



DANS CE NUMÉRO

Mot de la présidente	1
Recrutement	2
Liens avec les autres Associations	2
Offre de conférence et de services	3
Les finances de notre Association	3
Activités	4
Régime d'assurance-santé CROIX BLEUE	4
Régime de retraite	5
Secrétariat	6
Site Web	6
Page Facebook	6
Remerciements	7
In Memoriam	7
Composition du CA	8
Coordonnées	8
Partenaires et Commanditaires	8

Mot de la présidente

Je vais quitter le **14 mai 2015** après huit ans, dont quatre à la présidence et quatre ans au secrétariat, expériences des plus intéressantes qui m'ont permis de développer certaines aptitudes. Il faut dire que j'ai pu compter sur une équipe très dynamique.

L'appel de candidatures n'a rien donné, de façon officielle, ce qui veut dire qu'aucun membre n'a manifesté d'intérêt pour la présidence ou le secrétariat. Ce sont pourtant des postes très importants, surtout celui de secrétaire qui maintient la cohésion et qui permet à la présidente de se consacrer à sa tâche d'ambassadrice. La base de données lui facilitera la tâche.

Actuellement, c'est la présidente qui s'occupe d'envoyer les invitations par courriel pour les différentes activités. C'est elle qui détient et maîtrise les fichiers d'envoi. La personne qui prendra ce dossier devra pouvoir s'en occuper de A à Z.

Cette année a été très fructueuse. Chaque responsable a beaucoup fait avancer ses dossiers. Il en sera d'ailleurs question dans les pages suivantes. Le bilan de celle-ci nous autorise donc à vous organiser une Assemblée générale qui devrait vous satisfaire.

Je voudrais remercier tous mes collègues pour leur excellent travail, particulièrement **Rose-Marie Gautier** avec qui j'ai travaillé de très près. J'ai apprécié son engagement, son sens des responsabilités, ses bons conseils et sa présence très agréable. **Réjean Roy** est resté fidèle à lui-même : assidu et disponible.

Le CA vous avait promis de rechercher de nouveaux partenaires, ce qui a été fait de façon efficace par **Sylvia Francis**, la vice-présidente. Grâce à **André Fleury**, l'APRÈS l'UM a adhéré à des organismes qui défendent les droits des retraités. Il est le lien entre eux et nous. **Jeannine Joly** nous a très bien représentés au Comité de la retraite institutionnel et a pris à cœur les besoins des membres en assurance-santé. Quant à **Jean-Pierre Baril**, il nous a fait un très beau site web qu'il entretient de façon très professionnelle. Vous aurez l'occasion d'en avoir une démonstration au cours de l'Assemblée générale.

Outre le travail du CA, je signale l'apport appréciable d'autres membres : **Serge Généreux** qui alimente et agrmente de plus en plus notre page Facebook, qu'il nous exposera sans doute

lors de l'Assemblée générale. Quant aux activités dites culturelles : **Diane Huet** nous a aidés (jusqu'en novembre 2014) et **Danielle Périnet** s'est occupée de les organiser de main de maître.

Merci à toutes et tous. Ce fut un plaisir de travailler avec vous.

Me reste à souhaiter bonne chance aux personnes qui prendront la relève aux postes qui se libèrent et une continuation fructueuse au sein de notre Association.

Louise Ranger



Louise Ranger



Joanne Noiseux

Le message que « **Chaque personne recrute un membre** » a été bien entendu également.



André Fleury

RECRUTEMENT

Nous avons profité de toutes les tribunes qui nous étaient offertes pour faire du recrutement.

- . Cours de préparation à la retraite à l'automne et au printemps. Rose-Marie Gautier s'est occupée de rencontrer les cadres et professionnels et moi le personnel de soutien.
- . Assemblée générale du Régime de retraite
- . Réception du Recteur pour les nouveaux retraités de l'année
- . Au hasard des rencontres avec nos anciens collègues
- . Le bouche à oreilles...

Conscients de l'importance de la force du nombre, Jean-Pierre Baril, Micheline Fluet-Desmeules, Sylvia Francis, Rose-Marie Gautier, Diane Huet, Jean-Pierre Le Clerc, Daniel Marcoux, Danielle Périnet et moi même, avons redoublé nos efforts pour obtenir de nouvelles adhésions.

Le message que « **Chaque personne recrute un membre** » a été bien entendu également.

Nos félicitations et un grand merci à Joanne Noiseux, digne d'une mention toute spéciale ... Joanne a recruté presque la totalité des collègues de son département !

Nous comptons donc maintenant 515 membres incluant les membres associés.

Louise Ranger, présidente

LIENS AVEC LES AUTRES ASSOCIATIONS

À sa fondation, l'APRÈS l'UM avait comme premier objectif de maintenir des liens entre les retraités en organisant des activités sociales et de diverses natures. C'était le cas de toutes les organisations de retraités, la FADOQ et les autres. Avec le temps, les préoccupations se sont élargies : santé, assurances, qualité de vie, isolement, violence, etc. Aujourd'hui ce sont les changements législatifs touchant les régimes de retraite pouvant avoir un impact sur les rentes et les revenus des retraités qui nous interpellent. Le niveau de vie est prioritaire pour assurer une certaine qualité de vie et avoir accès à des loisirs, etc.

Toutes les organisations de retraités sont donc forcées d'aller sur un terrain qu'elles n'avaient pas prévu. Elles n'ont pas le choix, même si cela peut causer certains tiraillements dans ses rangs. C'est le cas dans plusieurs organisations de retraités.

Pour ne pas mener cette lutte de façon isolée, nous avons décidé de tisser des liens (adhésion à la FADOQ et à la Coalition des associations de retraités pour une retraite de qualité pour tous) et de répondre favorablement à l'appel à la collaboration lancé par l'Association des retraités de l'Université Laval, en souhaitant que

cette collaboration s'élargisse à d'autres associations de retraités du secteur universitaire. Nous attendons le dépôt du projet de loi sur les régimes de retraite du secteur universitaire, prévu pour ce printemps, pour mettre à l'épreuve ce défi à la collaboration.

Notre association enverra une délégation à la deuxième journée des États généraux sur la retraite organisée par la Coalition qui se tiendra le 27 avril 2015, avec le thème **Les femmes et la retraite**.

André Fleury, responsable des liens avec d'autres organismes représentant les retraités.

Offre de conférences et de services aux membres de l'APRÈS l'UM

Au cours de l'Assemblée générale du 28 mai 2014, j'ai été élue membre du Conseil d'administration de l'APRÈS l'UM. Le dossier que je prenais en charge était alors celui de la recherche de commanditaires et de nouveaux partenaires. De membre d'un comité sur ce dossier, j'en suis devenue la responsable. À l'issue de l'assemblée, lors de la répartition des fonctions, j'ai été désignée vice-présidente et j'ai accepté.

C'était pour moi ce jour-là et presque par hasard l'occasion de faire ma part pour notre association. Je vous avais donné quelques indications sur mes pistes de recherches l'an dernier et vous en avais promis d'autres. J'ai entrepris ma tâche avec beaucoup d'enthousiasme, mon but étant de voir à ce que nos

membres puissent profiter de divers rabais en consultant la liste des offres sur notre site web et sur notre page Facebook. Ne pouvant héberger ces compagnies en leur faisant de la publicité – puisque l'APRÈS l'UM est elle-même hébergée – nous affichons les liens menant à leurs propres sites.

Vous découvrirez ainsi une liste de propositions de conférences gratuites et un choix de services offerts dans divers domaines de la santé et du bien-être, dans un éventail d'activités divertissantes et agréables en plus d'être intéressantes et bénéfiques.

Vous êtes donc tous et toutes invité (es) à exprimer votre intérêt sur les sujets proposés sur la feuille/ sondage qui vous sera remise lors de

notre prochaine Assemblée générale qui se tiendra le **14 mai 2015**. Ces feuilles, dûment complétées, seront ramassées à l'issue de la réunion afin de permettre de conclure les ententes avec les compagnies en question.

Je souhaite que notre association demeure solide, qu'elle soit toujours en croissance et en progrès, que le recrutement de nouveaux membres se poursuive avec dynamisme et que d'autres commanditaires et partenaires seront portés à appuyer notre cause.

Sylvia Francis Zalzal,
Vice présidente et responsable des partenariats et commandites.



Vous êtes donc tous et toutes invité (es) à exprimer votre intérêt sur les sujets proposés sur la feuille/ sondage qui vous sera remise lors de notre prochaine Assemblée générale qui se tiendra le 14 mai 2015.

Les finances de notre association sont en excellente forme

Deux ex administrateurs du CA ont contribué à cet essor. Je les remercie de leur précieuse collaboration.

- ◆ Danielle Périnet s'est occupée du recrutement. Il y a environ six ans, nous comptons 125 membres. À ce jour, nous dépassons un peu les 500 membres. Merci Danielle !
- ◆ Jean-Pierre Leclerc a instauré les déductions à la source. Ceci a facilité la tâche du trésorier, nous a permis une certaine extrapolation et a assuré une meilleure constance dans les finances de l'APRÈS l'UM. Merci Jean-Pierre !

Je me dois de rappeler l'immense tâche de Louise Ranger, présidente de l'APRÈS l'UM. Pendant plus de huit années, elle n'a cessé de m'apporter son soutien. Je lui suis reconnaissant de son aide précieuse dans la mise à jour des États financiers. Son départ créera un vide colossal. J'espère que son expertise pourra profiter à la relève. Merci Louise !

Rose-Marie Gautier, notre secrétaire, a aussi fait preuve d'un dévouement et d'une compétence exemplaires. Sa bonne humeur est mémorable. Merci Rose-Marie !

Réjean Roy, trésorier



**Réjean Roy et
J.P. Le Clerc**



Danielle Périnet

ACTIVITÉS 2014-2015



Diane Huet

Les activités dites culturelles vous seront proposées au fur et à mesure par la personne qui en sera responsable



La Maison Amérindienne



Danielle Périnet et Louise Ranger

Des activités ont permis à des dizaines de membres de notre Association de se détendre, d'élargir leurs horizons et de se retrouver pour bavarder ensemble et échanger sur leurs expériences de retraités.

Aucun mois passé sans une ou même deux activités, parfois jumelées à un dîner de la présidente. Des découvertes culinaires ont aussi agrémenté ces rencontres.

De la danse au concert en passant par le théâtre sans oublier l'exposition de bijoux (aidée de Diane Huet). Danielle Périnet s'est donnée sans compter pour organiser ces activités.

De son côté, Louise Ranger a organisé des visites de vignoble et de quartier, des expositions, des dîners, des conférences.

Vraiment une belle brochette d'activités choisies par les membres qui ont été nombreux à participer.

Comme nous n'avons pas assez d'espace pour toutes les décrire, vous vous référez aux invitations.

Les activités dites **culturelles** vous seront proposées au fur et à mesure par la personne qui en sera responsable. Il n'y aura donc pas de tableau des activités ni de vote à l'Assemblée générale du 14 mai 2015 à ce sujet. Toutefois, une feuille/sondage vous sera remise à l'entrée vous demandant de marquer votre intérêt pour une série de conférences gratuites et autres suggestions proposées par Sylvia Francis, vice-présidente et responsable des partenariats et commandites.

À vous de manifester votre intérêt.
Louise Ranger

ASSURANCE SANTÉ CROIX BLEUE

La DRH qui vise un contrôle des coûts tout en favorisant une plus grande satisfaction des assurés, tend vers une simplification des régimes pour toutes les catégories de personnel. « Un régime transformé » est à l'étude.

Nous avons également reçu de la CROIX BLEUE d'importantes augmentations de taux pour le 1er juin 2015 de l'ordre de 15 % pour le groupe des retraités de 65 ans et plus et de presque 12 % pour les retraités de moins de 65 ans. Des négociations entre les actuaires de l'Université de Montréal et la CROIX BLEUE sont en cours, mais nous devons nous attendre à une forte augmentation.

Concernant les retraités de plus de 65 ans de toutes les catégories de personnel (groupe 96775 dont nous faisons partie), diverses hypothèses de modifications ont été avancées. Après consultation des actuaires et discussion entre les groupes et la DRH, trois modifications ont été retenues et endossées par notre CA du 3 février 2015.:

- L'introduction de la substitution générique « non obligatoire » (i.e. si le médecin coche sans substitution sur l'ordonnance). Selon les actuaires, des économies d'environ 3,8 % des coûts en résulteraient. De plus, la RAMQ la rendra bientôt obligatoire de toute façon.

- Dans le cas des professionnels de la santé (autre que psychologues et physiothérapeutes pour lesquels il n'y a pas de modifications sauf l'ajout des kinésithérapeutes dans la catégorie physiothérapie), **il n'y aurait plus de maximum par visite** (actuellement à 25 \$/visite) et les dépenses seraient limitées à 500 \$/an **pour l'ensemble des spécialistes** avec ajout du massothérapeute (plutôt qu'à 500 \$/an **par spécialiste** actuellement). Cela répondrait mieux aux demandes maintes fois répétées de plusieurs de nos membres et entraînerait une augmentation d'environ 2 % des coûts d'après les actuaires.

- Ajout d'un maximum annuel de 750 \$/an pour les vaccins. Coût nul puisque l'on ne dépasse ce maximum. On vise à limiter des hausses non contrôlées avec d'éventuelles mises en marché de nouveaux vaccins préventifs coûteux.

Une nouvelle rencontre avec la DRH est prévue fin avril 2015 pour finaliser le renouvellement **Vous aurez les résultats à l'Assemblée générale du 14 mai prochain à mettre à votre agenda.**
Jeannine Joly

LE POINT SUR LES RÉGIMES DE RETRAITE

Les régimes de retraite sont sur la sellette et attaqués de toutes parts. Dans le secteur municipal qui est à l'avant scène des attaques et de la riposte, la Loi 3 a été adoptée en décembre 2014 avec des modifications plutôt cosmétiques (pour de plus amples informations sur la Loi 3, consulter le Bulletin d'automne 2014 de l'APRÈS l'UM). Devaient suivre le secteur universitaire puis le secteur privé.

Pour ce qui est du secteur universitaire, il y a actuellement des discussions entre les universités et le gouvernement qui tente de faire le point sur la situation et les particularités des différentes universités qui ont toutes des régimes de retraite différents. Même s'il constate des différences significatives entre les secteurs municipal et universitaire (il y a beaucoup moins de déficit dans les universités et le partage 50/50 tant du service courant que des déficits passés est pratique courante), il maintient sa volonté d'appliquer les grands principes et ancrages de la Loi 3 au secteur universitaire. Il voulait déposer sa loi au printemps 2015 pour adoption à l'automne 2015, mais on peut se demander si la nomination du nouveau ministre du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité sociale, Sam Hamad, responsable de ce dossier, entraînera un nouveau report .

Comme un virus, le mal se propage rapidement... Dans la négociation du secteur public, le gouvernement veut modifier le RÉGOP. Il propose :

- 1) De reporter l'âge d'admissibilité à la retraite de 60 à 62 ans
- 2) D'augmenter les pénalités pour retraite anticipée de 4 à 7,2 %/an
- 3) Que le calcul de la rente soit basé sur les 8 meilleures années plutôt que 5
- 4) Le gouvernement veut également entreprendre des discussions sur l'introduction d'une indexation conditionnelle des rentes inspirée de la Loi 3.

Avec l'introduction en douce de son nouveau Projet de loi 34, le gouvernement règlemente maintenant les régimes interentreprises du secteur privé qu'on ne peut pourtant qualifier de «gras dur». Les droits des participants pourraient être acquittés en fonction du degré de solvabilité du régime que l'employeur n'est plus obligé de financer, reportant ainsi tout le risque du régime sur les seuls travailleurs. Il permet de réduire les droits acquis des participants actifs et des retraités.

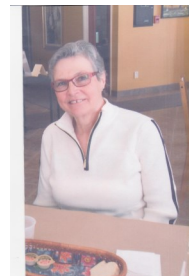
On voit que le gouvernement tente d'imposer des reculs et qu'il faut se solidariser pour faire face à la tempête.

AU RRUM

Selon l'évaluation actuarielle au 31 décembre 2013, le RRUM est capitalisé à 97 % (cela malgré l'important resserrement des hypothèses actuarielles) et le déficit est de l'ordre de 100 millions \$. Les bons rendements de l'année 2014 créent un surplus dont la moitié doit être versée à la PED (provision pour écarts défavorables) et la moitié doit servir à réduire les cotisations d'équilibre versées par l'employeur et les participants actifs. Au final, notre régime demeure donc capitalisé à 97 % et maintient un déficit de 100 millions \$.

Si pour le secteur universitaire une loi est adoptée cet automne, une évaluation au 31 décembre 2015 devra être déposée. Quel en sera le résultat compte tenu des perturbations économiques toujours présentes ?

Jeannine Joly



Jeannine Joly

Les régimes de retraite sont sur la sellette et attaqués de toutes parts.

On voit que le gouvernement tente d'imposer des reculs et qu'il faut se solidariser pour faire face à la tempête.

SÉCRÉTARIAT

Depuis l'Assemblée générale du 20 mai 2014, le CA s'est réuni cinq fois, soit les 3 septembre et 20 novembre 2014 et les 3 février, 12 mars et 23 avril 2015. Donnant suite aux décisions de l'Assemblée, le CA a modifié le formulaire d'adhésion, permettant aux membres qui payent une cotisation de 2,50 \$ d'être accompagnés d'une personne de leur choix pour les activités, sans obligation d'inscription préalable et, par conséquent, recommandera à l'Assemblée générale **du 14 mai 2015** un ajustement à l'article 3 des Règlements généraux de l'Association. Les procès-verbaux de toutes les séances ainsi que des pièces de correspondance diverses retracent le cheminement parcouru et les résultats obtenus cette année et au cours des précédentes.

Les approches pour le recrutement de nouveaux membres se sont poursuivies partout où des rencontres le favorisaient.

Certaines difficultés ont ralenti sans freiner la construction de la base de données. Des informations manquantes ont pu être obtenues de la DRH. Des membres ont aussi répondu à nos demandes insistantes de compléments d'information. La base de données est donc presque complétée et facilitera diverses productions : listes et cartes de membres par exemple.

Pour des raisons personnelles – vous le savez sans doute déjà – je ne pourrai pas demeurer au poste de secrétaire jusqu'à l'échéance de mon mandat en 2016. Croyez bien que cette expérience m'a beaucoup apporté sur le plan humain.

Je profite de l'occasion pour souligner le dévouement et la compétence de tous les collègues avec lesquels j'ai travaillé, en particulier les membres actuels du CA que je salue solidairement. Je demeure membre de l'APRÈS l'UM, continuant à recruter de nouveaux membres et comme collaboratrice du CA, si besoin est.

Un double procédurier sera laissé au local de l'APRÈS l'UM à l'intention des personnes qui prendront la relève aux postes de présidente et de secrétaire ainsi qu'une liste des personnes ressources et d'organismes avec lesquels la communication est obligatoire.

Rose-Marie Gautier, secrétaire



Après quelques tâtonnements, notre site Web a finalement pris son envol vers sa forme « presque » définitive. Il a été conçu, avec comme objectifs principaux, d'être simple, donc plus rapide, tout en étant le plus complet et à jour possible grâce à l'uniformité de sa présentation.

Son évolution se fera par la suite à partir de ce noyau et nous espérons que nos membres le rendront de plus en plus vivant et attrayant en participant à son développement.

A cette fin, lors de l'Assemblée générale, nous ferons un bref survol du site et profiterons de l'occasion pour recueillir vos suggestions et vos commentaires.

Au plaisir de vous voir nombreux le **14 mai prochain** !



Jean-Pierre Baril



PAGE FACEBOOK

Merci à Serge Généreux pour sa contribution exceptionnelle à nous fournir les photos pour le bulletin et pour celles qu'il met à la disposition des membres sur la page Facebook.

Le Conseil d'administration

Merci à l'infatigable Louise Ranger

Chère Louise,

Moi aussi, je quitte le CA le **14 mai 2015** et c'est l'occasion pour moi de te dire MERCI ! À l'Assemblée générale de mai 2012, j'ai été élue au CA de l'APRÈS l'UM et au moment du partage des fonctions, j'ai hérité du poste de secrétaire. Tu en étais la présidente et voici trois ans que nous cheminons ensemble, animées toutes les deux de la même ferveur au travail pour l'avancement de notre association. C'est vrai que nous sommes de celles qui s'engagent à fond. J'ai sauté dans le train, sachant que je serais épaulée par une équipe dynamique. Je ne m'étais pas trompée.



Et toi, Louise, qui n'as rien perdu de ta dextérité devant un écran et sur un clavier d'ordinateur, Tu as, plus souvent qu'à ton tour effectué aussi le travail de secrétaire, en plus de celui de présidente. Moi, plus à l'aise avec ma plume et mon habileté à réviser les textes du bulletin ou autres, plus proches de mes procès-verbaux et de la correspondance que des mises à jour de listes en Excel – que tu maîtrises si bien – je pense t'avoir secondée par ma présence à tes côtés et mon entière disponibilité pour tous les autres dossiers requérant ma participation, qu'il s'agisse de préparation de réunions du CA ou de l'AG, de recrutement, ou même de recherche de partenaires et d'idées pour le site web...

Avec plus de 500 membres inscrits, ce n'est pas faute d'efforts de ta part que le nombre de participants aux activités et à l'Assemblée générale n'est pas plus significatif. Pourtant, avec ta vision dynamique du grand âge, tu n'as pas cessé de consulter les membres, par sondage, communications ou échanges, sur leurs intérêts, en vue de les inciter à participer davantage à la vie de l'APRÈS l'UM.

Je sais que tu continueras tes « marches » pour Compostelle et vers l'avenir, accompagnant aussi à leur rythme ceux et celles qui ont besoin d'aide, de réconfort et de présence.

Bravo pour tout ce que tu as accompli ici et ailleurs.

Rose-Marie Gautier, secrétaire

Merci à Rose-Marie

C'est avec regret que nous enregistrons ta décision de quitter notre CA mais nous comprenons la nécessité de consacrer tes énergies à ta famille et à prendre un peu soin de toi, nous l'espérons. Comme secrétaire, ta contribution aux tâches administratives de notre association est digne de mention et nous t'en remercions chaleureusement. Au nom du CA, je tiens à souligner ton enthousiasme, ta gentillesse, ta grande disponibilité et ta générosité. Toujours souriante et prête à aider tous le monde, tu nous manqueras et j'espère que le français de nos textes n'en souffrira pas trop!

Prends le temps de penser à toi et de bien profiter de tous les petits bonheurs de la vie. Espérons que nous aurons le plaisir de te côtoyer à nouveau lors de nos activités et qui sait peut-être, de te revoir un jour à un poste au sein de L'APRÈS l'UM.

Jeannine Joly

IN MEMORIAM

Toutes nos condoléances à la famille et aux amis de:

Victoria-Florea Diaconesco, mère de Doina Diaconesco, décédée le 15 décembre 2014

Jean-Charles Marchand, décédé le 1er janvier 2015

Fernand McDuff décédé le 27 janvier 2015 et Gilles McDuff, décédé le 13 mars 2015 frères de Richard McDuff .

CA 2014-2015

PRÉSIDENTE : Louise Ranger

VICE-PRÉSIDENTE : Sylvia Francis

SECRÉTAIRE : Rose-Marie Gautier

TRÉSORIER : Réjean Roy

ADMINISTRATEURS :

Jean-Pierre Baril responsable du site Web

André Fleury, responsable des liens avec d'autres organismes représentant les retraités

Jeannine Joly responsable du Comité rentes et assurances

PERSONNES RESSOURCES :

Serge Généreux, Page Facebook

Diane Huet (jusqu'en novembre 2014) en collaboration avec Danielle Périnet, pour certaines activités.

Coordonnées de l'APRÈS l'UM

Université de Montréal

Pavillon 3744 Jean-Brillant

C.P. 6128

Succursale Centre-Ville

Montréal, QC, H3C 3J7

Tél: 514-343-6111 poste 1862

apresum@umontreal.ca



LA TOUCHE PERSONNELLE

Des tarifs de groupe exclusifs, des protections personnalisées et un service attentionné, c'est aussi ça la bonne combinaison



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation et entreprise

Demandez votre soumission Personnelle
la.personnelle.com/apresum
1 888 476 8737



Energie Cardio
ON CHANGE LE MONDE

80 \$ de rabais sur l'abonnement annuel pour les membres de l'APRÈS l'UM



Centre Chiropratique du Village

Offrez-vous la santé!

**184 Boul. Sainte-Rose
Laval, Qc
H7L 1L4**

www.ccdv.ca • (450) 628-8500



Futurs partenaires ou commanditaires ou annonceurs qui offrent conférences gratuites et (ou) tarifs réduits à nos membres

VISAVIE proposé par Sylvie Côté: trois aspects « L'hébergement pour les aînés, l'Aspect financier et santé et l'Aspect juridique » www.sylviecote.com. Conférence gratuite

Centre chiropratique du village proposé par Catherine Bezeau. 1. « Bonne posture, bonne colonne vertébrale, bonne santé. » 2. « Comment diminuer les stress néfastes dans notre vie » www.ccdv.ca et <https://chiropratique.sansfrontieres.ca>

<https://bit.lyGRste-rose>. 3 périodes de 20 minutes, suivies de questions

Sport—Cardio Plein Air proposé par Linda Comtois. www.cardiopleinair.ca

Vêtements écolo Graff.D.Sign (voir le site web de l'APRÈS l'UM et le tableau)

Voyages proposé par Marie-France Laperlier. www.gabycarlsonwagonlit.ca/MarieFranceLaperlier

VOIR SUR LE SITE WEB DE L'APRÈS l'UM POUR LE DÉTAIL DES OFFRES ET D'AUTRES ANNONCES INTÉRESSANTES.



Visitez notre site web.

<http://www.apresum.umontreal.ca>

Et rejoignez-nous à

apresum@umontreal.ca