

Vol. 39 n° 1 printemps 2025

L'AER Action

ASSOCIATION DES EMPLOYÉS RETRAITÉS DE LA VILLE DE MONTRÉAL

L'AER : UNE
ASSOCIATION
POUR TOUS
LES RETRAITÉS

- Page 3 -



LE PRINTEMPS À MONTRÉAL

Les Montréalais attendent impatiemment le printemps après plusieurs mois d'un froid mordant. Courant de la mi-avril jusqu'en juin, la période printanière est courte mais idéale. Le printemps se prête parfaitement aux balades et autres plaisirs de plein air offerts par la plus francophone des grandes villes d'Amérique du Nord.

Dès la fin d'avril, les bourgeons sortent, les oiseaux chantent et la floraison de plusieurs espèces magnifiques transforme Montréal en immense havre de couleur. Tulipes, lilas, magnolias, cerisiers... et bien plus encore peuvent être aperçus dans la métropole. Des parcs aux quartiers en fleurs, Montréal Secret vous guide vers les meilleures places. Voici 7 endroits incontournables à Montréal pour admirer le spectacle :

<https://montrealsecret.co/floraisons-printanieres-montreal/>

Cette saison dure quelques semaines seulement, soyez donc prêts à admirer le paysage, car il disparaît presque aussitôt.

À voir aussi : <https://www.lefigaro.fr/voyages/guides/montreal-au-printemps-les-incontournables-d-une-ville-qui-respire-20210311>

SOMMAIRE

MESSAGE DU PRÉSIDENT	3-5
BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES	4
HOMMAGE À JACQUES LECOURS	4
ASSURANCE COLLECTIVE	6-13
PARLONS LECTURE	7
MOTS CROISÉS	8
DÎNERS-RENCONTRES MENSUELS	8
CINÉMA D'HIER	9
HISTOIRE ET RACINES	10-12
CAMPAGNE CENTRAIDE	13
LA LOI, VOS DROITS	14-15
RÉSEAU FADOQ	16-27
LES RÉSIDENCES TERRASSES VERSAILLES	17
À LA MÉMOIRE DE NOS RETRAITÉS DÉCÉDÉS	18
GARDONS LA SANTÉ	19
ASSURANCE AUTO-HABITATION	20
STYLE DE VIE EN RÉSIDENCE	21
VOTRE SÉCURITÉ FINANCIÈRE	22
RABAIS ET PRIVILÈGES	23
LA SANTÉ DES YEUX	24
PLANIFICATION FINANCIÈRE	25

VOYAGES ET LOISIRS

SORTIE AU THÉÂTRE DU RIDEAU VERT	26
SOUPER À LA TURQUE	26
JOURNÉE AU CASINO DE KAHNAWAKE	27

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. 39 No 1 – printemps 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 Garneau

COLLABORATEURS

Claude Beaudet

Rémi Bergeron

Elisabeth Brewer

Diane Charest

Mariette Éthier-Morand

Annette Frantz

Richard Gervais

Mathieu Houle

Roger Lagacé

Gaston Leclerc

Valérie Marcoux

Eleana Morelli

Frantz D. Pierre-Louis

Audrey Plante

Claudette St-Germain

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



HEURES D'ACCUEIL

MARDI AU JEUDI
DE 9 H À 15 H

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



Une association POUR TOUS LES RETRAITÉS!

« Le 29 janvier 1968, on jette en terre la semence pour la formation d'une association qui regroupe les retraités fonctionnaires de la Ville de Montréal. Ce lundi soir-là, quelque 150 retraités du groupe des fonctionnaires municipaux de Montréal se réunissent pour jeter les bases d'une association en vue de rallier, à l'intérieur d'un même organisme, des gens qui ont des problèmes identiques. On y accueille les fonctionnaires régis par le règlement 3030 de la Ville de Montréal. »

Extrait du cahier : 25 ans - 1968-1993 - l'AER vm-cum... ET SA JEUNE HISTOIRE

Un peu d'histoire

Dès sa naissance en 1968, l'A.F.R.V.M. (Association des Fonctionnaires Retraités de la Ville de Montréal) définit ses buts, dont principalement celui d'obtenir que les pensions soient rajustées selon l'indice du coût de la vie.

Durant les années 1970, l'Association a adressé à l'administration municipale plusieurs lettres, de même qu'un mémoire, qui l'invitaient à se pencher sur les conséquences inquiétantes de l'inflation qui rétrécissait progressivement le pouvoir d'achat des retraités. Elle réclamait l'indexation de leurs rentes.

Entre 1982 et 1985, les régimes de retraite sont bonifiés en intégrant des clauses d'indexation pour tous les retraités futurs. Ces ententes avec les syndicats excluent les retraités d'avant ces ententes, qu'on appellera ensuite « les avant 1983 ». Le combat de l'Association devait se poursuivre pour ceux qui continuent de s'appauvrir.

En 1989, après plus de 20 ans de démarches de toutes sortes, monsieur Michael Fainstat, président du Comité exécutif de la Ville de Montréal, a finalement répondu en partie aux objectifs prioritaires formulés par l'Association. Toutes les rentes seront indexées à compter du 1er juillet 1989 et encore une fois le 1er juillet 1990, à hauteur de 60 % de l'augmentation de l'indice des prix à la consommation. Malheureusement, les administrations municipales suivantes ne donnèrent aucune suite au principe de révision prévu à compter de 1991.

Le 18 septembre 2003, un mémoire préparé par l'Association, concernant « les avant 1983 », est présenté aux représentants de la Ville. Finalement, un règlement intervient en 2008, prévoyant le versement d'un montant forfaitaire de 10 000 \$ aux retraités et veuves (cols-blancs, professionnels et contremaîtres et ultérieurement les cols-bleus) « d'avant 1983 ». Ce montant est financé à 50/50 par le fonds général de la Ville et les caisses de retraite concernées.

En 2006, Jean Des Trois Maisons, président de l'AER, mettait sur pied un comité d'étude des rentes de retraite composé d'ex-employés retraités de la Ville et de la CUM, habilités par leur cumul d'expérience à titre de gestionnaires, administrateurs ou négociateurs.

Ayant constaté que la formule d'indexation basée sur l'Indice Monétaire d'Inflation (IMI) est une formule inéquitable dans ses effets, qu'elle distribue inégalement l'argent entre les participants à un même régime et qu'elle ne suscitera pas une augmentation des rentes dans un avenir prévisible, il fut décidé de préparer un

mémoire sur la formule d'indexation en vigueur à la Ville et sur les difficultés qu'engendre l'application de celle-ci pour les retraités actuels et futurs.

Malheureusement, lors de la crise financière de 2008 et des nombreuses difficultés économiques qui en ont résulté, les membres du groupe de travail ont convenu de suspendre leurs travaux.

Entre 2010 et 2013, des ententes sont intervenues entre les syndicats et la Ville de Montréal afin de modifier les clauses d'indexation qui assuraient un ajustement annuel fixe pour les retraités et bénéficiaires cols-blancs, cols-bleus, contremaîtres et professionnels.

La Loi 15 et les contestations

En décembre 2014, la Loi 15 (Loi favorisant la santé financière et la pérennité des régimes de retraite à prestations déterminées du secteur municipal) stipule, à l'article 16, que « L'indexation automatique de la rente des retraités au 31 décembre 2013 peut être suspendue en totalité ou en partie à compter du 1er janvier 2017 ». En application de cette Loi, la Ville de Montréal suspend les indexations à compter du 1er janvier 2017.

Faisant suite aux contestations des syndicats et des associations de retraités, le juge Moulin de la Cour supérieure, dans sa décision du 9 juillet 2020, déclare inconstitutionnels, invalides et inopérants les articles concernant les retraités au 31 décembre 2013. Cette décision est maintenue en Cour d'appel du Québec le 10 mai 2023 et en Cour suprême du Canada le 11 avril 2024.

Durant tout ce processus judiciaire, l'AER demandait à la Ville de Montréal de prendre acte de ce jugement, de rétablir les indexations et de procéder au versement des sommes dues depuis la suppression de l'indexation automatique prévue dans les règlements des régimes de retraite des employés de la Ville de Montréal.

L'AER demandait également à la ministre déléguée aux Aînés de prendre acte de ce jugement et d'intervenir auprès du gouvernement et du Procureur général du Québec afin de retirer sa contestation à la Cour suprême du Canada.

Faisant suite à ces jugements, la Ville procédait au versement des rentes indexées à compter du 15 janvier 2025 et au paiement de la rétroactivité depuis 2017 avec le versement de la rente le 15 janvier 2025. Plus de 1 600 membres de l'AER ont ainsi récupéré leur dû qui était retenu depuis plus de 7 ans.

- Suite à la page 5

Bienvenue aux NOUVEAUX MEMBRES

BÉDARD Guy,
chef de division des sports,
loisirs et développement
communautaire, Arrondissement
de Montréal-Nord

BELLEAU Catherine,
bibliothécaire,
Culture et
bibliothèques

SARRAZIN Odette,
veuve de Robert
Chatillon, surintendant
Permis et Inspections

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.



HOMMAGE À JACQUES LECOURS 30 SEPTEMBRE 1935 – 29 JANVIER 2025

Le 29 janvier dernier, mon ami Jacques Lecours, membre de l'AER depuis 1985, est décédé à la suite d'une longue maladie. Homme simple et généreux, Jacques Lecours a surtout été connu en tant que gérant du club social « Le 429 ».

En 1970, les dirigeants du Syndicat des fonctionnaires municipaux de Montréal (SFMM), dont Jacques faisait partie, décident d'acheter le club de nuit Waikiki, 429, rue de La Gauchetière Est, afin d'y installer leurs pénates. Par la même occasion, il fut décidé d'y créer un club social dont le but était de permettre aux membres du SFMM de se rencontrer afin d'y faire de l'action syndicale. Ce club servait également de lieu de rencontres mensuelles du conseil

syndical d'alors. Dès le début, Jacques eut l'idée d'organiser des buffets du vendredi midi où de nombreux fonctionnaires se rencontraient pour dîner. Il eut également le flash d'organiser un événement annuel, au début du mois de novembre, pour célébrer la date anniversaire de l'ouverture du club social. Cette semaine d'activités a permis à de nombreux artistes invités de s'y produire.

Parmi eux, signalons entre autres Claude Landré, déjà connu, et André-Philippe Gagnon à ses débuts dans le show business. Ces célébrations annuelles ont duré une quinzaine d'années.

Que dire aussi des vendredis précédant la période des fêtes où le 429 était plein à craquer.

Doté d'une philosophie syndicale très développée, le dévouement de Jacques était sans faille. Presque le dernier parti le soir, il était à son poste dès 7 h le lendemain matin.

Avant sa maladie, Jacques participait souvent à des activités organisées par l'AER. Mentionnons entre autres la Fête plein air, où il agissait aussi comme bénévole. Sa présence était également remarquée lors des assemblées générales et de plusieurs dîners mensuels.

À tous ses proches et amis, nous offrons nos plus sincères condoléances. Repose en paix, mon cher Jacques.

Un compagnon de route - Gaston Leclerc.



**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.

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.

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.

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

Une association **POUR TOUS LES RETRAITÉS!** (suite)

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. Le processus suit son cours.

Durant cette saga qui a duré plus de 10 ans, l'AER a toujours été présente pour ses membres, autant par ses interventions auprès des organismes gouvernementaux que par la diffusion d'informations ponctuelles, tout au long de ce parcours imposé. Nous avons toujours cru à la légitimité de nos interventions et au succès de nos démarches.

Solidarité et importance de l'adhésion à l'Association

Au moment de la retraite, le travailleur est laissé à lui-même. Bien sûr, certaines associations ont été créées afin de regrouper ces retraités et de les représenter.

Seule l'AER regroupe en association les pompiers, cols bleus, contremaîtres, cols blancs, professionnels et cadres retraités de la Ville de Montréal ainsi que les conjoints survivants, de même que les retraités et conjoints survivants de l'ex-Communauté urbaine de Montréal, de la Commission des services électriques de Montréal, de l'ex-Commission du Montréal métropolitain, de la Communauté métropolitaine de Montréal et de toutes les autres municipalités fusionnées et qui se fusionneront à la Ville de Montréal.

Depuis plus de 55 ans, l'AER poursuit inlassablement ses buts, soit :

- Protéger, développer et promouvoir les intérêts économiques des retraités afin de leur obtenir les meilleures conditions financières possibles dans leurs prestations de retraite, et ainsi maintenir pour tous un niveau de vie conforme à leur état et à leurs obligations;
- Procurer à ses membres les avantages d'un club socioculturel et récréatif;
- Défendre et promouvoir les droits et le bien-être individuel et collectif de ses membres; favoriser les rencontres entre eux.

Souvent, les revendications de l'AER débordent de ses seuls membres et les résultats de ses interventions se répercutent à tous les retraités et bénéficiaires de la Ville, membres ou pas. Pour plus d'éloquence lors de ses requêtes, une association a besoin du support de l'ensemble des personnes touchées.

L'adhésion et la solidarité démontrent la force du groupe. C'est pourquoi nous préconisons une adhésion forte et une solidarité solide de tous les retraités de la Ville et autres organismes mentionnés ci-haut afin de mieux les représenter et ainsi obtenir les meilleures conditions financières possibles dans leurs prestations de retraite et ainsi maintenir pour tous un niveau de vie conforme à leur état et à leurs obligations.

Longue vie à l'AER, une association créée par les retraités, pour tous les retraités.

I R I S | 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



LA ZOOTHÉRAPIE À LA RESCOUSSE DE L'ANXIÉTÉ

beneva

Si vous avez un animal de compagnie, inutile de vous convaincre des bienfaits qu'il vous procure! Il suffit qu'il vienne se glisser contre vous pour qu'il vous apaise. Ces petites bêtes poilues nous aident à traverser bien des journées plus difficiles.

Pas surprenant que la communauté scientifique reconnaisse les vertus thérapeutiques des animaux. En fait, de plus en plus d'études montrent les effets positifs de la zoothérapie pour les personnes qui souffrent d'anxiété.

La zoothérapie, c'est quoi?

Cette thérapie assistée par l'animal mise sur le lien entre une bête domestique et un humain.

Grâce à une approche moins conventionnelle que la médecine, la zoothérapie vise à réduire le stress, les conséquences d'un traitement ou les problèmes postopératoires. Plusieurs études démontrent ses bienfaits pour atténuer l'anxiété, mais aussi l'autisme, la démence, la maladie d'Alzheimer, le stress post-traumatique, etc.

Zoothérapie ou activité assistée avec un animal?

Les deux approches misent sur la relation privilégiée avec l'animal. Pourtant, elles se distinguent.

La première a des objectifs clairs et préétablis : traiter. Quant à l'activité assistée avec un animal, elle vise à améliorer la qualité de vie des patients, sans nécessairement les guérir. Elle est donc plus récréative que la zoothérapie.

Si notre lien avec les animaux date de la nuit des temps, c'est en 1953 qu'on réussit à démontrer les effets positifs de la zoothérapie. Depuis, de nombreux chercheurs ont constaté que la simple présence d'un ami à plumes ou à poils calme les humains et contribue à leur bien-être.

Nos amis les animaux thérapeutes

Il y a les meilleurs amis de l'homme : les chiens, mais aussi les chats qui viennent à la rescousse lors des séances de zoothérapie.

Saviez-vous que bien d'autres animaux peuvent contribuer à nous faire du bien?

- chevaux;
- cochons d'Inde;
- lapins;
- perroquets et perruches;
- singes;
- dauphins;
- lamas;
- chèvres.

Si la variété est au rendez-vous, les thérapeutes font appel à des bêtes avec une personnalité bien particulière. Des qualités comme celles-ci sont essentielles :

- sociabilité;
- douceur;
- calme;
- facilité d'approche;
- obéissance.

Choisi avec soin, l'animal est ensuite entraîné pour bien répondre aux consignes et atteindre les objectifs du traitement.

L'anxiété, un oiseau de mauvais augure

Tout le monde a ressenti de l'anxiété un jour ou l'autre. Rappelez-vous votre première entrevue d'embauche, votre déménagement ou un examen. Souvent, ces épisodes sont liés à des événements stressants. L'anxiété disparaît une fois que ces situations sont choses du passé.

C'est quand elle persiste et devient démesurée qu'on peut alors poser un diagnostic de troubles anxieux.

Les symptômes sont nombreux à se manifester, comme des troubles du sommeil, des sensations d'étouffement et la peur de mourir.

- Suite à la page 13



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

L'AER-ACTION



UN APRÈS-MIDI À DISCUTER AVEC UNE AMIÈ EN BUVANT UN THÉ



Je chemine avec... Nancy Huston

Entretiens menés par Sophie Lhuillier

Éd. du Seuil – Septembre 2021
164 pages

164 pages suivies de plusieurs autres, où l'on nous redit des titres : romans, récits, nouvelles de la même autrice ou en collaboration avec d'autres artistes.

J'ai beaucoup appris dans les 164 pages sur cette femme hors du commun. Nancy

Huston est née en 1953 dans les plaines de l'Alberta, donc canadienne. Son enfance fut difficile à cause d'une mère peu présente; heureusement que son père aimait jouer avec ses trois enfants (un frère plus âgé de deux ans, Nancy et une petite sœur). C'est grâce à ce frère qu'elle saura lire dès ses cinq ans. Elle a six ans quand sa mère, en accord avec son père, quitte la maison et leurs trois enfants. Mère qu'elle ne reverra que pour des courtes périodes, les années qui suivent. Elle a seize ans quand son père, remarié à une jeune allemande, déménage la famille aux USA. Puis suivent plusieurs déménagements jusqu'à des études en France.

1973 et 1974 : une année d'études en France. « **Je nais adulte.** ». **Un corps anorexique, un esprit boulimique. Pour gagner sa vie : « J'ai 20 ans, je pose nue pour des peintres indiens et ensuite pour un sculpteur de 1975 à 1977. »**

Installée en France, elle finit par vivre de son écriture. Elle publie

une soixantaine d'ouvrages et reçoit de nombreux prix, notamment :

- Prix Goncourt des lycéens pour *Instruments des ténèbres* (1996);
- Prix du Livre Inter pour *Instruments des ténèbres* (1996);
- Prix Femina pour *Lignes de faille* (2006);
- Prix France Télévisions pour *Lignes de faille* (2006).

Elle a été mariée plus de trente ans avec Tzvetan Todorov, père de ses deux enfants. Elle chemine maintenant auprès de Jean-Marie Théodat.

p. 71- De l'euphorie à la dysphorie. Elle pense mettre fin à son mariage.

p. 130- Elle a suivi beaucoup de psychothérapies (dimension de son non-suicide).

p. 153 - La première guerre mondiale éclate; des milliers de morts. « **La plupart des féministes oublie de revendiquer l'égalité dans ce domaine-là.** »

Nancy Huston, une femme comme j'en connais peu. Je devrais même dire comme je n'en connais pas.

- Du cœur,
- De l'intelligence,
- De la détermination,
- De l'acharnement,
- Du cran,
- Et la reconnaissance absolue de ce qu'elle peut exécuter.

Une somptueuse découverte pour moi que cette madame Huston!



Nancy Huston

Née le 16 septembre 1953 à Calgary en Alberta au Canada, Nancy Huston est une écrivaine franco-canadienne. Installée à Paris depuis 1970, elle y poursuit ses études avant de se lancer dans une carrière de romancière. En couple dès 1979 avec le sémiologue français Tzvetan Todorov avec qui elle a eu deux enfants, elle est depuis 2013 la compagne officielle du peintre suisse Guy Oberson.

Nancy Huston est l'auteur du roman *Lignes de faille*. Publiée aux éditions Actes Sud, cette œuvre a reçu plusieurs récompenses dont le Prix Femina en 2006. Sur un ton émouvant, elle aborde des thèmes comme l'enfance, la filiation, l'héritage, le sentiment maternel. C'est l'histoire d'une famille dont vous

prendrez plaisir à suivre en feuilletant les pages de ce livre.

Danse noire est aussi l'une de ses œuvres les plus remarquables. C'est l'histoire de Milo dont le réalisateur new-yorkais décide de produire un film sur son parcours. Dans ce roman, Nancy Huston nous plonge au cœur d'une aventure amoureuse, d'une histoire de renoncement, de guerres, de résistances, etc. Ce livre est une véritable leçon de vie à lire absolument.

Sources :

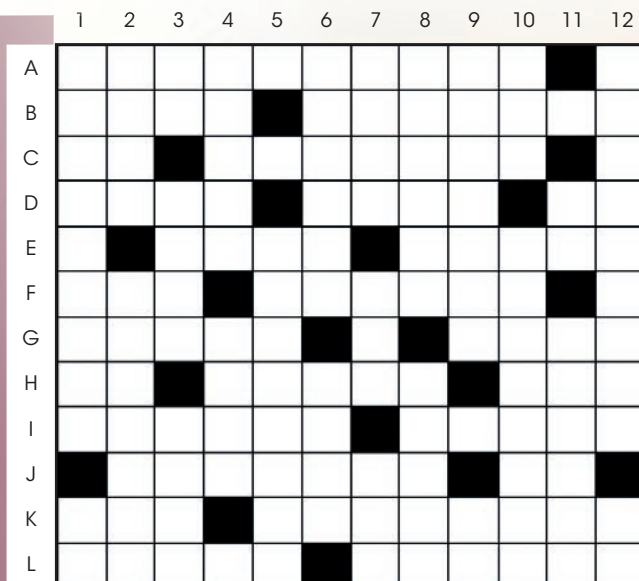
https://fr.wikipedia.org/wiki/Nancy_Huston

<https://www.babelio.com/auteur/Nancy-Huston/2614>



Horizontalement

- A - Poète né à Saint-Élie-d'Orford.
- B - Loin du cœur - Évoque un droit.
- C - Fait part - On la vole en frimant.
- D - A besoin d'air - Se trompe - Pronom.
- E - L'express du soir - Ça peut toujours servir.
- F - Prénom - Loin de barricader.
- G - Vers - Bien emballé.
- H - Dieu - Abrite du froid - Personnage des *Boys*.
- I - Qui fera bonne impression - Bois.
- J - Pour deux - Personnel.
- K - Immensité - Suivre.
- L - Donc moins cher - Cadenette.



Voir la solution
à la page 20

Verticalement

- 1 - Compositeur, chef d'orchestre et écrivain né à Ottawa - Grecque.
- 2 - Réfuter en désordre - Porc et bœuf.
- 3 - Symbole - Du jaune dans du rouge - Nettoya.
- 4 - Spectacle - République.
- 5 - Agence québécoise.
- 6 - C'est donné - En Grèce.
- 7 - Passé - On suit son plan - Coule en Valachie.
- 8 - Faire partie - Peut mener très loin.
- 9 - Sélectionner - Arrivé.
- 10 - Direction - Importuns.
- 11 - Métal - Filons.
- 12 - Crise - Note.

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 21 avril.

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 soyons de plus en plus nombreux.

*** Exceptionnellement, le dîner de mai se tiendra le 12 mai,
soit le 2^e lundi du mois.**



LE DELI PAULOS

Dates à retenir :

**21 avril, 12 mai *
et 16 juin.**

DELI PAULOS.

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

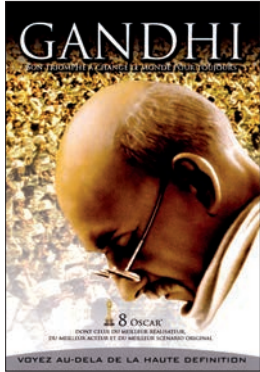
Grand stationnement.

(Centre commercial Domaine,
près du métro Langelier).

C'est un rendez-vous!



« Seule la vérité triomphe. » – Devise de l'Inde



Titre original : Gandhi.

Royaume-Uni / Inde;
1982; en couleur;
3 h 08.

Drame biographique réalisé
par Richard Attenborough.

Avec Ben Kingsley, John
Gielgud, Edward Fox, Martin
Sheen et Candice Bergen.

Gandhi

Devenu pour la postérité un symbole immortel de la paix et de la non-violence, Mohandas Karamchand Gandhi (1869-1948) avait néanmoins opté pour la désobéissance civile en 1939. Il avait obstinément refusé de participer à la Seconde Guerre mondiale au sein de l'armée britannique. Pour cet ardent défenseur des droits humains, maintes fois emprisonné pour ses propos incendiaires, la seule solution pour l'avenir de l'Inde, sa patrie, était l'indépendance. À la suite de sanglants affrontements entre les Britanniques et la population indienne, ladite indépendance avait finalement été proclamée en 1947. Assassiné par un nationaliste hindou en 1948, lors d'un rassemblement, Gandhi n'avait pu savourer sa victoire très longtemps.

D'abord connu comme acteur, le Britannique Richard Attenborough (1923-2014) réorienta sa carrière vers la réalisation. Il se spécialisa particulièrement dans les biographies de célébrités, dont celles de Churchill (*Les griffes du lion*), Steven Biko (*Le cri de la liberté*) et Chaplin (*Chaplin*). Son film le plus réussi fut assurément *Gandhi*, récipiendaire de 8 Oscars

(entre autres, meilleur film et meilleur acteur).

Ce long métrage épique est mémorable à plus d'un titre. La photographie, admirable, comporte certaines scènes à couper le souffle, dont celle des funérailles qui avait nécessité la présence d'innombrables figurants. Bien documentée, foisonnante et jamais complaisante, l'intrigue raconte les moments clés de cette vie hors du commun. Presque inconnu à l'époque, Ben Kingsley avait atteint une renommée instantanée en incarnant parfaitement cet être sensible, quoique fertile en contradictions. Dans des rôles secondaires (peu sympathiques!), John Gielgud et Edward Fox démontrent un talent fou. Nettement plus attachants, les personnages joués par Martin Sheen et Candice Bergen allègent quelque peu la trame dramatique du film.

Bien que *Gandhi* dure plus de trois heures, notre intérêt se maintient sans faiblir, de la première à la dernière image. Si vous l'aviez vu au cinéma, je vous envie tellement!



Titre original : City of Joy.

France / Royaume-Uni;
1992; en couleur;
2 h 14.

Drame social réalisé par
Roland Joffé.

Avec Patrick Swayze, Pauline
Collins, Om Puri, Shabana
Azmi et Art Malik.

La Cité de la joie

Après l'échec d'une délicate opération qui a coûté la vie à une jeune patiente, le chirurgien américain Max Lowe (Patrick Swayze) sombre dans un profond désespoir. La seule solution qu'il envisage est l'exil, loin, très loin même, de son pays natal. L'Inde, pourquoi pas? Lowe opte pour Calcutta où son chemin croisera ceux de Hazari (Om Puri), courageux père de famille au chômage, et de Joan Bethel (Pauline Collins, rappelons-nous *Shirley Valentine!*), une Britannique zélée, indignée des dures conditions de vie des habitants de la ville.

Dès son arrivée en terre indienne, Max est confronté à la pauvreté et à la famine qui constituent le quotidien de ce peuple, mais aussi à la cruauté d'un certain Ashok (Art Malik), fils d'un bienfaiteur de la ville, qui n'a que faire de la compassion exercée par son géniteur. Grâce à l'implication de l'Américain, l'illettré Hazari finira par devenir un dynamique conducteur de pousse-pousse et Miss Bethel réalisera son rêve d'ouvrir une clinique et une école. À eux trois, ils ne

suffiront pas à la tâche et un peu tout le monde devra fournir temps et efforts presque surhumains pour la renaissance de Calcutta.

Avec ses deux premières réalisations, le cinéaste britannique Roland Joffé avait frappé fort. *La déchirure* (1984) et *Mission* (1986) – Oscars de la meilleure photographie – étaient des œuvres solennelles inoubliables. Un peu moins réussi, *La Cité de la joie* comporte cependant des qualités appréciables, dont de puissantes prises de vue magnifiant l'atmosphère tantôt joyeuse, tantôt triste, de cette ville éprouvée.

La Cité de la joie constitua pour le regretté Patrick Swayze (1952-2009) un rôle très différent de ceux de *Danse lascive* et *Mon fantôme d'amour*. Il a su tirer son épingle du jeu en interprétant avec authenticité ce personnage aux antipodes de ceux auxquels on le réduisait trop souvent.



HISTOIRE DU LANGAGE DES FLEURS

Depuis l'Antiquité, en Orient comme en Occident, on attribue au langage des fleurs une symbolique particulière qui a évolué au fil du temps et qui est différente selon les cultures et les individus. Au 16^e siècle, on utilisait les fleurs pour faire la cour. On transmettait le message voulu sans parler ni écrire, mais tout simplement par code floral. Ainsi, un bouquet de jonquilles signifiait « pitié, pitié, je meurs d'amour! ». Au Moyen Âge, déjà, la coutume voulait que l'on offre un « may » à sa belle, c'est-à-dire un branchage fleuri, le jour du 1^{er} mai. La signification en était différente selon la couleur et l'espèce choisies.

Les fleurs parlent

Leur langage original permet de dire, sans un mot, l'amour, l'amitié mais aussi le désespoir, le regret et bien d'autres sentiments. Le langage des fleurs fut ensuite repris en Europe pour nourrir les intrigues amoureuses, notamment à l'époque romantique, avec la publication de plusieurs « dictionnaires » et autres petits guides de conversation florale. Parmi les plus connus, celui de Charlotte Delatour, « Le langage des fleurs », connut un vif succès tout au long



Le langage des fleurs

du XIX^e siècle, avec 26 éditions entre 1819 et 1876. Celui de G.W. Gessmann, publié en 1899, fut également une référence.

La composition d'un bouquet peut être guidée par des questions de couleurs et de parfums ou par le sens prêté à chaque fleur. C'est le cas de la rose rouge qui symbolise depuis toujours l'amour et la passion. Non seulement les fleurs mais aussi leurs couleurs ont une signification : la blancheur a une connotation de pureté, le rouge montre la passion, le jaune trahit une infidélité, le bleu souligne le mystère.

Le langage symbolique des fleurs

Depuis toujours, les fleurs (et la botanique en général) ont joué un rôle très important dans les cultures et les traditions du monde

entier. Nous retrouvons ces éléments dans l'héritage de nos ancêtres par le biais de la mythologie, des poèmes, des chansons.

Dans le passé, on voyait les fleurs un peu comme des messagers. On les utilisait souvent pour transmettre ses sentiments. Par exemple, l'un des passe-temps favoris à l'époque victorienne était l'étude approfondie de la symbolique des fleurs. Aujourd'hui, ce langage s'appelle « Floriographie ». Chaque fleur était associée à une caractéristique humaine et exprimait un sentiment (positif ou négatif). De plus, on pouvait utiliser les fleurs pour donner une réponse non-verbale ou pour transmettre un message « caché ».

Toutes ces traditions ont évidemment beaucoup changé, mais nous sommes restés toujours aussi fascinés par le monde magique des fleurs.

Lady Mary Wortley Montagu

Le don de fleurs existe dans la plupart des civilisations, qu'il constitue un cadeau ou un acte religieux. On attribue à Lady Mary Wortley Montagu (1689-1762), aristocrate anglaise et épouse de l'ambassadeur anglais à Constantinople (Istanbul), la diffusion de cette pratique en Europe. Ayant vécu en Turquie entre 1716 et 1718, elle aurait découvert dans le harem du sultan un ingénieux mode d'expression « florale ». Les femmes des harems utilisaient ainsi les fleurs pour transmettre un message, souvent amoureux, mais parfois aussi un reproche, une plainte, une marque d'amitié ou un souhait de rendez-vous, selon un code très complexe.



Lady Mary Wortley Montagu

Notions de base

Les interprétations peuvent varier légèrement selon les codes, mais le sens attribué à chaque fleur reste sensiblement le même. La couleur, d'abord, a son importance : d'une manière générale, des coloris pâles correspondent à des sentiments légers et discrets, les couleurs vives traduisent la force de l'émotion et les tons plus sombres sont empreints de tristesse.

Le nombre de fleurs composant un bouquet est également chargé de sens : ainsi, pour les roses, la politesse veut qu'en dessous de 10 fleurs, leur nombre soit impair; 12 roses sont de rigueur pour des remerciements; 24 roses sont un signe de galanterie; et un bouquet de 36 roses est une parfaite déclaration d'amour. Autrefois, le nombre de glaïeuls placés au centre d'un bouquet pouvait même déterminer l'heure d'un rendez-vous galant.



Jardin Botanique

L'œuvre du frère Marie-Victorin

La création, en 1931, du Jardin botanique de Montréal constitue l'une des réalisations de Marie-Victorin les plus marquantes à long terme. Fondé durant la Crise des années 1930, également appelée Grande Dépression, le Jardin botanique ne se développe que de façon sporadique jusqu'en 1936 lorsqu'il bénéficie d'un apport de fonds. En 1939, Marie-Victorin réussit le déménagement de son Institut botanique (anciennement Laboratoire de botanique) vers le Jardin botanique.

Né le 3 avril 1885 à Kingsey Falls (Québec), le Frère Marie-Victorin (né Conrad Kirouac) était membre de la congrégation des Frères des écoles chrétiennes, botaniste et enseignant. Botaniste autodidacte, Marie-Victorin a été le premier titulaire de la chaire de botanique à l'Université de Montréal. Fondateur de l'Institut de Botanique et du Jardin botanique de Montréal, il est aussi l'auteur, en 1935, d'une Flore laurentienne. Il a également cofondé l'Association canadienne-française pour l'avancement des sciences, la Société canadienne d'histoire naturelle et les Cercles des jeunes naturalistes. Il s'est montré un promoteur actif de la science aussi bien dans les milieux populaires que par ses publications univer-

sitaires. Fidèle à sa vocation d'enseignant, le frère Marie-Victorin veille à donner au Jardin botanique une mission éducative et scientifique. En 1938, l'École d'apprentissage horticole est créée et des jardins d'écologues sont aménagés. L'année suivante, l'École de l'éveil s'installe au Jardin. Cette institution novatrice a pour but de faire découvrir la nature aux jeunes citoyens.

Toujours soucieux de favoriser le contact des enfants avec la nature, il dédie la Flore laurentienne à la jeunesse et en particulier aux membres des Cercles des jeunes naturalistes. Il croit fermement à l'éducation scientifique, qu'il encourage même chez les plus jeunes, et il n'hésite pas à faire des causeries à la radio dès 1941.

En 1943, Marie-Victorin élabore aussi un projet d'association formelle entre le Jardin et l'Institut botanique de l'Université de Montréal, mais sa mort accidentelle, à l'été 1944, suspend son œuvre. Il laisse derrière lui un riche héritage et l'éveil de plusieurs vocations scientifiques.

En son hommage, l'herbier du Laboratoire de botanique de l'Université de Montréal sera nommé Herbier Marie-Victorin.

Les origines du tatouage floral

Les fleurs et les tatouos ont beaucoup de choses en commun. Nous percevons les fleurs par le biais des émotions, de la même manière que les tatouages nous communiquent des émotions et des sentiments. C'est pour cette raison que les fleurs font partie des plus anciens motifs dans le tattoo.

Le tatouage floral peut avoir de multiples significations (en plus de votre interprétation personnelle) : la vie, la victoire, le mariage, la mort, la vitalité, la jeunesse, la féminité, l'amour (et la liste peut continuer). Dans beaucoup de cultures, la fleur est le signe de la



1939, Le frère Marie-Victorin dans son bureau de l'Institut botanique au Jardin botanique de Montréal sur la rue Sherbrooke. Division de la gestion de documents et des archives de l'Université de Montréal, cote : P01491FP03127



Le frère Marie-Victorin dans le premier laboratoire de l'Institut botanique de l'Université de Montréal (1923)

sitaires. Nationaliste canadien-français, Marie-Victorin pensait que la connaissance de l'environnement naturel du Québec serait une source de fierté pour les Canadiens-français et leur permettrait de prendre possession de leur terre.

renaissance. Pour d'autres, elle représente l'élément central de la vie.

Nous retrouvons des éléments floraux dans les représentations très stylisées du tatouage tribal (des formes simples, quasiment abstraites, remplies de noir). Ce genre de tattoo marquait l'appartenance à une famille, un groupe, un territoire, etc.

Le tatouage d'origine indienne au henné est une ancienne technique d'embellissement du corps. Le henné représente une protection contre le mauvais œil, la jalousie et il est supposé porter chance à tous ceux qui s'en appliqueront au creux de la main. On utilise très souvent la fleur comme élément central pour exprimer la féminité, la beauté, l'équilibre.

Mythes et légendes

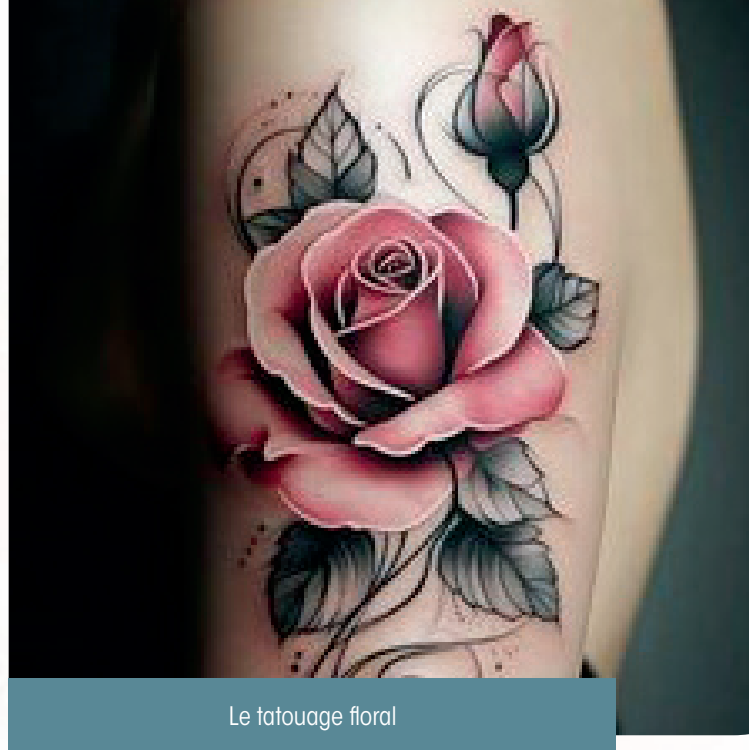
Au Japon, on tatouait des fleurs de cerisier sur les guerriers pour symboliser la fragilité de la vie et avoir la conscience de la mort.

Pour les marins américains du début du 20^e siècle, une rose encree dans la peau pouvait avoir plusieurs symboliques à la fois : un nouveau début, une promesse, la force, ou même parfois un hommage à la mort.

Visiblement, peu importe la période de l'histoire ou le contexte culturel, l'humain a toujours ressenti le besoin de créer des liens éternels avec la nature.

Beaucoup de mythes et de légendes existent autour de cette belle fleur qu'est la rose. On dit qu'Aphrodite, la déesse de l'amour, décorait son corps de roses. Flora, la déesse du printemps, transformait ses nymphes en roses pour les rendre immortelles, alors que Cupidon utilisait la rose pour protéger les amours secrets de Vénus.

Dans le Christianisme, le jardin des roses avec leurs épines était plutôt la représentation du péché. Sur les représentations de Marie, on remarque une rose sans épines, image de la pureté et de l'innocence.



Le tatouage floral

Références :

- Charlotte De La Tour;
- Espace pour la vie;
- Le Frère Marie-Victorin, un scientifique hors du commun;
- Wikipedia.

Crédits pour les photos :

- Division de la recherche générale, Bibliothèque publique de New York, Fondations Astor, Lenox et Tilden;
- Jardin Botanique. Archives de l'Université de Montréal;
- Pinterest.

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.





MERCI POUR VOTRE GÉNÉROSITÉ!

Chers retraités,

La campagne Centraide de la Ville de Montréal a atteint un résultat impressionnant une fois de plus cette année avec **1 214 027 \$** récoltés au profit de cet organisme qui soulignait 50 ans d'existence en 2024. Vous y avez contribué de manière significative avec un montant de **157 811 \$**. Cette générosité sans bornes mérite d'être soulignée.

En tant que personnes retraitées, vous êtes un pilier de notre communauté et votre engagement envers Centraide pourra continuer à soutenir divers programmes et services essentiels dont bénéficient directement des personnes en situation de vulnérabilité.

QUELQUES EXEMPLES

Votre don va permettre de venir en aide à des personnes âgées et isolées, leur offrant un soutien précieux. Grâce à Centraide, une personne âgée vivant seule pourra bénéficier de visites régulières de bénévoles afin de briser son isolement et lui apporter le réconfort nécessaire. De plus, des organismes communautaires pourront offrir des repas chauds et des services de transport pour les rendez-vous médicaux, améliorant ainsi la qualité de vie de ces personnes vulnérables.

Ayant pignon sur rue sur le Plateau Mont-Royal, Projet Changement - centre communautaire pour aînés reçoit 1 60 000 \$ annuellement. Depuis 53 ans, cet organisme a pour mandat de briser l'isolement des personnes âgées, de favoriser leur épanouissement et de soutenir les aînés en situation de vulnérabilité.

Encore une fois, merci pour votre contribution inestimable. Merci de continuer à soutenir notre communauté avec autant de cœur et de bienveillance.

Pour tout changement d'adresse, numéro de téléphone, adresse courriel, etc., veuillez communiquer avec le **Centre de services aux employés** au **514 868-5800**.



Saviez-vous que... Votre don n'est pas perpétuel : il doit être renouvelé chaque année en remplissant un formulaire que vous recevez par la poste en septembre. Des questions? Contactez le Bureau des campagnes de financement : campagnes.financement@montreal.ca ou **514 872-9477**.

LA ZOOTHÉRAPIE (suite)

Toutefois, la zoothérapie peut contribuer à atténuer ceux-ci :

- palpitations ou accélération du rythme cardiaque;
- difficulté à se concentrer;
- inquiétude;
- sentiment d'irréalité et de perte de contrôle.

Comment se déroule une séance de zoothérapie pour traiter l'anxiété?

Tout commence avec des zoothérapeutes. Leur présence est essentielle pour animer et intervenir lors des séances.

Ils créent un espace de communication sans jugement. Leur rôle n'est pas d'évaluer les propos des patients, mais d'écouter activement leurs pensées avec empathie. Parfois, même le silence est bénéfique.

La magie des animaux (ou pourquoi leur présence apaise-t-elle?)

On dit souvent que l'anxiété, c'est la crainte du futur. Voilà justement ce que les animaux atténuent. Bien ancrés dans le présent, ils nous aident à oublier les situations qui génèrent de l'anxiété en nous concentrant sur l'ici maintenant.

Ils ne jugent pas. Ils ne critiquent pas. Leur amour inconditionnel crée une zone neutre qui ouvre les carapaces les plus fermées. En leur présence, il est plus facile pour les patients de se confier. Les experts

affirment même que la zoothérapie est moins formelle qu'une psychothérapie et favorise une introspection plus naturelle.

Les bienfaits d'un animal de compagnie se font sentir sur les plans psychologique et physiologique :

- réduction du taux de cortisol, donc diminution du stress;
- augmentation des endorphines;
- distraction positive;
- baisse de la pression sanguine;
- meilleure socialisation;
- sentiment de sécurité et de calme.

La zoothérapie, même à l'hôpital

La prévention de l'anxiété, c'est une cause importante pour Beneva. Quand la Fondation du CHUM nous a parlé de ses besoins d'augmenter les services de zoothérapie, nous avons décidé de contribuer au projet.

Dorénavant, plusieurs fois par semaine, des activités de zoothérapie se déroulent dans les départements de toxicomanie, de psychiatrie et des soins palliatifs du Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM). Objectif : prévenir et réduire l'anxiété chez les patients... mais aussi leurs proches, le personnel soignant et les employés. Tout le monde y gagne!

Évidemment, la zoothérapie agit en complément des autres traitements plus traditionnels. Chose certaine, elle se distingue par la dose d'humanité qu'elle insuffle aux soins.

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 ÂÎNÉS ET LA FRAUDE FINANCIÈRE

Ce contenu est en cours de révision, pour refléter des changements apportés par la *Loi protégeant les consommateurs contre les pratiques commerciales abusives et offrant une meilleure transparence en matière de prix et de crédit (projet de loi 72)*.

D'une manière générale, on parle de « fraude financière » lorsqu'une personne utilise une méthode malhonnête pour tromper quelqu'un et lui faire perdre de l'argent. Le fraudeur peut utiliser le mensonge, la supercherie ou toute autre méthode malhonnête.

Quelle forme peut prendre la fraude financière?

La fraude financière peut prendre plusieurs formes. Voici quelques exemples :

- Vol d'identité : voler des informations personnelles (date de naissance, numéro d'assurance sociale, numéro de compte bancaire, etc.) et utiliser ces informations pour acheter des biens ou des services ou pour emprunter de l'argent;
- Fraude par carte de crédit;
- La vente pyramidale et autres concepts similaires : une combine financière où l'argent investi par de nouveaux investisseurs sert à payer de faux profits aux investisseurs plus anciens;
- Fausses loteries : par exemple, faux concours « Vous avez gagné une croisière! »
- Combine d'achats d'actions d'une compagnie : le fraudeur dit à la victime potentielle que la valeur des actions d'une compagnie est sur le point de monter en flèche et que la victime potentielle est l'une des personnes privilégiées à qui l'information a été donnée. Le fraudeur lui donne ensuite la chance d'acheter des actions de cette compagnie;
- Organismes de bienfaisance frauduleux : demande de dons pour des organismes de bienfaisance qui n'existent pas;
- Combine de la « lettre du Nigéria » : demande l'accès à un compte de banque pour pouvoir sortir de l'argent d'un pays étranger.

Quelles sont les méthodes utilisées par les fraudeurs?

Les gens qui commettent des fraudes financières ciblent leurs victimes potentielles de différentes façons. Ils peuvent utiliser la poste, les courriels, le téléphone ou des annonces dans le journal. Parfois,

ils font aussi du porte à porte. Ils peuvent même aller jusqu'à infiltrer le cercle social d'une personne pour devenir son ami. En effet, plusieurs victimes de fraude financière sont présentées à leur fraudeur par quelqu'un qu'ils connaissent.

Les gens qui essaient de me vendre des choses par téléphone doivent-ils suivre des règles particulières?

Les gens peuvent vous solliciter par téléphone, sauf quelques exceptions. Par exemple, les vendeurs de préarrangements funéraires ne sont pas autorisés à vous solliciter par téléphone, sauf à votre demande.

Si vous parlez directement au vendeur au téléphone, celui-ci doit respecter certaines règles. Premièrement, dès le début de l'appel, le vendeur doit vous dire :

- Son nom ainsi que le nom de la compagnie pour laquelle il travaille;
- Le but de l'appel;
- Quel est le produit ou le service dont il fait la promotion.

Durant l'appel, il doit aussi vous mentionner :

- Le prix du produit ou du service dont il fait la promotion;
- Les restrictions et les conditions qui doivent être remplies avant que le produit ne soit livré.

Un vendeur n'a pas le droit de présenter un produit ou un service de manière fausse ou trompeuse ou en cachant une information importante.

Vous pouvez inscrire votre numéro de téléphone à la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus si vous désirez réduire le nombre d'appels de télémarketing que vous n'avez pas demandés (**1 866 580-3625**).

Que faire si je pense acheter quelque chose par téléphone, par Internet ou par la poste?

Vous pouvez exiger du vendeur de recevoir les informations suivantes :

- Son nom et ses coordonnées (son numéro de téléphone et, le cas échéant, son numéro de fax ou son courriel);



- La description détaillée du produit ou du service;
- Le prix total, y compris les taxes et tous les frais additionnels;
- La devise avec laquelle vous devez payer (dollar canadien, dollar américain, etc.);
- La date de livraison ou le moment où le vendeur fera la livraison du produit ou rendra le service;
- La façon dont le produit sera expédié et le nom de la compagnie de transport;
- La politique d'échange et de retour du vendeur.

Ces informations doivent être faciles à comprendre et à trouver.

Le vendeur ne peut pas vous obliger à payer le prix total ou partiel au moment de l'achat, sauf si :

- Vous payez par carte de crédit;
- Vous achetez certains produits comme un abonnement à un journal ou à un magazine, ou un voyage par l'entremise d'un agent de voyage.

Qu'en est-il des gens qui font du porte à porte pour vendre des biens ou des services?

Les vendeurs qui font du porte à porte doivent suivre certaines règles, sauf s'ils vendent des biens de 100 \$ ou moins. Les étudiants qui vendent des barres de chocolat à 10 \$ pour leur école ne sont donc pas tenus de suivre ces règles.

Le vendeur doit avoir un permis de l'Office de la protection du consommateur. Vous pouvez vérifier sur le site de l'Office de la protection du consommateur si le vendeur possède un permis valide.

Si vous achetez un bien ou un service, le vendeur doit vous donner un contrat écrit qui doit contenir certaines informations : ses coordonnées, le prix total que vous devez payer et les modalités de paiements.

La loi vous permet d'annuler votre contrat dans les dix jours à partir de la date où vous avez obtenu une copie du contrat. Ce délai peut se prolonger jusqu'à un an si le vendeur ne respecte pas certaines de ses obligations.

Notez qu'il existe des règles particulières pour certains contrats, notamment les contrats d'assurance et ceux sur les préarrangements funéraires.

Que devrais-je savoir sur les gens qui essaient de me vendre des investissements?

Au Québec, les gens ou les sociétés qui vous offrent d'investir votre argent dans des produits comme des actions d'une compagnie ou des fonds communs de placements doivent être enregistrés auprès de l'Autorité des marchés financiers, une agence du gouvernement.

Pour s'assurer que la personne ou la société est enregistrée, consultez le registre de l'agence en ligne ou appelez le 1 877 525-0337.

De plus, toute personne qui se présente comme un « planificateur financier » doit avoir reçu un diplôme de l'Institut québécois de planification financière et détenir un permis de l'Autorité des marchés financiers ou être autorisé par un ordre professionnel qui a une entente avec l'Autorité des marchés financiers, par exemple l'Ordre des comptables professionnels agréés du Québec.

Pour vérifier si une personne se présente légitimement comme un planificateur financier, vérifiez l'annuaire sur le site web de l'Institut ou appelez au 514 767-4040 ou 1 800 640-4050.

Vers qui puis-je me tourner si j'ai été victime de fraude financière?

Vous pouvez contacter votre police de quartier, la Sûreté du Québec (514 598-4141) ou le Centre antifraude du Canada de la GRC (1 888 495-8501). Si la responsabilité du dossier revient à un département de la police autre que celui que vous avez appelé, votre cas

OÙ PUIS-JE TROUVER PLUS D'INFORMATION SUR LA FRAUDE FINANCIÈRE?

Les investissements et les conseillers financiers

- L'Autorité des marchés financiers (Québec) – 514 395-0337 ou 1 877 525-0337
- Les Autorités canadiennes en valeurs mobilières

Fraude

- Sûreté du Québec – 514 598-4141
(Les appels à frais virés sont acceptés)
- Le Centre anti-fraude du Canada - 1 888 495-8501

Sécurité informatique

- GRC : Sécurité sur Internet

Droits des consommateurs

- Office de la protection du consommateur
- Passerelle d'information pour le consommateur canadien

sera redirigé vers le bon département.

Pour des situations qui impliquent des conseillers financiers ou des conseillers en placement, vous pouvez contacter l'Autorité des marchés financiers (514 873-3090 ou 1 877 525-0337).

Pour les cas liés à un produit ou un service que vous avez acheté, vous pouvez contacter l'Office de la protection du consommateur.

Si vos informations personnelles ont été volées, communiquez avec les institutions concernées (votre banque ou votre compagnie de carte de crédit, par exemple) ou les organismes gouvernementaux responsables de l'émission du document en question (permis de conduire, numéro d'assurance sociale, carte d'assurance-maladie, passeport, etc.) pour demander quelles sont les étapes à suivre.

C'est aussi une bonne idée d'expliquer votre situation à Postes Canada pour vous assurer que personne ne reçoive votre courrier à votre place.

Source :

<https://educaloi.qc.ca/capsules/les-aînés-et-la-fraude-financiere/>

MÉMOIRE – BUDGET DU QUÉBEC 2025-2026

Préparé dans le cadre des consultations prébudgétaires, ce mémoire propose des recommandations sur les crédits d'impôt destinés aux personnes âgées, sur les investissements en soutien à domicile, sur une campagne d'information sur les obligations et droits fiscaux au Québec et sur la prestation de décès.

Présentation de la FADOQ

La FADOQ est un regroupement de personnes de 50 ans et plus qui compte plus de 580 000 membres. Il y a 55 ans, l'objectif principal de la fondatrice, Marie-Ange Bouchard, était de briser l'isolement des personnes âgées en leur offrant une panoplie d'activités de loisir, sportives et culturelles.

L'un des intérêts principaux de notre organisation

est de faire des représentations auprès de différentes instances politiques dans le but de conserver et d'améliorer la qualité de vie des personnes âgées d'aujourd'hui et de demain. Ainsi, nous offrons notre collaboration et mettons notre expertise à profit afin d'encourager les différents paliers gouvernementaux à faire des choix judicieux en tenant compte du contexte démographique qui fait du Québec l'une des sociétés occidentales dont le vieillissement de la population est le plus marqué.

La FADOQ souhaite susciter une prise de conscience, dans l'objectif que la voix des personnes âgées soit représentée et surtout considérée dans les enjeux politiques. Bien que le vieillissement de la population soit un état de fait, cet enjeu ne doit pas être regardé par une lunette pessimiste. Toutefois,

il est nécessaire que les impacts du vieillissement de la population soient examinés sérieusement par les autorités gouvernementales.

La FADOQ estime qu'il est important de travailler à des solutions proactives et novatrices, permettant une évolution positive de notre société relativement à cette réalité. Dans ce mémoire, la FADOQ soumettra plusieurs recommandations, dont certaines ont déjà été exprimées dans différents contextes.

Source : Pour plus de détails, lire le mémoire sur le site de la FADOQ :

https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2025/02/memoirefadoq_budgetquebec_2025-2026_final.pdf



SOMMAIRE DES RECOMMANDATIONS EXAMEN DES CRÉDITS D'IMPÔT DESTINÉS AUX PERSONNES ÂGÉES

1. Uniformiser les mesures fiscales destinées aux personnes âgées.

a. Rendre les crédits d'impôts et montants accessibles dès 65 ans.

b. Rendre remboursables les crédits et montants qui ne le sont pas afin que les personnes âgées à faible revenu puissent s'en prévaloir.

2. Reconnaître les frais associés à la préparation et à la livraison des repas inclus dans le bail des habitations communautaires pour personnes âgées comme une dépense admissible à part entière dans le cadre du crédit d'impôt pour maintien à domicile.

Soutien à domicile

3. Maintenir les investissements en soins et services à domicile, et s'assurer que ces investissements suivent les courbes démographiques.

Campagne d'information destinée aux personnes âgées

4. Élaborer et diffuser une campagne d'information engageante afin de sensibiliser les personnes âgées quant à leurs obligations et droits fiscaux au Québec.

5. Promouvoir davantage les options non numériques offertes par l'État québécois afin de garantir aux personnes âgées un meilleur accès aux services publics et à leurs avantages fiscaux.

Bonification de la prestation de décès

6. Revoir le montant de la prestation de décès à la hausse afin qu'il corresponde aux véritables coûts encourus. Cela pourrait se concrétiser de deux façons :

a. Augmenter directement le montant de la prestation à 5 000 \$ pour garantir une couverture plus significative. Le coût estimé d'une telle mesure serait d'environ 190 M\$.

b. Indexer la prestation annuellement selon l'inflation, avec des révisions ponctuelles pour suivre l'évolution des coûts. Cette mesure porterait le montant total de la prestation à environ 4 400 \$, en considérant un calcul entre 1998 et aujourd'hui.

7. Supprimer l'imposition de la prestation : cette mesure soulagerait financièrement les familles et les personnes endeuillées en leur permettant de bénéficier pleinement de l'aide offerte.

L'AERvm est membre du Réseau FADOQ et appuie pleinement ces recommandations au nom de ses membres.



*Les Terrasses
Versailles*

RÉSIDENTE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

**Partager des moments de bonheur
hier comme aujourd'hui**



**Découvrez notre nouveau
Centre Multi-Services !**



Dans le confort de votre résidence,
ayez un accès unique et simplifié
à des services spécialisés sans avoir
à vous déplacer.

Services exclusifs **cogir**

**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

cogir
RÉSIDENTES

ResidencesCogir.com

ARCHAMBAULT Jocelyne
chef de division, Incendies
14/12/2024 - 82

AUBIN Maurice
assistant-contremaître
de district,
Travaux publics
10/01/2025 - 92

AUBUT Guy
journalier, Travaux publics
24/10/2024 - 91

BARILARI Richard
contremaître, Parcs,
Jardins et Espaces verts
28/01/2025 - 76

BÉDARD Albert
agent d'aide,
Loisirs et développement
communautaire
17/11/2024 - 97

BOURGEOIS Roger
agent comptable, Finances
02/12/2024 - 92

BOUTHILLIER Paul-Émile
comptable, Finances
23/11/2024 - 96

BONNEVILLE Roland
pompier, Incendies
02/10/2024 - 93

CARDINAL-BROSSARD Gaby
veuve de René Robillard
30/12/2024 - 95

CHARLEBOIS Gilles
préposé aux permis,
Habitation et
développement urbain
12/01/2025 - 83

COUSINEAU Jean-Paul
inspecteur,
Permis et inspections
28/12/2024 - 93

COUTURE François
surintendant expertise,
Gestion Immobilière
24/01/2025 - 88

DE GAGNÉ Serge
contremaître, Travaux publics
28/12/2024 - 80

DUFRESNE Richard
ingénieur, Travaux publics
08/12/2024 - 87

FERRANDEZ Antoine
agent technique, Travaux
publics
04/12/2024 - 90

GAGNÉ Lionel
agent technique horticulture,
Parcs, Travaux publics
01/12/2024 - 88

GAUTHIER Lionel
contremaître, Travaux publics
27/11/2024 - 92

GAUTHIER Marcel
directeur-adjoint, Division
aménagement du territoire
03/01/2025 - 83

GONNEVILLE Gilles
commis grade 2,
Bureau transport métropolitain
25/10/2024 - 82

GOSSELIN André
chef de bureau,
Approvisionnement
11/12/2024 - 94

GOUPIL Raymond
inspecteur en bâtiment,
Permis et inspections
02/02/2025 - 83

HUDON-PHARAND Aline
commis gr. 3, Jardin botanique
20/11/2024 - 91

LACOURSÈRE Luce
veuve de Yvon Bergeron
16/11/2024 - 100

LAMPRON Camilia
veuve de Gérald Pipon
08/01/2025 - 88

LECOURS Jacques
commis grade 2, Personnel
25/01/2025 - 89

LEGAULT Gilles
pompier, Incendies
27/10/2024 - 86

LEHOUX Pauline
veuve de Marcel Roy
23/10/2024 - 95

LEPAGE Charles
commis, Travaux publics
15/11/2024 - 96

LORD Robert
agent principal,
Relation avec citoyens
10/10/2024 - 83

MAGNAN Pierre
chef d'équipe, Incendies
25/12/2024 - 90

MARTIN Serge
préposé au stationnement,
Approvisionnement
30/12/2024 - 81

MASSÉ Robert
agent de développement,
CIDEM
10/01/2025 - 88

MELANÇON Renée
veuve de Armand Beaubien,
vérificateur d'inscriptions,
Finances
17/01/2025 - 95

MESSIER Laurent
agent technique, Travaux
publics
02/12/2024 - 88

MESSIER Yvon
pompier, Incendies
03/11/2024 - 92

MIGNAULT Thérèse
veuve de Albert Pelletier,
pompier, Incendies
29/01/2025 - 91

MONASTESSE Benoît
agent technique,
Travaux publics
22/10/2024 - 83

MOREAU Gaston
assistant-directeur,
Travaux publics
08/12/2024 - 90

PAPINEAU Claudette
agente aide sociale,
Loisirs et développement
communautaire
06/12/2024 - 82

PHARAND Lise
répartiteur, Police
20/12/2024 - 74

QUENNEVILLE Thérèse
veuve de
Raymond Thibaut
12/12/2024 - 96

RENAUD Suzanne
veuve de Yvon Desgroseillers
03/11/2024 - 95

ROBERT-FORTIN Dolores
veuve
08/11/2024 - 97

ROY Rose-Aline
sténo-secrétaire, CIDEM
11/01/2025 - 97

SANSOUCY Jean-Olivier
ouvrier, Travaux publics
05/01/2025 - 91

TURPIN Jean-Louis
enquêteur, Urbanisme
02/01/2025 - 93

VEILLETTE Jean-Guy
agent comptable, Finances
19/12/2024 - 90

Printemps ET COURSE À PIED

Par Rémi Bergeron, physiothérapeute

Le printemps est une période idéale pour la course à pied au Québec. Pour plusieurs, la fonte de la neige et le retour des températures plus clémentes provoquent un changement rapide des habitudes d'entraînement. Certains coureurs saisonniers vont drastiquement augmenter leur volume d'entraînement. D'autres vont reprendre la vitesse et les intervalles. De plus, plusieurs vont délaisser leurs skis de fond, leurs raquettes ou leur tapis roulant pour des sorties de course à l'extérieur. Dans tous ces cas, certaines règles sont à considérer afin de diminuer le risque d'apparition de vilaines blessures de surutilisation.

5 conseils pour diminuer votre risque de blessures en course à pied !

1. Être progressif :

Notre corps s'adapte dans la mesure où le stress appliqué ne dépasse pas notre capacité maximale à s'adapter au stress. Si on est progressif dans notre entraînement, notre capacité à prendre du stress augmente et cela nous permet d'améliorer nos performances (volume, vitesse, ...). Si on en fait trop, trop vite, on dépasse notre limite et on se blesse.

2. Cadence de 170 à 190 pas par minute :

L'efficacité est dans le rythme. Une cadence librement choisie entre 170 à 190 pas par minute favorise de bons comportements de modération d'impact, comme une attaque à tendance mi-pied près du centre de gravité et un faible déplacement vertical. En plus de réduire l'impact et ainsi le risque de blessure, cette cadence semble être celle qui est la moins coûteuse au niveau énergétique.

3. L'échauffement :

Augmenter la température des tissus est primordial afin de les préparer à faire face à l'entraînement, surtout lors des entraînements en intensité (intervalles, vitesse, côtes, ...). Gardons ça simple : un jogging progressif de 10 minutes et ajouter quelques accélérations dans le cas d'un entraînement plus intense. Notez bien : les étirements statiques pré-entraînement sont à éviter, car ils augmentent votre risque de blessures et diminuent votre performance.

4. Courir 4 fois ou plus par semaine :

La littérature démontre que le fait de courir 3 fois ou moins par semaine augmente notre risque de blessures. En fait, augmenter la fréquence de nos sorties durant la semaine favorise notre corps à s'adapter au stress mécanique subi lors de la course à pied.

5. Solidifier vos structures :

Un programme de conditionnement spécifique qui solidifie vos structures aidera à augmenter votre capacité à prendre du stress (diminue le risque de blessures) et augmentera votre performance.



On parle ici d'exercices de stabilisation, de renforcement spécifique et de proprioception (équilibre, ...). Aussi, incorporer quelques minutes de course pieds nus à chaque entraînement est un des meilleurs exercices de renforcement spécifique que vous puissiez faire.

Allez ! Il est temps d'aller jouer dehors maintenant !

Bonne course !

Urgel Bourgje / Athos vous présente son conseiller en arrangements prélabiles 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

urgelbourgje.com

1 866 856-7777
514 735-2025 • 24/7



À savoir avant de PRÊTER SON VÉHICULE

Saviez-vous que prêter votre véhicule à un ami ou à un proche pourrait avoir une incidence sur vos primes d'assurance auto? Découvrez les conséquences potentielles de cet acte de générosité.

Prêter sa voiture à un conducteur inscrit à sa police

Si le conducteur est inscrit à votre police, il pourrait être couvert. Cela dit, s'il était impliqué dans une collision, vos primes pourraient en être touchées. Comme l'assurance auto est liée au véhicule et non au conducteur, c'est votre assureur qui traitera la réclamation. Il y a toutefois des exceptions à cette règle dans certaines provinces; informez-vous auprès de votre compagnie d'assurance.

Prêter sa voiture à un conducteur non inscrit à sa police

Si vous prêtez votre véhicule à un conducteur qui ne le conduira pas régulièrement et n'est donc pas inscrit à votre police, celui-ci doit avoir un permis de conduire valide et être légalement autorisé à conduire.

Que se passe-t-il en cas d'accident?

Si le conducteur à qui vous avez prêté votre véhicule est impliqué dans un accident, vos primes pourraient en être affectées. Même si vous n'étiez pas à bord, vous pourriez quand même être pénalisé. Dans certains cas, vous pourriez l'être même si le conducteur n'était pas responsable de l'accident.

Quoi faire avant de prêter son véhicule

1. Vérifier que le conducteur a un permis de conduire valide et est légalement autorisé à conduire;
2. Indiquer au conducteur où se trouvent vos documents d'assurance et d'immatriculation dans le véhicule;
3. Vérifier que le conducteur comprend les responsabilités qui viennent avec l'emprunt de votre véhicule;
4. Limiter les risques d'accident en inspectant le véhicule et en vous assurant que le réservoir d'essence est plein.

Vous devez faire une réclamation? La Personnelle vous simplifie les choses avec son service de réclamation rapide en ligne. Nous avons l'assurance qu'il vous faut.



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	D	E	S	R	O	C	H	E	R	S		R
B	O	R	E	E		A	I	N	E	S	S	E
C	M	I		V	E	D	E	T	T	E		C
D	P	N	E	U		E	R	R	E		T	E
E	I		D	E	C	A		E	N	C	A	S
F	E	V	A		O	U	V	R	I	R		S
G	R	I	M	E	S		O		R	A	V	I
H	R	A		I	S	O	L	E		M	E	O
I	E	N	C	R	E	E		S	A	P	I	N
J		D	U	E	T	T	O	S		O	N	
K	M	E	R		T	A	L	O	N	N	E	R
L	U	S	A	G	E		T	R	E	S	S	E

DE FIL EN AIGUILLE, UNE INITIATIVE SOLIDAIRE PREND VIE

Tout a commencé autour d'un repas. Lors d'un dîner dans la Résidence Des Ateliers, à Rosemont, une résidente passionnée de tricot a pris le micro pour partager un projet de solidarité qui l'avait touchée : *Ouvrage de courage*, une initiative de la Fondation Nota Bene. Ce projet invite les citoyens à tricoter des carrés de laine qui seront ensuite transformés en couettes et vendus pour soutenir quatre refuges pour femmes à Montréal.

Sans se douter de l'impact que ses mots auraient, Lorraine a semé une graine de générosité dans le cœur des autres résidents. De fil en aiguille, l'idée a pris forme. Inspirées, enthousiastes, une vingtaine de femmes se sont jointes à elle. Depuis, chaque mardi, elles se retrouvent dans la salle communautaire de la résidence, aiguilles à la main et cœur à l'ouvrage, pour confectionner le plus grand nombre de carrés possible.

Un geste simple, une onde de solidarité

Ce qui aurait pu rester un modeste projet personnel est rapidement devenu un véritable mouvement collectif. Dans la résidence, les mardis après-midi, l'ambiance s'est teintée d'une énergie nouvelle : un mélange de complicité, de motivation et de fierté. Certaines redécouvrent le plaisir du tricot, d'autres apprennent, encouragées par leurs voisines plus expérimentées. Toutes partagent un même élan de générosité. « L'ambiance est très douce », raconte Lorraine. « C'est tellement apaisant de tricoter ensemble, un peu comme de la méditation ».

Au-delà du tricot, ces rencontres hebdomadaires

sont devenues des moments précieux de lien social. Elles permettent à ces femmes de tisser non seulement des carrés de laine, mais aussi des amitiés et un sentiment profond d'utilité.

Tisser l'espoir et la résilience, une maille à la fois

En avril, tous les carrés réalisés seront envoyés à la Fondation Nota Bene qui espère en recevoir 10 000 de partout dans la province! Le 10 mai, l'organisme prévoit transformer cette belle mobilisation collective en une installation d'art public sur l'Esplanade Place Ville Marie. Cette « tapisserie de la solidarité » sensibilisera à la violence contre les femmes tout en symbolisant « la force des

survivantes et la compassion des personnes qui les soutiennent ». Puis, les carrés assemblés donneront naissance à des couettes, vendues au profit de l'Auberge Shalom pour femmes, Chez Doris, la Fondation Chaïnon et le Foyer pour femmes autochtones de Montréal.

Lorraine est tout sourire lorsqu'elle parle des carrés qui se multiplient dans sa résidence. Il a suffi d'une parole, d'un moment de courage, pour rallier une communauté entière à une cause bienveillante. Ce groupe de femmes prouve que la solidarité se tricote, maille après maille, et qu'il suffit parfois d'un fil pour tisser un monde meilleur.



Lorraine (première à droite) est émerveillée de voir l'engouement des autres résidentes pour son projet. « J'ai juste dit quelques mots au micro et la semaine d'après, elles étaient toutes là à tricoter avec moi. »

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 retraités et aînés;
- Et beaucoup plus.

Les informations sont régulièrement mises à jour.

PROTÉGER VOTRE DOSSIER DE CRÉDIT CONTRE LA FRAUDE ET LE VOL D'IDENTITÉ

Votre dossier de crédit regroupe plusieurs informations sur votre situation financière. Il permet de vous identifier, de connaître vos dettes actuelles et passées, et de savoir si vous êtes un bon payeur. L'Autorité des marchés financiers peut vous aider à mieux protéger votre dossier de crédit et les renseignements qu'il contient. En plus, elle peut vous assister si vous vivez certains enjeux liés à son accès ou à sa protection.

Vous l'aurez compris, protéger les renseignements qui se trouvent dans votre dossier de crédit est très important. Heureusement, il existe deux mesures de protections principales pour vous aider à sécuriser votre dossier de crédit : l'alerte de sécurité et le gel de sécurité.

L'alerte de sécurité

Vous pensez avoir été victime d'un vol de renseignements personnels? Vous pouvez activer une alerte de sécurité sur votre dossier de crédit. Cette alerte oblige l'entreprise ou la personne qui consulte votre dossier à faire des vérifications supplémentaires pour s'assurer qu'elle traite bien avec vous.

Pour activer cette alerte, contactez les agences de crédit Equifax et TransUnion. Aucuns frais ne vous seront exigés pour activer cette alerte. Vous devrez fournir un numéro de téléphone pour vous joindre afin que l'alerte soit en vigueur.

Le gel de sécurité

Le gel de sécurité est une mesure de protection visant surtout à prévenir l'utilisation frauduleuse de vos renseignements personnels.

Il bloque temporairement la transmission de vos renseignements détenus par les agences de crédit (Equifax et TransUnion) aux entreprises ou personnes qui désirent consulter votre dossier pour une demande de prêt ou de crédit. Prenez note que les employeurs, agences de recouvrement ou de placement, gouvernements, propriétaires de logement et assureurs auront encore accès à votre dossier de crédit, avec votre permission, durant le gel.

Vous pouvez exiger un gel de sécurité en contactant l'une ou l'autre des deux agences de crédit, si vous croyez avoir été victime d'un vol d'identité.

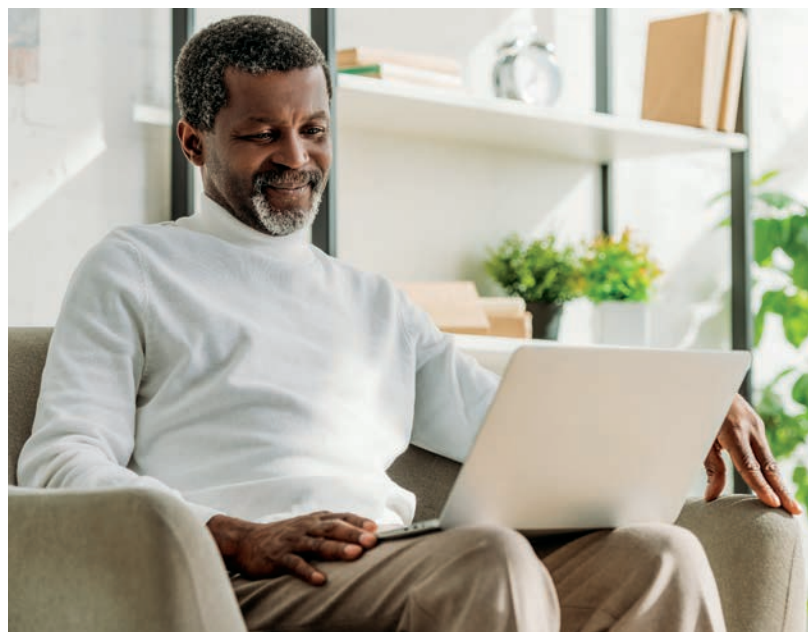
L'agence de crédit vous expliquera :

- en quoi consiste le gel de sécurité;
- les démarches à entreprendre pour l'activer;
- les mesures à prendre pour demander par la suite son retrait en toute sécurité.

Le retrait du gel de votre dossier de crédit ne pourra se faire qu'à la suite d'une demande de votre part. Cependant, vous devrez l'avoir transmise à l'agence d'évaluation de crédit avant de pouvoir faire une nouvelle demande de prêt ou de crédit.

La note explicative

Sans être à proprement dit un mécanisme de protection, la note explicative peut être utile pour certains consommateurs. Elle vous permet



de le mentionner à votre dossier si vous vivez une mésentente avec une agence d'évaluation du crédit ou un commerçant.

Par exemple, si une dette figure toujours à votre dossier alors que vous l'avez déjà réglée, c'est possible de faire mettre une note explicative à votre dossier. Dans le cas où une personne ou une entreprise aurait à consulter votre dossier de crédit, elle verrait qu'une demande de correction a été faite par vous et que cette dette pourrait disparaître prochainement de votre dossier.

Vous avez besoin d'assistance?

L'AMF veille à l'application de la Loi sur les agences de crédit. Elle encadre les pratiques commerciales et les pratiques de gestion des agents d'évaluation du crédit Equifax et TransUnion.

Nous pouvons vous éclairer sur vos droits et vous assister concernant :

- l'accès à votre dossier de crédit et à votre cote de crédit par Internet et gratuitement;
- votre droit d'inscrire une note explicative à votre dossier de crédit;
- votre droit d'activer une alerte de sécurité à votre dossier de crédit;
- votre droit de porter plainte contre Equifax ou TransUnion.

Pour plus d'information au sujet de vos droits et recours à l'égard des agences de crédit, **contactez notre Centre d'information au 1 877 525-0337.**



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 Bourgrie / 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.urgelbourgrie.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



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.

LA SÉCHERESSE OCULAIRE

Les remèdes maison contre la sécheresse oculaire sont-ils efficaces ?

La sécheresse oculaire est un problème courant qui affecte des millions de personnes dans le monde. Elle survient lorsque les yeux ne produisent pas suffisamment de larmes ou que celles-ci s'évaporent trop rapidement, provoquant des symptômes tels que des irritations, une sensation de brûlure ou des rougeurs.

Les remèdes maison les plus populaires

Parmi les remèdes maison les plus fréquemment recommandés, on trouve :

- Les compresses chaudes : appliquer une compresse tiède sur les yeux fermés peut aider à ouvrir les glandes de Meibomius, situées sur les paupières, qui produisent une partie de la couche lipidique des larmes.
- Le lavage avec du sérum physiologique : utiliser une solution saline stérile pour nettoyer les yeux peut aider à éliminer les irritants et apporter un soulagement temporaire.
- L'huile de coco ou de ricin : certaines personnes appliquent ces huiles autour des yeux pour hydrater la peau et améliorer le confort.
- Le thé en sachet : poser des sachets de thé noir ou vert sur les paupières est souvent recommandé pour ses propriétés anti-inflammatoires.
- Boire davantage d'eau : une bonne hydratation est essentielle pour maintenir un film lacrymal sain.

Que dit la science ?

Certains remèdes maison peuvent avoir un effet bénéfique modéré, mais ils ne remplacent pas les traitements médicalement approuvés. Voici ce que la recherche suggère sur leur efficacité :

- Compresses chaudes : ces compresses peuvent effectivement aider à débloquer les glandes obstruées, mais elles doivent être réalisées régulièrement pour être efficaces. Une hygiène correcte des paupières est souvent recommandée en complément.

- Sérum physiologique : bien que ce soit une solution sans danger pour nettoyer les yeux, son effet est temporaire et ne traite pas les causes sous-jacentes de la sécheresse oculaire.

- Huiles naturelles : il existe peu de preuves scientifiques solides à l'appui de l'efficacité de ces huiles pour la sécheresse oculaire. Elles peuvent cependant aider à apaiser la peau autour des yeux, à condition d'être utilisées avec précaution pour éviter tout contact direct avec les yeux.

- Sachets de thé : les propriétés anti-inflammatoires du thé peuvent réduire les rougeurs ou les gonflements, mais leur impact sur la sécheresse oculaire elle-même reste limité.

- Hydratation : boire suffisamment d'eau est indispensable pour la santé générale, mais cela ne suffit pas toujours à traiter la sécheresse oculaire, surtout si elle est due à des facteurs environnementaux ou mécaniques.

Quand consulter un optométriste ?

Si vos symptômes persistent malgré l'essai de remèdes maison, il est essentiel de consulter un optométriste. La sécheresse oculaire peut être le symptôme d'une condition sous-jacente, comme une maladie auto-immune ou une infection, qui nécessite une prise en charge par un professionnel de la santé visuelle. De plus, des options de traitement comme les gouttes ophtalmiques sur ordonnance, les bouchons lacrymaux ou les thérapies à base de lumière pulsée peuvent offrir un soulagement durable.

Les remèdes maison peuvent apporter un certain soulagement temporaire et sont souvent sans danger lorsqu'ils sont appliqués correctement. Cependant, ils ne remplacent pas une consultation avec un optométriste en cas de symptômes persistants. Si vous souffrez de sécheresse oculaire, il est préférable de combiner des mesures à domicile avec des traitements recommandés par un optométriste pour améliorer votre qualité de vie.





LA RETRAITE EN SOLO

Cet événement de vie crucial exige impérativement de mettre à jour votre plan financier.

Forcé ou choisi, passer de duo à solo a des implications émotionnelles et financières profondes. Divorce, séparation, décès... sont des événements perturbateurs pénibles et douloureux.

Dans cette chronique, nous aborderons certains aspects clés de votre plan financier en prévision d'une retraite en solo. Au-delà des chiffres, votre planificateur financier peut vous y préparer et vous accompagner. Avec une vision globale de votre situation, il identifie les changements requis, les risques et les moyens de les gérer de façon cohérente.

43 % des 65 ans ou plus sont des célibataires forcés ou par choix!

Le nombre de personnes vivant seules est en train de dépasser celui des personnes en couple. Selon une enquête de la Banque de Montréal, 43 % des Canadiens âgés de 65 ans ou plus sont des célibataires forcés ou par choix. 5 % n'ont jamais été mariés, 8 % sont séparés ou divorcés et 30 % sont veufs. Cette dernière catégorie est dominée par les femmes qui tendent à vivre plus longtemps que les hommes.

Finances : turbulences en vue, un nouveau plan de vol s'impose!

Une personne seule aura des dépenses plus élevées qu'en couple. Il est établi que vivre seul coûte 70 % du budget d'un couple et non la moitié. Ainsi, un couple qui vivait avec 50 000 \$ aura un budget en solo de 70 % de ce montant, soit 35 000 \$. Le logement, le véhicule et les autres dépenses communes ne peuvent plus être partagées. Rien pour aider, lorsque vous voyagez seul, il y a souvent une prime sur les chambres en occupation simple.

Impôts : adieu fractionnement et roulement!

Lorsque vous êtes seul, vous ne pouvez plus fractionner vos revenus pour réduire vos impôts et certains crédits de couple disparaissent. Les actifs imposables ne peuvent plus être transférés au conjoint survivant en franchise d'impôt. Vos objectifs successoraux devraient être mis à jour.

Trois incontournables : testament, mandat d'inaptitude et procuration!

Le choix des liquidateurs (autrefois appelés exécuteurs testamentaires) ou des personnes chargées de nous représenter représente un défi, même pour les couples. Dans le passé, les familles étaient nombreuses. Aujourd'hui, il y a beaucoup moins de descendants

et ils peuvent vivre loin dans d'autres pays. De plus, les enfants peuvent être déjà âgés, voire décédés, au moment où un parent a besoin d'aide. Il faut donc réfléchir sur la manière de vous protéger quand vous ne pourrez plus gérer vos affaires. Vos volontés doivent être claires et mises par écrit.

Le lieu de vie : donnez-vous la possibilité de choisir!

Les contacts sociaux sont particulièrement essentiels pour les personnes âgées célibataires qui sont à la retraite. La solitude, l'ennui et l'inactivité augmentent les risques de dépression et de maladie. Pour répondre à ces besoins, on peut envisager de vivre en résidence pour aînés. Il faudra alors considérer le coût de ce type de logement dans votre plan financier.

La rente viagère comme outil de protection

Dans le cas des personnes n'ayant pas un régime de retraite à prestations déterminées, l'achat d'une rente viagère procure une source de revenus à laquelle personne d'autre ne peut toucher.

Une rente n'a pas besoin d'être gérée. C'est une protection contre les membres de sa famille trop cupides ou contre la fraude, une situation malheureusement trop fréquente.

Conclusion

La retraite en solo requiert un nouveau plan d'action et un planificateur financier indépendant sera votre meilleur guide. Pas besoin d'être millionnaire pour en profiter! Il existe aussi d'autres points à considérer tels que les soins de santé, les dons... Parlez-en à votre planificateur financier.

ET POUR FINIR, VOICI DEUX CLIGNOTANTS ROUGES :

- **Financièrement indépendant... et avant de dire « oui je le veux » une autre fois;**
- **Retraite rapprochée et divorce en vue... un cocktail dangereux si vous avez un régime de retraite à prestation déterminée.**

Prenez une grande respiration et cherchez conseil pour éviter les erreurs coûteuses.

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

Avertissement: Cette chronique contient des informations de planification financière d'ordre général. Ces informations ne devraient pas remplacer les conseils professionnels qui tiennent compte des particularités de votre situation. Les opinions émises sont uniquement le fait de l'auteur et n'engagent aucunement l'AER.



CHERS PARENTS

Théâtre du Rideau Vert
Le jeudi 15 mai, à 19 h 30

Texte : Emmanuel Patron et Armelle Patron.

Adaptation québécoise : Danièle Lorain.

Mise en scène : Marc St-Martin.

Interprétation : Simon Beaulé-Bulman, Sonia Cordeau, Josée Deschênes, Steve Gagnon et Luc Senay.



Il faut accepter que le temps passe et que nos parents peuvent un jour décider de voler de leurs propres ailes. Ça peut être difficile de les voir vieillir. Surtout lorsqu'ils se mettent à revendiquer une liberté absolue.

Mais bon, on ne peut pas non plus les couvrir toute leur vie! C'est l'apprentissage que doivent faire Pierre, Jules et Louise le jour où le charmant couple de sexagénaires qui leur a donné la vie les convoque pour un conseil familial au sommet. Les valeurs sont solidement implantées, l'amour est sans faille. Il aurait suffi de ne pas parler d'argent et tout se serait probablement bien passé...

Coût des billets : 42 \$. Faites vite, quantités limitées.

Pour réserver vos places, contactez Richard Gervais avant le 8 avril : richardpgervais@gmail.com ou 514 252-6711.

Théâtre du Rideau Vert. 4664, rue Saint-Denis, Montréal. À proximité du métro Laurier (sortie Saint-Joseph).

Stationnement payant disponible (12 \$, sur présentation de votre billet de spectacle) :

4401, rue Drolet (derrière la Librairie Renaud-Bray). Accessible 3 heures avant la représentation.

SOUPER À SAVEUR TURQUE

Resto Mirazu

Le jeudi 22 mai, à 18 h



APPORTEZ VOTRE VIN

Nous vous invitons au restaurant Mirazu, situé au 1698, boulevard Saint-Martin Ouest, à l'angle du Boulevard de l'Avenir, au nord de St-Martin, à Laval. Le menu varié vous permet de choisir parmi plusieurs plats.

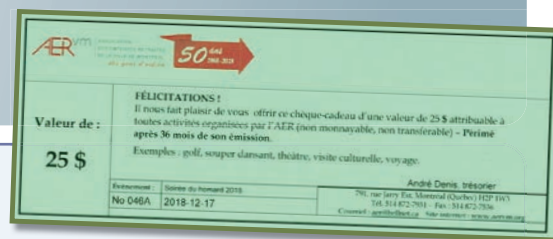
Qui dit cuisine turque dit mezzés. Équivalents de tapas, ce sont plusieurs petits plats qui se partagent bien en entrée. Par exemple en mezzés chauds, on pense au Gul Kelem (chou-fleur frit, yogourt de brebis et beurre clarifié aux épices), au Isli Patlican (aubergines fumées gratinées au four) ou encore Inegol Kofte (boulettes de boeuf haché grillé). Si vous préférez manger froid, vous pourrez savourer un houmous fait maison, Sarma (feuilles de vigne farcies) ou Baba Ghannouj. Si vous aimez les plats de la mer, vous serez ravis avec le filet de loup de mer ou les crevettes à l'ail.

Pour réservation avant le 15 mai : Diane Charest au 514 239-2113 ou charest9366@gmail.com

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.





JOURNÉE AU CASINO

Le Playground
à Kahnawake

Le lundi, 15 septembre 2025



On entend souvent parler du casino à Kahnawake et nous avons décidé d'y faire un tour en espérant gagner le « jackpot ».

Ce sera un lundi, soit le 15 septembre, et nous partirons en autobus de luxe Gallant. Pour un minimum de 35 personnes, le prix du transport sera de 35 \$, payable à la réservation.

Le départ aura lieu à 9 h, au 2150 Autoroute des Laurentides, à l'angle de l'avenue du Cosmodôme à Laval. Le retour aura lieu à 16 h 30.

Le casino offrira à chacun 10 \$ pour jouer et 10 \$ pour le lunch. Les boissons alcoolisées seront gratuites si vous jouez. Il y aura un tirage à bord de l'autobus. Un accompagnateur coordonnera le tout au casino.

Veillez m'informer si vous êtes intéressé à cette activité car, pour l'autobus, il faut un minimum de 35 personnes. À suivre dans la revue de juin pour les détails.

Pour réservation préliminaire, contactez Diane Charest au 514 239-2113 ou charest9366@gmail.com

fadoq

À TOUS CEUX ET CELLES QUI DÉSIRENT ADHÉRER OU RENOUVELER 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 à l'AER.**

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.



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.