
LA CARTE MEMBRE AFFINITÉ**

La carte Membre Affinité FADOQ est un nouveau concept qui remplacera les cartes AMI et CONJOINT (-50).

La carte Membre Affinité FADOQ s'adresse à :

Une personne de 50 ans et plus qui est déjà membre de la FADOQ et qui veut participer aux activités d'un autre club.

Une personne de moins de 50 ans qui veut participer aux activités d'un club.

En tant que membre FADOQ, section Montréal, vous pourrez participer aux activités organisées par d'autres secteurs en obtenant une carte membre affinité au coût de 12 \$ pour un an.

Exemple : vous détenez une carte de membre FADOQ émise par l'AER et vous désirez participer aux activités organisées par le secteur Repentigny, vous pouvez vous adresser à celui-ci pour obtenir une carte membre affinité. Vous pouvez alors participer aux activités organisées par Montréal et par Repentigny.

Vous pouvez vous joindre à n'importe quel secteur de la province en autant que vous vous procurez la carte membre affinité offerte par chacun des secteurs (12 \$ par secteur).

À noter que la carte Membre Affinité FADOQ ne donne pas droit à autre chose que les activités du club. La carte ne donne ni droit aux activités provinciales ni droit aux rabais.

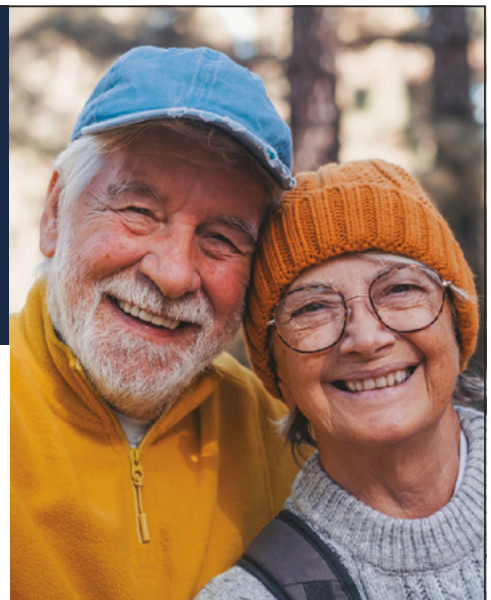
IRIS | Offres exclusives aux membres de l'AER

économisez 150\$*

sur les lunettes et les lunettes de soleil avec prescription et bien plus encore

L'inscription est facile. Visitez une boutique IRIS ou **scannez le code QR** et utilisez le **code d'accès : AERMON**
Des questions ou besoin d'aide supplémentaire?
Envoyez-nous un courriel à l'adresse : avantages@iris.ca

*Inscrivez-vous pour connaître tous les détails des offres.
Dr Jahel St-Jacques, optométriste





Action Sport Physio

Pour reprendre sa vie... comme avant!
 Pour retrouver sa forme... comme avant!
 Pour retrouver sa forme... mieux qu'avant!
Info: www.actionsportphysio.com



La Personnelle

Afin de protéger les biens qui vous sont chers, La Personnelle vous donne accès à des tarifs de groupe exclusifs, non offerts au grand public, pour vos assurances auto, habitation et entreprise.
**Info: www.lapersonnelle.com
 ou 1 888 476-8737**



Groupe Forget — Audioprothésistes

Première consultation sans frais ainsi que plusieurs avantages de notre programme de santé auditive Maestro. Prenez rendez-vous près de chez vous dans l'une de nos 90 cliniques.
**Info: www.groupeforget.com ou
 1 888 ENTENDRE (1 888-368-3637)**



IRIS, Le Groupe Visuel

IRIS vous offre des avantages exclusifs pour vous et votre famille. Épargnez 150 \$ sur chaque paire de lunettes de prescription. Nous avons aussi des promotions sur des lunettes soleil, verres de contact, chirurgie de correction de la vue et plus! Ces avantages s'ajoutent et se combinent à votre assurance collective.

Pour bénéficier de vos avantages, vous devez vous inscrire sur iris.ca/avantage
**Info: avantages@iris.ca
 ou 1 800 474 7429**



Juste pour Rire

Applaudissez les meilleurs humoristes d'ici et d'ailleurs en profitant d'importants escomptes (parfois jusqu'à 50%).
**Info: www.hahaha.com
 (mot de passe: aer)
 ou 1 888 244-3155**



Urgel Bourgie / Athos

Notre mission est d'offrir la meilleure qualité de service de commémoration de l'industrie funéraire et de cimetière, en accompagnant les familles pendant toutes les étapes du processus de deuil. 8% à 10% de rabais exclusifs aux membres. 7 complexes funéraires et 3 cimetières.
**Info: www.urgelbourgie.com ou
 514 735-2025 ou 1 866 856-7777**



Les Grands Explorateurs

Si votre budget ne vous permet pas d'excursions à l'étranger, fiez-vous aux films des meilleurs explorateurs de la planète qui partageront avec vous leurs étonnantes aventures.
**Info: www.lesgrandsexplorateurs.com
 ou 514 521-1002**



Rabais — Campus

Personne ne pourra résister à une offre aussi alléchante. Pensez-y: des abonnements à prix réduits à plus de 200 périodiques québécois, canadiens, américains et européens.
**Info: www.rabaiscampus.com
 ou 514 982-0180**

Note: Rabais Campus
 Lors du renouvellement d'un abonnement souscrit par l'intermédiaire de Rabais Campus, assurez-vous que ce renouvellement s'effectue également par l'entremise de Rabais Campus pour ainsi profiter des réductions applicables.



Fadoq

Notre mission: rassembler et représenter les 50 ans et plus dans le but de conserver et d'améliorer leur qualité de vie, défendre et faire la promotion de leurs droits, valoriser leur apport dans la société 2020 et les soutenir par des programmes, services et activités.
Info: www.fadoq.ca ou 514 252-3017



Les Terrasses Versailles

Située à deux pas des Galeries d'Anjou dans l'est de Montréal, la résidence privée pour retraités Les Terrasses Versailles vous offre une vie paisible.
**Info: <https://residencescogir.com/residence-aine-montreal/terrasses-versailles/>
 ou 514 852-3898**

Nous vous demandons votre collaboration en nous transmettant les coordonnées d'entreprises que vous connaissez et qui pourraient être intéressées à discuter avec nous de la possibilité d'offrir à nos membres des services ou la vente de produits à rabais ou tout autre avantage.



Pour de plus amples renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec René Deschênes au **514 272-0818** ou par courriel à **aer@bellnet.ca**.



VOËUX DES FÊTES

L'année 2024 se terminera bientôt et le comité des loisirs et voyages aimerait vous rappeler les activités organisées pour les membres de l'AER.

- 15 février (premier événement) : dîner à la pizzeria Corneli.
- 4 avril : brunch au Petit Flore (quartier Ahuntsic).
- 9 mai : dîner au restaurant Du boucher à la table.
- 25 mai : soirée de pâtes et musique aux Terrasses Versailles (organisée par la Direction de l'AER).
- 13 juin : dîner au Jardin de Panos.
- 31 octobre : dîner au Vieux Dublin (pour leur fameux fish & chips).
- 21 novembre (pour finir l'année) : souper-spectacle de blues au Upstairs Jazz Bar & Grill (centre-ville).

Pour terminer, j'aimerais remercier tous les membres du comité des voyages et loisirs de leur dévouement à la réalisation de ces activités et surtout les fidèles participants et participantes qui nous permettent de poursuivre notre mission.

À tous, nous souhaitons une Bonne année 2025. Que la santé soit au rendez-vous!

Diane Charest, responsable.

LE DALDONGNAE BBQ CORÉEN

LE JEUDI 6 FÉVRIER À 18 H

Réservation, avant le 30 janvier 2025, à Roland Léger :
Rolandleger41@gmail.com ou 514 352-8630.

L'AUTHENTIQUE EXPÉRIENCE DU BARBECUE CORÉEN.

« L'héritage riche du BBQ coréen remonte aux années 1390. Depuis, le BBQ coréen s'est développé en l'une des traditions culinaires les plus appréciées à travers le monde. Il offre une expérience culinaire dynamique et interactive, créant des opportunités sociales entre famille, amis, ou vraiment qui que ce soit qui se rassemblent autour de notre gril. Nous avons hâte de partager avec vous cette expérience culinaire exceptionnelle. »



Ce restaurant est situé au **1850, rue Ste-Catherine Ouest, près de la station de métro Guy-Concordia.**

Ce restaurant coréen simple, dans un cadre rétro, sert du bœuf et du porc grillés classiques sur des grils intégrés à votre table. De façon conviviale, les plats sont partagés, ainsi que la facture selon les plats choisis.

Nous vous invitons à visiter le site web <https://fr.daldongnaebbq.com> pour vous familiariser avec le menu BBQ à la table.



CHÈQUES-CADEAUX

Du mois de mars 2020 au mois d'avril 2022, la grande majorité des activités que nous avons planifiées ont été annulées ou reportées à cause des restrictions sanitaires imposées durant cette période difficile de pandémie. Maintenant que le cours normal des activités a repris, vous aurez l'occasion d'utiliser les chèques-cadeaux que vous n'avez pas pu écouler durant cette période d'inactivité.

Nous avons prolongé les dates d'échéance de tous les chèques-cadeaux que nous avons émis. PROFITEZ-EN!

Pour vous informer de la validité du chèque-cadeau en votre possession, vous pouvez communiquer avec notre secrétariat au 514 272-0818.



Profitez d'économies exclusives sur vos assurances auto, habitation et entreprise



L'Association des employés retraités de la Ville de Montréal fait équipe avec La Personnelle¹ pour vous offrir :



Un service exceptionnel d'agents en assurances de dommages qui en font plus pour vous



Des tarifs exclusifs et des économies non offerts au grand public

Découvrez pourquoi **plus de 98 %** de nos clients renouvellent leurs assurances année après année².

Obtenez une soumission
dès aujourd'hui
lapersonnelle.com/aer
1 888 476-8737

AER^{vm}



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

Tarifs de groupe. Service unique.

1. La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.

2. Statistiques internes de La Personnelle : Nombre approximatif de titulaires de police qui ont renouvelé leur police lorsque celle-ci est arrivée à échéance, du 1^{er} janvier 2023 au 30 septembre 2023. Le taux ne comprend pas les annulations et les résiliations à mi-parcours.