LES BELLES HISTOIRES

Région 10E - Laurentides
Bulletin sectoriel de l'Association des retraitées et retraités
de l'éducation et des autres services publics du Québec

Vol. XXIV no 2 décembre 2022

Les membres du conseil sectoriel vous souhaitent un joyeux Noël et une bonne année 2023. Paix, bonheur et santé à vous et vos proches.

Table des matières

MOT DE LA PRÉSIDENTE 3
ACCUEIL ET RECONNAISSANCE 4
MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE 5
Avoir 77 ans... 5
DINER DE NOEL 6
JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 7
La résignation 7
ENVIRONNEMENT 8
Un virage à 180 degrés 8
LA FONDATION LAURE-GAUDREAULT 9
QUESTIONS D'ARGENT 10
Taux de contribution à l'AREQ 10
RAMQ / RGAM 10
Rabais aux membres 10
COMITÉ DES COMMUNICATIONS 11
Concours du passage au numérique 11
Historique du site web 11
À ne pas manquer (en rappel) 11
IN MEMORIAM 12
À VOTRE AGENDA 12
AVIS DE RECHERCHE 13
AUTOUR DE LA TABLE 13
RESPONSABLES DES COMITÉS 14
CONSEIL SECTORIEL 15
INFORMATION UTILE 16

Production et édition : Michelle Le Quellec

Correction et révision : Diane Perreault

Impression et distribution : L'Artographe Inc. 726, rue de Saint-Jovite, Mont-Tremblant J8E 3J8 819 425-7575 • artographe@bellnet.ca

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Enfin! notre première rencontre en présentiel a pu avoir lieu. L'accueil des nouveaux retraité.e.s depuis 2020 et la reconnaissance de nos bénévoles furent au programme au Club de golf de Val-Morin en septembre. Quel plaisir de pouvoir se rassembler à nouveau!

Un hommage spécial a été rendu à un bénévole exceptionnel qui s'implique depuis plus de quinze ans dans le secteur et qui continue de nous prodiguer ses précieux conseils : il s'agit de Michel De Courcy. Que ce soient les assurances, la FLG ou tout autre sujet, il est toujours là pour nous conseiller et on l'apprécie.

Le secteur fête ses 40 ans d'existence en 2022. Nous avons eu l'honneur d'avoir parmi nos invités, Mme Annette Thirion membre de l'AREQ depuis 33 ans déjà. Était également présente avec nous, une nouvelle retraitée qui eut comme premier contrat, le remplacement dans la classe de Madame Annette Thirion.

Nous vous présentons, à la page suivante, les cohortes de retraitées de 2019 - 2022.

Monelle Beaulne, présidente secteur 10E

ACCUEIL ET RECONNAISSANCE

Nous étions plus de 60 à Val-Morin pour accueillir les nouvelles recrues. Avec l'hommage à Michel De Courcy, les nouvelles personnes retraitées ont pu constater tout le travail de bénévolat que notre association peut offrir. La relève est nombreuse si elle veut s'impliquer!

La cohorte de 2019-2020 :

Robert Bernier. Hélène Breault, Raymond De Buck, Lyne Lefebvre, André Maisonneuve, Martine Marenger, Louise Nadeau, Catherine O'Donnell.

La cohorte 2020-2021 : Roch Bertrand, Nicholas Fiorilli, Isabelle Lapointe, Suzanne Leroux, Lise Levert, Martine L'Heureux, Madeleine Moisan, Johanne St-Georges, Carole Tanguay, Sylvie Therrien, Karen Walsh.

Josée Paul, 2e rangée à droite était de la cohorte de 2021-2022.

Bienvenus dans votre nouvelle équipe de vie, l'AREQ 10E!

Photos de Francine Michaud

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Avoir 77 ans…

Lors du dernier conseil national, on nous a appris que 77 ans est la moyenne d'âge des 60 000 membres de l'AREQ, avec une pointe de découragement, du moins ce que j'en ai senti. Pis, 77 ans ! On peut encore lire *Tintin* et avoir *La maladie d'amour* de Michel Sardou. Comme si nous étions à l'article de la mort. C'est mon âge et celui de plusieurs de mes bonnes connaissances actives dans l'AREQ. En 1901, l'espérance de vie était de 55 ans. Depuis 1981, on comptait vivre jusqu'à 75 ans et plus et, aujourd'hui en fait, c'est 80,6 ans pour les hommes et 84 ans pour les femmes. Le Québec est l'endroit en Amérique du Nord où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé. Nous sommes même dans le peloton de tête de l'OCDE pour ce qui est de l'espérance de vie totale. Avis aux détracteurs de notre système de santé et de nos conditions de vie, y compris nos hivers qui s'éternisent; le froid doit garder jeune. Donc, à 77 ans et plus, nous pouvons être actifs avec du temps encore devant nous pour réaliser nos projets tout en misant sur une bonne santé. Et que dire des personnes qui n'ont pas encore 77 ans ?

Voici toutes les conférences et toutes les rencontres régionales de cet automne :

- 5 octobre : préparation du **congrès de juin** 2023 avec la tournée du conseil exécutif ; 70 personnes déléguées et substitutes présentes ;
- 20 octobre : conférences organisées par le comité de l'Action sociopolitique avec Cécile Filion, responsable : en avant-midi, conférence de la CAA sur la **sécurité routière** et en après-midi, les **arnaques** sur Internet.
- 1er novembre : en avant-midi, présentation sur notre régime d'**assurance** ASSUREQ par la conseillère en assurance de l'AREQ, madame Johanne Freire et en après-midi, présentation sur les **soins à domicile** par la conseillère en sociopolitique de l'AREQ, madame Ginette Plamondon.
- 15 novembre : deuxième rencontre des personnes déléguées et substitutes pour le congrès 2023.
- 18 novembre : Journée internationale des hommes, rencontre à Gethsé-Marie, à Saint-Jérôme.
- 2 décembre : conférence offerte par le comité régional des femmes.

En plus des rencontres des comités régionaux, environnement, communications, hommes et femmes.

VOTRE CONSEIL RÉGIONAL 2022-2023

Les présidences des secteurs :
Assis :
Monelle Beaulne (Laurentides)
Monique Houde-Boisjoly (Seigneurie-des-Mille-Îles)
Renée Beauséjour (Des Affluents)
2e rangée :
Laura Martinez (Chomedey-Laval)
Marie-Paule Hade (Deux-Rivières de Laval)
Pierrette Boudreau (présidente régionale)
3e rangée :
Émile Huchette (Laval-Nord)
François Tanguay (Rivière-du-Nord)
Jean-Pierre Robert (Lanaudière)
Absente : Danielle Hotte (Hautes-Rivières)

Pierrette Boudreau, présidente AREQ région Laval-Laurentides-Lanaudière

DINER DE NOEL

Depuis combien de temps n'avons-nous pas fêté ensemble? Voilà, c'est cette année plus que jamais!

Parez-vous de vos plus beaux atours, faites briller vos « jewels » et retrouvons-nous tous de bonne humeur autour d'un repas festif.

Date : Jeudi 8 décembre 2022

Lieu : Resto-café SPAGO, 21 rue Morin à Sainte-Adèle

Accueil : 11H30

Choix :

Menu 1, filet de sole au beurre citron.

Menu 2, filet de porc sauce moutarde de Dijon.

Menu 3, penne rosé, champignons, asperges.

Potage ou salade mixte, moelleux au chocolat, thé ou café.

Coût : 15 $ pour les membres, 35 $ pour les non-membres.

Complétez le coupon-réponse, accompagné d'un chèque au nom de AREQ 10^{E}.

Postez le tout à Céline Filion, avant le **28 novembre 2022**.

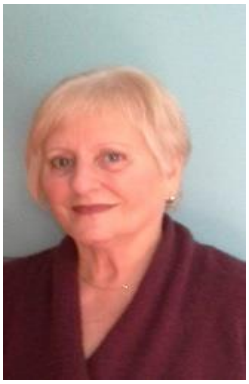
Diner de Noël du 8 décembre 2022
Nom membre ☐ non-membre ☐
Nom membre ☐ non-membre ☐

Je choisis le menu no 1 ☐ ou no 2 ☐ ou no 3 ☐
Je joins un chèque de 15$ ou de 35$ libellé au nom de l'AREQ 10-E à :

Céline Filion 819-425-7665
1595, Montée Kavanagh
Mont-Tremblant QC J8E 2P3

JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES

La résignation



La résignation, c'est le fait de se résigner à un droit : celui de l'égalité entre les hommes et les femmes. La femme en est le portrait. La femme a bien appris le petit mot « oui » et a oublié dans son vocabulaire et son agir celui du NON. Il est parfois et très souvent nécessaire dans la vie de tous les jours.

Cette résignation et cette dépendance ont été créées trop souvent par les religions. Pourquoi notre religion catholique subit-elle de grands revers? Posons-nous la question.

La femme a pris de l'émancipation, de plus en plus de place dans le monde réservé auparavant aux hommes. Il n'y a qu'à regarder l'avancement graduel des femmes en politique pour comprendre le phénomène de la non-résignation.

Il faut investir dans la sensibilisation et l'éducation aux rapports égalitaires à tout âge.

La recherche de l'égalité de fait entre les femmes et les hommes doit être au cœur de nos engagements et de nos priorités.

À l'AREQ, nous abordons la condition des Femmes et des Hommes dans cet esprit avec l'aide de nos comités aux niveaux national, régional et sectoriel. C'est en misant sur la collaboration et le dialogue entre les femmes et les hommes que nous pourrons le mieux répondre collectivement à ce fléau.

Note : La journée internationale des droits des Femmes 2023 sera célébrée Place des Citoyens à Sainte-Adèle le 13 mars 2023. Surveillez le prochain bulletin pour plus d'information et pour réserver votre place.

Hélène Leblanc et Céline Filion

ENVIRONNEMENT

Un virage à 180 degrés

Avec l'automne magnifique et ses couleurs surréalistes, avec notre économie qui malgré tout roule assez bien, avec l'avantage de vivre au Québec dans un pays sécuritaire, notre vie se déroule, somme toute, sans trop de soubresauts.

OUI MAIS… Nous sommes à la croisée des chemins. Les bouleversements que nous voyons maintenant et ceux qui s'en viennent laissent présager, pour chacun d'entre nous, une vie que nous n'avions même pas soupçonnée.

Les développements fulgurants des technologies, l'intelligence artificielle, les changements climatiques, l'insécurité politique dans plusieurs pays (Iran, Afghanistan, Brésil…) nous laissent entrevoir un futur qui nous réserve bien des surprises.

Les solutions ? Il n'y en a pas qu'une, elles sont multiples. Elles devront venir de la base mais aussi des décideurs du haut de la pyramide.

Comme notre avenir est intimement lié à la survie de la planète, nous devons mettre de l'avant des valeurs fondamentales :

- LE PACIFISME : rétablir un minimum de paix, ce qui assurerait une certaine stabilité planétaire ;
- LA SOLIDARITÉ : partager, s'entraider, cesser d'accaparer toutes les ressources et d'exploiter les plus pauvres ;
- LA DÉMOCRATIE : instaurer des règles de justice, arrêter les atrocités et les injustices et le non-respect de la vie humaine ;
- L'ÉCOLOGIE : sauvegarder la nature dont les ressources nous semblent illimitées, inépuisables et qui sont surexploitées.

  Gros programme me direz-vous ? **C'est un enjeu planétaire** ! Il faut s'y mettre ici et maintenant, sachant que chaque geste compte. Nous devons aussi nous impliquer dans divers groupes de pression et talonner nos dirigeants qui semblent ignorer l'urgence d'agir.

Françoise Nadon

LA FONDATION LAURE-GAUDREAULT

La FLG est une fondation créée en 1990 par l'AREQ en hommage à sa fondatrice Laure Gaudreault. Elle est un organisme complètement distinct, mais appuyé et supporté constamment par notre association de personnes retraitées.

Sa mission de soutien repose sur les axes suivants : aider:

1. les personnes aînées dans le besoin;
2. des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin;
3. la recherche pour améliorer la qualité de vie des personnes aînées.

Quelle personne peut recevoir de l'aide?

Toute personne aînée peut recevoir de l'aide de la Fondation. Il suffit de me demander un formulaire **confidentiel** et de me le retourner dûment rempli. Voici des exemples de projets qui ont déjà été acceptés : achat de médicaments, de couches, de fauteuils roulants, transformation ou adaptation de maison ou logement. Toute demande sera étudiée au mérite et les exemples sont une faible illustration des demandes que la Fondation a soutenues.

Le problème dans les 10 bureaux régionaux de la Fondation : le manque de candidature individuelle. Aussi, nous devons distribuer à des organismes des sommes qui rendraient la vie plus agréable à certaines personnes. Vous êtes vivement invités à exprimer en toute confiance votre besoin.

N'hésitez pas à communiquer avec moi, je vous garantis **confidentialité**, accueil et soutien pour que votre demande soit acceptée.

Michel Haguette, président régional (10 LLL)

QUESTIONS D'ARGENT

Taux de contribution à l'AREQ

Vos frais d'association à l'AREQ sont basés sur votre revenu de retraite avec le RREGOP. Le taux de contribution est de 0,34 % de votre rente de retraite. À 65 ans, votre rente de retraite est arrimée au régime RRQ. Donc votre rente de retraite avec le RREGOP est **ajustée à la baisse**.

Vous devez demander un ajustement de votre contribution à l'AREQ nationale en communiquant le montant de votre rente ajustée. Ce n'est pas un ajustement automatique. Vous trouverez ce montant sur le document officiel que vous recevez en janvier de '***Retraite Québec, état des dépôts* à la page 2.** Vous devrez également avoir en main votre **numéro de membre**. L'information sera transmise à *Retraite Québec* qui diminuera votre contribution à l'AREQ. Contactez l'AREQ nationale au 800 663-2408.

Note aux retardataires : Même si vous n'avez pas fait la demande à 65 ans, il se pourrait que depuis le temps, vous ayez encore droit à une réduction de cotisation. C'est facile, informez-vous. 800-663-2408.

RAMQ / RGAM

Les tarifs en vigueur du régime général d'assurance médicaments (RGAM) de la RAMQ sont les mêmes que ceux de l'an dernier. Autant pour la prime annuelle que pour la contribution en pharmacie, il n'y a aucune hausse des tarifs pour la période du 1er juillet 2022 au 30 juin 2023.Vous pouvez consulter la tarification en vigueur sur le site :

https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/citoyens/assurance-medicaments/tarifs-vigueur

Rabais aux membres

La carte de membre de l'AREQ permet d'obtenir des réductions en consultant la liste des partenaires sur le site web https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/avantages-et-rabais

Monelle Beaulne

COMITÉ DES COMMUNICATIONS

Concours du passage au numérique

Nous sommes maintenant plus de 500 à avoir adhéré à l'offre de recevoir le bulletin *Les belles histoires* en mode virtuel. Nous vous avions conviés à un concours pour gagner une tablette numérique. Le tirage a eu lieu lors de notre journée d'accueil le 14 septembre dernier. La présidente a remis le prix, ultérieurement, à la gagnante Madame Johanne Tétreault.

Bien entendu, vous pouvez toujours vous inscrire pour passer à la version électronique.

Historique du site web

Notre secteur fut parmi les premiers à se doter d'un site web grâce au travail de Gérald Gauthier. Gérald a créé, mis à jour et hébergé le site de 2012 à 2018; http://laurentides.areq.ca. Ce site est toujours disponible mais n'est plus mis à jour.

En 2018, Jacques Desjardins a pris la relève à titre de webmestre. Il utilise la plateforme hébergée par le national. Le site https://laurentides.areq.lacsq.org est toujours entretenu par Jacques.

Le conseil sectoriel a pris la décision de maintenir l'ancien site actif afin de conserver notre histoire et de la rendre accessible à tous les membres du secteur.

À ne pas manquer (en rappel)

Le Comité régional des femmes vous convie à la conférence de Madame Julie Pinel le vendredi 2 décembre 2022 au Best Western de Saint-Jérôme de 9H30 à 14H30 sur la violence faite aux femmes.

Remplissez et postez ce coupon.

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ courriel : _____

Frais d'inscription : 10 $ (non remboursable)

☐ Je réserve ma boite à lunch pour le diner : 26 $

☐ Ci-joint un chèque de 10 $ (inscription seulement) ou ☐ de 36 $ (si vous ajoutez la boite à lunch pour le diner) libellé au nom de *AREQ 10 E* Envoyer le coupon-réponse et votre chèque à : Céline Filion, 1595 Montée Kavanagh , Mont-Tremblant J8E 2P3 filionceline@msn.com 819-425-7665.

IN MEMORIAM

Les personnes suivantes nous ont quittés depuis janvier 2022 :

Thérèse Latour-Rochon, le 22 avril 2022

Gynette Bertrand, le 26 mai 2022

Isabelle Beauregard, le 14 juin 2022

Lyse Morin-Brière, le 18 juillet 2022

André Grant, le 20 octobre 2022

La grande communauté de l'AREQ offre ses plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

À VOTRE AGENDA

2 décembre 2022	Comité régional des femmes
8 décembre 2022	Diner de Noel
1er février 2023	Déjeuner de l'AREQ
Février 2023	Plein air hiver
1er mars 2023	Déjeuner de l'AREQ
5 avril 2023	Déjeuner de l'AREQ
26 avril 2023	Assemblée générale sectorielle
Mai 2023	Jour de la terre
11 mai 2023	Assemblée générale régionale

AVIS DE RECHERCHE

Chaque production du bulletin amène son lot de retours de courrier. Des personnes ont changé d'adresse ou de téléphone ou d'adresse courriel sans nous en aviser. Voici le nom des membres que nous tentons de joindre:

Pierrette Christin Jocelyne Jacob Lorraine Ducharme

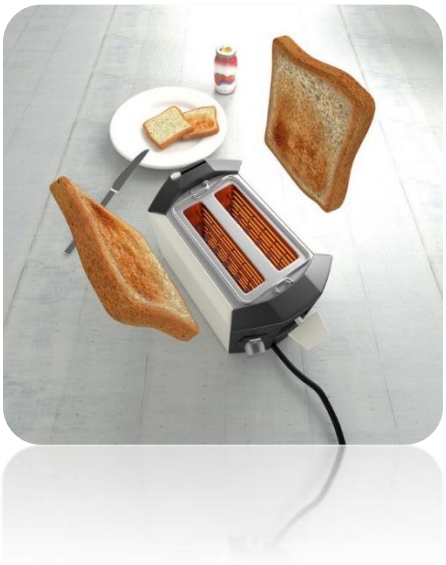
Monique Laporte Jacques Ouimet Mauricienne St-Jean

Diane Sylvestre.

Si vous connaissez ces personnes, demandez-leur de communiquer avec Monelle Beaulne au 450 335-0654 ou monelle.b@videotron.ca ou contactez-la vous-même pour lui transmettre leurs nouvelles coordonnées.

AUTOUR DE LA TABLE

Notez qu'il n'y aura pas de déjeuners en décembre et en janvier.



Le prochain déjeuner aura lieu le 1er février 2023 à 9 heures 30 au restaurant *Obodum* à Saint-Sauveur. Des réservations étant nécessaires, réservez quelques jours d'avance auprès de Janine Guénette au 450-229-2391.

RESPONSABLES DES COMITÉS

Comités 2022-2023	Responsable / substitut
Action sociopolitique	Gisèle Godreau / Céline Lachapelle
Arts visuels	Francine Michaud / Yolande Levert
Assurances (maladie/voyage)	Michel De Courcy 819-326-7543
Communication	Monelle Beaulne / Jacques Desjardins
Des Femmes	Hélène Leblanc / Céline Filion
Des hommes	Gilles De Gagné
Environnement et développement durable	Françoise Nadon / Marielle Hébert
Retraite (indexation)	Bernard Martin
Fondation Laure Gaudreault	Michel De Courcy

COMMUNICATIONS 2022-2023

Chaine électronique	Robert Rochon
Changement d'adresse, téléphone ou courriel	Monelle Beaulne 450-335-0654
Changement d'adresse, téléphone ou courriel	National 800-663-2408
Événements sociaux (décès)	Andrée Potvin 819-326-1889
Site WEB	Jacques Desjardins
Bulletin *Les belles histoires*	Michelle Le Quellec

CONSEIL SECTORIEL

Céline Lachapelle

Monelle Beaulne

Bernard Martin

Céline Filion

Guy Vaudrin

Francine Michaud

Hélène Leblanc

Présidence,	Mme Monelle Beaulne, Prévost
1re vice -présidence,	Mme Céline Lachapelle, Saint-Colomban
2e vice-présidence,	M. Bernard Martin, Sainte-Adèle
Trésorerie,	Mme Céline Filion, Mont-Tremblant
Secrétaire,	M. Guy Vaudrin, Sainte-Adèle
1re conseillère,	Mme Francine Michaud, Saint-Adolphe-d'Howard
2e conseillère	Hélène Leblanc, Prévost

Pour joindre un des membres du conseil : areq10e@gmail.com

INFORMATION UTILE

RESSOURCE	SITE / COURRIEL	TÉLÉPHONE
AREQ LAURENTIDES 10E	areq10e@gmail.com	
Site web de AREQ 10E	laurentides.areq.lacsq.org	
AREQ RÉGIONALE Laval-Laurentides-Lanaudière	boudreaup@videotron.ca	450-858-2759
AREQ NATIONALE	info@areq.lacsq.org	800 663-2408
ASSURANCE LA PERSONNELLE auto, habitation	lapersonnelle.com	888 476-8737 800 363-6344
ASSURANCE SSQ maladie	ssq.ca	888 833-6962
ASSISTANCE VOYAGE (Canada et États-Unis)	canassistance.com/ssq	800 465-2928
ASSISTANCE JURIDIQUE	novumlegal.ca	844 745-4714
RETRAITE QUÉBEC	retraitequebec.gouv.qc.ca	800 463-5533
ABUS-AÎNÉS	aideabusaines.ca	888 489-2287
INFO AIDANT ressources pour les proches aidants	lappui.org/Regions/Laurentides	855 852-7784
PRÉVOYANCE envers les aînés	prévoyanceaineslaurentides.org	844 551-6032
VIOLENCE CONJUGALE	sosviolenceconjugale.ca	800 363-9010
AQDMD (Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité)	aqdmd.org	514 341-4017
Directives médicales anticipées	ramq.gouv.qc.ca	877 644-4545