AREQ

OYEZ ! OYEZ !

Roger Lapierre, président

Longueuil

FÉVRIER 2025 Numéro 245

PERSONNES GAGNANTES AU DÉJEUNER DE JANVIER

Nos trois personnes gagnantes au déjeuner de janvier sont : Mme Ginette Filiatreault, M. Serge Lamarre et M. Jean Poisson.

CONFÉRENCE *PARLONS FINANCES, AVEC UN CONSEILLER FINANCIER*

Cette conférence aura lieu mercredi le 19 février.

Vous avez reçu dernièrement un courriel vous informant des détails sur cette rencontre. *La Petite Feuille*, qui devrait arriver bientôt, vous donne des précisions, à la page 19. Il faut s'inscrire d'ici le 13 février.

CONFÉRENCES *BIEN-ÊTRE*

Que diriez-vous d'un moment de ressourcement en ce mi-temps de l'hiver ? Véronique Martin de Yoga sur chaise et Claire Deschambault de Bien-Être par le mouvement, viendront vous entretenir d'activités bienfaisantes et à votre portée.

Yoga sur chaise

Véronique Martin est professeur de Atha Yoga et de Yoga sur chaise depuis 20 ans. Comment soulager vos problèmes de dos, de sciatique, de hanches, de genoux et de plancher pelvien / fuites urinaires ? Grâce à une technique ancestrale au pouvoir insoupçonné, le yoga sur chaise. Véronique veut vous aider à retrouver une vie plus "normale".

Claire Deschambault a étudié avec Les Grands Ballets Canadiens et est psychologue.

Les 2 conférences ont lieu le 25 février. Début de la rencontre à 13 h 30.

Où ? Centre St-Robert 701 rue Duhamel, Longueuil. - Combien ? 10 $.

Billet : en vente au déjeuner.

Téléphones → Louise Tessier : 450 468-0034 ou Céline Lachapelle : 450 468-7035

Au plaisir de vous rencontrer,

Louise Tessier, comité des femmes

Achat de billets pour les conférences

Les membres du conseil sectoriel de l'AREQ Longueuil seront présents

le lundi 10 février de 11 h 30 à 13 h 00

au Centre St-Robert, 701 Rue Duhamel, Longueuil J4L 4M2

afin que vous puissiez acheter des billets pour les activités/conférences à venir :

19 février : Parlons Finances

25 février : Yoga sur chaise et Bien-être par le mouvement

19 mars : Conférence IRIS - Logement

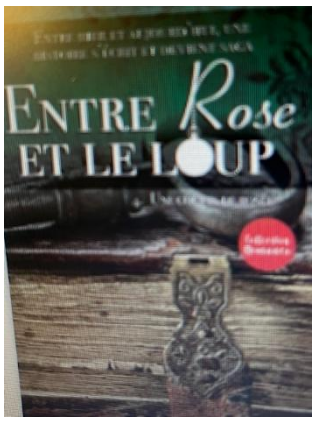
16 avril : Le Projet Floral

30 avril : Ornithologie

Voici une invitation que nous avons eue de l'AREQ Lajemmerais. Vous pouvez assister à la conférence sans repas pour 10 $. La rencontre aura lieu au restaurant L'ancêtre, le 11 mars, dès 9 h 30.
Si vous êtes intéressé.e, contactez-moi. Louise Tessier 450 468-0034

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2025

Cette année nous recevrons **Aline Charlebois**, membre de l'AREQ Longueuil. Elle nous parlera de son parcours d'enseignante à auteure jeunesse et illustratrice. Sylvie Roseline Robert, membre de notre club de lecture, a fait sa rencontre lors d'un cours d'aquarelle. Madame Charlebois a écrit plusieurs livres pour enfants et adultes. D'ailleurs, elle s'amuse déjà à illustrer à l'aquarelle des pages de ses volumes. Aussi, elle a participé à plusieurs salons du livre. Elle a écrit *Entre Rose et le Loup*, série pour adulte et plusieurs séries pour enfants.



INFO-DOCUMENTS RETRAITE QUÉBEC

Rappel : Retraite Québec n'envoie plus la version papier des documents suivants :

→ *État des dépôts* → *Relevé de prestations* → *Votre rente - Relevé d'impôts*

Les documents sont maintenant accessibles en version électronique sur le site : Retraite Québec - Mon dossier

Il est cependant possible de communiquer avec Retraite Québec pour demander à recevoir par la poste le *Relevé de prestations – Votre rente* ainsi que le *Relevé d'impôt.* Le document *État des dépôts* est disponible exclusivement en version électronique dans Mon dossier.

Pour rejoindre Retraite Québec : 418 643-4881 ou 1 800 463-5533

Source : Johanne Freire, AREQ (CSQ)

RÉGIME DE RENTES DU QUÉBEC

Depuis le 1er janvier 2025, les personnes aînées invalides de 65 ans et plus reçoivent 100 % de la rente du Régime de rentes du Québec comme si elles n'avaient jamais cessé de cotiser. Pour plus de précision, vous pouvez consulter le site de Retraite-Québec.

Sources : Le Devoir, 11 janvier 2025 et Plan d'action gouvernemental

REVENU QUÉBEC

Si vous voulez commencer à préparer vos déclarations d'impôt ou à aider des proches, le site Web Juste pour tous regroupe toutes les informations concernant les mesures fiscales et sociofiscales auxquelles ont droit les personnes aînées et les conditions d'admissibilité pour en bénéficier à partir des âges suivants : 50 ans, 60 ans, 65 ans, 70 ans.

Source : Plan d'action gouvernemental 2024-2029 – La fierté de vieillir

DÉCÈS

Chez nos membres :

Lorraine Lorrain-Gaumond est décédée le 15 octobre à l'âge de 83 ans.

Claire Beaulieu-Brassard est décédée le 17 novembre à l'âge de 87 ans.

Doris Houle-Cuthill est décédée le 4 janvier à l'âge de 83 ans.

Dans la parenté des membres :

Huguette Léger Séguin est décédée le 30 décembre à l'âge de 89 ans. Elle était la sœur de Majella Léger.

L'AREQ offre ses condoléances aux familles et aux personnes concernées.