

LES BELLES HISTOIRES



HIVER - PRINTEMPS 2025 2024-2025 NO 3

Laurentides
10 E

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

3	Mot de votre présidente sectorielle	17	Détails sur la réservation La Corsetière Chronique enviro - Plus simple la gestion du bac
4	Un changement de nom du secteur s'impose	18	Conférence régionale Droits des femmes Prévention de la violence, et prévention de la fraude
5	Le saviez-vous ?	19	Conférence régionale Environnement Actualité environnement et visionnement du film L'Odyssée sous les glaces
6	Bienvenue aux nouveaux membres Devenir membre associé	20	Conférences régionales organisées par le comité d'Action sociopolitique, Soutien à domicile et Droits en RPA
7-8	Photos du dîner de Noel 2024 Val-Mo	21	Conférences régionales : Assurances (mises à jour) et Intelligence artificielle (IA)
9	Mot de notre présidente régionale et info Assemblée générale régionale	22	Convocation à l'assemblée générale sectorielle
10	Votre conseil sectoriel Un peu de poésie et bio de Guy Vaudrin	23	Ordre du jour de l'Assemblée générale sectorielle
11	Les comités du secteur 10 E, Bienvenue aux nouveaux membres. Autour de la table.	24	Atelier organisé par le comité sectoriel d'Action sociopolitique - Gestion des interactions difficiles
12	Description de 4 comités pivots. Nouvelles sur les assurances.	25	Atelier organisé par le comité sectoriel Environnement - À saveur autochtone
13	Invitation spéciale du secteur Rivière-du-Nord (10C) Activité intersectorielle	26	Hymne à l'été - C'est un retour !
14-15	Calendrier des activités en bref	27	Avis de recherche, Votre dossier à l'AREQ, In Memoriam
16	Annonce La Corsetière - (le sein mis à nu)	28	Couverture arrière - infos utiles

MANIFESTE

Nous sommes l'AREQ, la plus ancienne et la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Nous défendons les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux des personnes âgées.

Nous sommes un mouvement. Nous contribuons à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. Nous souscrivons au principe d'égalité de droit et de fait entre les genres.

Nous sommes 60 000 membres issus des secteurs de l'éducation, de la santé et des services sociaux, de la petite enfance, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

Nous sommes des personnes retraitées CSQ, qui exercent avec fierté une citoyenneté active pour l'engagement social et la dignité des personnes âgées.



Un mot de votre présidente sectorielle

Du pain sur la planche

L'hiver est bien présent et bientôt nous verrons apparaître les bourgeons et autres signes qu'un autre printemps s'annonce. Profitons encore des joies de cet hiver et prévoyons nos activités pour les quelques mois avant l'été.

Pour celles et ceux qui se sont déplacés pour le dîner de Noël et qui ont bravé notre première bordée de neige, elles et ils ne sont pas venus pour rien. Cette fête était la plus réussie que j'ai vue depuis mon implication au secteur. On a bien mangé, bavardé et ri, puis dansé malgré nous, par l'excellente animation de Gilles Caplan, qui a commencé par nous faire chanter doucement avec des airs connus, puis a lentement et habilement versé vers le plus rythmé. Nous n'avons pas pu résister et plusieurs, dont moi, avons découvert que nous étions encore capables d'accaparer le plancher de danse.

Quelle belle image me reste de cette merveilleuse journée, ça me fait sourire à chaque fois que j'y repense !

Mais ça n'est pas fini ! Ça bouge, et une panoplie de conférences et de rencontres s'offrent à vous, que ce soit au niveau régional ou sectoriel. L'équipe du secteur est en reconstruction et ça va bon train, l'implication est plus présente et ça fait du bien de voir que notre message a porté fruit.

À titre d'exemple, Monsieur Gérard Grégoire s'est porté volontaire pour préparer et animer l'Hymne à l'été le 11 juin prochain. Ça faisait plusieurs années que cet événement n'avait pas eu lieu et je suis bien heureuse que quelqu'un se soit offert pour l'organiser. De plus, Monsieur Guy Thibault nous offre différentes formes d'activités à ajouter à nos rencontres futures. Une nouvelle, Isabelle Raymond se joint au comité des Jeunes. D'un autre côté, nous avons dû annuler la fête de la Saint-Valentin, pour une situation hors de notre contrôle, mais nous nous reprendrons l'an prochain.

Vous serez peut-être intéressés par notre récente collaboration avec le secteur 10 C, qui nous offre l'accès à certaines activités, dont la danse en ligne et l'aquaforme. De plus, certaines conférences seront aussi offertes aux 2 secteurs, à surveiller. Si ces activités vous intéressent, contactez-nous, nous vous mettrons en contact.

Nous aimerions encore solliciter votre participation, soit par votre plume ou vos talents artistiques. Faites-nous part de vos offres, elles seront reçues avec joie. Artistes, écrivaines et écrivains, révélez-vous !

Vous êtes conviés à nous écrire pour publier dans ce bulletin, que ce soit sur un sujet qui vous passionne, un souvenir émouvant à partager, une photo, un poème, peu importe. Il y a de la place pour toutes et pour tous. Merci à toutes celles et ceux qui ont répondu à l'appel.

Vous constaterez que plusieurs invitations vous sont lancées dans ce bulletin. Profitez-en et venez en grand nombre.

Vous remarquerez aussi dans cette édition que les activités sectorielles ont un onglet orange et que les activités régionales ont un onglet bleu. Sachez que TOUS les membres sont invités.

Au plaisir de vous revoir dans les différentes occasions et surtout, à **notre assemblée générale en avril 2025**. Nous espérons vous y retrouver en grand nombre afin que vous soyez au courant de la manière dont vos \$\$\$ sont utilisés et prendre part à votre secteur. Nous le souhaitons démocratique, bienveillant et équitable.

Céline Lachapelle

Présidente secteur 10E

Ce bulletin, édité, rédigé et monté par Céline Lachapelle, est vérifié par les membres du conseil sectoriel. C'est un outil précieux pour celles et ceux intéressés par les activités offertes par le secteur. Publié en février 2025, il présente un aperçu actualisé des enjeux collaboratifs. Avec 350 exemplaires imprimés et postés par Efficaposte à Laval, il est aussi distribué à l'ensemble des membres nous ayant fourni une adresse courriel, soit environ 675 envois. Il témoigne de l'engagement du conseil sectoriel à fournir une information de qualité, essentielle pour tenir ses membres informés.

L'outil employé est CANVA dont l'accès est offert aux secteurs par l'AREQ Nationale, pour la rédaction des bulletins sectoriels.

Voici les noms des secteurs de la région 10 LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE:

- 10A:** Lanaudière
- 10B:** Chomedey-Laval*
- 10C:** Rivière-du-Nord
- 10D:** Deux-Rives de Laval*
- 10E:** Laurentides (ACTUEL)
- 10F:** Seigneuries-des-Mille-Iles
- 10G:** Hautes-Rivières
- 10H:** Des Affluents
- 10J:** Laval Nord*

Les secteurs **C, E et G** font toutes les 3 parties de la sous-région des **Laurentides**. Les secteurs **B, D et J** font partie de la sous-région Laval* mais ont des noms distincts. Les secteurs **A et H** font partie de la sous-région Lanaudière.

*Notez que les noms des secteurs ne portent pas nécessairement les noms de leurs centres de services scolaires.

Adhésions et collaborations

L'AREQ collabore avec de nombreux groupes ou organismes afin de réaliser sa mission et son plan d'action. Ces collaborations visent notamment à prendre position et à influencer les décisions gouvernementales à l'égard des grands enjeux de société, tout en favorisant la solidarité intergénérationnelle et le mieux-être de la collectivité.

- Association québécoise de gérontologie
- Centre international de solidarité ouvrière (CISO)
- Coalition Solidarité-Santé
- Collectif Échec aux paradis fiscaux
- Collectif pour un Québec sans pauvreté
- Comité Entraide Secteurs public et parapublic
- Fédération des femmes du Québec (FFQ)
- Fondation émergence
- Lire et faire lire
- Maman va à l'école (partenaire)
- Médecins québécois pour le régime public (MQRP) (ami institutionnel)
- Mouvement Démocratie nouvelle (MDN)
- Observatoire de la retraite
- OXFAM-Québec

Le saviez-vous ?

Les membres de l'AREQ peuvent être issus du secteur de l'éducation, de même que du domaine de la santé et des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

La CSQ compte

11 fédérations qui regroupent 240 syndicats affiliés en fonction des secteurs d'activités de leurs membres :

- FPPE-CSQ :** Fédération des professionnelles et professionnels de l'éducation
- FSE-CSQ :** Fédération des syndicats de l'enseignement
- FPSS-CSQ :** Fédération du personnel de soutien scolaire
- FPEP-CSQ :** Fédération du personnel de l'enseignement privé
- FEC-CSQ :** Fédération de l'enseignement collégial
- FPPC-CSQ :** Fédération du personnel professionnel des collèges
- FPSES-CSQ :** Fédération du personnel de soutien de l'enseignement supérieur
- FSQ-CSQ :** Fédération de la santé du Québec
- FIPEQ-CSQ :** Fédération des intervenantes en petite enfance du Québec
- FSAC-CSQ :** Fédération des syndicats de l'action collective
- FREUQ-CSQ :** Fédération de la recherche et de l'enseignement universitaire du Québec
- RUC-CSQ :** Regroupement des unités catégorielles

L'AREQ-CSQ est la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Elle compte plus de 60 000 membres venant de l'ensemble des régions du Québec.

Un changement de nom du secteur E s'impose

Le nom de notre secteur est “ **Laurentides** ” en référence à notre provenance d'origine qui est le Centre de service scolaire des Laurentides. En éducation, la référence est l'aire de desserte pour les élèves et pour la perception des taxes scolaires. Or, depuis quelques années, les délimitations n'ont pas changé mais nous accueillons des membres d'autres secteurs d'activités que l'éducation. Voir à la page précédente l'ampleur du potentiel d'accueil de nouveaux membres qui prendront leur retraite, parmi les membres actuels de la CSQ.

Nous appartenons à la région 10 de l'AREQ, qui regroupe les régions de LAVAL, LAURENTIDES et LANAUDIÈRE. Cette référence à **Laurentides** dans la région regroupe toute la région des Laurentides, de la Rivière des Mille-Iles au Sud au Parc de La Vérendrye au Nord et de Lanaudière à l'Est (à l'exception de la région Nord-Ouest Saint-Donat) et à l'Ouest par la région de la Petite Nation.

Cette appellation **Laurentides (région)**, et la deuxième appellation **Laurentides (notre secteur)**, porte à confusion à certains égards, en particulier lors de l'adhésion des nouveaux membres qui ne font pas nécessairement la distinction entre ces deux appellations. Cela apporte un lot de difficultés de compilations et de gestion des membres des secteurs de la région 10. Ainsi, nous nous retrouvons ainsi donc avec des membres provenant de Saint-Eustache, Blainville, Lachute, Saint-Jérôme, etc. Il faut donc faire un exercice de révision pour nous assurer que le bon choix soit fait. Bien sûr, les membres peuvent choisir leur secteur en tout temps, mais il est important qu'il soit fait en connaissance de cause et qu'il réponde à leurs attentes.

C'est basé sur cette constatation problématique que le conseil sectoriel souhaiterait changer le nom du secteur, et pour cela, il nous faut nous référer à l'Assemblée générale sectorielle en premier lieu, afin de statuer sur l'acceptation d'un changement d'abord, puis le cas échéant, sur un nouveau nom. Deux votes devront avoir lieu pour ce faire. Si la proposition de changer de nom est acceptée, un 2e vote aura lieu pour le choix du nouveau nom. Par la suite, nous devons avoir l'approbation du conseil régional.

Certains noms pourraient mieux représenter notre région.

En voici quelques exemples :

Centre des Laurentides
Laurentides Centre
Monts, lacs et vallées des Laurentides
Le Coeur des Laurentides
Au Coeur des Pays-d'en-Haut
Le long du Petit-train du Nord
Autres suggestions ?

Communiquez avec nous:
Par téléphone au 450 821-8232
ou par courriel à : AREQ10E@gmail.com

Vous aurez l'occasion de voter
lors de l'AGS d'avril 2025.
Afin de lancer le processus du changement officiel
le plus rapidement possible.

Vos suggestions sont les bienvenues jusqu'au 15 avril 2025.

Des bulletins de votes avec les différentes suggestions reçues avant cette date
vous seront remis lors de votre inscription à l'accueil.

Ce vote se tiendra pendant l'AGS et
le dévoilement aura lieu pendant le dîner, s'il y a lieu.

Devenir membre associé, une bonne idée !

À compter de janvier 2025, les non-membres qui accompagnent les membres aux activités organisées par le secteur devront payer le coût réel de l'activité. Depuis quelque temps, nous avons réduit le coût pour favoriser la participation des membres qui ne viendraient pas seuls. Toutefois, les conjoints peuvent se joindre en tant que MEMBRES ASSOCIÉS, et dans ce cas, le coût de participation est le même que pour le membre régulier. Voici les conditions :

L'AREQ peut accueillir toute personne retraitée issue d'un syndicat affilié à la CSQ ou toute autre personne que le Congrès de l'AREQ jugera admissible, sur les recommandations du conseil d'administration. (CONJOINT - CONJOINTE D'UN-E MEMBRE RÉGULIER-E)

La cotisation annuelle est fixée à 0,34 % du revenu de pension provenant d'un régime de retraite du secteur public (RREGOP) versée par Retraite Québec ou de la rente d'invalidité. Autrement, le montant d'adhésion est au coût minimum, soit 12 \$ annuellement. Avec l'autorisation du membre, cette cotisation est prélevée directement du revenu de pension. Annulable en tout temps.

La cotisation de la personne ne recevant pas de pension du secteur public ni de rente d'invalidité s'établit à 12 \$ par année auquel s'ajoute un droit d'entrée de 1 \$ la première année.

Les membres associés sont :

1. La conjointe ou le conjoint survivant, au sens de la loi, du membre régulier de l'AREQ;
2. La conjointe ou le conjoint retraité du membre régulier de l'AREQ;
3. Toute autre personne retraitée jugée admissible par le Congrès sur recommandation du conseil d'administration.

POUR VOUS INSCRIRE, SVP COMMUNIQUER AVEC

Madame STÉPHANIE TRUDEL en donnant votre numéro de membre par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à : trudel.stefanie@areq.lacsq.org
Madame Trudel vous fera parvenir le formulaire d'adhésion que vous pourrez compléter en ligne ou en papier et poster à l'adresse suivante :

AREQ (CSQ)
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Téléphone: 418 525-0611 ou
1 800 663-2408

Télécopieur : 418 525-0769

Courriel : info@areq.lacsq.org

Services juridiques NOVUM

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuites et illimitées à ses membres. L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel* :

Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.) ;
Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)
Immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ :

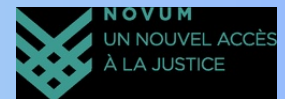
1 844 745-4714

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, nous vous invitons à la soumettre via l'application mobile Accès Novum, disponible sur toutes les plates-formes.

Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, nous vous invitons à laisser un message vocal en mentionnant :

- Votre nom complet;
- Votre numéro de membre;
- Mentionnez que vous êtes un membre de l'AREQ;
- Votre numéro de téléphone;

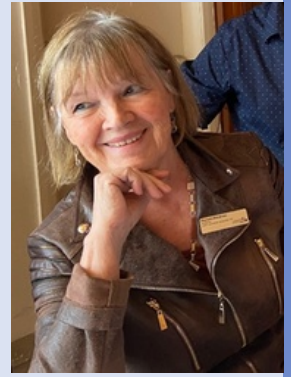
Et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant.



Un mot de notre présidente régionale

Un peu d'optimisme pour 2025

Un peu partout on semble dire que l'année 2024 a été très peu joyeuse et on se souhaite une année 2025 remplie de belles choses. Pourquoi le monde n'est-il pas comme dans les publicités ? Les voitures roulent seules sur les routes, jamais de trafic, les savons lavent plus propres, les pains de grains entiers nous sauvent la vie, boire du lait rend heureux, encore plus, boire du Pepsi. On se demande où s'en vont les démocraties et la planète terre avec les catastrophes. Et la mort qui n'épargnera personne finalement.



Mais souvent je nous trouve chanceux au Québec et les voyageurs qui reviennent ici le disent. Si je le pouvais, j'inventerais un réseau de télévision où on annoncerait seulement de bonnes nouvelles. Car il y en a. Mais ce sera pour mon prochain mot car je vais faire une recherche à savoir comment le monde s'est amélioré depuis juste 100 ans disons.

Il ne me reste qu'à nous souhaiter une belle année 2025 à vous toutes et tous qui demeurez dans la plus belle région du Québec, les Laurentides. Et au plaisir de vous rencontrer lors des conférences annoncées dans ce bulletin. Ce sera à Saint-Jérôme, la porte des Laurentides quand même. Je vous donne rendez-vous à notre ...

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE Avis de convocation

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2023, article 14.03, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale de la région LLL.

Date : Le mercredi 21 mai 2025
Heure : de 9 h 30 à 14 h 00
Lieu : Hôtel Best Western,
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, J7Y 3L8

Projet d'ordre du jour :

1. Présentation de l'ordre du jour
2. Procès-verbal de l'AGR du 22 mai 2024
3. Rapport du conseil régional et de la présidence régionale
4. Rapport financier au 30 juin 2024 et rapport financier partiel au 30 avril 2025
5. Rapport des comités régionaux
6. Dîner
7. Présentation des prix **Coup de cœur de l'exposition des œuvres d'art et des livres présentés**

Des tirages auront lieu parmi les personnes présentes à la fin de la rencontre.

Note : l'assemblée générale de la FLG aura lieu après l'AGR, soit vers 14 h 30.

Pour vous inscrire à l'AGR SVP :

confirmez votre présence avant vendredi le 2 mai 2025

auprès de CÉLINE LACHAPELLE soit par téléphone 450 821-8232 ou par courriel AREQ10E@gmail.com.

Valeur de l'événement en cas d'absence non avisée 3 jours à l'avance: 25\$

N.B. : Pour assister au **dîner - gratuit** - vous devez avoir participé à l'AGR en matinée.

Pierrette Boudreau
Présidente régionale LLL

Beau dîner de Noël au Club de golf Val-Morin





Photos : Céline Lachapelle et Carole Marcoux

Présidente : Céline Lachapelle
450 821-8232
Areql0e@gmail.com
Répondante secteur E et région 10 : Environnement et Action sociopolitique

EN ÉLECTION 1er Vice-présidente : Monelle Beaulne
450 335-0654
Mbeaulne@videotron.ca
Répondante : Gestion des membres et substituts assurances

2e Vice-présidente : Carole Marcoux
514 978-9171
carolemrcx@gmail.com
Responsable : Environnement et jeunes retraités

EN ÉLECTION
APPEL À TOUS
TRÉSORERIE
avril 2025

Trésorier : Michel De Courcy
819 425-5643
michel.decourcy@hotmail.com
Répondant : Assurances et Fondation Laure-Gaudreault

En élection interimaire

Secrétaire : Guy Vaudrin
438 928-0066
Guyvaudrin@gmail.com
Répondant : Hommes et Webmestre

EN ÉLECTION

1re Conseillère : Francine Michaud
514 264-0311
mfrancine4@hotmail.com
Répondante : Arts visuels

2e Conseillère : Danielle Rochefort
450 822-7185
Rochefortd925@gmail.com
Répondante : Femmes

Les prochaines rencontres du conseil sectoriel auront lieu les 13 mars, 10 avril, 8 mai et 4 juin 2025
Suggestions ? Remarques ? Soumettez-les et nous pourrons en discuter lors de nos rencontres.

Un peu de poésie de Guy, vous adoucir votre journée



Biographie De Guy Vaudrin

Par Alexie Moreau-Leduc (sa petite-fille)
Guy Vaudrin est avant tout un passionné de la vie. Scientifique multidisciplinaire, de prime abord informaticien pédagogue, il détient un baccalauréat en sciences appliquées et en enseignement des sciences. Tout au long de sa carrière et de sa vie personnelle, il a toujours transmis le désir d'apprendre, mué par une imagination sans bornes et une intarissable propension au bonheur. Il prend le crayon à l'aube de sa septième décennie pour le plaisir même d'écrire, traduisant ses états d'âmes, ses souvenirs et ses impressions. À sa méfiance des règles de la ponctuation, il trouve le remède des courtes phrases rythmées qui, à leur tour lui font découvrir la musicalité de l'écriture. Vient ensuite le plaisir de partager avec ses proches ainsi que cette nouvelle aspiration de créer des liens et de regrouper par l'art. C'est alors qu'on lui fait remarquer qu'il rédige en forme de poèmes. Dans tout ce que Guy accomplit, l'objectif n'est ni le résultat final, ni le mérite, mais le chemin parcouru pour s'y rendre. Et ces sentiers peu battus, il saisit tous les prétextes pour les emprunter puisqu'il demeure intrinsèquement animé par la passion d'apprendre et de partir à l'aventure. Vous le croiserez peut-être marchant dans les bois, les yeux grands ouverts vers les merveilles du monde et la tête pleine de projets.

La poésie s'incarne au moment du ressenti
Et puis...

Par la musicalité des écritures
Par les voix de sa lecture
Elle nous offre le bonheur
De la partager, de la ressentir

Au gré de nos états d'âme
Prisme de perception
De nos élans d'émotion

La poésie fait histoire
Histoire de senti, de sentiments
Histoire de ressentiments

Vous là, Gens de bon aloi
Rassemblez les gens de bonne foi

Régissez leurs émois
Au bon endroit

Là où se trouve
L'irréel, l'immatériel
La puissance de l'imagination

Au contact de ces belles images réelles...
L'univers de nos illusions

Allons dans les plus beaux endroits du monde
Trouvons le bonheur

Découvrons,
le pulse de la vie
Sous toutes ses couleurs et puis...

Exprimons-le par...
LA POÉSIE

Cette belle invention du ressenti

Responsables et substituts des Comités sectoriels 2024-2025

Assurances (info) *	Michel de Courcy	Monelle Beaulne
<u>Action sociopolitique</u> *	Jacques Blanchard	Céline Lachapelle
Arts visuels	Francine Michaud	Yolande Levert
Bulletin sectoriel -Communications	Céline Lachapelle	Conseil sectoriel
Webmestre (Communications)	Guy Vaudrin	Céline Lachapelle
Info décès (Communications)	Monelle Beaulne (courriel)	Andrée Potvin (poste)
<u>Condition des femmes</u> *	Danielle Rochefort	
<u>Condition des hommes</u> *	Guy Vaudrin	
<u>Environnement</u> *	Carole Marcoux	
Fondation Laure-Gaudreault	Michel De Courcy	
Retraite (info indexation)		
Gestion et accueil des membres	Monelle Beaulne	
Jeunes retraités (nouveau comité)	Carole Marcoux	Isabelle Raymond

Plusieurs postes sont vacants. Si ces sujets vous intéressent, joignez-vous à nous ! Vous pouvez aussi vous joindre aux comités ci-haut, sans en avoir la responsabilité, mais y participer pour organiser certains événements ponctuels.

Pour plus d'information sur ces comités, ou pour soumettre votre candidature, écrivez à : areq10E@gmail.com
Ou par téléphone auprès de Céline Lachapelle au 450 821-8232

Bienvenue aux nouveaux membres !

Jacques Blanchard	Erick Lapointe
Isabelle Clément	Jacques Leclerc
Daniel Couture	Céline Morse
Richard Frenette	Alya Marie Gabrielle Trad
Sylvie Desjardins	Yves Vincent
Yves Goyer	



131 Chemin du Lac-Millette,
Saint-Sauveur, J0R 1R6

"Autour de la table"

Les petits déjeuners du 10E
tous les premiers mercredis du mois.

Thèmes entre amis, convivial,
bienvenue à tous ! Tirages 2 x 20 \$

**Réservez votre place auprès de
Janine Guénette, au 450 229-2391**

• Action sociopolitique

En tant qu'association de défense des droits des personnes âgées, l'action sociopolitique occupe une place centrale dans les activités de l'AREQ. C'est à travers de nombreux enjeux que l'AREQ exerce son intervention au plan sociopolitique. Parmi ceux-ci, citons l'accessibilité et la qualité des services de santé et des services sociaux, la bientraitance des personnes âgées, les services d'hébergement, la réforme du mode de scrutin, la lutte aux paradis fiscaux, la protection de la langue française et les soins de fin de vie.

L'AREQ promeut également une action citoyenne guidée par le mieux-être collectif. Elle déploie d'importants efforts pour créer et promouvoir des liens de solidarité avec d'autres associations de personnes âgées et d'autres organismes sans but lucratif qui œuvrent au développement d'une société plus égalitaire.

• Condition des femmes

Pour l'AREQ, l'égalité entre les femmes et les hommes constitue une priorité. C'est pourquoi elle a intégré sa volonté de reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes dans sa mission. Plusieurs motifs amènent l'AREQ à militer pour une réelle égalité entre les femmes âgées et les hommes âgés. Les âgées doivent composer avec un revenu plus faible, elles vivent seules plus souvent et plus longtemps que les hommes âgés, souffrent davantage de solitude et sont plus nombreuses à vivre avec des problèmes de santé chroniques. Pour l'AREQ, tout doit être mis en œuvre pour assurer de meilleures conditions de vie à toutes les femmes âgées.

• Environnement

L'AREQ reconnaît que la défense des droits de ses membres passe également par la défense de ses droits environnementaux; les membres de l'AREQ sont particulièrement préoccupés par l'environnement dans lequel devront évoluer les générations futures. Le développement économique peut favoriser la prospérité de tous, mais à quoi bon si ce développement se fait au prix de notre eau potable, de la qualité de notre air et de nos sols ou de la préservation de la biodiversité, nécessaire à la vie?

Les membres de l'AREQ sont très affairés, autant aux paliers nationaux, régionaux que sectoriels, à la défense de leur environnement. Que ce soit en se mobilisant localement au sein de groupes environnementaux, en collaborant avec le Mouvement ACTES-CSQ, en se réunissant régionalement dans le cadre d'activités de formation ou en prenant part à une action nationale, les membres de l'AREQ sont souvent dans les premières loges de l'action environnementaliste et défendent activement les principes du développement durable.

• Condition des hommes

C'est en 2004, avec la publication du rapport « Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins » que le Québec a réellement commencé à s'intéresser à l'état de santé des hommes, qui malheureusement, encore aujourd'hui, se distinguent défavorablement en matière de suicide, de saines habitudes de vie et d'accès aux services de santé physique et psychologique.

Ainsi, depuis 2005, l'AREQ s'intéresse aux enjeux qui touchent spécifiquement les hommes au Québec, particulièrement ceux qui touchent la santé et le bien-être des hommes retraités et âgés.

L'AREQ poursuit donc encore aujourd'hui son travail de sensibilisation et de mobilisation en matière de santé et bien-être des hommes, entre autres en diffusant auprès de ses membres les plus récents travaux de recherche, en suivant de près le plan d'action national en santé et bien-être des hommes, en faisant la promotion de la Journée internationale des hommes et en organisant diverses activités sociales et de formation pour ses membres partout au Québec.

ASSURANCES des nouvelles :

Resserrement des règles des codes justificatifs (« NPS ») à la RAMQ. Actuellement, au Québec (sauf exception), le médecin doit appliquer la mention « NPS » (ne pas substituer) lorsqu'il recommande de ne pas appliquer la substitution générique à la prescription d'un médicament. Par la suite, l'équipe pharmaceutique analyse la recommandation du médecin afin d'approuver ou de refuser la demande en vertu des critères de la RAMQ. À compter du 5 février 2025, la RAMQ va implanter des changements qui viendront restreindre l'usage de la mention « NPS ». Plusieurs catégories de médicaments ne seront plus admissibles à ce type d'exception. Pour les personnes assurées RAMQ qui ne répondent plus aux nouveaux critères liés à la mention «NPS», la RAMQ exigera que ces personnes fassent la transition vers un médicament générique. La personne assurée qui fait le choix de ne pas faire la transition est en droit d'exiger le médicament d'origine à son pharmacien cependant, elle devra payer l'écart de prix entre le médicament d'origine et la version générique. À noter :

✓ Cette mesure s'applique sur les médicaments figurant sur la liste RAMQ seulement;

✓ Cette mesure ne s'applique pas sur les prescriptions qui ont déjà été acceptées avec la mention NPS, avant le 5 février 2025. Nous recommandons aux personnes visées par cette nouvelle mesure d'en discuter avec leur médecin ou leur pharmacien. Pour un complément d'information et la liste des différentes classes de médicaments visés :

[Pour optimiser l'usage des médicaments et la gestion des fonds publics - Resserrement des règles de remboursement lorsque la mention « Ne pas substituer » apparaît sur une ordonnance.](#)

INVITATION SPÉCIALE

DU SECTEUR

10 C RIVIÈRE-DU-NORD

CONFÉRENCES GRATUITES

SUR LA SANTÉ AUDITIVE

ET LA PRÉVENTION DES CHUTES

LE JEUDI 27 FÉVRIER 2025

HÔTEL BEST WESTERN, 420, MGR DUBOIS, SAINT-JÉRÔME

9 h 00 à 9 h 30 : accueil et signature des feuilles de présence.

9 h 30 à 11 h 30 : CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ AUDITIVE.

Monsieur Jonathan Gagnon-Bagheri, audioprothésiste exerçant au sein de la clinique Lobe de Saint-Jérôme, animera cette conférence pour aborder les différents aspects d'une perte auditive et présenter les solutions disponibles pour les personnes malentendantes.

Ce professionnel de la santé auditive évoquera les signes, les causes et les conséquences d'une perte auditive, soulignera l'importance de faire évaluer son audition et explorera les dernières avancées technologiques en matière de solutions auditives.

11 h 30 à 13 h 00 : dîner à votre convenance et à vos frais dans un des restaurants des environs

13 h 00 à 14 h 30 : CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES.

Organisée en collaboration avec madame Véronique Clément du CISSS des Laurentides, cette conférence vous permettra d'être mieux outillé et de connaître différentes ressources disponibles dans la communauté en lien avec les chutes.

Une chute est si vite arrivée! Comment peut-on la prévenir? Quoi faire si elle se produit? Quelles en sont les conséquences possibles? Ces sujets, et plus encore, seront traités lors de cette conférence.

Vous avez déjà chuté, vous craignez chuter, vous êtes un proche aidant ou un membre de la famille, cette présentation s'adresse à vous.

Inscription obligatoire avant le 20 février.

auprès de Céline Lachapelle

areq10E@gmail.com

450 821-8232

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN BREF

Date de l'activité	Description	Coût et endroit	Réservation	Date limite pour s'inscrire
5 février 2025	Autour de la table (déjeuner) Thème St-Valentin ROUGE ✓	Restaurant AM 131 ch. Du Lac Millette, St-Sauveur Aux frais des participants	Janine Guénette 450 229-2391	3 février 2025
5 mars 2025	Autour de la table (déjeuner) Journée de la femme Thème : ROSE	Restaurant AM 131 ch. Du Lac Millette, St-Sauveur Aux frais des participants	Janine Guénette 450 229.2391	3 mars 2025
6 mars 2025	Spectacle – Conteuse La Corsetière, le sein mis à nu précédé d'un dîner. Visite du musée en AM possible. (Contribution volontaire au musée).	Salle Zénon Alary 1425 rue Claude Grégoire, Sainte-Adèle 20\$ membres 60\$ non membres	Danielle Rochefort 450 822-7185 Rochefortd925@gmail.com	24 février 2025
17 mars 2025	Conférence régionale Droits des femmes : Prévention violence sexuelle, dîner et prévention de la fraude	Best Western Saint-Jérôme 15\$ membre	Danielle Rochefort 450 822-7185 Rochefortd925@gmail.com	15 mars 2025
31 mars 2025	Conférence régionale Environnement Actualité environnementale AM, dîner et projection du Film Odyssée sous les glaces PM	Best Western Saint-Jérôme 15\$ membres	Carole Marcoux 514 978-9171 Carolemrcx@gmail.com	21 mars 2025
2 avril 2025	Autour de la table (déjeuner) Thème : Poisson	Restaurant AM 131 ch. Du Lac Millette, St-Sauveur Aux frais des participants	Janine Guénette 450 229-2391	31 mars 2025
7 avril 2025	Conférence régionale Action sociopolitique : Soutien à domicile et droits en RPA suivi d'un dîner.	Best Western Saint-Jérôme 15\$ membre	Jacques Blanchard 819 421-2990 Jblanchard1883@gmail.com	28 mars 2025
15 avril 2025	Comité Assurances en AM, dîner et conférence sur l'Intelligence artificielle en PM	Best Western Saint-Jérôme 15\$ membre	Michel De Courcy 819 425-5643 Michel.decourcy@hotmail.com	7 avril 2025

Veuillez noter que le coût chargé aux membres pour les activités est inférieur au coût réel. Le conseil vote sur le prix qui sera chargé aux membres, selon les budgets qui sont disponibles. Il a été décidé que nous ne demandons plus qu'un chèque soit envoyé lors de la réservation pour une activité, toutefois, si la personne ne peut se présenter et n'a pas avisé dans un délai raisonnable, le coût réel de l'activité lui sera facturé. Cette mesure a été instaurée afin de ne pas pénaliser l'ensemble des membres pour des frais qui doivent être assumés par le secteur.

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN BREF

Date de l'activité	Description	Coût et endroit	Réservation	Date limite pour s'inscrire
24 avril 2025	Assemblée Générale Sectorielle (AGS) TOUS	Golf Royal Laurentien 192 Allée du Chalet-Royal Mont-Blanc, Qué J0T 2G0 GRATUIT (Dîner buffet chaud)	Monelle Beaulne monelleb@videotron.ca	18 avril 2025
7 mai 2025	Autour de la table (déjeuner) Thème : Fleur	Restaurant AM 131 ch. Du Lac Millette, St-Sauveur Aux frais des participants	Janine Guénette 450 229-2391	5 mai 2025
14 mai 2025	ACTION SOCIOPOLITIQUE Atelier sur la gestion des interactions difficiles (Réseau d'éclaireurs en santé psychologique)	St-Hub Ste-Adèle Atelier gratuit. Repas aux frais des participants	Jacques Blanchard 819 421-2990 Jblanchard1883@gmail.com	7 mai 2025
21 mai 2025	Assemblée Générale Régionale (AGR) TOUS	Best Western, Saint-Jérôme DÎNER GRATUIT	Céline Lachapelle 450 821-8232 AREQ10E@gmail.com	2 mai 2025
4 juin 2025	Autour de la table (déjeuner) Thème : Été	Restaurant AM 131 ch. Du Lac Millette, St-Sauveur Aux frais des participants	Janine Guénette 450 229-2391	2 juin 2025
5 juin 2025	ENVIRONNEMENT Échanges sur l'économie circulaire et quiz musical suivis d'un diner et d'un atelier du Musée Ambulant sur des oeuvres autochtones	Salle de la fondation du Musée Zénon Alary, Ste-Adèle 20\$ membre 50\$ non membre	Carole Marcoux 514 978-9171 Carolemrcx@gmail.com	25 mai 2025
11 juin 2025	Hymne à l'été Coquetel sous le chapiteau suivi d'un Souper à l'intérieur.	Auberge La Tour du Lac 173 chemin Tour du Lac Sainte-Agathe J8C 1B7 30 \$ membres 65\$ non membre	Gérard Grégoire 450 229-4874 Gerard.gregoire@cgocable.ca	1 juin 2025

Pour toutes les activités de l'AREQ, les membres associés sont invités au même titre que les membres réguliers. La seule exception réside dans le droit de vote aux assemblées générales de même qu'un membre associé ne peut pas faire partie d'un conseil sectoriel. Toutefois, les membres associés sont bienvenus dans tous les comités, qu'ils soient sectoriels ou régionaux. Ils peuvent assister aux assemblées générales sectorielles et régionales mais sans droit de vote.

la Corsetière (Le sein mis à nu)

Récit de **Diane Marie Racicot**

Direction artistique Véronique Pascal
Musique Normand Perron

Des histoires de seins cueillies auprès de dizaines de femmes et d'hommes... Je vous les raconte en toute intimité.

« L'excellente Diane-Marie Racicot raconte et incarne les histoires avec finesse et intelligence. Elle nous tient par le cœur du début à la fin. Normand Perron, musicien, lie de fils d'or ces mots de femmes avec tout son talent. Deux grands artistes ! À voir »

Pascale Guertin, auteure/compositrice/interprète

« Un spectacle remarquable et émouvant. Une création moderne, contemporaine et humaniste. Un voyage à travers le temps, les pays et les cultures. À voir absolument ! »

Jocelyne Bibeau, danseuse-chorégraphe



Conseil des Arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

**Venez toutes et tous souligner la Journée
Internationale pour les droits des femmes**

La Corsetière - (le sein mis à nu)

*L'artiste nous présente ce spectacle d'une façon
à la fois touchante et humoristique.
Elle est accompagnée d'un musicien*



**FORFAIT
DÎNER
BUFFET
SPECTACLE**

Visite du musée Zénon Alary
10 h 15 à 11 h ou 11 h 15 à 12 h
pour celles et ceux qui le souhaitent.
SVP RÉSERVER.
Contribution volontaire au musée.

Les portes ouvriront à 10 h.

Le jeudi 6 mars 2025

À LA SALLE DE LA FONDATION ZÉNON ALARY
1425 Rue Claude Grégoire,
Sainte-Adèle, J8B 1E9

Bienvenue à tous ! Hommes inclus.
Le coût du forfait dîner-spectacle est de :
**20\$ pour les membres
60\$ non membres (coût réel)**
Payable à l'entrée par chèque, virement Interac à
AREQ10E@gmail.com ou argent comptant.

**L'événement inclut un dîner buffet sur place
à 12 h du traiteur « Jam ta cuisine »
suivi du spectacle**

SVP RÉSERVEZ AVANT LE 24 FÉVRIER 2025
auprès de la responsable
Danielle Rochefort 450 822-7185
Ou par courriel: rochefortd925@gmail.com

PLUS SIMPLE LA GESTION DU BAC

Par Carole Marcoux, responsable du comité environnement

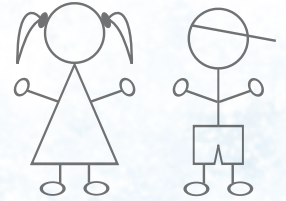
Depuis le 1er janvier 2025, les paramètres de la récupération sont maintenant uniformes partout au Québec alors qu'avant cette date, chaque municipalité ou MRC en avait la responsabilité. De plus, les consignes sont maintenant grandement simplifiées.

Maintenant, tous les contenants, emballages et imprimés sont récupérés pêle-mêle dans le bac de récupération. Rien d'autre. Il n'y a que trois exceptions : les contenants de métal sous pression (aérosol), les emballages de protection en polystyrène (qui se défont en billes) et les plastiques biodégradables ou dégradables.

Ainsi, on récupère ce qui ne l'était pas auparavant comme des sacs de croustilles, les emballages en plastique ou les petits pots de yogourt sans numéro d'identification. Même s'il n'existe pas encore de débouchés pour ces nouvelles matières, Éco Entreprises Québec espère qu'avec le volume de matières récupérées, elle pourra développer de nouveaux marchés.

CONFÉRENCE RÉGIONALE

Offerte par le comité pour les droits des femmes

Mardi 17 mars 2025Hôtel Best Western Saint-Jérôme,
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qué) J7Y 3L8

EN AVANT-MIDI, DE 9 H 30 À 12 H - ACCUEIL À 9 H.

Sujet : Prévention de la violence sexuelle chez les enfants, les femmes et les femmes âgées**Conférence de Madame Estelle Caron**

Le sujet touchera la prévention, le soutien, les conséquences et la mémoire traumatique de la violence sexuelle

**DÎNER SUR PLACE**

EN APRÈS-MIDI, DE 13 H À 14 H 30

Sujet : Prévention de la fraude financière, amoureuse, etc.

Conférence offerte par Mélissa Bossé, du service de police de Saint-Jérôme

Inscription obligatoire**Date limite 7 mars 2025**

Après de Danielle Rochefort

Par téléphone : 450 822-7185

ou par courriel : rochefortd925@gmail.com

SVP mentionner vos nom, prénom, numéro de téléphone
et si possible votre adresse courriel.

Valeur de l'événement : 37\$

1. Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable)

Je viendrai en AM et/ou je viendrai en PM 2. Je serai présent-e pour le diner 27\$ Oui / Non **Pour les membres et membres associés****du secteur 10 E : 15\$**Payable à l'entrée par chèque à l'ordre de AREQ 10 E, argent comptant ou par
virement Interac à areq10e@gmail.com

CONFÉRENCE RÉGIONALE

Offerte par le comité de l'environnement

Mardi 31 mars 2025

Hôtel Best Western Saint-Jérôme,
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qué) J7Y 3L8

EN AVANT-MIDI, DE 9 H 30 À 12 H - ACCUEIL À 9 H.

Sujet : Actualité environnementale

Conférence de Madame Lucie Sauvé

Nouvellement retraitée de l'UQAM, madame Sauvé fut une professeure et chercheuse québécoise reconnue internationalement comme l'une des pionnières de l'éducation relative à l'environnement. Elle nous entretiendra des enjeux actuels de l'environnement.



DÎNER SUR PLACE

EN APRÈS-MIDI, DE 13 H À 14 H 30

Sujet : Projection du film L'Odyssée sous les glaces

Le film relate les périples du plongeur madelinot Mario Cyr, plongeur sous les glaces. Vous pourrez voir le film et en discuter après le visionnement. Vous aurez un questionnaire relatif à ce film et même des recettes de fruits de mer.

Inscription obligatoire

DATE LIMITE : le 21 mars 2025

Auprès de Carole Marcoux

Par téléphone : 514 978-9171

ou par courriel : carolemrcx@gmail.com

SVP mentionner vos nom, prénom, numéro de téléphone et si possible votre adresse courriel.



Valeur de l'événement : 37\$

1. Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable)

Je viendrai en AM et/ou je viendrai en PM

2. Je serai présent-e pour le diner 27\$ Oui / Non

Pour les membres et membres associés
du secteur 10 E : 15\$

Payable à l'entrée par chèque à l'ordre de AREQ 10 E, argent comptant ou par virement Interac à areq10e@gmail.com

CONFÉRENCE RÉGIONALE
Offerte par le comité d'action sociopolitique

Lundi 7 avril 2025

Hôtel Best Western Saint-Jérôme,
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qué) J7Y 3L8



EN AVANT-MIDI, DE 9 H 30 À 12 H - ACCUEIL À 9 H.

Sujet : Soutien à domicile et droits en RPA
Conférence de Me Hélène Guay

Me Guay abordera les sujets du soutien à domicile ainsi que les droits en RPA et en CHSLD. Cette présentation sera suivie d'une période de questions.



DÎNER SUR PLACE

À 13 h, le comité d'action sociopolitique se réunira et animera une plénière pour celles et ceux qui souhaiteront rester pour échanger sur les sujets qui auront été présentés.

Inscription obligatoire :

Date limite 28 mars 2025

Auprès de Jacques Blanchard

Par téléphone : 819 421-2990

ou par courriel : jblanchard1883@gmail.com

SVP mentionner vos nom, prénom, numéro de téléphone
et si possible votre adresse courriel.

Valeur de l'événement: 37\$

1. Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable)

Je viendrai en AM et/ou je viendrai en PM

2. Je serai présent-e pour le diner 27\$ Oui / Non

Pour les membres et membres associés
du secteur 10 E : 15\$

Payable à l'entrée par chèque à l'ordre de AREQ 10 E, argent comptant ou par virement Interac à areq10e@gmail.com

DEUX CONFÉRENCES RÉGIONALES

Offertes par le comité des Assurances et le comité d'action sociopolitique

Mardi 15 avril 2025

Hôtel Best Western Saint-Jérôme,
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qué) J7Y 3L8

EN AVANT-MIDI, DE 9 H 30 À 12 H - ACCUEIL À 9 H.

Sujet : Notre régime s'assurance ASSUREQ

Les explications des augmentations depuis janvier 2025 et autres informations pertinentes sur notre régime BENEVA, présentation offerte par madame Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale.



DÎNER SUR PLACE

EN APRÈS-MIDI, DE 13 H À 15 H

Sujet : L'intelligence artificielle (IA)

Cette conférence a pour but de nous informer des conséquences positives ou négatives de l'utilisation de l'outil appelé Intelligence artificielle dans notre quotidien. Présentation offerte par monsieur Samuel Labrecque conseiller à l'AREQ nationale

Inscription obligatoire

DATE LIMITE 7 avril 2025

Auprès de Jacques Blanchard

Par téléphone: 819 421-2990

ou par courriel: jblanchard1883@gmail.com

SVP mentionner vos nom, prénom, numéro de téléphone

et si possible votre adresse courriel.

Valeur de l'événement: 37\$

1. Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable)

Je viendrai en AM et/ou je viendrai en PM

2. Je serai présent-e pour le diner 27\$ Oui / Non

Pour les membres et membres associés

du secteur 10 E : 15\$

Payable à l'entrée par chèque à l'ordre de AREQ 10 E, argent comptant ou par virement Interac à areq10e@gmail.com



Exposition d'arts visuels et littéraires lors de l'assemblée générale sectorielle

**Artistes : révélez-vous à nous !
que ce soit en peinture, aquarelle, art
littéraire, sculpture, photo, etc.
vous êtes invités à exposer vos oeuvres.**

Contacter Francine Michaud
au 819 327-3366
ou par courriel : mfrancine4@hotmail.com

Coup de coeur des membres permettra
à l'artiste gagnant d'exposer à l'AGR en mai 2025

Un montant de 50\$ est remis à chaque artiste.



**VOUS ÊTES CONVOQUÉ À
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE
SECTORIELLE 2025
DU 10 E**

Le 24 avril 2025

C'est un rendez-vous démocratique !

**Veillez vous inscrire
avant le 18 avril 2025**

Par courriel: AREQ10E@gmail.com
ou par téléphone: 450 848-5876

**Dîner: Un REPAS CHAUD - buffet
vous sera offert gratuitement**

Votre rendez-vous démocratique

**GOLF ROYAL LAURENTIEN
MONT-BLANC**

24 avril 2025

Accueil à 8 h 45

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU 10 E Ordre du jour proposé

8 h 45		Accueil - Café ou thé, fruits et viennoiseries Votes sur le nom du secteur jusqu'à la pause
9 h 30		Ouverture de l'assemblée
9 h 35	1.	Constatation du quorum et mots de bienvenue De la présidente sectorielle Madame Céline Lachapelle De la présidente régionale Madame Pierrette Boudreault
9 h 40	2.	Présentation des membres du conseil et annonce des postes en élection 2.1 Nomination de la présidence d'assemblée 2.2 Nomination du secrétariat d'assemblée 2.3 Poste en élection : le Vice-présidence, Trésorerie, le conseiller et 2e Vice-présidence interim 2.4 Nomination des délégués au congrès national 2026 (7) et substituts
9 h 50	3.	Lecture et adoption de l'ordre du jour
10 h	4.	Lecture et adoption du procès verbal de l'assemblée générale du 25 avril 2024 4.1 Suivi du procès verbal du 25 avril 2024
10 h 15	5.	Présentation et dépôt du rapport financier 5.1 Produits et charges 5.2 Bilan 5.3 Prévisions budgétaires 2025-2026
10 h 45	6.	Changement du nom de notre secteur 10E Laurentides.
10 h 55 - 11 h 10		Pause - Limite pour le dépôt des bulletins de votes sur le nom du secteur, s'il y a lieu (Point 6)
11 h 20	7.	Présentation des responsables des comités et compléments d'informations : 7.1 Action sociopolitique 7.2 Assurances 7.3 Arts visuels 7.4 Conditions des femmes 7.5 Conditions des Hommes 7.6 Environnement et Nouveau comité des Jeunes retraités 7.7 Fondation Laure-Gaudreault 7.8 Retraite (indexation)
11 h 40	8.	Nom de notre secteur - Présentation du résultat des votes
12 h	9.	Élections - Dévoilement du vote.
12 h 10	10.	Présentation du nouveau conseil sectoriel
12 h 15	11.	Affaires diverses
12 h 30	12.	Clôture de la séance - mot de la fin suivi d'un buffet et d'une activité animée par Guy Thibault
14 h 30		Fin de l'activité

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS



EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Atelier **Gestion des** Gratuit **Interactions difficiles**

Objectifs de l'atelier

Apprendre à interagir adéquatement avec d'autres personnes dans une situation délicate ou tendue.

Mieux comprendre les facteurs qui contribuent à créer des interactions difficiles.

Acquérir de nouvelles connaissances quant aux attitudes et comportements à privilégier ou éviter lors de ces interactions.

Acquérir de nouvelles stratégies afin de prendre une distance et se préserver.

**Animé par Mariane Doré,
Travailleuse sociale**

**Mercredi 14 mai 2025
de 11 h à 13 h**

Restaurant St-Hub

**500 Bd de Sainte-Adèle,
Sainte-Adèle**

**Repas et consommations
aux frais des participants.**

Réservation auprès du responsable

AVANT le 7 mai 2025

Jacques Blanchard

par téléphone : 819 421-2990

par courriel : jblanchard1883@gmail.com

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



Jacques Blanchard, responsable du comité d'action sociopolitique



Natif de la paroisse de Saint-Sulpice, j'ai grandi entre Montréal et Saint-Jovite dans les Laurentides et c'est là que j'ai passé la majeure partie de ma vie. J'ai travaillé dans le domaine de l'hôtellerie pendant 17 ans. Puis j'ai œuvré pendant 25 ans comme préposé aux bénéficiaires au CHSLD à Labelle.

J'ai été président du Club Optimiste à La Conception dans les années 90, membre des Chevaliers de Colomb, pompier volontaire et représentant syndical affilié à la CSN.

Maintenant à la retraite, j'aime faire du bénévolat à la Maison La Traversée en soins palliatifs comme préposé aux soins. Je suis membre associé et m'implique maintenant à l'AREQ. J'aime la marche, les véhicules tout terrain, la pêche et les voyages.

Organisé par le comité environnement

5 Juin 2025 de 10 h à 15 h.

C'est un rendez-vous à la salle de la Fondation du Musée Zénon Alary

Plongeons dans la culture autochtone avec Le Musée Ambulant et célébrons la Journée mondiale de l'environnement!

Horaire de l'activité

10 h à 11 h	On réfléchit et on échange. Nous explorerons le concept d'économie circulaire par opposition à l'économie linéaire qui domine encore fortement nos échanges commerciaux.
11 h à 12 h	On s'amuse ! Nous poursuivrons avec un quiz musical concocté à partir de chansons produites par des artistes d'origine autochtone. Ce quiz se fera en équipe avec rires et entrain. Des prix seront remis à l'équipe gagnante.
12 h	On mange et on socialise. Un lunch sera servi.
13 h à 15 h	On découvre et on crée. Avec l'équipe du Musée ambulant, un petit musée d'art nomade qui sillonne les routes du pays, nous découvrirons des œuvres d'art, avec lesquelles nous pourrions interagir et surtout, dont nous pourrions nous inspirer pour créer à notre tour ! Aucune connaissance des arts n'est requise. Que de la curiosité et l'enthousiasme d'explorer ce que l'art peut amener dans la réflexion sur notre rapport à la nature et au monde qui nous entoure.

**C'est une occasion à saisir !
Un rendez-vous
à ne pas manquer !
Bienvenue !**

Coût de l'activité : 20\$

Non membre : 50\$

payable à l'entrée, en argent comptant,
virement Interac ou chèque à AREQ10E

Réserver auprès de Carole Marcoux

AVANT le 25 mai 2025

514 978-9171

ou par courriel : Carolemrcx@gmail.com

Hymne à l'été le 11 juin 2025

**Coquetel sous le chapiteau à 17 h
Suivi d'un repas à l'intérieur à 18 h**

Réservation auprès de Gérard Grégoire
avant le 1e juin 2025

par courriel à : gerard.gregoire@cgocable.ca
ou par téléphone: 450 229-4874

**Vous serez invités à former des tables et
choisir votre menu lors de votre réservation.**

30\$

(65\$ non membre)

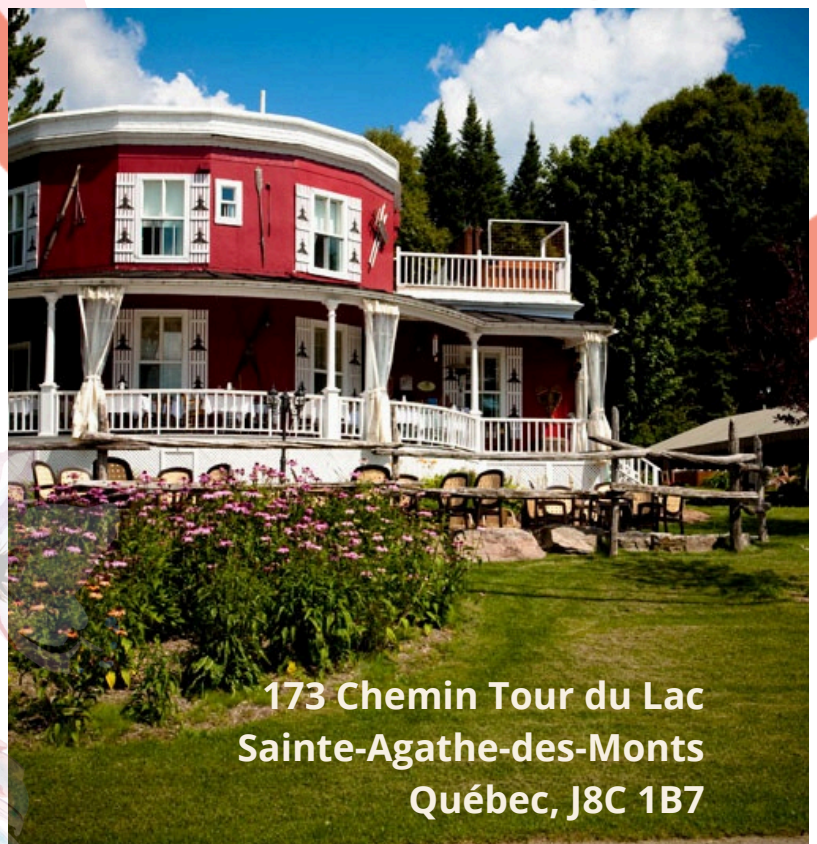
payable à l'entrée,
argent comptant,
chèque à AREQ10E
ou virement Interac à
AREQ10E@gmail.com

**Venez célébrer
avec nous
le retour de l'été**

Auberge

LA TOUR DU LAC

Restaurant & Spa



173 Chemin Tour du Lac
Sainte-Agathe-des-Monts
Québec, J8C 1B7

AVIS DE RECHERCHE

LE COURRIEL DE MADAME SUZANNE PERREAULT
est non valide. Si vous la connaissez,
pourriez-vous lui demander de nous contacter SVP



POUR TOUTE MODIFICATION À VOTRE DOSSIER

1-800-663-2408

Les informations concernant votre dossier sont gérées au bureau national de l'AREQ.
Ce dossier contient les informations suivantes : **Votre numéro de membre, nom et prénom, adresse, ville et code postal, numéro de téléphone, courriel, état civil, date de naissance et la date de prise de votre retraite.**

Un nombre très limité de personnes du conseil sectoriel y a accès et s'engage à tenir ces informations confidentielles.

Pour faire un changement, un simple coup de téléphone et c'est réglé : ayez en main votre numéro de membre **ou** votre numéro d'assurance sociale.

INFORMATION DÉCÈS

Madame Andrée Potvin envoie une carte de la Fondation Laure-Gaudreault à la famille d'un membre décédé.

Pour annoncer le décès d'un membre de notre secteur ou d'un parent de votre famille, vous pouvez communiquer

819-326-1889 ou par courriel andree.potvin.qc@gmail.com

Nous recevons parfois la nouvelle d'un décès par le National quelques mois plus tard, c'est pourquoi nous préférons être informés avant afin de ne pas raviver le deuil des proches. Nous tentons de publier le plus rapidement possible.

Modifications à votre dossier

In Memoriam

Madame Huguette Allard 30-11-2024

Madame Solange Brosseau-Dugas 06-12-2024

Madame Pauline Lepage 30-11-2024

Mme Gisèle Jean 30-11-2024

Madame Danièle Tremblay 15-08-2024

Décès de la mère de Georges Brazeau, (et par le fait même, belle-mère de Diane Perreault) le 14 janvier 2025 à l'hôpital de Saint-Jérôme. Pour d'autres renseignements, voir salon Desrosiers, Saint-Jérôme, sur internet.

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



Adresse de retour:

AREQ 10E
1147 rue Principale
Prévost Qué J0R 1T0

Destinataire:

AREQ (nationale)	info@areq.lacsq.org areq.lacsq.org	418 525-0611 800 663-2408
AREQ 10 E (secteur)	areq10E@gmail.com laurentides.areq.lacsq.org/	450 821-8232
BENEVA (SSQ)	www.beneva.ca/fr	888-6962 418 651-6962
RÉGIE DE L'ASSURANCE MALADIE DU QUÉBEC	ramq.gouv.qc.ca	800 561-9749
RETAITE QUÉBEC	retraitequebec.gouv.qc.ca	418-643-5185 800 463-5185
ASSISTANCE VOYAGE	canassistance.com/ssq	800 465-2928
ASSISTANCE JURIDIQUE	novumlegal.ca	844 745-4714
ABUS-AÎNÉS	aideabusaines.ca	888 489-2287
INFO AIDANT: RESSOURCES POUR LES PROCHES AIDANTS	ia.org/Regions/Laurentides	855 852-7784
PRÉVOYANCE ENVERS LES AINÉS	prevoyanceaineslaurentides.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

RECEVOIR LE BULLETIN PAR COURRIEL

Plusieurs de nos membres reçoivent déjà leur bulletin sectoriel en format électronique. Si vous souhaitez ajouter votre nom à cette liste, vous pouvez en faire la demande par courriel à Monelle Beaulne à l'adresse suivante : monelle.b@videotron.ca