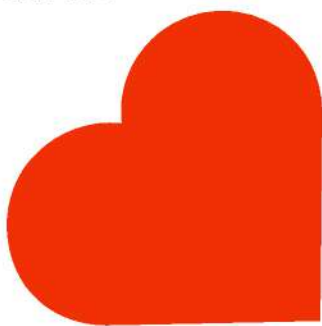


LES BELLES HISTOIRES



Photo Diane Perreault Rivière-du-Nord

Au



des Laurentides

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

10 E

AUTOMNE 2025

3	Mot de votre présidente sectorielle, Céline Lachapelle
4	Actualités et pratico-pratique - Faire un virement Interac, c'est simple comme "BONJOUR"
5	Mot de la présidente régionale, Pierrette Boudreault
6	Photos Accueil et retrouvailles 2025 Manoir Stonehaven
7	Photos (suite) et Coin arts visuel / Coin poésie
8	Bienvenue aux Nouvelles et Nouveaux membres
9	Devenir membre associé / Autour de la table (DATES DES DÉJEUNERS)
10	Conseil sectoriel 2025-2026
11	Les comités sectoriels et postes à combler
12	Calendrier en bref (À conserver)
13	Conférences régionales des comités d'action Sociopolitique et Retraite
14	Chronique écolo
15	Conférence sur l'Écoféminisme - comité environnement sectoriel
16	Conférence du Comité régional des Hommes
17	Dîner de Noël 2025
18	NOVUM l'entente de service
19	Avis de recherche (2 personnes) - Votre dossier à l'AREQ - IN MEMORIAM
20	Couverture arrière - informations 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

2025-2026 Une année de congrès

Bien contente de débiter cette nouvelle année de congrès après un été de repos bien mérité pour toute l'équipe du secteur. Une grosse année s'annonce avec le congrès en juin 2026. Nous vous invitons à vous manifester si vous souhaitez être substitut. 7 membres sont permis. D'emblée sont désignés les membres du conseil sectoriel, cependant si un membre ne peut y aller, une personne membre substitut serait désignée pour le remplacer. Le congrès aura lieu à Lévis, du 8 au 11 juin 2026. Intéressé-e ?

Communications:

Cette année, nous tenterons de modifier notre mode de communications, en vous informant mensuellement à l'aide d'infolettres, du moins c'est le défi que nous nous lançons. Ces écrits seront brefs et auront surtout pour fonction de vous diriger vers notre site Web si nous arrivons à le remettre à jour. Nous aimerions que vous puissiez y trouver les détails sur les activités offertes, tant par le régional que le sectoriel, des articles intéressants, des photos prises lors d'événements, etc. D'ailleurs, un petit coup de main au comité des communications serait apprécié alors si vous souhaitez contribuer, c'est à l'aide de notre adresse courriel unique que vous pouvez nous rejoindre facilement : areq10E@gmail.com. Nous aimerions une aide pour les envois de cartes d'anniversaires, aide ponctuelle lors d'événements, contenu pour le bulletin sectoriel, lecture/correction des publications, rédaction de textes, bref toute forme d'implication à laquelle vous pensez sera bienvenue. Il y a aussi un poste libre au conseil sectoriel comme Conseiller-e ainsi qu'à la trésorerie. Si vous êtes intéressé vous pourriez venir assister à une rencontre afin de voir comment nous fonctionnons.

Nouveautés:

Il est maintenant possible de payer en ligne pour vos activités, avec Interac. Pour celles et ceux qui sont familiers avec ce processus, vous savez que c'est une façon facile et sécuritaire de transiger. Nous pouvons vous aider si vous êtes novice. Il vous faut avoir accès à l'Internet et un accès à votre compte bancaire. Cette méthode est pratique autant pour vous que pour nous. Les autres moyens de paiements seront toujours possibles (argent comptant avec le montant exact ou chèque). De plus, nous ne vous demandons plus de payer à l'avance afin de vous éviter des frais inutiles, toutefois, nous comptons sur votre collaboration pour nous aviser si vous devez annuler une inscription, car des frais sont encourus selon le nombre d'inscriptions que nous recevons. Les hôtels et restaurants nous demandent de plus en plus le nombre exact de convives et nous obligent à respecter le minimum soumis lors de la réservation. Il est aussi plus difficile d'ajouter un trop grand nombre de convives à la dernière minute. Après la date limite mentionnée sur les invitations, les inscriptions tardives seront placées en attente et conditionnelles à des annulations de dernière minute.

Pendant l'année 2023-2024, nous offrons les activités gratuites pour tous. L'année dernière, 2024-2025, nous avons chargé un coût minimal et nous poursuivons dans cette lancée cette année encore. Nous ne pourrions peut-être pas maintenir ce rythme pendant plusieurs années mais vous aurez remarqué la qualité des offres cette année: Stonehaven Le Manoir (Relais et Châteaux) pour "l'Accueil-Retrouvailles-Non-entrée 2025" où nous avons reçu 86 personnes! En décembre pour le dîner de Noël, nous avons choisi l'Auberge Mont-Gabriel, qui fait maintenant partie de la chaîne Marriot Tribute Portfolio. Espérons que la participation sera aussi volumineuse qu'à l'Accueil. D'ailleurs ces 2 endroits font partie des suggestions que nous avons reçu de quelques membres. Vos suggestions sont accueillies avec joie, c'en est la preuve.

Dans un autre ordre d'idée, nous pouvons nous réjouir de contribuer à réduire nos émissions de gaz à effet de serre par l'achat de crédits carbone auprès de la Coop Scol'Ère FA (qui est utilisée par l'AREQ Nationale et la CSQ). Pour une estimation de 5000 km parcourus pour l'ensemble des activités de notre secteur, en déplacements en 2024-2025, la contribution s'élève à une cinquantaine de dollars. Par ce simple geste, nous arrimons nos gestes à nos valeurs environnementales.

Pour terminer, je vous invite à vous inscrire à la marche du 1^{er} octobre, Journée Internationale des aînés, Un contingent organisé par la CSQ et l'AREQ sera de la marche. L'AREQ régionale a réservé un autobus coach pour se rendre à Montréal pour nous permettre de nous joindre à la marche. Le trajet pour marcher sera à partir du pied du Mont-Royal jusqu'au Parc Lafontaine. Une boîte à lunch vous sera offerte gratuitement.. Pour vous inscrire, contactez moi.

Au plaisir de vous rencontrer bientôt à l'une ou l'autre des activités proposées.

Céline Lachapelle
présidente

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 septembre 2025, il présente un aperçu actualisé des enjeux collaboratifs. Avec 340 exemplaires imprimés et postés par Efficac-poste à Laval, il est aussi distribué à l'ensemble des 656 membres nous ayant fourni une adresse courriel. Il témoigne de l'engagement du conseil sectoriel à fournir une information de qualité, essentielle pour tenir ses membres informés.

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

L'Activité "Le goût de la forêt" aura lieu tel que prévu, le 8 octobre et le groupe est complet.

26 septembre

Marche précédée d'une allocution du groupe environnemental "Mères au Front" aura lieu vendredi 26 septembre, à l'ancienne gare de Saint-Jérôme, de midi à 13h.

Rendez-vous à Point 0 de la piste cyclable à 12h.

Infos fraîches sur Stablex et Northvolt au programme.

Appel lancé aux étudiants du CÉGEP, universitaires, et à tous les citoyens prêts à se joindre à cette manifestation pacifique improvisée.



Faire un virement Interac c'est simple comme "Bonjour"

Au préalable, vous devez avoir accès à l'Internet ainsi qu'à votre compte bancaire. Voici une marche à suivre détaillée qui pourra vous guider.

- Accédez au compte duquel vous souhaitez prélever le montant.
- Choisissez la fonction "VIRER"
- Choisissez "Virement Interac"
- Choisissez "Liste des destinataires"
- Choisissez "Ajouter un destinataire"
- Complétez Le **nom du destinataire**: Ex.: AREQ 10 E
- Assurez-vous que le bouton "Envoi par courriel" soit coché
- Entrez l'adresse courriel du destinataire: Ex.: areq10E@gmail.com
- **Décochez** "Envoi par texto"
- Cliquez sur "CONFIRMER"
- Une autre fenêtre s'ouvrira où vous aurez le choix d'un destinataire.
- Choisir le destinataire
- Cliquer sur "Faire un virement"
- Nous n'avons pas besoin de question de sécurité mais si exigé, simplement inscrire dans Question: "Secteur"
- Réponse: "10E"
- Inscrire le montant
- Choisir le compte duquel vous souhaitez prélever le montant
- **Inscrire la raison de votre paiement** (ex. Diner de Noel)
- Cliquez sur "Valider"
- Vérifiez l'exactitude du virement
- Cliquez sur "Confirmer"
- Un numéro de confirmation sera affiché, le prendre en note.
- Et Voilà, c'est fait.

Plus simple pour vous, moins de travail pour nous. Merci de votre collaboration.

MA FIBRE PATROTIQUE

N'y voyez aucune allégeance à un parti politique, juste un crochet à drapeau déjà installé et qui attendait son drapeau et que nous avons finalement trouvé (voir la note).
J'étais très fière de mon achat.

À l'AREQ, je constate que nous entamons la dernière année du triennat et il y a du pain sur la planche et des drapeaux à brandir lors de la journée du 1^{er} octobre...



La marche du 1^{er} octobre pour la journée des Aînés

Pour cet événement, la région nolisera autobus – autocar confortable - pour Montréal, On aura de petits drapeaux à brandir; Faites des pancartes si vous le voulez, mais avant tout, il faut avoir du plaisir. Le départ de Saint-Jérôme sera à 7 h au Carrefour du Nord, coté Nord le long du boulevard de la Salette. Des arrêts en chemin. Lunch fourni. 3km de marche sur place.

Pour l'automne à l'AREQ

D'abord la tournée du conseil exécutif en octobre avec les 63 personnes déléguées de la région en vue du Congrès de juin 2026. Les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi seront aussi de la rencontre à Saint-Sauveur.

Des conférences sont à venir, consultez ce bulletin...et de toute façon, des messages électroniques seront envoyés dans chacun des secteurs et ce, pour chacune des conférences. Tant qu'à être fière de mon drapeau du Québec, je suis aussi une personne fière et comblée avec mon conseil régional, c'est ce qui va me manquer le plus à mon départ en juin; on ne s'ennuie pas de l'ouvrage, mais on s'ennuie des collègues...

Par rapport au drapeau, vous rappelez-vous – en tout cas dans mon petit patelin - ce qu'on nous faisait réciter chaque matin à l'école :

“Drapeau de ma province salut ! À toi mon respect, ma fidélité mon amour ! Vive ma province, vive son drapeau ! ”

J'avais 10 ans, il y a donc 70 ans de cela.

Bonne fin d'été et bon début d'automne.
Au plaisir de vous voir.

Pierrette Boudreau,
Présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Note : le site pour trouver les produits du Québec, dont les drapeaux, est accentquebec.com

Accueil et retrouvailles 2025 Stonehaven Le Manoir

Un vif succès ! 86 personnes ont pu profiter d'un dîner à ce manoir reconnu pour son histoire, sa beauté et ses décors.

14 nouvelles et nouveaux membres présent-es ont été accueillis.



Afin de reconnaître les nouveaux membres, on leur a fourni des colliers de fleurs, qui semblaient assez inconfortables, mais qui nous permettaient de les identifier





Plus de participation que prévu, nous avons dû déborder à la mezzanine !



Crédits photos: Carole Marcoux et Jacques Blanchard

Coin arts visuels

La session de cours d'Aquarelle a débuté ses activités le 19 septembre et aura lieu jusqu'au 17 octobre 2025, soit 5 ateliers.

Le groupe est complet.

Si vous êtes Intéressé-e à faire partie d'un nouveau groupe, contactez Danielle Rochefort.

Envie de partager vos oeuvres ?



Coin poésie

L'artisan,

**L'artisan naissait
À chacune de ses œuvres
À celle-ci, il lui ajouta
Un peu de rouge à lèvres**

**Entourant le vécu de sa babiche
Protégeant ainsi son intégrité
En lui donnant barbe blanche
À la sagesse de ses yeux**
Guy Vaudrin



Bienvenue aux nouvelles et nouveaux membres !

Pierre Bouchard	Josée Hurteau
Benoit Brousseau	Anne Leblanc
Hélène Brunet	Josée Martel
Francine Chaussé	Huguette Sauriol
France Chouinard	Chantal Sawyer
Ersilia Ciccolella	Flore Thériault-Boutin
Michèle Desjardins	Marie-Chantal Tremblay
Nathalie Desjardins	Marie-Claude Tremblay
Lucie Drouin	Serge Veilleux
Brigitte Gendreau	

*Nous étions heureux de rencontrer ces nouvelles personnes *
devenues membres au cours de l'année
lors de l'accueil le 17 septembre dernier à
Stonehaven Le Manoir*

*Nous espérons que vous avez apprécié votre expérience
et que vous reviendrez lors de nos activités. Bienvenue à tous !*



Claudette Beauregard	Hélène Giguère
Claire Belliveau	Isabelle Girard
Aline Boisjoli	Nathalie Labelle
Simon Dallaire	Johanne Lachance
Éric De Coninck	Christine Lessard
Desroches Marc-André	Martine Pelletier
Lise Dugas	Sylvain Tremblay

Devenir membre associé, une bonne idée !

Depuis janvier 2025, les non-membres qui accompagnent les membres aux activités organisées par le secteur doivent payer le coût réel de l'activité. 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 par la poste 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



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

"Autour de la table"

Les petits déjeuners du 10E 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

1e octobre 2025
5 novembre 2025
7 janvier 2026
4 février 2026
4 mars 2026
1e avril 2026
6 mai 2026
3 juin 2026

Présidente : Céline Lachapelle
450 821-8232
Areq10e@gmail.com
Répondante secteur E et région 10 : Environnement et Action sociopolitique

1er Vice-présidente : Monelle Beaulne
450 848-5876
monelle.b@videotron.ca
Répondante : Gestion des membres
et substitute assurances

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

APPEL À TOUS TRÉSORERIE

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

Secrétariat : Guy Vaudrin
438 928-0066
guyvaudrin@gmail.com
Répondant : Hommes et Webmestre

1er Conseiller : Vacant

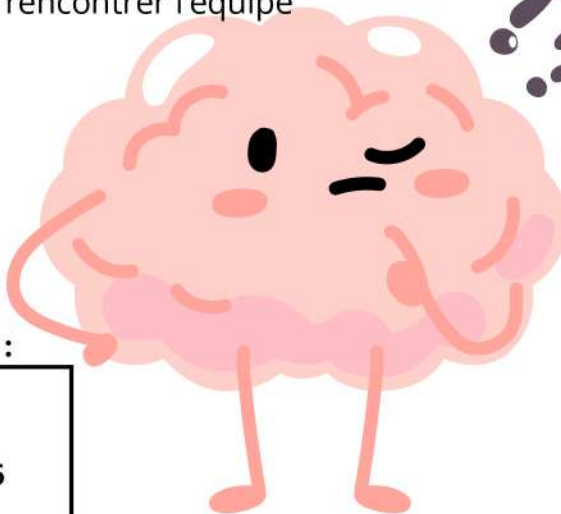
2e Conseillère : Danielle Rochefort
450 822-7185
rochefordt925@gmail.com
Répondante : Femmes

Vous aimeriez venir assister à une rencontre du conseil sectoriel ?

- Connaître le fonctionnement et rencontrer l'équipe
 - Offrir vos services de bénévole
 - Comprendre les implications
 - Savoir si cela vous intéresse...
- Simplement nous contacter !
Aucune obligation.

Les prochaines rencontres du conseil sectoriel auront lieu :

27 août 2025 a eu lieu 10 septembre 2025 annulée	14 janvier 2026
15 octobre 2025	18 février 2026
20 novembre 2025	18 mars 2026
16 décembre 2025	15 avril 2026
Assemblée générale sectorielle 23 avril 2026	Post-AGS 7 mai 2026 8 juin 2026 25 juin 2026



RECHERCHONS BÉNÉVOLES:

- 2 SUBSTITUTS DÉLÉGUÉS AU CONGRÈS JUIN 2026
- TRÉSORERIE - URGENT
- SECRETARIAT - IMPORTANT
- ÉQUIPE DE COMMUNICATIONS, WEBMESTRE ADJOINT
- ORGANISATION DE DINERS MENSUELS SECTEUR NORD, MONT-TREMBLANT

**Nos rencontres régulières
se déroulent de 9h à 12h30,
suivi d'un diner en groupe.**

**La rencontre peut parfois se poursuivre
après le diner pour une courte période
ou pour des besoins spécifiques.**

**Par téléphone: 450 821-8232
Par courriel: areq10e@gmail.com**

Responsables et substituts des Comités sectoriels 2025-2026

Les responsables de comités sont invités à participer à une ou deux rencontres régionales par année à Saint-Jérôme, au Best Western. Les frais de déplacements sont payés (0,60\$/km) ainsi qu'un montant alloué pour le dîner (27\$). On leur demande aussi d'être présent lors d'activités organisées par leur comité régional afin d'accueillir les membres du secteur qui se sont inscrits. Ils sont aussi invités à organiser des activités sectorielles, avec un budget qui y est alloué, d'informer via le bulletin sectoriel des nouvelles, enjeux, événements ou toute information pertinente selon le thème du comité. Un compte-rendu annuel, lors de l'assemblée générale annuelle sectorielle est aussi demandé. Cette responsabilité vient avec certains avantages.

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 Cherche remplaceant-e	Conseil sectoriel besoin d'une équipe de soutien
Webmestre (Communications)	Guy Vaudrin	Besoin d'une équipe de soutien au contenu
Info décès (Communications)	Monelle Beaulne (courriel)	Équipe pour partager les envois
<u>Condition des femmes *</u>	Danielle Rochefort	Besoin substitut
<u>Condition des hommes *</u>	Guy Vaudrin	Jacques Blanchard
<u>Environnement *</u>	Carole Marcoux	Besoin substitut et équipe
Fondation Laure-Gaudreault	Michel De Courcy	
Retraite (info indexation)	Cherchons responsable	Besoin substitut
Gestion et accueil des membres	Monelle Beaulne	Conseil sectoriel
Jeunes retraités (nouveau comité)	Carole Marcoux	Besoin substitut et équipe

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

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN BREF

Date de l'activité	Description	Coût et endroit	Réservation	Date limite pour s'inscrire
29 septembre 2025	Conférence régionale Droits RPA et Lobe	Best western St-Jérôme 15\$ pour les deux conférences et le diner.	Jacques Blanchard 819 421-2990 jblanchard1883@gmail.com	25 septembre 2025
1 octobre 2025	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	29 septembre 2025
22 octobre 2025	Conférence régionale Retraite François L'Italien et Riel Michaud-Aubry de l'OR	Best western St-Jérôme 15\$ pour les deux conférences et le diner.	Céline Lachapelle 450 821-8232	10 octobre 2025
5 novembre 2025	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	4 novembre 2025
18 novembre 2025	Conférences Écoféminisme F. Nadon + A.iane Labonté	Salle de la Fondation Zénon-Alary, Sainte-Adèle 20 \$	Carole Marcoux carolemrxc@gmail.com	5 novembre 2025
21 novembre 2025	Conférence Gériatrie sociale en AM et Gestion des émotions et du stress en PM	Best western St-Jérôme 15\$ pour les deux conférences et le diner.	Jacques Blanchard 819-421-2990 ou jblanchard1883@gmail.com	14 novembre 2025
4 décembre 2025	Dîner de Noël 2025	Auberge Mont-Gabriel 25\$ membres 90 \$ non-membres	Monelle Beaulne 450 848-5876 monelle.b@videotron.ca	18 novembre 2025
7 janvier 2026	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	6 janvier 2025
4 février 2026	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	3 février 2026
4 mars 2026	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	3 mars 2026
5 mars 2026	Journée internationale des femmes: film de Simone Veil ou conférence +conteuse	Endroit à déterminer	Danielle Rochefort 450 822-7185 rochefordt925@gmail.com	15 février 2026
Avril	Conférence sur la santé cognitive - Comité action sociopolitique secteur	à déterminer	Jacques Blanchard	à déterminer
1 avril 2026	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	31 mars 2026
23 avril 2026	Assemblée générale sectorielle 10 E	À déterminer	Céline Lachapelle	12 avril 2026
8 avril 2026	Session d'information sur les Assurance (Johanne Freire) et Intelligence artificielle en PM	Best western St-Jérôme 15\$ pour les deux conférences et le diner.		
5 mai 2026	Assemblée générale régionale LLL	Best Western St-Jérôme	Céline Lachapelle	20 avril 2026
6 mai 2026	Autour de la table - Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	5 mai 2026

QUAND : lundi le 29 septembre 2025

Où : Hôtel Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme

Heure : 9 h 00 pour les inscriptions

COMPLET

9 h 30 à 11 h : Conférence de Me Hélène Guay suivie d'une période de questions

Me Guay abordera les sujets suivants :

- Le soutien à domicile
- Les droits en RPA et en CHSLD.
- Elle produira aussi un document pour suivre sa présentation.

DINER : 11 h 45 à 12 h 45 – buffet avec potage chaud

13 h à 14 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.

Responsable du Comité de l'Action sociopolitique

Jacques Blanchard au 819 421-2990

ou par courriel à Jblanchard1883@gmail.com

Conférence régionale du Comité RETRAITE

QUAND: Mercredi 22 octobre 2025

de 9h à MIDI

**SUJET: Nos régimes de retraite: passé, présent et avenir
d'un combat collectif**

OÙ: Hôtel Best Western, Saint-Jérôme

**Présentation offerte par Messieurs François L'Italien et Riel Michaud-Beaudry,
de l'Observatoire de la retraite.**

Cette conférence sera l'occasion de revenir sur le fondement de l'autonomie financière des personnes retraitées au Québec: les régimes de retraite. Nous aborderons cela à travers des questions importantes : quels choix avons-nous fait lorsqu'ils ont été créés ? Que sont-ils devenus ? Pourquoi avoir indexé certains régimes ? Quels ont été les reculs et les batailles sur ce front ?

Plus nous en connaissons sur nos régimes de retraite, plus nous serons en mesure de les promouvoir et de mieux les défendre. Bien agir nécessite de bien connaître. L'AREQ ainsi que l'Observatoire de la retraite sont tous deux présents pour faciliter cela.

Un événement à ne pas manquer.

Possibilité d'une présentation par une pharmacienne en après-midi, à confirmer sur place.

Le montant réel de l'activité est de 37\$

15\$ pour les membres du secteur E -

Au cœur des Laurentides

ou 10 \$ si vous choisissez de ne pas dîner.

Payable sur place

**Pour vous inscrire, contacter Céline Lachapelle
par courriel : areq10E@gmail.com**

AVANT LE 15 octobre 2025

ANNULATION AU PLUS TARD le 20 octobre 2025

Pour une lessive plus écolo



Photo: CTEQ.ca

Comment rendre nos lavages écoresponsables? Divers aspects sont à considérer : l'énergie consommée, le détergent utilisé et le type de vêtements portés.

L'énergie consommée

Laver ses vêtements à l'eau froide et les faire sécher à l'air libre limitent grandement la consommation d'énergie tout en prolongeant leur durée de vie. C'est économique et écologique. De plus, porter les vêtements plus d'une fois avant de les laver et favoriser de grosses brassées diminuent la fréquence des lavages et, par ricochet, de l'eau et de l'énergie utilisées. Finalement, considérons l'achat d'appareils Energy Star.

Le détergent utilisé

L'idéal serait un détergent en poudre sans phosphates et en vrac. En deuxième choix, dans une boîte de carton... mais les détergents en poudre se font de plus en plus rares sur les tablettes. Le détergent liquide utilise beaucoup d'eau et est offert dans des contenants de plastique alors que la membrane des dosettes libère un polymère plastique dans l'eau. Donc, si on choisit un détergent liquide, optons pour un gros format et diminuons le plus possible la quantité utilisée à chaque lavage. Évitions également tous les javellisants, car il n'y a rien de plus dommageable pour l'environnement.

Les vêtements portés

Un des principaux enjeux liés à la protection des lacs et des cours d'eau est la prolifération des microplastiques qui sont libérés lors du lavage de tissus synthétiques. Rappelons que les microplastiques nuisent à la flore et à la faune terrestres et aquatiques en plus de s'immiscer dans la chaîne alimentaire, entraînant sans doute des effets sur notre santé. Toutes les fibres naturelles évitent ce fléau. Acheter ses vêtements dans une friperie ou conserver longtemps les mêmes vêtements limitent la propagation de ces microplastiques puisqu'ils sont principalement présents et nombreux lors des premiers lavages.

En conclusion, diminuer l'empreinte environnementale de nos lessives c'est bon pour l'environnement, notre santé et notre portefeuille!

Carole Marcoux,

Responsable du comité environnement 10 E

**Organisé par la responsable du comité Environnement,
Carole Marcoux**

Mardi 18 novembre 2025

**Salle de la fondation du Musée Zénon-Alary
1425 Rue Claude-Grégoire, Sainte-Adèle, QC J8B 1E9**

COÛT MEMBRES : 20 \$

NON-MEMBRES: 35 \$

En AM : Présentation de Françoise Nadon

En avant-midi, nous accueillerons Françoise Nadon, une membre de notre secteur, retraitée de l'enseignement activement engagée avec le Mouvement EVB au cours de sa carrière. Elle animera un atelier sur la solidarité avec les femmes du Burkina Faso et d'Haïti. Madame Nadon travaille depuis de nombreuses années avec des organismes oeuvrant auprès de ces communautés.

Repas: formule buffet du traiteur

En PM : Présentation de Laurie Gagnon-Bouchard

En après-midi, nous entendrons une spécialiste de l'écoféminisme : Laurie Gagnon-Bouchard, doctorante en science politique et chargée de cours en études féministes, Université d'Ottawa et IREF-UQAM. Les femmes revendiquent le lien avec la nature et se distancient du modèle dominant qui perçoit l'homme comme extérieur à la nature. Les femmes se sentent liées aux autres et se soucient de leur bien-être. Elles refusent les injustices et l'exploitation. Il y a un lien entre l'exploitation abusive des ressources planétaires et le système de domination et d'exploitation des femmes. C'est pourquoi il importe de repenser aux relations entre les genres ainsi qu'entre les humains et la nature. Il faut questionner le patriarcat-capitaliste et la dévalorisation du « care ».

**Pour vous inscrire, contacter Carole Marcoux par
courriel : carolemrcx@gmail.com**

AVANT LE 4 novembre 2025

après cette date, vous serez sur une liste d'attente en cas d'annulation.

ANNULATION AU PLUS TARD le 16 novembre 2025

CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR

Le comité des Hommes

QUAND : Lundi le 21 novembre 2025

Où : Hôtel Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme

Heure : 9 h 00 pour les inscriptions

9 h 30 à 11 h : Conférence de Madame Élise Doré Gériatrie sociale et le rôle des sentinelles (Fondation AGES) 2e partie :

Madame Doré, ergothérapeute à la Fondation AGES, nous présentera la 2e partie du concept de la gériatrie sociale: l'offre d'un suivi auprès des personnes âgées leur permettant de rester le plus longtemps possible dans leur milieu de vie naturel. Elle a souligné l'importance de créer des communautés bienveillantes pour identifier et accompagner les personnes âgées à risque. Le point central de cette formation est de reconnaître les signes de vieillissement normaux et accélérés, d'identifier les facteurs de risques et d'aider l'entourage à bien soutenir les personnes présentant des pertes physiques ou cognitives.

Le groupe compte 16 équipes de gériatrie sociale au Québec.

DINER : 11 h 45 à 12 h 45 – buffet avec potage chaud

13 h à 14 h 30 : La gestion des émotions: Et si mon hamster apprenait à relaxer ?

Quels sont les grands stress que nous vivons durant notre vie ?

Comment faire la différence entre le stress normal et les situations où nous perdons le contrôle ?

Quels sont les signes facilement identifiables que notre corps nous envoie face au stress ?

Votre inscription est obligatoire avant le 10 novembre 2025

auprès du responsable

Jacques Blanchard au 819 421-2990

ou par courriel à Jblanchard1883@gmail.com

Veuillez indiquer lors de votre inscription, votre choix de présence, soit AM, diner, PM ou l'un ou l'autre.

Le montant réel de l'activité est de 37\$

**15\$ pour les membres du secteur E -Au coeur des Laurentides
ou 10 \$ si vous choisissez de ne pas dîner.**

Payable en argent comptant le jour même (montant exact svp)

OU par chèque à AREQ10E

OU par virement INTERAC à areq10E@gmail.com

(spécifier dans les commentaires du virement la date de l'événement)

VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉS À VENIR DINER ET DANSER À L'AUBERGE MONT-GABRIEL LE 4 DÉCEMBRE 2025



VEUILLEZ CHOISIR

ENTRÉE
POTAGE DU JOUR
OU
SALADE VERTE

PLAT PRINCIPAL
BLANQUETTE DE VEAU AU VIN BLANC ET PETITS OIGNONS
OU
BLANC DE VOLAILLE POÊLÉ SAUCE MOUTARDE À L'ÉRABLE
OU
LONGE D'AIGLEFIN SAUCE CARI ET LAIT DE COCO

DESSERT
FLANC À LA VANILLE ET CARAMEL SALÉ
OU
BROWNIE AUX PISTACHES ET CRÈME ANGLAISE AU JASMIN

CONSOMMATIONS À VOS FRAIS



Marriott Portfolio Tribute
1699 Chemin du Mont-Gabriel,
Sainte-Adele, Quebec, Canada, J8B 1A5

ARRIVÉE VERS 11 H
LE DÎNER SERA SERVI VERS 12 H
MUSIQUE POUR DANSER
SOUS L'ANIMATION DE
GABRIELLE ROULEAU - DJ
DE 13 H 30 À 15 H 30

25\$ membre

90\$ non-membre
payable via
Interac à
AREQ10E@gmail.com
ou
par chèque
à l'ordre de AREQ10E
ou sur place
argent comptant
(montant exact svp)

Réservation au plus tard le 3 novembre 2025

auprès de Monelle Beaulne

450 848-5876 ou par courriel : monelleb@videotron.ca

Lors de votre réservation, svp indiquer vos choix pour les 3 services

Si vous vous inscrivez après le 3 novembre, vous serez inscrit sur une liste d'attente.
Vous serez contacté seulement en cas d'annulation.

Annulation au plus tard le 15 novembre 2025

DÎNER DE NOËL 2025

ENTENTE entre l'AREQ et NOVUM

Services offerts 2025-2027



CONSULTATIONS JURIDIQUES ILLIMITÉES

1. Les Membres de l'Association ont accès à des Consultations juridiques, telles que décrites à l'art. 2 de la présente entente, avec le Cabinet de manière illimitée.

Ces Consultations juridiques peuvent se faire selon les moyens suivants :

- Par téléphone
- Par courriel
- En personne
- Au bureau du Cabinet
- Tout nouveau moyen technologique que le Cabinet pourrait développer à l'attention de ses clients dans le futur.

2. SERVICE DE REPRÉSENTATION EN LOUAGE RÉSIDENTIEL

Les Membres de l'Association ont accès au Service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel dont la juridiction est la province de Québec.

Le Service de représentation comprend les Services suivants :

- Rédaction de mise en demeure ;
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats ;
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant ;
- Préparation et représentation du Membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

Le Service de représentation ne comprend pas les éléments suivants, et sont à la charge du Membre :

- Frais d'huissiers

- Frais de dépôt des procédures au greffe de la Division des petites créances de la Cour du Québec
- Frais d'expertise
- Frais de justice
- Tous frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal.

3 SERVICE DE REPRÉSENTATION EN

MATIÈRE DE FRAUDE OU DE VOL D'IDENTITÉ

Les Membres de l'Association ont accès au Service de représentation afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité dont la juridiction est la province de Québec.

Le Service de représentation comprend les Services suivants :

- Rédaction de mises en demeure
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats
- Rédaction et dépôt de procédures devant le tribunal compétent en fonction du montant réclamé ;
- Préparation et représentation du Membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

Le Service de représentation ne comprend pas les éléments suivants, et sont à la charge du Membre :

- Frais de localisation de la partie adverse ;
- Frais d'huissiers
- Frais de dépôt des procédures au greffe de la Division des petites créances de la Cour du Québec
- Frais d'expertise
- Frais de justice
- Tous frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal.

Madame Suzanne Perreault et Monsieur M. Richard Bertrand ne sont plus rejoignable par téléphone, courriel ou courrier postal. Nous avons perdu leurs traces. Si vous les connaissez et que vous pouvez les rejoindre, svp leur demander de contacter Monelle Beaulne au 450 848-5876



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 Beaulne envoie une carte de condoléances 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 avec Monelle Beaulne au 450 848-5876 ou par courriel à monelle.b@videotron.ca

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

Denis Aubry - Mai 2025

Serge Aubry - Janvier 2025

Marthe Bazinet - Janvier 2025

Hélène Bergeron - Mars 2025

Colette Favreau - Mars 2025

Louise Garceau-Paré Février 2025

Georges Lafleur - Avril 2025

Michelle Lafleur - Janvier 2025

Micheline Lalonde - Mars 2025

Jean-Guy Morgentaler Août 2025

Juin 2025 Michèle Roy -

Guy Ruest - Avril 2025

Marie-Rose Trottier - Mars 2025

Mado Viel - Mai 2025

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 AÎNÉS	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