

L'AER Action

ASSOCIATION DES EMPLOYÉS RETRAITÉS DE LA VILLE DE MONTRÉAL



**ASSEMBLÉES
GÉNÉRALES
– AER ET RER –
Pages 14 et 15**



LA PETITE ITALIE : ARCHITECTURE ET DÉMOGRAPHIE

« Dans les années 1900, le secteur est un territoire agricole peuplé de fermes et de champs. Le marché Jean-Talon témoigne de cette vocation, puisque c'est là où les fermiers des alentours venaient vendre leurs produits frais. C'est à présent un lieu très animé, où il fait bon se promener, faire des emplettes et manger une bouchée à ses nombreux étals et kiosques. On y trouve de tout : viande, poisson, fromages, fruits et légumes, pain, plats mexicains à **El Rey Del Taco**, fish and chips bien frais au **Aqua Mare** ou délicieux burgers et bières locales au **Pourvoyeur**... Autour, les adeptes d'architecture remarqueront des édifices de style Art déco ainsi que l'enfilade de rues bordées d'arbres aux maisons dotées d'escaliers extérieurs colorés typiquement montréalais. La communauté LGBTQ+ est en essor dans le quartier et de nombreuses jeunes familles y ont aussi élu domicile, aux côtés des Montréalais et Montréalaises d'origine italienne qui y résident toujours. »

Source : Isa Tousignant <https://www.mtl.org/fr/experience/bienvenue-petite-italie-montreal>

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 **I'AER-ACTION** sont les bienvenus. Toute reproduction, traduction et diffusion des textes est autorisée à la condition de citer la source.

Vol. 39 No 3 – Automne 2025

Tirage 2150

Dépôt légal

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISSN-1192-8913

Numéro de convention : 40010130

DIRECTEUR

Jacques Guilmartin

COMITÉ DE RÉVISION

Richard Gervais, superviseur

Nicole Garneau

COLLABORATEURS

Claude Beaudet

Christian Bisson

Diane Charest

Mariette Éthier-Morand

Annette Frantz

Michel Goriépy

Richard Gervais

Mathieu Houle

Roger Lagacé

Roland Léger

Valérie Marcoux

Eleana Morelli

Frantz D. Pierre-Louis

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.

SOMMAIRE

MESSAGE DU PRÉSIDENT	3
BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES	4
ACCUEIL DE NOUVELLES MEMBRES	4
PLANIFICATION FINANCIÈRE	5
ASSURANCE COLLECTIVE	6
PARLONS LECTURE	7
MOTS CROISÉS	8
DÎNERS RENCONTRES MENSUELLES	8
CINÉMA D'HIER	9
HISTOIRE ET RACINES	10-11
LA LOI, VOS DROITS	12-13
ASSEMBLÉES GÉNÉRALES ANNUELLES – AER ET RER	14-15
RÉSEAU FADOQ	16
LES RÉSIDENCES TERRASSES VERSAILLES	17
À LA MÉMOIRE DE NOS RETRAITÉS DÉCÉDÉS	18
FADOQ – ADHÉSION ET RENOUVELLEMENT	19
ASSURANCE AUTO-HABITATION	20
STYLE DE VIE EN RÉSIDENCE	21
VOTRE SÉCURITÉ FINANCIÈRE	22
LA SANTÉ DES YEUX	23
CAMPAGNE CENTRAIDE	24-25

VOYAGES ET LOISIRS

SOUPER DE NOËL	25
RETOUR SUR LA 26 ^e FÊTE PLEIN AIR AU PARC NICOLAS-TILLEMONT	26
SOUPER PÉRUVIEN AU RESTAURANT BARRANCO	27
BOÎTE NOIRE AU THÉÂTRE JEAN-DUCEPPE	27



L'AERvm fondée par les retraités ET POUR LES RETRAITÉS

Les travailleurs sont représentés par des syndicats qui négocient les conditions de travail aussi bien que les clauses monétaires, incluant les cotisations aux caisses de retraite qui font partie de la rémunération globale.

L'article 1 du Code du travail stipule qu'une « association accréditée » (un syndicat) est une association reconnue par décision de la Commission comme représentant de l'ensemble ou d'un groupe des salariés d'un employeur. Or, les retraités ne sont pas des salariés.

Au moment de la retraite, le travailleur est laissé à lui-même. Bien sûr certaines associations, comme l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal (AERvm), ont été créées afin de regrouper ces retraités et de les représenter.

L'AERvm, fondée en 1968 par les retraités et pour les retraités, vise à :

- A. Protéger, développer et promouvoir les intérêts économiques, matériels, sociaux et culturels de ses membres par tous les moyens conformes à l'honneur, à l'équité et aux lois en vigueur au Québec;
- B. Protéger les droits actuels de ses membres dans toutes les activités humaines propres à chaque individu;
- C. Développer et orienter les intérêts économiques des retraités, afin d'obtenir les meilleures conditions financières possibles à leurs prestations de retraite et ainsi maintenir, pour tous, un niveau de vie conforme à leur état et à leurs obligations;
- D. Offrir les moyens disponibles à l'épanouissement de leur personnalité et à leur intégration active à la société.

Pourquoi être membre de l'AER?

En adhérant à l'AERvm, vous vous êtes joints à une association dynamique :

- forte de ses 2300 membres et plus de 57 années d'existence;
- qui regroupe toutes les catégories de retraités de la Ville et de l'ex-CUM: cadres, professionnels, cols-blancs, contremaîtres, cols-bleus et pompiers, de même que les conjoints survivants;
- reconnue comme un interlocuteur valable pour représenter les retraités auprès de la Ville;
- qui informe régulièrement ses membres grâce à sa revue trimestrielle, *l'AER-Action*, son site web, sa page [Facebook](#), ses courriels et ses infolettres;
- qui organise plusieurs activités sociales et culturelles;
- qui conclut des ententes avec plusieurs organisations et fournisseurs de services permettant ainsi à ses membres de réaliser des économies;

- qui offre à ses membres un plan d'assurance maladie-voyage (adhésion volontaire pour les personnes âgées de 65 ans et plus) très compétitif en regard de tous les autres plans offerts aux retraités de la Ville de Montréal;
- qui a obtenu par ses actions, des indexations ponctuelles et un montant forfaitaire de rente de 10 000 \$ pour certains retraités non-indexés d'avant 1983;
- qui a été la seule association de retraités de la Ville de Montréal à être intervenue auprès du Gouvernement du Québec lors des études de divers projets de loi concernant les droits des retraités, entre autres, projets de loi 102, 195 et 30,

Nous avons vu dans certaines commissions parlementaires étudiant des projets de loi modifiant la Loi sur les régimes complémentaires de retraite que les dirigeants syndicaux, en accord avec les représentants des employeurs, s'objectaient à ce qu'une modification au régime de retraite ne pouvait recevoir l'assentiment de chacun de ces groupes (employeur, syndicat et retraités) que lors d'une assemblée spéciale convoquée par le comité de retraite.

Vous avez lu dans plusieurs des parutions de notre revue *l'AER-Action* le cheminement et le règlement de plusieurs dossiers que votre Conseil d'administration et le Comité exécutif ont mené à terme au cours des dernières années.

Le plus récent a été celui de l'indexation des rentes que la Ville a suspendue à la suite de l'adoption de la Loi 15 (loi favorisant la santé financière et la pérennité des régimes de retraite à prestations déterminées du secteur municipal) et où l'AERvm a multiplié ses interventions auprès des élus municipaux et provinciaux.

Ces actions ont pu se concrétiser grâce à la solidarité de nos membres, au pouvoir de revendication et à la représentativité de notre Association. C'est pour ces raisons qu'il est très important de maintenir et surtout d'augmenter notre membership.

Un sondage effectué en 2003 auprès de 1000 répondants a clairement démontré la très grande satisfaction de ses membres envers l'administration, les activités qu'on y organise et les dossiers traités par les administrateurs.

Seule l'AERvm, créée par et pour les retraités, tous les retraités, a entrepris, année après année, les démarches nécessaires à l'acquisition et à la protection des droits des retraités et des bénéficiaires à la Ville de Montréal, autant au niveau des régimes de retraite que de la Loi sur les régimes complémentaires de retraite.

L'ADHÉSION D'UN PLUS GRAND NOMBRE DE RETRAITÉS, DONT LA VÔtre, PERMET À l'AERvm D'ACCROÎTRE SON POUVOIR DE REVENDIQUER, DE DÉFENDRE ET DE PROTÉGER LES DROITS DES RETRAITÉS ET BÉNÉFICIAIRES.

NOTRE SOLIDARITÉ ET NOTRE POUVOIR DE REVENDICATION N'EN SONT QUE MIEUX RECONNUS. IL EST ESSENTIEL QUE NOUS TOUS, RETRAITÉS ET BÉNÉFICIAIRES, NOUS PRENONS EN MAIN.

LONGUE VIE À l'AERvm, UNE ASSOCIATION CRÉÉE PAR LES RETRAITÉS ET POUR LES RETRAITÉS, POUR TOUS LES RETRAITÉS.

Bienvenue aux NOUVEAUX MEMBRES

BELLEVILLE Maryse,

chef de section, Affaires juridiques

BALLO Dominique,

conseiller budgétaire, Service des finances

BOUTIN Louise,

avocate, Service des affaires juridiques

CHEVRIER Josée,

analyste gestion documentaire, Service des infrastructures du réseau routier

DESJARDINS Manon,

conseillère – analyse et contrôle de gestion,
Approvisionnement et Immeubles

PONTBRIAND Anne,

chef de division, Service de la culture

RENÉ DE COTRET Johanne,

chargée de secrétariat, Comité exécutif

RONDEAU Marise,

secrétaire d'unité administrative, Grands Parcs, Mont-Royal et sports

Accueil de nouvelles membres

Le 4 juin dernier, notre président, Jacques Guilmain et les membres du Conseil d'administration étaient heureux d'accueillir à notre local mesdames Louise Fortin, Francine Del Vecchio et Anne-Marie Cuerrier, nouvellement membres de l'AERvm



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

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.

**VOUS DÉMÉNAGEZ ?
OU VOUS CHANGEZ
VOTRE ADRESSE COURRIEL?**

Informez-nous sans délai!



Afin de continuer à recevoir votre revue */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.



À SAVOIR SUR LES COMPTES ET LES PLACEMENTS :

Après avoir déterminé vos objectifs de placement et votre type d'investisseur, vous pouvez explorer les comptes et les produits de placement qui s'offrent à vous.

Ce document présente l'essentiel des types de comptes de placement: enregistrés avec report d'impôt et non enregistrés ainsi que les produits d'investissement que l'on peut mettre dans ces comptes.

Types de comptes

Vous pouvez épargner pour des objectifs à court et à long termes en recourant à un compte ou à une combinaison de comptes enregistrés et non enregistrés. Pensez aux comptes comme des **contenants** qui ont des **spécificités fiscales**!

Les comptes enregistrés : report d'impôt

REER - Un régime d'épargne-retraite enregistré (REER) est un régime d'épargne personnel ou collectif pour épargner avec un report de l'impôt. Il existe aussi le REER de conjoint.

RPA - Le régime de pension agréé est un régime d'épargne-retraite collectif, supervisé par l'employeur. Le RPA peut être à prestation déterminée ou à cotisation déterminée.

FEER - Le FEER (fonds enregistrés d'épargne-retraite) est une sorte de prolongement du REER. Il en va de même pour le FRV (fonds de revenus viagers) qui est le prolongement du CRI (compte de retraite immobilisé).

REEE - Un régime enregistré d'épargne-étude (REEE) est un régime d'épargne spécialement conçu pour vous aider à épargner en vue des études postsecondaires d'un enfant.

REI - Le régime enregistré d'épargne-invalidité est destiné aux personnes ayant une incapacité permanente.

Les comptes non imposables

CELI - Le compte d'épargne libre d'impôt vous aide à épargner en mettant vos revenus de placement et vos retraits à l'abri de l'impôt.

CELIAPP - Le compte d'épargne libre d'impôt pour l'acquisition d'une première propriété. C'est un genre d'hybride entre un compte enregistré et un CELI dans un contexte d'acquisition d'une résidence. Des règles complexes régissent le CELIAPP.

Les comptes non enregistrés sont totalement imposables

Compte au comptant - Les comptes de placement au comptant peuvent servir à épargner pour des objectifs à court ou à long termes, comme la bonification de l'épargne-retraite.

Compte sur marge - Les comptes avec privilège de marge vous permettent d'emprunter des fonds sur la valeur des placements dans votre compte.

Compte non personnel - Ces types de comptes vous permettent d'investir au nom d'une société ou d'une organisation, ainsi que des comptes de fiducie et de succession.

Produits de placement

De nombreux produits de placement vous sont offerts en fonction de vos objectifs et de votre profil de risque. En voici un aperçu :

- **Les actions** vous accordent une petite participation dans une société et procurent le meilleur potentiel de croissance à long terme;
 - **Les produits à revenu fixe** et les liquidités, tels que les obligations et les CPG, peuvent garantir des revenus 3S (stables, sécuritaires et soutenables), offrant ainsi une tranquillité d'esprit à la retraite en réduisant l'inquiétude face aux fluctuations boursières.
- Il y a trois règles dans ce domaine, les 3D : diversification, diversification et diversification. Les fonds constituent une manière efficace d'obtenir la diversification.
- **Les fonds communs de placement** (FCP) sont des paniers de placements qui peuvent inclure des actions, des obligations, des liquidités et d'autres titres. Ils constituent une façon simplifiée d'obtenir une diversification. Toutefois, leurs frais de gestion (2 % et plus) les rendent beaucoup moins intéressants que les FNB.
 - **Les fonds négociés en bourse** (FNB), comme les fonds communs de placement, peuvent être composés de divers produits de placement. Comme les actions, ils s'achètent et se vendent facilement, puisqu'ils sont négociés toute la journée sur les grandes bourses. Les frais sont dix fois moins élevés que ceux des fonds communs de placement. Demandez à votre représentant de vous parler des FNB!

Des questions? Contactez-moi au **514 756-6151** ou par courriel : fpiere-louis@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.

ASSURANCE VOYAGE

VOTRE AIDE-MÉMOIRE AVANT LE DÉPART

1 Révisez votre couverture d'assurance voyage

Avant toute chose, vous devriez toujours lire votre garantie d'assurance voyage afin de connaître l'ensemble des protections lors d'un voyage à l'extérieur de votre province de résidence. Cela vous permettra d'avoir une idée claire de ce qui est couvert ou non lorsque vous êtes en voyage. Si vous avez des questions à l'égard des protections, des limitations et des exclusions de votre contrat, nous vous encourageons à communiquer avec votre service d'assistance voyage, qui est en mesure de répondre à vos questions liées au pré-voyage.

2 Vérifiez la durée de votre couverture

Révisez votre couverture d'assurance voyage. La durée d'un séjour hors province est d'une importance capitale. Vous devez donc vérifier combien de jours sont couverts par votre garantie d'assurance voyage afin de vérifier que vous êtes assuré pour toute la durée de votre voyage, y compris la journée de votre départ et celle de votre retour. Si la durée de votre voyage excède le nombre de jours couverts prévu à votre contrat, vous devrez alors vous prévaloir d'une couverture complémentaire avant votre départ afin d'être assuré pour la durée complète de votre séjour. Assurance collective, votre aide-mémoire avant le départ.

3 Confirmez que votre état de santé est stable

L'assurance voyage couvre les accidents, les blessures et les conditions médicales subites et inattendues. Ainsi, il est très important que les assurés s'assurent de la stabilité de leur état de santé avant de partir en voyage. En effet, les frais liés à une condition médicale connue ou en investigation avant le départ pourraient ne pas être admissibles en cas d'imprévu. Il est important de noter qu'un médecin de famille et un assureur peuvent avoir des critères différents pour définir la stabilité d'un état de santé. Nous vous recommandons donc de communiquer avec votre service d'assistance voyage avant votre départ.

4 Consultez les avertissements du Gouvernement fédéral

Attention, vacanciers! Un pays touristique ne veut pas dire un pays sécuritaire! En effet, dans un monde où la situation politique d'une région ou d'un pays peut changer rapidement et sans préavis, il est primordial que tout voyageur vérifie si sa destination fait l'objet d'un avertissement émis

de la part du Gouvernement du Canada avant de partir. Si le Gouvernement recommande d'éviter tout voyage non essentiel dans un pays ou une région, votre couverture d'assurance pourrait ne pas être valide.

5 Vérifiez qui est couvert par l'assurance voyage

Si vous voyagez, il est important de vérifier la couverture d'assurance voyage que vous détenez : individuelle, de couple ou familiale. Dans le cas d'une couverture familiale, assurez-vous que vos enfants à charge répondent bien à la définition prévue dans votre police. Notamment, si votre enfant majeur fréquente un établissement scolaire à temps plein, une preuve de fréquentation pourrait être exigée. Une confirmation de Beneva pourrait s'avérer utile afin de voyager l'esprit tranquille.

6 Deux essentiels : le numéro de téléphone de votre service d'assistance voyage et votre numéro de police/certificat

Avoir en main le numéro de téléphone de votre service d'assistance voyage, ainsi que votre numéro de police et de certificat facilitera assurément le processus en cas d'accident, de blessure ou de maladie pendant votre voyage. Ces informations se trouvent sur votre carte d'assistance voyage, qui est généralement incluse dans les documents relatifs à votre assurance voyage, comme la brochure et la police d'assurance ou sur votre Espace client.

Avant votre départ, faites un petit détour par notre Foire aux questions sur l'assurance voyage

Quelques petites précautions pour éviter de gros ennuis

Assurez-vous que votre état de santé est stable et qu'il le restera durant le voyage.

- Vous ne savez pas si vous êtes couvert? Communiquez avec notre service d'assistance voyage avant votre départ pour confirmer l'admissibilité de votre condition de santé avant une problématique pendant votre voyage.

Avez-vous une condition médicale existante?

- Avant de voyager, il est important de vérifier si vous avez une condition médicale qui pourrait limiter votre couverture d'assurance voyage. Pour ce faire, posez-vous les questions suivantes :
- Votre état de santé a-t-il changé récemment?
- Avez-vous été hospitalisé ou avez-vous consulté un médecin dans les derniers mois?
- Avez-vous connu un nouveau problème médical récemment?
- Votre traitement ou votre médication a-t-il changé (type, dose ou fréquence)?
- Êtes-vous en attente d'un rendez-vous médical, d'un examen, d'un traitement ou d'une chirurgie?

Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces questions, cela pourrait signifier que votre condition médicale n'est pas considérée comme stable selon la définition de votre contrat d'assurance. Si tel est le cas, votre couverture pourrait être limitée pour toute urgence liée à cette condition pendant votre voyage.

Ainsi, nous vous recommandons de contacter votre service d'assistance voyage avant votre départ, afin de discuter de votre situation et éviter toute situation indésirable.

Que faire en cas d'accident?

- En cas d'imprévu, tels qu'une blessure, un accident ou une maladie, la première chose à faire est d'appeler votre service d'assistance voyage. Peu importe où vous vous trouvez dans le monde, il pourra vous orienter vers l'établissement médical le plus adapté à votre situation, que ce soit une clinique, un hôpital, ou même une consultation téléphonique.
- En contactant d'abord votre service d'assistance voyage, vous facilitez la communication entre l'établissement médical et le service d'assistance, maximisant ainsi les chances que les frais médicaux soient pris en charge directement, notamment si vous consultez un établissement avec lequel nous avons une entente directe.

Nous vous souhaitons de magnifiques vacances!

beneva

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

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

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



UNE HISTOIRE FAMILIALE INCROYABLE

Tata

Valérie Perrin

Albin Michel / 2024 - 635 pages

Tante Colette réapparaît alors qu'on la croyait morte et enterrée depuis trois ans. Dans ce roman, s'entremêlent intrigues et destin palpitants. Valérie Perrin, dont je vous ai déjà parlé en 2024 avec son roman *Trois*, est une incroyable conteuse qu'on accompagne avec célérité et bonheur. Je vous rapporte quelques notes, histoire de vous la faire découvrir, d'y rencontrer un brin de finesse et de susciter votre curiosité.

p.132- Selon Jacques : moins un secret a d'oreilles, plus il a de valeur.

p.149- Ses mains étaient grandes comme des raquettes.

p.164- Le parfum de madame Sénéchal est entêtant.

p.174- La terreur de vivre une histoire d'amour. Toujours trouver la mauvaise personne, la fausse blonde, celle qui est mariée, amoureuse ailleurs, perverse, menteuse, ... vient la solitude du sevrage.

p.189- « Il faut être juste équilibré comme une bonne paire de chaussures. Regarde ma fille, on aura rarement vu un talon plus haut que l'autre. »

p.244- Fallait que la population se mobilise pour payer les études de Jean. Un monde fou à l'église; la mère était stoïque, blanche comme une aube de communiant. Le marquis faisait la gueule raide comme la justice.

p.252- À l'hôtel, nous avions deux chambres attenantes et une chanson.

« Papa ne t'en va pas
On peut pas vivre sans toi;
T'en va pas au bout de la nuit
Noire, elle nous fait peur
Nuit qui n'en finit pas
Comme un voleur,
Il est parti sans moi.
On n'ira plus au cinéma
tous les trois. »

p.261- L'urne de la tante pour la déposer près de papa et de maman, à Lyon. Pour ce faire, une montagne à gravir.

p.284- Les ballons, ceux de certaines victoires, ont-ils une âme?

p.287- Il poursuivrait des études dans une grande école pour devenir une personne importante. Importante comment? Il l'ignorait.

p.315- Malgré mes vêtements, ma coiffure qu'on n'a jamais vue, mon allure, Aimé m'a vue, lui.

p.354- Je ne savais pas que je l'aimais : qu'avoir envie d'être tout le temps avec la même personne, c'est être amoureux.

p.360- Je galérais, comme disent les jeunes d'aujourd'hui.

p.449- Je ne me souviens plus qui a dit : « Ne me secouez pas, je suis plein de larmes. »

p.450- Je lui ai transmis ma maladie d'amour sensoriel.

p.483- La chance est de ne dépendre de personne.

p.484- Écrire m'a permis de ressentir ce que j'ai été incapable de vivre.

p.499- Ils avaient fini par se sentir bien dans leur silence. Mais ce soir-là, le silence s'était fait plus pesant que d'habitude.

p.595- L'enfant s'appellera Tata!

p.609- Nathalie signifie naissance (moi, j'aime ça).

DE LA MÊME AUTRICE :

Les Oubliés du dimanche | Changer l'eau des fleurs | Trois.



Valérie Perrin

Valérie Perrin, née le 19 janvier 1967 à Remiremont, est une romancière française. Elle est également scénariste et photographe de plateau sur plusieurs films de Claude Lelouch.

Son premier roman, *Les Oubliés du dimanche*, paraît en 2015. Il reçoit 13 prix, dont le Prix du premier roman de Chambéry 2016, le prix Chronos 2016, le Choix des libraires 2018. Il aborde le lien inter-générationnel : « un beau livre sur la mémoire et la transmission, porté par une écriture sensible » titre *L'Express styles*.

Son deuxième roman *Changer l'eau des fleurs*, publié en 2018, est également couronné de plusieurs prix dont le prix Maison de la Presse qui récompense un ouvrage rédigé en langue française destiné à un large public. Quant à *Libération Next*, malgré une couverture et un titre jugés un peu simples, « on se laisse prendre par ce tourbillon d'histoires croisées, avec le cimetière en personnage principal dont le jardin florissant et à fleurir signifie l'espoir », autour desquels gravite une gardienne malmenée par la vie, Violette Toussaint.

Sources :

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

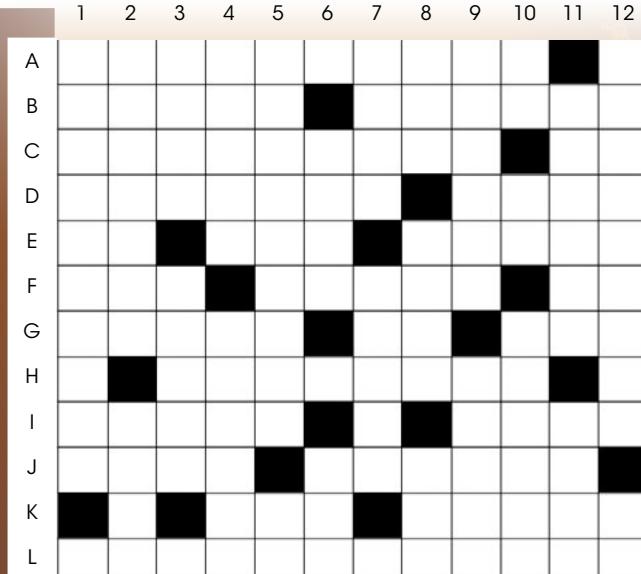


MOTS croisés

CLAUDE BEAUDET

Horizontalement

- A. Souvent inefficace
- B. Cours alpin – Pas zen
- C. Tortures – Préposition
- D. Pierres fines – Aussi
- E. Interjection – Cap – Ses opéras sont célèbres
- F. On le chante – Agnostique – Note
- G. Loin de la tête – Monnaie romaine – Encore et encore
- H. Pas convenable
- I. Fin - Sœurs bien-aimées
- J. Exclamation – Galimatias
- K. Déjà terminé – S'ouvre la nuit
- L. Loin d'être banal



Verticalement

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1. Précède le traitement | 7. Manches – Vêtement |
| 2. Tribune – Titre | 8. Page – Donne accès – Drôle de groupe |
| 3. Source – Parue | 9. Qui n'a pas bougé – On s'y baigne |
| 4. Mise au parfum – Adeptes | 10. Terminaison – Gaz – Se transmet sur la piste |
| 5. Processus – Symbole | 11. Liquider – Écusonné |
| 6. En outre – Lancer | 12. Reçoivent l'AER-Action – Article |



Voir la solution
à la page 21

LES DÎNERS MENSUELS DE L'AER

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

Nous poursuivons nos dîners mensuels le troisième lundi du mois
au restaurant le DELI PAULOS

APPORTEZ VOTRE VIN OU VOTRE BIÈRE !

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

Le prochain rendez-vous est le lundi 20 octobre.

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

On vous attend en grand nombre.

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



LE DELI PAULOS

Dates à retenir :

20 octobre, 17 novembre
et 15 décembre.

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 !



Insatiables tueurs en série



Titre original : *Kalifornia*

États-Unis; 1993;
en couleur;
1 h 57.

Drame de mœurs réalisé par
Dominic Sena.

Avec Brad Pitt, Juliette Lewis,
David Duchovny, Michelle
Forbes et John Zarchen.

Kalifornia

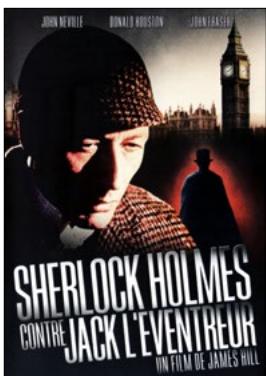
Avec sa copine photographe Carrie (Michelle Forbes), l'ambitieux journaliste Brian (David Duchovny, vu dans la télésérie *X-Files*) entame la rédaction d'un bouquin sur la trace des plus célèbres tueurs en série américains. Ce recueil sera illustré par des photos que Carrie prendra sur les emplacements de ces meurtres. Le couple veut s'offrir cette randonnée hors des sentiers battus, mais craint que ses économies ne suffisent pas. D'un commun accord, Carrie et Brian annoncent sur un babillard de petites annonces qu'ils recherchent des passagers pour partager les dépenses du voyage.

Un certain Early (Brad Pitt) et sa petite amie Adele (Juliette Lewis) se montrent intéressés à accompagner Brian et Carrie jusqu'en Californie. Si l'allure de femme-enfant inoffensive d'Adele semble rassurante, elle tranche avec la violence verbale des propos de son amoureux, dangereux meurtrier qui vient tout juste d'assassiner son propriétaire. Cette balade permettra donc à Early et Adele de fuir impunément les lieux du crime. On devine que le couple initiateur de ce projet de *livre-vérité* n'est pas au bout de ses peines.

Cet intense road movie nous fait passer par une gamme d'émotions qui nous restent longtemps en mémoire. Véritable électrochoc cinématographique, *Kalifornia* s'avère un exploit scénaristique captivant qui ne dédaigne pas d'accumuler les scènes de violence pour nous entraîner dans le sillage du quatuor vedette.

En plus de nous permettre d'admirer quelques magnifiques paysages jalonnant les routes des États-Unis, ce long métrage est une occasion en or d'être – une fois de plus – subjugué par le charisme et le talent de Brad Pitt et de Juliette Lewis (qui étaient en couple dans la vie de tous les jours, lors du tournage).

Veuillez noter que certaines scènes feront peut-être fermer les yeux des spectateurs plus sensibles! À mon avis, cette production de grande qualité mérite le titre de classique du cinéma américain.



Titre original : *A Study in Terror*

Royaume-Uni; 1965;
en couleur;
1 h 35.

Drame policier réalisé par
James Hill.

Avec John Neville,
Donald Houston,
John Fraser,
Anthony Quayle
et Judi Dench.

Sherlock Holmes contre Jack l'Éventreur

Entre avril 1888 et février 1891, onze femmes furent sauvagement assassinées dans le quartier Whitechapel (Londres). La plupart étaient des prostituées qui attiraient dans ce faubourg peu recommandable des clients aux goûts parfois particuliers. Les enquêteurs désignés ne tardèrent pas à déduire que cette succession de meurtres était sans doute l'œuvre d'un seul et même assassin. On le surnomma Jack l'Éventreur car il tailladait sans merci les corps de ces malheureuses femmes. À ce jour, malgré des milliers d'hypothèses, on n'a toujours pas déterminé le nom véritable de ce tueur en série.

À la même époque, un certain Conan Doyle créa les personnages de Sherlock Holmes et de son compère, le docteur Watson. Plusieurs décennies plus tard, les scénaristes Derek Ford et Donald Ford ont eu la brillante idée d'imaginer Holmes et son alter ego sur les traces de Jack l'Éventreur. *Sherlock Holmes contre Jack l'Éventreur*, qui dévoile la possible identité du meurtrier, relate une histoire de querelle entre un père et ses fils, dont l'un a justement épousé... une prostituée.

Les points forts du film sont incontestablement la

photographie et les éclairages. Les obscures rues de Whitechapel y sont reconstituées avec un soin méticuleux qui leur donne l'allure de sinistres coupe-gorges.

Un peu tirée par les cheveux, l'intrigue est néanmoins bien ficelée. Des acteurs très talentueux apportent leur généreuse contribution, dont John Neville (plus de 20 ans avant d'incarner le Baron de Munchausen), qui excelle dans le rôle de Sherlock Holmes, et Donald Houston qui est un irrésistible Watson. Quant au séduisant John Fraser (1931-2020), on ne donnerait probablement pas le bon Dieu sans confession à son personnage ambigu à souhait!

Le cinéma britannique des années 1960 faisait la part belle aux films d'horreur et de suspense, et cette réalisation de James Hill en est un joli exemple.





LÀ OÙ EST LE BONHEUR!

Ah le bonheur... Ce n'est pas rare qu'on entend dire :

« Moi, tout ce que je veux dans la vie, c'est d'être heureux ! ». « La seule chose que je cherche, c'est le bonheur », etc. Mais c'est difficile de définir le bonheur. On a tendance à le définir par ce qu'il n'est pas, par ce qui le compose, l'améliore ou lui nuit, mais c'est difficile de s'arrêter à une définition qui explique bien ce sentiment tant recherché partout dans le monde.

Le bonheur ne m'ennuie jamais

- Carnets, Gallimard

On pourrait dire que le bonheur est un sentiment de satisfaction générale en lien avec sa vie, avec sa situation globale du moment et avec la direction dans laquelle on est en train d'avancer. Il n'y a pas de recette magique, car le bonheur est propre à chacun. Mais un truc qu'on peut essayer de mettre en œuvre à tous les jours est de vivre le moment présent et en pleine conscience. Il faut prendre le temps de voir le bonheur dans les petites choses.

Être heureux, c'est apprendre à choisir. Choisir ses loisirs, ses amis, les valeurs sur lesquelles fonder sa vie. Bien vivre, c'est apprendre à ne pas répondre à toutes les sollicitations, à hiérarchiser ses priorités. Nous choisissons de faire plaisir ou de renoncer à tel autre parce que nous donnons un sens à notre vie. Il n'y a de bonheur possible pour personne sans le soutien du courage!

Expérience vécue

En 2013, jour de mon anniversaire, ma sœur et son mari m'invitèrent à prendre le dîner dans la résidence de personnes âgées Au Fil de l'Eau, sise au 7015 boulevard Gouin Est. À l'époque, j'étais propriétaire d'un duplex sur la rue Amos à Montréal-Nord. Suite au dîner, j'ai eu l'occasion de rencontrer le propriétaire, monsieur Salvatore Migliara. Lors de cette conversation, une question me fut posée : serez-vous un jour un résident ?

Notre réponse fut instantanée. J'ai répondu : je vous ai entendu. Demain, je téléphone à un courtier immobilier et je mets ma maison en vente ! Aussitôt dit, aussitôt fait.

M. Migliara nous répondit ceci : ce qui est malheureux pour vous les aînés, c'est que vous avez l'âge d'être un résident, vous êtes en santé, vous pourriez profiter encore des plaisirs de la vie, mais vous tardez à prendre cette décision. Puis, lorsque vous prenez votre décision, vous êtes malade !

Quelques mois plus tard, nous avons emménagé à la résidence. Notre adaptation fut rapide. Dès notre arrivée, nous nous sommes intégrés au groupe des résidents. Dans quelques mois, nous terminerons notre 12^e année. Si c'était à refaire, ce serait avec la même détermination et le même enthousiasme.

Aujourd'hui, nous y sommes et nous sommes heureux car nous vivons avec le bonheur !

La Famille Migliara, bâtisseurs de père en fils

À l'âge de 17 ans, Calogero Migliara quitte son Italie natale. Le 1^{er} mai 1952, il arrive seul au Canada et s'établit dans la Petite Italie. Il occupera divers emplois : préposé à la teinture des manteaux contre l'eau, puis employé dans un abattoir, puis dans une fonderie de poussière de métal et, enfin, dans le domaine de la restauration.



Le 30 janvier 1954, son épouse Antonietta le rejoint. Le 27 janvier 1956, naîtra Salvatore, puis le 19 avril 1958, Anna, et enfin, Johnny (Giovanni). L'année 1955 marquera sa destinée. Calogero occupe un emploi de journalier dans la construction. En 1959, son père le rejoint à Montréal. Il obtient alors un emploi dans la construction. Le père et le fils font équipe dans le domaine du travail. En 1960, Calogero construit son premier triplex; puis il poursuit dans le quartier Saint-Michel la construction de quelques maisons.

En 1964, la petite famille emménage rue des Prairies à Montréal. Calogero achète un premier terrain sur le boulevard Gouin situé dans la ville de Montréal-Nord. En 1965, d'autres constructions naissent dans les rues Séguin, Wilfrid Saint-Louis et Mackay. C'est le début d'un nouveau concept : la construction de résidences pour personnes retraitées.

Les premières grandes réalisations seront les résidences du Confort et de Caroline, en 1971-72, et la résidence du Sault-au-Récollet, en 1976, toutes implantées dans la ville de Montréal-Nord. C'est alors que Salvatore s'associe avec son père. Ils se sont installés à la limite de Montréal-Nord afin d'y bâtir, en 1979, les condominiums « Domaine des Prairies » phases 1 et 2, « Cascades des Prairies » et « Château Beaurivage ».

À la suite de ces réalisations, une partie de leur terrain demeura inoccupée, car cette partie était située sur le territoire de la ville de Montréal-Nord qui, elle, ne permettait pas la construction d'immeubles en hauteur. Les Migliara désiraient réaliser leur rêve : la construction d'une tour à logements pour personnes âgées autonomes. Le zonage était résidentiel et demeurait statu quo. Les Migliara décidèrent de vendre une partie de ce terrain afin d'en faire un lotissement résidentiel de dix maisons.

En 1984, la Ville de Montréal révisa sa position et accepta de changer le zonage afin de permettre la construction d'immeubles de 8 à 12 étages. Dès l'annonce de cette nouvelle, le rêve devint réalité. Ce fut la construction de la Tour Félix-Leclerc (Phase I). La résidence Au Fil de l'Eau accueillit ses premiers résidents à l'automne 1986. En 1988, fut bâtie la Tour Trivoli (Phase II). Les premiers locataires furent admis à compter du mois de juillet 1990. La Ville de Montréal demeurait propriétaire d'un terrain à l'est de la Résidence. Les Migliara achetèrent ce terrain afin d'y construire un immeuble de 21 étages. Les nouveaux arrivants en prirent possession en juillet 2000.

M. Salvatore décida de réaliser le rêve de son père : s'engager dans le projet d'agrandissement de la Tour Félix-Leclerc afin de lui redonner un nouvel élan. Il procéda à l'ajout d'une tour de 20 étages et de nouvelles aires communes. La résidence accueillit ses nouveaux locataires à l'automne 2004.

Après quelques années de maladie, Calogero Migliara s'est éteint le 26 décembre 2003.

L'ensemble des projets réalisés à Montréal-Nord présente un bilan financier de 180 M \$. Des résultats probants, des initiatives couronnées de succès. Ces chiffres révélateurs traduisent le succès de cette opération immobilière.

Cette histoire est l'accomplissement d'un rêve d'une famille et il a pu être réalisé grâce à l'ambition de gens de cœur qui avaient comme objectif de rendre la vie de gens retraités la plus agréable possible. La preuve en est faite puisque les Migliara, Salvatore et Johanne, ainsi que l'ensemble du personnel, furent les récipiendaires de deux Roses d'Or, programme d'appréciation des résidences privées pour personnes âgées autonomes du Québec.



Secondé par son épouse, madame Danièle Trépanier, et assisté par tout son personnel ainsi que le comité des loisirs, M. Migliara s'implique quotidiennement dans la vie de sa résidence. Les résidents apprécient sa présence et sa grande générosité, tant à l'occasion de belles soirées qu'à la tenue d'événements spéciaux.

Le comité des loisirs de la résidence est un organisme à but non lucratif destiné à promouvoir les intérêts de ses membres. Son conseil d'administration formé par des résidents élus par une assemblée générale annuelle, compte sur plus de 150 autres locataires pour l'assister dans son travail d'organisation et d'animation des loisirs Au Fil de l'Eau.

Conclusion

- Il ne faut pas de tout pour faire un monde. Il faut du bonheur et rien d'autre.
- Il n'y a pas de honte à préférer le bonheur. Le bonheur n'est pas un luxe. Être heureux, c'est là le vrai bonheur!
- Notre vie, au quotidien, nous procure un grand bonheur!
- Nous, nous témoignons!



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'Éducaloï.

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.



ēducaloï

ACHETER OU VENDRE EN LIGNE SANS SE FAIRE FRAUDER

Vous souhaitez vendre votre vélo? Vous cherchez une table de cuisine bon marché? Les plateformes de vente en ligne peuvent s'avérer une bonne option, mais faites attention à la fraude et au vol d'identité! Vous êtes tombé dans le piège? Pas de panique. Vous pouvez porter plainte et agir rapidement afin de vous éviter davantage de soucis.

Comment reconnaître la fraude?

Quand une personne utilise une ruse malhonnête pour vous souffrir de l'argent ou autre chose, c'est de la fraude. Une personne peut aussi vouloir obtenir vos renseignements personnels dans le but d'utiliser votre identité, par exemple pour obtenir du crédit. Plusieurs signes peuvent vous mettre la puce à l'oreille qu'une personne tente de vous frauder. Par exemple, si la personne :

- refuse de faire la transaction en personne;
- met de la pression pour conclure la transaction rapidement;
- demande des renseignements personnels;
- demande un paiement en avance, par exemple un dépôt;
- suggère une méthode de paiement irrégulière;
- vous envoie un virement d'un montant plus élevé que le prix demandé.

Les personnes qui fraudent sont créatives et peuvent être convaincantes. Méfiez-vous des courriels ou de liens qui semblent provenir d'organismes ou de compagnies reconnues. Il pourrait s'agir d'un faux courriel ou d'un faux site créé pour vous flouer.

Comment vous protéger contre la fraude?

Quelques gestes simples peuvent vous protéger contre la fraude sur les plateformes de vente en ligne.

Conclure la transaction en personne

Vous pouvez exiger de conclure la transaction en personne et dans un lieu public. En personne, vous pourrez privilégier le paiement en argent. Vous pourrez aussi vérifier que le bien

que vous achetez est en bon état et qu'il ne s'agit pas d'une imitation qui vous est présentée comme une marque connue.

Certaines villes mettent à votre disposition des espaces sécuritaires prévus spécialement pour les personnes qui font des transactions en ligne. Renseignez-vous auprès de votre municipalité ou du service de police.

N'ayez pas peur de dire « non »

Ne vous sentez jamais forcé de conclure une transaction. Si vous avez des doutes ou si vous n'êtes pas à l'aise avec la façon dont votre interlocuteur veut procéder, il est préférable de simplement refuser.

Prenez votre temps

Assurez-vous de prendre le temps nécessaire pour vérifier les choses que vous jugez importantes. Par exemple, vérifier l'identité de la personne et les commentaires sur son profil, demander des photos supplémentaires du produit ou tester le fonctionnement d'un appareil électronique que vous achetez.

Vous avez été piégé, quels sont vos recours?

N'ayez pas honte d'avoir été piégé. Sachez qu'il y a plusieurs actions que vous pouvez entreprendre pour vous protéger ou pour dénoncer.

Récupérer mon argent

Si votre compte bancaire ou votre carte de crédit a été utilisé(e) à votre insu, signalez rapidement la fraude à votre institution bancaire. Il n'est peut-être pas trop tard pour bloquer la transaction ou alors vous pourriez être remboursé. Cependant, votre institution pourrait refuser de vous rembourser si vous avez été imprudent, par exemple si vous avez révélé votre numéro d'identification personnel.

Vous pouvez aussi entreprendre une poursuite civile contre la personne qui vous a fraudé et demander au Tribunal d'être dédommagé. Pour une somme de 15 000 \$ ou moins, faites votre demande à la Cour des petites créances.

Cependant, vous devez connaître l'identité de la personne qui vous a fraudé pour être en mesure de la convoquer à la Cour, ce qui est souvent impossible dans des cas de fraude en ligne.

Porter plainte

Vous pouvez contacter la police et porter plainte en tant que victime d'un crime. Vous êtes victime d'un crime même si vous avez volontairement remis votre argent à la personne qui vous a fraudé. Vous l'avez fait parce que l'autre personne a été malhonnête.

Vous pouvez également signaler la fraude au Centre antifraude du Canada qui recueille les informations sur la fraude et le vol d'identité à travers le pays.

Les plateformes de vente en ligne ont aussi un mécanisme de plainte qui permet d'identifier les personnes malhonnêtes et de fermer leur compte.

Protéger vos renseignements personnels

Si on vous a soutiré des renseignements personnels, vous pouvez modifier vos mots de passe et vos questions d'identification. En agissant rapidement, vous pouvez bloquer l'accès à vos comptes.

Vous pouvez également demander aux agences de crédit d'ajouter un avis de fraude ou de vol d'identité à votre dossier. Ce type de service peut occasionner des frais. L'agence vous contactera alors pour confirmer votre identité si une demande de crédit est faite à votre nom.

À lire aussi :

- Vol, fraude et vandalisme;
- Protection du consommateur – règles particulières;
- Aide et ressources pour les victimes;
- Le vandalisme et le méfait;
- L'introduction par effraction;
- Le vol et le recel.

Source : <https://educaloi.qc.ca/capsules/acheter-ou-vendre-en-ligne-sans-se-faire-frauder>

L'information qu'Éducaloi vous offre explique de façon générale le droit en vigueur au Québec.

Il ne s'agit pas d'un avis ou d'un conseil juridique.
Pour connaître les règles particulières à votre situation,
consultez un(e) avocat(e) ou un(e) notaire.

RABAIS et privilèges



Action Sport Physio
www.actionsportphysio.com



fadoq
www.fadoq.ca
514 252-3017

I R I S

IRIS, Le Groupe Visuel
iris.ca/avantages
avantages@iris.ca
1 800 474 7429



Juste pour Rire
www.hahaha.com
(mot de passe : aer)
1 888 244-3155

120 ANS DÉJÀ
URGEL BOURGIE
ATHOS

LES GRANDS EXPLORATEURS

Urgel Bourgie / Athos
www.urgelbourgier.com ou
514 735-2025 ou 1 866 856-7777

Les Grands Explorateurs
www.lesgrandsexplorateurs.com
514 521-1002

Les Terrasses Versailles
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

Les Terrasses Versailles
www.residencescogir.com/residence-aine-montreal/terrasses-versailles
514 852-3898

laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

La Personnelle
www.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

GROUPE FORGET
AUDIOPROTHÉSISTES
AUDIOPROSTHÉSISTES

Groupe Forget — Audioprothésistes
www.groupeforget.com ou
1 888 ENTENDRE (1 888-368-3637)

AVIS DE CONVOCATION ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mardi 28 octobre 2025 à 14 h

Les résidences LES TERRASSES VERSAILLES
6923, boul. des Galeries d'Anjou (18^e étage)

Le stationnement est à l'arrière,
accessible par le côté droit
de l'immeuble.

**Avis donné par les présentes à
Montréal, le 12 septembre 2025.**

La secrétaire,
Mireille Matteau

**UN COCKTAIL SERA OFFERT
AUX MEMBRES À 13 H**

Une excellente occasion de venir rencontrer des ex-collègues

De nombreux prix seront tirés !

AVIS D'ÉLECTION

Extraits des statuts et règlements.

ARTICLE 13,01 a)

Est éligible toute personne qui est membre actif en règle depuis 90 jours.
Le membre honoraire est également éligible.

ARTICLE 13,01 b)

Tout membre défini à l'alinéa précédent qui veut poser sa candidature doit le faire par écrit au secrétariat de l'Association, au moins cinq jours ouvrables avant la date de l'assemblée générale.

DATE LIMITE :

Le conseil d'administration a fixé la date de l'assemblée générale au 28 octobre 2025. Tout membre intéressé doit poser sa candidature au plus tard le 21 octobre 2025, avant 15 h.

ORDRE DU JOUR

- 1 - Ouverture de l'assemblée;
- 2 - Minute de silence pour les membres décédés;
- 3 - Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 4 - Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée du 29 octobre 2024;
- 5 - Message du président;
- 6 - Rapport du trésorier;
- 7 - Rapports des comités;
- 8 - Amendements aux statuts et règlements;
- 9 - Nomination d'un vérificateur;
- 10 - Élection des administrateurs;
- 11 - Varia;
- 12 - Levée de l'assemblée.

Le conseil d'administration compte vous proposer la nomination de membres honoraires en reconnaissance des services exceptionnels rendus à l'Association. (Statuts et règlements art. 6,02)

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE

Le mardi 28 octobre 2025 à 14 h

Les résidences LES TERRASSES VERSAILLES
6923, boul. des Galeries d'Anjou (18^e étage)

Le stationnement est à l'arrière,
accessible par le côté droit
de l'immeuble.

**Avis donné par les présentes à
Montréal, le 12 septembre 2025.**

La secrétaire,

Mireille Matteau

CES ADMINISTRATEURS DE L'AER VOIENT LEUR MANDAT SE TERMINER



Jacques Guilmain



Roland Léger



Mireille Matteau



Daniel Moïse



Lise Perrault



André St-Germain

ORDRE DU JOUR

- 1 - Ouverture de l'assemblée;
- 2 - Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3 - Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée du 29 octobre 2024;
- 4 - Message du président;
- 5 - Rapport du trésorier;
- 6 - Amendements aux statuts et règlements;
- 7 - Nomination d'un vérificateur;
- 8 - Varia;
- 9 - Levée de l'assemblée.

Les procès-verbaux ainsi que les rapports financiers annuels de l'AER et du RER seront remis
à la table d'accueil avant la tenue desdites assemblées générales.

ÉLECTIONS MUNICIPALES : VOTONS AVEC NOS PIEDS!

Publié le 29 juillet 2025

Voici une lettre ouverte de Piétons Québec, [parue dans La Presse](#), que la FADOQ et plusieurs autres organisations ont cosignée..

À l'approche des élections municipales, nous aurons des choix déterminants à faire pour que ça marche dans nos municipalités, insistent les signataires de cette lettre.

Les administrations municipales ont le pouvoir d'agir sur des enjeux de notre quotidien : sécurité, santé, congestion, gestion de nos finances publiques, etc. À chaque campagne électorale, des promesses abondent, mais un levier simple, efficace et transversal reste largement négligé du débat : la marche.

ÊTRE PIÉTON, ÇA A DU BON!

Promouvoir la marche, c'est investir dans une multitude de bénéfices concrets et durables pour soi et sa collectivité. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la marche est un moyen simple d'améliorer sa qualité de vie et une activité accessible sans abonnement, sans permis, sans équipement coûteux.

Au-delà de ses bienfaits individuels, la marche offre de nombreux avantages sociaux et collectifs : un quartier convivial pour les piétons est un quartier dynamique où chacun profite de ces bénéfices. Les personnes les plus vulnérables peuvent se déplacer en toute sécurité, les commerçants locaux prospèrent, les liens sociaux se renforcent, tout en réduisant les émissions polluantes et sonores. Mais surtout favoriser la marche est une mesure peu coûteuse à planter et à entretenir. Bref, cela permet à la municipalité de libérer du budget pour d'autres projets qui sont importants pour vous!

MARCHER, PEU IMPORTE QUI ON EST

Les avantages de la marche sont pour tout le monde : que l'on se déplace à pied, en fauteuil roulant, avec une canne ou avec une poussette! Que ce soit pour se rendre au travail, à l'école ou à l'épicerie, pour promener son chien, pour se rendre au stationnement, ou tout simplement profiter du bon air pour se dégourdir les jambes, la marche est universelle et accessible.

Toutefois, en raison d'un manque de considération, nos quartiers continuent d'être aménagés pour les véhicules, reléguant la marche au second plan. Ces situations contribuent à rendre la marche peu sécuritaire, difficilement accessible et désagréable, nous privant de liens essentiels avec nos milieux de vie.

UN PETIT PAS DES ÉLUS, UN GRAND PAS POUR NOS MUNICIPALITÉS!

Les prochaines élections municipales sont l'occasion de changer les choses. Considérant tous ses avantages, nous appelons chaque personne candidate à considérer la marche dans leur vision municipale, comme un levier central pour améliorer la qualité de vie, en s'engageant à déployer des mesures qui rendront ce type de mobilité plus sécuritaire, plus agréable et plus accessible!

C'est précisément ce que les électeurs et électrices du Québec souhaitent. En effet, selon [un sondage web effectué par la firme Léger](#), les deux tiers des personnes répondantes aimeraient marcher davantage dans leur municipalité, qu'elles vivent en milieu urbain, suburbain ou rural.

Lors des élections municipales, parce que marcher est un droit dont nous sommes tous titulaires, soyons sensibles à cet enjeu quand viendra le temps de voter. Chaque pas compte, particulièrement celui en direction de l'isoloir.

Les signataires sont : Jacinthe Roy, directrice générale de la FADOQ, Sandrine Cabana-Degan, directrice générale de Piétons Québec, Marie-Soleil Gagné, directrice générale d'Accès transports viables, Thomas Bastien, directeur général de l'Association pour la santé publique du Québec, Véronique Fournier, directrice générale du Centre d'écologie urbaine, Géna Casu, chargée des dossiers en activité physique au Collectif Vital, Paula Negron et Juan Torres, professeure et professeur à l'École d'urbanisme et d'architecture de paysage de l'Université de Montréal, Gabrielle Spenard-Bernier, co-directrice de Mères au front, Léa Bédard, Marie-Claude Brouillette, Anne-Marie Chapleau, Stéphanie K'Bidi, Carole Mainville, Valeria Moro & Jo Anne Poulin, Mères au front, Nathalie Prud'homme, présidente de l'Ordre des urbanistes du Québec, Alexandre Turgeon, coresponsable du Comité transport et aménagement du Regroupement des conseils régionaux de l'environnement, Olivier Legault, directeur général de Rues principales, Marc Babin, président du Syndicat des brigadières et brigadiers de Montréal, Philippe Jacques, co-directeur général et porte-parole de Trajectoire Québec, Christian Savard, directeur général de Vivre en Ville.

Source : FADOQ

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





RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS



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

**Obtenez 2 mois
GRATUITS**
+ 800 \$ pour votre
déménagement*

*Certaines conditions s'appliquent.
Sur un bail signé avant le 30 septembre.



Espaces verts
et parcs



Centres
commerciaux



Pharmacies



Restaurants



Épiceries



Transports
en commun

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
RÉSIDENCES
ResidencesCogir.com

À la mémoire de nos RETRAITÉS DÉCÉDÉS

ALLAIRE Serge,
agent technique,
Travaux publics
8 / 6 / 2025 – 76

BEAUSEJOUR Colette,
contremaître, Travaux publics
13 / 5 / 2025 – 100

BÉNARD Alice,
veuve de Robert Gaudet
11 / 6 / 2025 – 82

BERNIER Gervais,
débosseleur,
Approvisionnement
21 / 5 / 2025 – 92

BINETTE Rodolphe,
gérant, Finances
19 / 6 / 2025 – 87

BOILIE Normand,
col bleu, Travaux publics
25 / 5 / 2025 – 76

CHARPENTIER Jean,
percepteur-huissier surveillant,
Revenu
4 / 6 / 2025 – 89

DENONCOURT Rejean,
ingénieur, Travaux publics
14 / 5 / 2025 – 88

DESMARAIS Albertine,
infirmière, Nursing
13 / 7 / 2025 – 95

DIOTTE Marguerite,
veuve de Jacques Duplessis
23 / 5 / 2025 – 94

DROLET Henri,
peintre, Approvisionnement
15 / 5 / 2025 – 88

GAGNON Marcel,
contremaître, Travaux publics
2 / 5 / 2025 – 98

GARAND Gilles,
contremaître, Travaux publics
3 / 7 / 2025 – 93

GENDRON Robert,
contremaître, Travaux publics
10 / 5 / 2025 – 80

GUYON Bernard,
agent d'aide, Affaires sociales
13 / 5 / 2025 – 93

HUARD André,
chef d'équipe, Incendies
16 / 6 / 2025 – 81

LAROCHE Daniel,
agent de distribution,
Approvisionnement
2 / 7 / 2025 – 65

LEMIRE Gilles,
pompier, Incendies
12 / 5 / 2025 – 90

MALKASSOFF Claire,
infirmière chef de groupe,
Affaires sociales
19 / 5 / 2025 – 95

MICULESCU Anne-Marie,
agent de bureau,
Approvisionnement
12 / 6 / 2025 – 82

MORAND Marguerite,
dessinateur, Travaux publics
24 / 5 / 2025 – 100

PAQUIN Antonine,
médecin, Santé
11 / 6 / 2025 – 97

PROVOST René,
agent de bureau, Immeubles
27 / 5 / 2025 – 76

RAYMOND Pierre-Paul,
responsable des opérations,
Service 911, C.U.M
11 / 7 / 2025 – 83

SURPRENANT Victor,
contremaître, Circulation
6 / 5 / 2025 – 91

VILLEMURE Donald,
chauffeur, Travaux publics
30 / 5 / 2025 – 86

VIZIAU Henri,
inspecteur, Habitation
développement urbain
18 / 5 / 2025 – 86



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

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

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

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

120 ANS DÉJÀ
URGEL BOURGIE
ATHOS

urgelbourgier.com
1 866 856-7777
514 735-2025 • 24/7

fadoq

À TOUS CEUX ET CELLES QUI DÉSIRENT ADHÉRER OU RENOUVELEZ LEUR CARTE DE MEMBRE DE LA FADOQ À UN PRIX PRÉFÉRENTEIEL 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 précédent 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 priviléges 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.

*Pour les virements bancaires, la réponse doit être **fadoq** en lettres minuscules.

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 droit ni aux activités provinciales ni aux rabais.

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



Passez à **La Personnelle** **EN REGROUPANT** **VOS ASSURANCES** **AUTO ET HABITATION** **ET VOUS POURRIEZ** **ÉCONOMISER** **DAVANTAGE**

Profitez de rabais de groupe exclusifs pour votre assurance auto, habitation et entreprise avec La Personnelle

Une planification réfléchie est essentielle afin de protéger vos biens les plus précieux. C'est pourquoi nous avons conclu un partenariat avec ***l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal*** pour vous offrir des rabais de groupe exclusifs sur vos assurances.

Passez à La Personnelle et vous pourriez bénéficier des avantages suivants :

- Jusqu'à 15 % d'économie sur votre assurance habitation en regroupant vos assurances auto et habitation;
- Un service à la clientèle exceptionnel d'un chef de file de l'industrie en matière d'expérience client¹;
- Des services en ligne pour gérer votre assurance en quelques clics, n'importe où et n'importe quand.
- Voyez pourquoi plus de 98 % de nos clients et clientes renouvellent leurs assurances avec nous, année après année².

Obtenez une soumission et achetez en ligne.

Visitez notre site lapersonnelle.com/aer pour en savoir plus sur votre offre d'assurance exclusive.

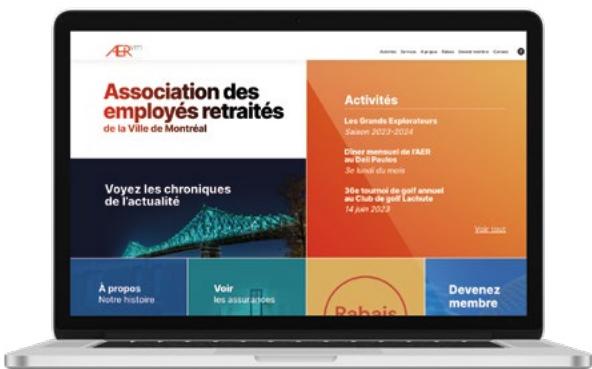
1 888 476-8737

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise est offerte au Québec seulement. Les propriétaires de maison bénéficient d'un rabais pouvant aller jusqu'à 10 % et les locataires et propriétaires de condo bénéficient d'un rabais pouvant aller jusqu'à 15 %. Ce rabais est approximatif et est réservé aux nouveaux clients, lorsqu'ils choisissent de combiner leurs assurances auto et habitation. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Vous recevez nos offres en vertu d'un consentement obtenu par l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal, pour les fins de la promotion du régime d'assurance offerte en partenariat avec La Personnelle. En tout temps, vous pouvez retirer votre consentement et demander d'être exclu de ces offres en communiquant avec l'Association des employés retraités de la Ville de Montréal. La marque La PersonnelleMD ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

1 Études comparatives des assureurs habitation et automobile en Ontario et au Québec menées par un sondeur indépendant entre 2013 et 2023. Le classement est basé sur des échantillons statistiquement pertinents de mesures de l'expérience client pour les marques d'assurance de dommages.

2 Statistiques internes de La Personnelle : nombre de titulaires de police au pays, dans l'ensemble des groupes, qui ont renouvelé leur police lorsque celle-ci est arrivée à échéance, de janvier à août 2024. Le taux ne comprend pas les annulations et les résiliations à mi-parcours.

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 priviléges 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.

ÊTES-VOUS PRÊT POUR LA VIE EN RÉSIDENCE?

Faites le test avec ce questionnaire hautement scientifique (ou presque) des résidences ENHARMONIE! Le bingo, ce n'est pas votre tasse de thé? La dernière question vous surprendra peut-être!



1 Trouvez-vous que la vie est plus belle avec un chat?

Si oui, bonne nouvelle : les résidences ENHARMONIE acceptent les animaux de compagnie. En revanche, vos voisins peuvent dormir en paix : une ménagerie complète n'est pas possible. Il y aura des règles à suivre pour assurer la sécurité et la cohabitation harmonieuse entre résidants et toutous. Par exemple, en cas d'évacuation de l'immeuble, vous devrez être capable de porter votre animal dans vos bras.

2 Détestez-vous le manger mou?

Bien sûr que oui! Nos chefs aussi. Notre menu est composé en collaboration avec les résidants pour être vraiment à leur goût. Nous le publions chaque dimanche sur Facebook pour vous mettre l'eau à la bouche. Ah, mais il y aura quand même du manger mou à l'occasion : crème glacée, pouding chômeur, mousse au chocolat... car même si on aime le croquant dans la vie, un dessert succulent, ça ne se refuse pas!

3 Aimez-vous vous sentir en sécurité?

À moins de vous appeler Wonder Woman ou James Bond, vous aimez probablement avoir un filet de sécurité. Ça tombe bien : dans les résidences ENHARMONIE, vous êtes couvert 24 h sur 24. Le personnel est en poste jour et nuit et votre loyer inclut l'abonnement à un bouton d'appel à l'aide que vous portez sur vous. En cas d'urgence, une présence humaine est donc toujours au bout de vos doigts.

4 Êtes-vous tanné de manger (jouer, tricoter, parler) seul?

On vous comprend! Partager un repas avec d'autres personnes, c'est quand même mieux que de discuter avec le centre de table. En résidence, se faire des amis est un jeu d'enfant grâce aux repas, aux espaces communs et aux activités organisées. Et on ne parle pas ici (seulement) de bingo, mais aussi de yoga sur chaise, de cours d'informatique ou encore d'ateliers de percussion. C'est bon pour le moral? Oui, c'est bon, bon.

Le réseau ENHARMONIE est une réalisation de l'Office municipal d'habitation de Montréal. Il offre des logements abordables avec services dans

11 résidences sur l'île de Montréal.

Pour en savoir plus, visitez leur site : www.residencesenharmonie.qc.ca



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

Solution de la p.8

8 ERREURS QUE LES INVESTISSEURS DEVRAIENT ÉVITER

Les fluctuations boursières peuvent influencer nos décisions et nous amener à commettre des erreurs. Ces dernières peuvent être commises par tous les investisseurs, expérimentés ou non, peu importe leur âge, leur revenu ou leur niveau d'éducation. Voici quelques trucs pour les éviter.

- 1. RESSENTIR UN EXCÈS DE CONFIANCE** : on se croit meilleur qu'on l'est. On se permet **d'investir par soi-même** et l'on multiplie les transactions d'achat et de vente, afin de profiter de notre « talent » exceptionnel. Sachez qu'en investissant en bourse, vous achetez des titres que d'autres personnes vendent. Ainsi, pendant que vous êtes convaincu que la valeur du titre va monter, une autre personne croit exactement le contraire. Aurez-vous toujours raison ?
- 2. CALQUER LES INVESTISSEMENTS DES AUTRES** : copier un « bon investisseur » paraît simple. Dans les faits, c'est très risqué : est-ce que cet individu a le même **profil d'investisseur** et les mêmes objectifs financiers que vous? Est-ce qu'il sera aussi « bon » dans six mois? Tenez compte de votre tolérance au risque, votre horizon de placement et vos objectifs.
- 3. UTILISER DES SOURCES NON RECONNUES POUR APPRENDRE À INVESTIR ET CHOISIR DES TITRES.** Demandez-vous ce que gagnent des inconnus s'ils vous incitent à choisir un placement ou lorsqu'ils donnent des conseils. Soyez vigilant si vous suivez un **influenceur**. Vérifiez s'il est payé pour faire la promotion d'un placement.
- 4. INVESTIR DANS UN PLACEMENT QU'ON NE CONNAÎT PAS** : on investit parfois dans une **action** ou un **cryptoactif** simplement parce que sa valeur monte présentement, sans trop savoir de quoi il s'agit. Informez-vous d'abord, peu importe le type d'actif.
- 5. INVESTIR AU GRÉ DU BRUIT MÉDIATIQUE** : on cherche une personne ou des analyses qui pourraient prédire la direction des marchés boursiers ou d'un titre dans la prochaine année. Faites attention : personne ne peut prédire l'avenir.

6. TOMBER AMOUREUX D'UN TITRE BOURSIER : on aime tellement un titre qu'on est certain que sa valeur va augmenter. On en devient tellement convaincu qu'on ne possède pratiquement rien d'autre dans son portefeuille. Puisqu'il est impossible de prédire avec certitude la direction d'un actif, il vaut mieux **diversifier** votre portefeuille.

7. ADOPTER UN BIAIS DE CONFIRMATION : écouter seulement les gens qui pensent comme soi nous conforte dans nos décisions d'investissement. Toutefois, ce comportement ne permet pas de voir l'autre côté de la médaille. Ça peut être une bonne idée de porter attention à des opinions divergentes.

8. NE PAS ADMETTRE SES ERREURS : pour apprendre de ses erreurs et s'améliorer, il faut les reconnaître. Une bonne idée est de noter vos pires coups et de vous les rappeler avant d'investir.



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.



TOP 5 DES SMOOTHIES

LES PLUS NUTRITIFS POUR UNE MEILLEURE VISION

On dit souvent que « nous sommes ce que nous mangeons ». C'est particulièrement vrai quand il s'agit de la santé des yeux. Certains nutriments comme la vitamine A, la lutéine, la zéaxanthine, la vitamine C, le zinc et les oméga-3 sont essentiels pour maintenir une vision optimale. Bonne nouvelle : on peut facilement les intégrer à notre alimentation grâce aux smoothies ! Voici notre top 5 des recettes les plus bénéfiques pour vos yeux.

1. Smoothie carotte-orange-mangue (riche en bêta-carotène)

Pourquoi est-il bon pour vos yeux ? Ce smoothie est une bombe de bêta-carotène, un antioxydant que le corps transforme en vitamine A, essentielle pour la vision nocturne et la santé de la rétine.

Ingrédients :

- 2 carottes moyennes pelées et coupées;
- 1 orange pelée;
- ½ mangue;
- 1 tasse d'eau de coco ou de jus d'orange;
- Un petit morceau de gingembre frais (facultatif).

Conseil : Ajoutez quelques glaçons pour une version rafraîchissante.



2. Smoothie bleuet-épinards-banane (antioxydants et lutéine)

Pourquoi est-il bon pour vos yeux ? Les bleuets sont riches en antioxydants, tandis que les épinards regorgent de lutéine et de zéaxanthine, deux nutriments qui protègent les yeux contre les effets nocifs de la lumière bleue et du vieillissement.

Ingrédients :

- 1 banane mûre;
- 1 tasse de bleuets (frais ou surgelés);
- 1 poignée d'épinards frais;
- 1 tasse de lait d'amande ou d'avoine;
- 1 c. à soupe de graines de chia.

Astuce : Les graines de chia ajoutent des oméga-3 et des fibres.

3. Smoothie vert avocat-kale-pomme verte (lutéine + bons gras)

Pourquoi est-il bon pour vos yeux ? L'avocat et le chou kale sont deux superaliments contenant de la lutéine et les gras sains de l'avocat aident à l'absorption des vitamines liposolubles.

Ingrédients :

- ½ avocat mûr;
- 1 poignée de kale (retirer les tiges);
- 1 pomme verte coupée en morceaux;
- Jus de ½ citron;
- 1 tasse d'eau ou de lait végétal.

Astuce : Ajoutez un peu de miel si vous aimez une touche sucrée.

4. Smoothie tropical mangue-ananas-lin (vitamine C + oméga-3)

Pourquoi est-il bon pour vos yeux ? L'ananas et la mangue sont riches en vitamine C, un antioxydant qui protège les yeux contre les dommages oxydatifs. Les graines de lin apportent des acides gras oméga-3, bénéfiques pour la rétine.

Ingrédients :

- 1 tasse de mangue en morceaux;
- ½ tasse d'ananas;
- 1 tasse d'eau ou de lait de coco;
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues.

Conseil : Laissez reposer quelques minutes pour que les graines de lin épaissoient le mélange.

5. Smoothie aux baies et yogourt grec (zinc + probiotiques)

Pourquoi est-il bon pour vos yeux ? Le yogourt grec est une bonne source de zinc, qui aide la vitamine A à fonctionner efficacement dans l'œil. Les baies apportent des anthocyanines, de puissants antioxydants.

Ingrédients :

- ½ tasse de fraises;
- ½ tasse de framboises ou mûres;
- ½ tasse de yogourt grec nature;
- ½ tasse de lait ou de boisson végétale;
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou de miel.

Astuce : Ajoutez quelques flocons d'avoine pour un smoothie plus soutenant au déjeuner.

Prendre soin de ses yeux passe aussi par l'assiette (ou le verre!). Ces smoothies simples et savoureux sont un moyen agréable de soutenir votre vision à long terme. Essayez d'en intégrer un à votre routine quotidienne, et vos yeux vous remercieront.

SANTÉ!

Cliquez ici pour trouver une boutique IRIS : <https://iris.ca/fr/trouver-une-boutique>

À go, on Centraide

Montréal 



À go, même à la retraite, on Centraide!

Même après avoir quitté la vie active, votre engagement envers la communauté peut continuer à rayonner. En tant qu'anciens membres du personnel de la Ville de Montréal, vous avez contribué à bâtir une ville plus forte, plus solidaire. Aujourd'hui, vous avez encore le pouvoir de changer des vies en soutenant Centraide par un don à la source.

Une campagne exemplaire, une reconnaissance bien méritée

Grâce à une mobilisation exceptionnelle, le personnel actif et retraité, ainsi que les personnes Leaders ont contribué à la campagne Centraide à hauteur de 1 214 027 \$ l'an dernier, dépassant ainsi l'objectif initial de 1 200 000 \$. Cette réussite témoigne, année après année, d'un engagement constant et renouvelé, porté par la générosité et la solidarité de toutes et de tous.

L'engagement extraordinaire de son personnel a permis à la Ville de Montréal d'être lauréate d'un prix Solidaire dans la catégorie Mobilisation pour la campagne 2024. C'est une reconnaissance de l'effort collectif qui a permis de mener une campagne planifiée, efficace et profondément humaine.

Objectif 2025 : 1 200 000 \$... et au-delà !

Pour cette 57^e édition, l'objectif est de dépasser à nouveau 1 200 000 \$. Votre contribution, quelle qu'en soit l'ampleur, peut faire une réelle différence. Vous pouvez choisir de faire un don à la source, simple et efficace, qui permet un soutien régulier aux organismes communautaires qui œuvrent chaque jour pour lutter contre la pauvreté et l'exclusion.

Le Centre Eva Marsden : Un pilier de justice sociale pour les aînés

Grâce au soutien de Centraide, le Centre Eva Marsden (CEM) met en œuvre des initiatives de justice sociale axées sur le respect, l'autonomie et la valorisation des personnes aînées. Ses programmes répondent à des besoins concrets : logement, soutien financier, santé, transport médical, accompagnement administratif.

Implanté dans les quartiers de Notre-Dame-de-Grâce, Montréal-Ouest et certains secteurs défavorisés de Côte-Saint-Luc, le CEM défend les droits des aînés et promeut leur dignité. Plutôt que de se limiter à des gestes de charité, il s'attaque aux causes profondes de la pauvreté et de l'exclusion sociale.

Ainsi, l'organisme offre une aide alimentaire essentielle, tout en créant un véritable sentiment de communauté, réduisant ainsi l'isolement social. Son action est un exemple inspirant de solidarité et de justice sociale, qui mérite d'être soutenu et reproduit.



Crédit-photo : Centre Eva Marsden

Deux façons simples de contribuer d'ici le 8 décembre :

Par la poste : Si vous ne l'avez pas déjà fait avec la lettre personnalisée que vous avez reçue par la poste, vous pouvez remplir ce formulaire et l'envoyer à l'adresse suivante

Bureau des campagnes de financement
Direction générale – Ville de Montréal
275, rue Notre-Dame Est, bureau 110
Montréal (QC) H2Y 9Z9

En ligne : faites un don à la source ou par carte de crédit à :
[centraidemtl.org/
campagne-vdm-retraites-2025](https://centraidemtl.org/campagne-vdm-retraites-2025)
ou en utilisant ce code QR.



Vous pouvez aussi devenir Leader avec un don annuel de 1 200 \$ ou plus. Grâce au Défi Centraide, votre premier don de ce niveau ou toute augmentation de 10 % sera doublé(e) par les partenaires corporatifs qui participent à cette initiative.

Changement de coordonnées

Pour tout changement de coordonnées, veuillez communiquer avec le Centre de services aux employés – RH au **514 868-5800**, option 5 ou par courriel à l'adresse rh_cse@montreal.ca

① La déduction à la source, le moyen le plus facile de donner A. Je répartis mon don au montant de mon choix sur 24 paies. <input type="checkbox"/> 4\$ <input type="checkbox"/> 10\$ <input type="checkbox"/> 20\$ <input type="checkbox"/> 52\$ <small>don Leader</small> ou <input type="checkbox"/> \$ À la source B. Je verse un montant unique de : <input type="checkbox"/> \$ <small>Le montant pour vos impôts sera sur le relevé fiscal émis par la Ville (T4) pour l'année de déduction</small>	
② Par chèque <input type="checkbox"/> \$ à l'ordre de : Centraide du Grand Montréal	
③ Par carte de crédit A. En un seul versement <input type="checkbox"/> \$ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> B. Par prélèvement mensuel de <input type="checkbox"/> \$ × 12 = <input type="checkbox"/> \$/an N° de la carte <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Date d'expiration <input type="checkbox"/> M M A A	
<input type="checkbox"/> Je désire recevoir mon reçu fiscal par la poste (pour chèque et carte de crédit uniquement)	
Signature : _____ Date : _____ No employé : _____ Courriel : _____ Téléphone : _____ <input type="checkbox"/> <small>Don Leader uniquement : j'accepte que mon nom soit publié sur le site Web de Centraide.</small> <small>Un reçu sera émis par Centraide pour un don de 20 \$ et plus annuellement. N° d'enregistrement : 11884 2517 RR0001</small>	
OBIGATOIRE POUR TOUS: MERCI DE SIGNER ET DATER POUR QUE LA DEMANDE SOIT TRAITÉE.	

VOYAGES et loisirs

RESTAURANT PÉRUVIEN BARRANCO

Le 16 octobre 2025 à 18 h



Dans la lignée de la diversité des restaurants que nous avons déjà visités, nous vous invitons le 16 octobre 2025, à 18 h, au restaurant Barranco pour déguster des mets à saveur péruvienne.

Le restaurant est situé au **4552, rue Saint-Denis**. Vous pourrez y accéder par métro (station Laurier ou Mont-Royal). **Un stationnement est disponible au 4401, rue Drolet** (derrière la librairie Renaud-Bray) ou près de la Faculté de musique.

Nous vous invitons à visiter le site du restaurant pour vous familiariser avec les différents menus.

N.B. : Nous devrons quitter au plus tard à 20 h 30 et une réservation pour 20 personnes a été faite.

Veuillez noter que ce restaurant **n'est pas un resto « apportez votre vin »**.

Réservation avant le 30 septembre :
 Roland Léger : **514 352-8630**
 ou rolandleger41@gmail.com



COURRIEL Nous sommes à l'ère des communications et l'AER met tout en oeuvre 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 : ger@bellnet.ca.



Retour sur la 26^e FÊTE PLEIN AIR du 12 août

Après plusieurs années au parc Maisonneuve, notre Fête plein air s'est déroulée au parc Nicolas-Tillemont, dans le quartier Villeray.

Malgré une température relativement chaude, la journée, à l'ombre de magnifiques arbres matures, s'est déroulée rondement. Les participants ont amicalement compétitionné aux différents jeux animés par nos bénévoles. Tous ont bien apprécié le repas (salade César, spaghetti, pain à l'ail et dessert) servi encore par notre traiteur Gilles Gagnon, de Les Délices de la Gaule, accompagné de leur vin préféré.

La journée s'est terminée par le tirage des nombreux prix de présence offerts par nos généreux partenaires : Mathieu Houle (La Personnelle), Les Grands Explorateurs et Claudette St-Germain (notre conseillère en assurance collective). Plusieurs ont également participé à un tirage organisé par Mathieu Houle pour gagner des certificats-cadeaux.

Félicitations à tous les gagnants des jeux et des tirages!

Je remercie tous les bénévoles qui ont grandement contribué au succès de cette 26^e rencontre annuelle :

- à la coordination et au transport : André Chouinard et André St-Germain;
- à l'accueil : Nicole Plouffe et Mireille Matteau;
- aux rafraîchissements : Yves Chalifour et Lise Gosselin;
- aux jeux : Marius Arseneault, France Benny, André Denis, Richard Gervais et, Micheline Lemieux;
- à la photographie : Christian Bisson.

Je tiens également à remercier madame Katia-Marie Germain, agente de projets, promotion et événements spéciaux de l'Arrondissement Villeray-Saint-Michel-Parc-Extension pour sa précieuse collaboration, son efficacité et sa promptitude tout au long de la préparation de cet événement important pour nos membres.

Bravo à tous les participants et participantes et on se donne rendez-vous l'an prochain.



DIANE CHAREST



SOUPER DE NOËL À L'ACADEMIE

Le 20 novembre 2025 à 18 h



Le 20 novembre 2025, le comité des voyages et loisirs vous invite à venir nous rencontrer, avec vos amis et collègues, au restaurant l'Académie situé au 7275 boul. des Galeries d'Anjou, pour une dernière rencontre avant Noël.

L'Académie est un restaurant chaleureux et convivial qui offre une excellente expérience culinaire. Les plats, comme le veau parmigiana, la saucisse méditerranéenne, le filet AAA et la soupe aux épinards et aux champignons, sont de grande qualité et délicieux. L'ambiance est chaleureuse, avec une musique qui crée une atmosphère française ou italienne.

Vous pourrez choisir votre menu tout en dégustant une bonne bouteille de vin que vous apporterez pour égayer votre repas en bonne compagnie.

Nous vous demandons de réserver **avant le 10 novembre** à Diane Charest au **514 239-2113** ou par courriel à charest9366@gmail.com

BOÎTE NOIRE

Théâtre Jean-Duceppe

Place des Arts.

Le mercredi 11 février 2026, à 19 h 30

« C'est quoi votre rêve le plus fou? Devenir le meilleur dans votre domaine? Vous mettre en super forme? Vous débarrasser de votre dépendance à la bouffe ou à votre téléphone? Pensez-y quelques secondes... Vous le voyez, ce rêve-là? Il est juste là, au bout de vos doigts... Êtes-vous prêts à le réaliser? », lance la fondatrice d'Essor, la Québécoise Éliza Williams. La Boîte, son invention révolutionnaire développée à Silicon Valley, permet aux êtres humains de se débarrasser de leurs réflexes conditionnés, vestiges de leurs traumas passés, pour « optimiser » leur vie. C'est un grand jour! Dans ce futur proche, 30 000 personnes, massées à la frontière, dans l'un des nombreux camps nord-américains de réfugié(e)s supervisés par des entreprises privées, rêvent aussi d'une existence meilleure. Parmi elles, on retrouve Andrés, Tendaji et Laila qui traitent, 10 heures par jour, des milliers de données pour entraîner les algorithmes de cette boîte dite intelligente. On le sait : la course vers une humanité hyperperformante ne fera pas que des gagnant(e)s...

Coût
des billets :
56,50 \$
rabais de 12,50 \$
sur le coût
régulier

Vous pouvez payer par **chèque** à l'ordre de l'AER ou
par **virement bancaire** à : aer@bellnet.ca

N'oubliez pas de préciser l'événement pour lequel le paiement est effectué.
Pour les virements bancaires, la réponse doit être **boîte** en lettres minuscules.

Pour réserver vos places, contactez Richard Gervais **avant le 5 janvier** :
richardpgervais@gmail.com ou **514 252-6711**.

Station de métro Place-des-Arts.
Stationnements disponibles
au Complexe Desjardins et
à la Place des Arts.



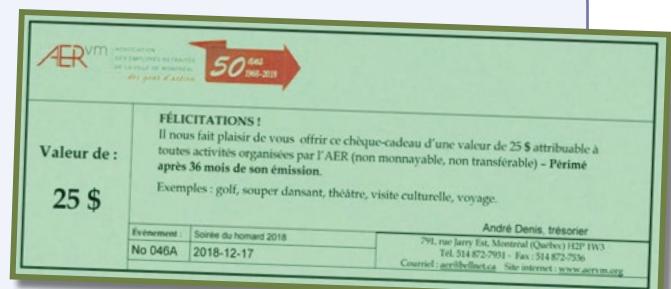
Interprétation : Lamia Benhacine, Frédéric Blanchette, Vincent-Guillaume Otis, Madeleine Sarr, Catherine-Anne Toupin, Victor Andres Trelles Turgeon, Aimé Tuyishime et un(e) autre interprète.

Texte : Catherine-Anne Toupin.
Mise en scène : Justin Laramée.

CHÈQUES-CADEAUX

Du mois de mars 2020 au mois d'avril 2022, la grande majorité des activités que nous avions 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 écouter 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.





Tirez profit de tarifs de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



Vous pourriez économiser jusqu'à 700 \$ en combinant assurances auto et habitation

Obtenez une soumission et achetez en ligne dès aujourd'hui.

lapersonnelle.com/aer

1 888 476-8737

AERvm



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

Tarifs de groupe. Service unique.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Le rabais est approximatif et est réservé aux nouveaux clients, lorsqu'ils choisissent de combiner leurs assurances auto et habitation. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise n'est offerte qu'au Québec. La Personnelle^{MD} et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.