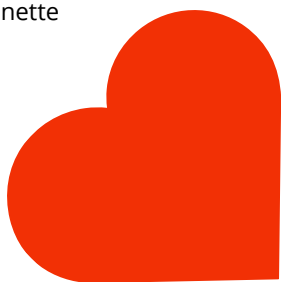


LES BELLES HISTOIRES



Photo: Richard Frenette

Au



des Laurentides

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

10 E

HIVER 2025-2026

Page	Contenu
3	Mot de votre présidente sectorielle, Céline Lachapelle
4	Mot de la présidente régionale, Pierrette Boudreau
5	Nouvelles et nouveaux membres - Devenir membre associé - Recrutement FAE - SANTÉ PLUS
6	Conseil sectoriel 2025-2026
7	Les comités
8	Il était une fois... Un goût de forêt, avec Laurence
9	Il était une fois le 15 octobre, et des cours d'aquarelle, et une conférence de l'Observatoire de la retraite le 22 octobre.
10	Le 18 novembre, des femmes écoféministes et solidaires
11	Puis pour débiter le temps des Fêtes, cette fois, le dîner de Noël 2025 de l'AREQ 10 E !
12	Calendrier en bref
13	Autour de la table, du nouveau - Des diners à Tremblant ?
14-15	Conférence Michèle Lalonde en AM et Cont'Certo Ariane Labonté en PM -Dîner Jam ta cuisine
16-17	2 Conférences sur la Santé cognitive - Neuropsychologue et psychoéducatrice - en A.M., Prévention des chutes en P.M. - Dîner Jam ta cuisine
18	Fondation Laure-Gaudreau 35 \$ pour 35 ans - Campagne de financement (Gagnez un IPAD)
19	Conférence sur La diversité des genres; compréhension des réalités des personnes LGBTQ+ suivi d'un dîner et d'une présentation sur "Nos albums de photos en lien avec notre relations de grand-parentalité".
20	Les mises à jour sur les assurances suivi d'un dîner et en P.M., une présentation sur l'Intelligence Artificielle (IA) -
21	Spag'Haiti 14 mai 2026 - + - Un brin de technologie : Les virements Interac
22	NOVUM l'entente de service (ajout aux services existants) + Nos partenaires
23	Votre dossier à l'AREQ - Décès (IN MEMORIAM)
24	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 aînées.

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 aînées.



Une année chargée mais combien agréable !

En effet, mon engagement au sein de l'AREQ me permet de réaliser des actions concrètes et valorisantes. C'est plus que du bénévolat, c'est une façon de vivre. C'est extrêmement stimulant pour moi de collaborer à l'organisation des activités, d'y participer quand je le peux, et de partager les connaissances acquises depuis que je suis en poste.

Actuellement, je jongle avec le secrétariat, la coordination des communications, les diverses obligations reliées à la présidence et j'en passe. Heureusement, je peux compter sur une équipe fiable et dynamique... mais incomplète. Nous serions ravi-e-s d'accueillir de nouvelles recrues. Nos rencontres se font dans la bonne humeur, avec un véritable esprit de collaboration et un réel souci d'entraide. L'expérience vous tente? Vous êtes les super-bienvenus! Participez à une seule réunion et décidez ensuite si vous souhaitez rejoindre notre belle équipe. **Nous vous promettons un accueil royal et chaleureux!**

Je souhaite au début de cette nouvelle année, remercier l'équipe du conseil sectoriel. Chacune des personnes occupe une place importante. Monelle Beaulne, première vice-présidente, travaille dur pour tenir à jour notre liste de membres avec celle du national, pour arrimer les ajouts et les retraits, ce qui n'est pas une mince tâche. Je la remercie aussi pour sa patience et son support indéfectible pour me guider vers les bonnes pratiques de gestion, en regard des us et coutumes du secteur. On peut changer bien des choses, mais il faut garder les couleurs de fond que nos prédécesseurs-es ont tracées.

Je tiens aussi à remercier Carole Marcoux et Danielle Rochefort. Carole, notre écolo de service, qui elle, nous guide vers de bonnes pratiques respectueuses de l'environnement, organise des activités à saveur écologiques et soutient nos actions afin que nous soyons plus efficaces. Danielle, douce Danielle qui sous une apparence de femme réservée, peut surprendre par son aplomb lorsqu'elle est mise de l'avant. Son charisme et sa joie de vivre font d'elle une co-équipière de rêve ! Voyons ce qu'elle nous réserve pour l'avenir... Et pour clore mes élans, je ne peux passer sous silence, encore une fois, la générosité de Michel De Courcy. Cet homme oeuvre depuis au moins 2012 sur le conseil sectoriel et compte à son actif plusieurs années comme trésorier. Il veut quitter! Il est prêt! Mais il nous dépanne, encore. Nous sommes chanceuses de l'avoir mais il ne faut pas abuser de sa bonté. Il est temps que nous le relevions de cette tâche. Il est plus que volontaire pour former sa relève.

Merci à celles et à ceux qui sont passés par le conseil. Je nomme ici Arlette Bouchard, Guy Vaudrin et Francine Michaud. Grand merci ! Votre passage fut bénéfique et chacune et chacun avez contribué à améliorer le conseil et avez laissé des marques qui nous permettent d'être meilleur-e-s.

Pour terminer, je vous adresse à toutes et à tous mes vœux les plus chaleureux pour une année 2026 marquée par la santé et le partage. L'AREQ représente bien davantage qu'un syndicat de retraité-es : c'est un milieu dynamique qui valorise la vie collective, et tout est mis en œuvre pour vous permettre d'apprécier pleinement les activités offertes. À vous d'en profiter !

Céline Lachapelle
Présidente

Ce bulletin, édité, rédigé et monté par Céline Lachapelle, est vérifié par les membres du conseil sectoriel et 2 nouvelles collaboratrices: Michèle Chateaubert et Micheline Bédard. C'est un outil précieux pour celles et ceux intéressés par les activités offertes par le secteur. Publié en janvier 2026, 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 660 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.

Un mot de notre présidente régionale

AH QUE L'HIVER !

L'hiver nous a tous pris par surprise cette année. À la mi-octobre, on pouvait encore se baigner et début novembre, on était dans la neige. Mais décembre c'est le temps des décorations et, chaque année, j'ai beau dire que je n'en ferai pas, le goût me reprend comme celui de faire mon sapin de Noël à l'extérieur près de la salle à manger.



Trêve de mes émois de la météo et revenons à l'AREQ. On a eu un automne chargé et l'on aura un printemps tout aussi chargé. Vous voulez en lire le résumé ? Non ! Alors, allez au dernier paragraphe pour mes vœux - je ne porte pas de jugement.

Les nombreuses activités de l'automne 2025

Les six comités statutaires se sont réunis (assurances, hommes, femmes, environnement, sociopolitique, retraite) en plus des communications et de la FLG (Fondation Laure-Gaudreault).

Nous avons eu une rencontre des personnes déléguées à Saint-Sauveur les 15 et 16 octobre pour le Congrès, une deuxième rencontre des personnes déléguées le 26 novembre pour se prononcer sur les statuts et règlements.

Nous avons eu plusieurs conférences : sur les droits des aînés en RPA, sur les régimes de retraite, sur la gériatrie sociale ainsi que sur le fonctionnement des iPads et iPhone, etc. On est informé à l'AREQ !

Conseil régional LLL (10)



Personnes assises : François Tanguay, Monique H-Boisjoly, Pierrette Boudreau, Robert Ménard. Personnes debout : Marie-Paule Hade, Laura Martinez, Émile Huchette, Céline Lachapelle, Angèle Richer. Absent de la photo ce jour-là, Jean-Pierre Robert

Mes vœux

Si je ne vous souhaite pas la santé, je suis déconnectée... Si je ne vous souhaite pas du bonheur, je suis sans cœur... Si je vous souhaite de joyeuses fêtes et une bonne année, je suis en plein dans le mille. Alors une très belle année à vous toutes et tous. L'AREQ régionale vous attend ce printemps pour son beau programme d'activités... (voir le paragraphe précédent que vous avez peut-être sauté)...

Les meilleurs vœux à tous nos membres de la part du conseil régional – photo du 11 décembre 2025.

Pierrette Boudreau,
Présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Les aussi nombreuses activités du printemps 2026

Ça va recommencer en mars. Et là, je parle par-dessus les assemblées sectorielles, ne les manquez surtout pas. C'est en avril. Et notre assemblée régionale le 5 mai, où les personnes déléguées seront confirmées pour vous représenter au Congrès de juin 2026.

Les conférences offertes (LGBTQ, le 18 mars, les assurances et l'IA le 8 avril, les successions (les nôtres), le 24 mars). Vos bulletins vous informeront, ainsi que les chaînes de communication de votre secteur

BIENVENUE AUX NOUVELLES ET NOUVEAUX MEMBRES

Sylvie Bernier	Gilles Chabot	André Charest
Nathalie Chartrand	Lise Cournoyer	Caroline D'Amour Lamoureux
Maria Hurdu Novac	Jean-Pierre Laroche	Jacques Morin
Suzanne Richard	Maryse Thériault	

Devenir membre et/ou 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.

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. Avec l'autorisation du membre, cette cotisation est prélevée directement du revenu de pension. Annulable en tout temps.

NOTE:

Toutefois, pour **le triennat 2026-2029, il est fort possible que le montant minimum pour tous atteigne 48 \$ d'ici 2029.** (Le montant de 12 \$ est inchangé depuis la création de la CSQ en 1961). Ce sujet sera traité et statué lors du congrès 2026. Ce montant de 48 \$ demeure très raisonnable à comparer avec les autres associations de retraité-es. De plus, un montant maximal de cotisation sera évalué afin d'être compétitif.

Les membres associés sont :

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

N'hésitez pas
à parler de l'AREQ
à des collègues
qui faisaient partie
de la FAE.
Souhaiteraient-
elles/ils
joindre l'AREQ ?
C'est possible.

Nouvelle ASSUREQ:

**Il vous est possible de souscrire à l'assurance Santé Plus de Bénéva,
et ce jusqu'au 1^{er} mai 2026.**

Intéressé-e ? Contactez Johanne Freire

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

Présidente : Céline Lachapelle

450 821-8232

Areql0e@gmail.com

Répondante région 10 : Environnement et Action sociopolitique



1re Vice-présidente : Monelle Beaulne

450 848-5876

monelle.b@videotron.ca

Répondante : Gestion des membres

Relève: Recrutement et rétention ainsi que
substitute comité assurances

2e Vice-présidente : Carole Marcoux

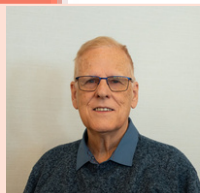
514 978-9171

carolemrxc@gmail.com

Responsable : Environnement
et jeunes retraités

APPEL À TOUS TRÉSORERIE VACANT

Michel De Courcy nous dépanne



APPEL À TOUS SECRÉTARIAT VACANT

APPEL À TOUS 1er ou 1re Conseiller-e VACANT



2e Conseillère : Danielle Rochefort

450 822-7185

rocheford925@gmail.com

Répondante : Femmes

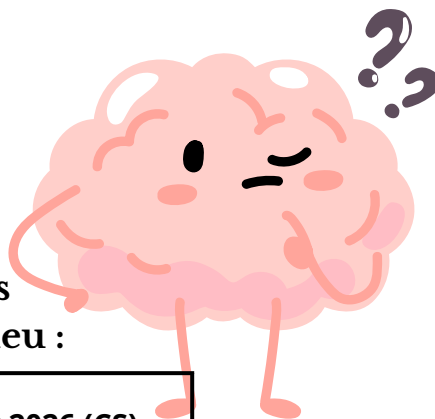
Seul, on va plus vite. À plusieurs, on va plus loin.

Vous aimeriez assister à une rencontre du conseil sectoriel ?

- Connaître le fonctionnement et rencontrer l'équipe
- Offrir vos services de bénévole sur un comité ou au Conseil
- Comprendre les implications
- Savoir si cela vous intéresse...

Simplement nous contacter !**Aucune obligation.**Les prochaines rencontres
du conseil sectoriel auront lieu :

22 janvier 2026 (CS)	18 février 2026 (CS)
18 mars 2026 (CS)	15 avril 2026 (CS)
Assemblée générale sectorielle 23 avril 2026	Post-AGS Nouveau conseil élu 7 mai 2026 (CS)
Assemblée générale régionale 5 mai 2026	8-11 juin 2026 Congrès
	25 juin 2026 (CS)



RECHERCHONS BÉNÉVOLES:

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

Nos rencontres régulières
du conseil sectoriel
se déroulent généralement
de 9 h à 12 h 30
à raison de 11 séances par an.

*Ambiance agréable, pas de chichi...
suivi d'un dîner en groupe.*

Les rencontres peuvent parfois se poursuivre
après le dîner pour des besoins spécifiques.

Nous offrons vos frais de déplacement
de 0,60 \$/km ainsi qu'une allocation
pour le dîner de 27 \$

Un poste au C.S. vous intéresse ?

Par téléphone: 450 821-8232

Par courriel: areql0e@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 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.

Action sociopolitique	Jacques Blanchard	Besoin substitut
Assurances (info) *	Michel de Courcy	Monelle Beaulne
Arts visuels	Francine Michaud	Yolande Levert
Bulletin sectoriel (Communications)	Céline Lachapelle Conception et édition	Conseil sectoriel - révision Collaboratrice correctrices: Michèle Châteauvert et Micheline Bédard Richard Frenette - Photographe
Gestion des données membres (Communications)	Monelle Beaulne	Conseil sectoriel
Info décès et anniversaires (Communications)	Monelle Beaulne (courriel)	Danielle Rochefort
Webmestre (Communications)	Céline Lachapelle APPEL À TOUS	Besoin d'une équipe de soutien au contenu
Condition des femmes	Danielle Rochefort	Besoin substitut
Condition des hommes	Guy Vaudrin ?	Jacques Blanchard
Environnement	Carole Marcoux	Besoin substitut et équipe
Fondation Laure-Gaudreault	Michel De Courcy	Besoin substitut
RELÈVE - Jeunes retraité-e-s Recrutement/rétention	Carole Marcoux Monelle Beaulne	Isabelle Raymond Céline Lachapelle
Retraite (info indexation)	Céline Lachapelle	Besoin substitut

Deux postes sont vacants sur le conseil sectoriel. Aux comités, plusieurs postes à combler.

Si ces sujets vous intéressent, joignez vous à nous !

Peut-être 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

Il était une fois, un goût de forêt... avec Laurence

Le 8 octobre dernier, lors d'une randonnée en forêt au Centre de plein air Roger-Cabana, neuf personnes de l'AREQ ont profité de la grande expertise de Laurence Burton afin de connaître l'ABC des plantes comestibles de la forêt laurentienne. J'ai eu la chance de participer à ce moment quasiment magique avec cette guide chevronnée et tellement sympathique! Voici quelques-uns des éléments d'information que j'ai retenus de cette balade en forêt aussi instructive qu'agréable.

D'abord, une mise en garde : ne jamais consommer des plantes dont on n'est pas certain de leur innocuité. De plus, même en cas de certitude, il est préférable d'y aller de façon progressive à cause des potentielles réactions allergiques. Il importe aussi de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indications avec notre état de santé (interactions avec des médicaments, plantes à éviter lors d'une grossesse, etc.)

Certaines plantes comestibles, comme la carotte sauvage, ressemblent beaucoup à d'autres qui sont toxiques, voire mortelles, et qui font partie de la même famille : les Apiacées. Il importe donc de bien reconnaître cette plante avant d'en manger la racine, telle une carotte.

Savez-vous que le sapin peut se manger? Je savais que ses épines pouvaient être infusées pour offrir une bonne tisane, mais j'ai été très étonnée de pouvoir manger ses épines! Séchées, vous pouvez les réduire en poudre dans un moulin à café avant de les intégrer à une recette de biscuits! Surprenez vos convives en leur servant des biscuits au sapin baumier.

Avec les conifères du Québec, il n'y a aucune inquiétude! Hormis l'if du Canada, ils sont tous comestibles. Utilisez leurs branchages pour aromatiser vos plats ou pour préparer des tisanes tout en vous assurant une bonne dose de vitamine C. D'après Laurence, insérer de petites branches de thuya dans un poisson lors de sa cuisson lui donne un goût exquis. Seule mise en garde : buvez un maximum de trois tasses de tisane de conifères et de deux tasses de tisane de thuya par jour.



Photo : Pierre Giroux



Photo : CM

Pour conclure ce fabuleux après-midi, Laurence nous a offert une tisane que toutes et tous avons dégusté avec délectation autour d'une table à pique-nique.

Nous avons terminé notre exploration en dégustant des feuilles et des fruits du thé des bois. Hum! Vraiment délicieux. Légèrement sucré avec un goût prononcé de « paparmane », cette plante peut se déguster telle quelle ou en tisane en coupant ses feuilles pour en libérer le bon goût. Elle peut aussi aromatiser vos plats.



Photo : CM

Bonnes découvertes!

Carole Marcoux
2^e Vice-présidente
Responsable du dossier environnement

Ce sujet vous intéresse?
Consultez la « bible » de Laurence :
Un goût de forêt
ou suivez une de ses nombreuses formations.



Il était une fois, le 15 octobre 2025, la tournée du conseil d'administration du national, pour préparer les délégués au congrès pour les régions Laval-Laurentides-Lanaudière, l'Outaouais ainsi que l'Abitibi-Témiscamingue

Les 15 et 16 octobre derniers, nous avons eu une session de préparation au congrès, dans le cadre de la tournée du CA du National. Notre région a été choisie pour recevoir cet événement, qui s'est tenu au Manoir Saint-Sauveur.

Nous avons eu divers ateliers portant sur les sujets qui seront traités lors du congrès de juin 2026, congrès qui terminera le triennat 2023-2026.

Avec cette fin débute un nouveau triennat pour lequel nous sommes invités à collaborer afin de mettre en place le plan d'action.

Pendant ces deux jours de travaux, votre conseil était présent au complet et a pu y tenir une séance sectorielle en avant-midi du 15.

Ce fut une belle occasion de discuter avec des conseillers d'autres secteurs de notre région ainsi que ceux de deux autres régions, soit l'Outaouais et l'Abitibi-Témiscamingue.

En soirée du 15, un banquet suivi de musique nous a été offert.

Puis d'autre fois, des cours d'aquarelle du 19 septembre au 17 octobre 2025, soit 5 ateliers.

José Paquin a accepté de partager avec nous les oeuvres qu'elle a réalisées lors de ces ateliers animés par Marie-Françoise Condamin



Bravo José !



Et le 22 octobre se donnait une conférence par François L'Italien et Riel Michaud-Beaudry de l'Observatoire de la retraite

Texte de Thérèse Chaput

Responsable régionale du comité Retraite

Il est approprié de préciser la mission, les orientations et les activités de l'OR:

- Mener des recherches sur le système de retraite permettant d'améliorer la sécurité financière des personnes et la cohésion de la société québécois;
- Informer et d'animer des débats pour améliorer la connaissance des enjeux associés à la retraite au Québec;
- Aider à faire avancer différents dossiers liés à la retraite;
- Publier une mine d'informations disponibles sur leur site que nous pouvons consulter.

Tout d'abord, pour que le pouvoir d'achat des personnes retraitées puisse être maintenu, une cible fait consensus : Il faut 70 % de taux de remplacement. Ce qui n'est évidemment pas le cas pour l'ensemble des personnes retraitées. Pour atteindre ce taux, les revenus proviennent de trois sources :

- 30 % Régimes privés de retraite et épargne personnelle (épargne collective et individuelle)
- 25 % Régime de rentes du Québec (RRQ - palier important pour les travailleurs)
- 15 % Programme de la sécurité de la vieillesse (programme fédéral)

L'épargne personnelle ne suffit pas pour obtenir le 30% de remplacement.

Actuellement, 91 % des retraités du secteur public ont un régime à prestations déterminées (RPD) comme le nôtre. En ce qui concerne les retraités du secteur privé, seulement 39 % ont accès à un RPD, car les employeurs cherchent de plus en plus à se déresponsabiliser quant à la retraite de leurs employés.

Pourtant les représentants de l'OR à cette conférence nous ont démontré clairement qu'un dollar épargné individuellement ne rapporte à la retraite qu'un dollar soixante-dix alors qu'un dollar épargné dans un régime collectif peut doubler à la retraite et même quintupler dans un RPD.

Il faut donc rappeler à celles et ceux qui sont encore au travail qu'il est préférable d'augmenter les cotisations à leur régime de retraite plutôt que prendre des REER.

Ils nous ont également rappelé que si nous regardions l'histoire des régimes de retraite, l'objectif du début était de faire en sorte que les gens à leur retraite puissent vivre dignement. Que ce soit pour la loi des pensions de vieillesse en 1927 ou pour le programme de la Sécurité de la vieillesse (universel) en 1952, ou lors de la Création du RRQ/RPC en 1973 ou de la création du RREGOP en 1973 où il y avait à sa fondation, pleine indexation des rentes c'était un choix collectif de société.

De nos jours, l'indexation devient de plus en plus une composante optionnelle, voire exceptionnelle.

Aujourd'hui, on tente de nous convaincre que si nous voulons avoir une belle retraite, ça ne concerne plus la société, c'est la responsabilité de chaque individu.

Voilà pourquoi le gouvernement a créé en 2016, le régime volontaire d'épargne retraite (RVER). Régime où l'employeur n'est pas obligé de contribuer. Pourtant le gouvernement d'alors s'était vanté de penser aux travailleurs et travailleuses et à leur retraite.

Que le gouvernement ait transféré Retraite-Québec du ministère du Travail et de la Solidarité au ministère des Finances nous montre encore que la solidarité envers les retraités n'est plus très forte puisqu'au ministère des Finances tout est une question de sous d'abord et avant tout et non du bien-être des personnes retraitées.

Les représentants de l'OR nous rappellent l'importance du dialogue social. Il faut faire entendre notre voix. Il faut continuer à parler de l'enjeu de la retraite et des politiques publiques concernant cette dernière.

Il importe de regarder celles et ceux qui parlent pour nous et de les appuyer par des actions concrètes.

L'OR a mis de l'avant une proposition qui pourrait remettre le sujet de la retraite comme un enjeu de société et la voici : Créer le Conseil des partenaires de la retraite (Organisme public autonome à l'instar du Conseil du statut de la femme (CSF) qui comprendrait des représentants des syndicats, des associations de retraités et d'ainés, des employeurs et des groupes sociaux et qui aurait entre autres comme mission de :

- Conseiller le gouvernement (production d'avis, de mémos, etc.);
- Contribuer à l'élaboration d'une politique de la retraite.

Nous avons besoin de tout le monde pour faire avancer les choses, de l'Observatoire de la retraite mais aussi de chacun et chacune d'entre nous.

Il faut s'informer et ensuite participer à tout ce qui peut contribuer à améliorer le sort des personnes retraitées.

Et encore une autre fois, le 18 novembre 2025 des femmes écoféministes et solidaires.

**Quelle belle et inspirante journée nous avons passée en
compagnie de deux conférencières chevronnées et passionnées!**

Par Carole Marcoux, 2e vice-présidente



Françoise Nadon, en action dans sa robe africaine

Françoise Nadon, membre du secteur Au cœur des Laurentides, retraitée de l'enseignement activement engagée dans le Mouvement EVB (maintenant Mouvement ACTES) a partagé avec nous son cheminement auprès de femmes d'Haïti et du Burkina Faso. Certaines mesures ont été mises en place en vue d'améliorer leurs conditions difficiles : achat de machines à coudre, organisation de jardins, installation de puits, etc.

Pour financer ce soutien, Madame Nadon a organisé des campagnes de financement à Saint-Donat, son milieu de vie. Elle a dû surmonter de nombreux défis pour mener à terme ses projets. C'était vraiment chouette de voyager avec elle au fil de ses histoires riches d'enseignement, qui stimulent l'engagement.



Martine Chatelain remercie Françoise Nadon

Par la suite, Laurie Gagnon-Bouchard, spécialiste de l'écoféminisme, doctorante en science politique et chargée de cours en études féministes, Université d'Ottawa et IREF-UQAM nous a brossé un tableau aussi surprenant qu'intéressant sur la place des femmes dans le mouvement écologiste. Nous avons appris que :



Laurie Gagnon-Bouchard, pendant sa conférence interactive

- Les jeunes (18-34 ans) et les femmes vivent davantage d'émotions négatives à l'égard de la crise climatique;
- Les femmes sont toujours à l'avant-scène de l'action climatique;
- Selon l'ONU, les femmes ont 14 fois plus de risques que les hommes de mourir pendant ou après une catastrophe naturelle.

Le saviez-vous ?

Cette activité a été organisée par Carole Marcoux, dans le cadre d'un Programme Toujours En Action (PTEA). L'AREQ Nationale nous octroie une somme maximale de 800 \$ si nous répondons à certains critères lorsque nous présentons notre demande. Celle-ci a été acceptée. Ce programme nous permet de vous offrir des activités à moindre coût ainsi que de diversifier nos sujets de conférences. Nous espérons que vous saurez en profiter dans le futur. De plus, si vous avez des idées de sujets de conférences ou d'activités en tête et aimeriez en faire profiter nos membres, n'hésitez pas à nous en faire part.

Puis pour débiter le temps des Fêtes, cette fois... le dîner de Noel 2025 de l'AREQ 10 E !



73
personnes
membres
ont pu
profiter
d'un très
agréable
moment
festif.



Un
excellent
repas, dans
une belle
ambiance...



Pour retrouver des amis,
ou s'en faire de nouveaux.



Et pour
bien
digérer,
une
petite
danse
pour se
dégourdir
les
jambes.



Merci
Richard Frenette
pour les photos !



CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN BREF

HIVER-PRINTEMPS 2025-2026

Date de l'activité	Description	Endroit	Réservation	Date limite pour s'inscrire
4 février 2026	Autour de la table * Déjeuner	Restaurant AM St-Sauveur 9 h 30	Janine Guénette 450 229-2391	2 février 2026
18 février 2026	Autour de la table * Dîner	Restaurant Mikes Tremblant (Saint-Jovite) 11 h 30	Céline Lachapelle 450 821-8232	16 février 2026
4 mars 2026	Autour de la table * Déjeuner	Endroit à confirmer	Janine Guénette 450 229-2391	2 mars 2026
5 mars 2026	Journée internationale des femmes: conférence + conteuse	Théâtre du marais 1121- 10e avenue, Val-Morin JOT 2R0	Danielle Rochefort 450 822-7185 rocheford925@gmail.com	22 février 2026
18 mars 2026	Conférence régionale de la CSQ par Julie Pinel	Best Western Saint-Jérôme (15\$ pour les deux conférences et le dîner)	Danielle Rochefort 450 822-7185 rocheford925@gmail.com	12 mars 2026
23 mars 2026	Conférence sur la santé cognitive - Comité action sociopolitique secteur	Place des citoyens de Sainte-Adèle	Jacques Blanchard 819 421-2990 jblanchard1883@gmail.com	13 mars 2026
1 avril 2026	Autour de la table * Déjeuner	Endroit à confirmer	Janine Guénette 450 229-2391	30 mars 2026
8 avril 2026	Session d'information sur les Assurances en A.M. (Johanne Freire) Intelligence artificielle en PM (Charles David)	Best western St-Jérôme (15\$ pour les deux conférences et le dîner)	Jacques Blanchard 819 421-2990 jblanchard1883@gmail.com	20 mars 2026
23 avril 2026	Assemblée générale sectorielle 10 E **	Endroit à confirmer	Monelle Beaulne 450 848-5876 monelle.b@videotron.ca	13 avril 2026
5 mai 2026	Assemblée générale régionale LLL (10) ** pour tous les membres de l'AREQ de la région	Best Western St-Jérôme Dîner gratuit	Céline Lachapelle 450 821-8232 areq10E@gmail.com	20 avril 2026
6 mai 2026	Autour de la table * Déjeuner	Endroit à confirmer	Janine Guénette 450 229-2391	4 mai 2026
14 mai 2026	Spag'Haiti	École A.-N. Morin Sainte-Adèle	À venir	à venir
3 juin 2026	Autour de la table * Déjeuner	Endroit à confirmer	Janine Guénette 450 229-2391	1 juin 2026
8-11 juin 2026	Congrès AREQ	Lévis Conseil sectoriel et délégués	n/a	n/a

*Les rencontres "Autour de la table" sont à vos frais.

**Le dîner est offert gratuitement aux assemblées générales sectorielle et régionale, sur signature de votre présence à l'assemblée.

AUTOUR DE LA TABLE DU 10 E

DÉJEUNERS DU 10 E



131 CHEMIN DU LAC-MILLETTE,
SAINT-SAUVEUR, J0R 1R6

4 février 2026

*4 mars 2026

*1e avril 2026

*6 mai 2026

*3 juin 2026

9 h 30

Tirage : 2 x 20 \$
pour les membres

*L'endroit est sujet à changement et sera discuté avec
les participants-es lors du déjeuner du 4 février 2026

VEUILLEZ INFORMER **JANINE GUÉNETTE** 2 JOURS AVANT AFIN QU'ELLE PUISSE RÉSERVER ...
PAR TÉLÉPHONE AU **450 229-2391**



Déjeuner du 5 novembre 2025

*Une belle occasion de donner rendez-vous à
vos anciens ami-e-s/collègues*



385 AVE SAINT-JOVITE
MONT-TREMBLANT J8E 2Z9

NOUVEAU DÎNER DU 10 E

18 février 2026

11 h 30

Tirage 2 x 20 \$
pour les membres

**Il s'agit d'une nouvelle proposition
afin de desservir les membres
situés plus au nord du secteur.
Si la réponse à cette invitation est bonne,
nous récidiverons selon les avis des
personnes qui seront présentes.**

VEUILLEZ INFORMER **CÉLINE LACHAPPELLE** 2 JOURS AVANT AFIN QU'ELLE PUISSE RÉSERVER
PAR TÉLÉPHONE OU SMS AU **450 821-8232** OU PAR COURRIEL: **AREQ10E@GMAIL.COM**

Autour de la table... du nouveau !

Journée Internationale pour les droits des femmes 5 mars 2026



Théâtre du Marais
1121, 10e Avenue
Val-Morin (Qc)
JOT 2R0

Nous vous proposons 2 présentations

En matinée

Conférencière : Madame Michèle Lalonde
À travers son parcours de vie d'homme à femme,
Michèle Lalonde met en relief les valeurs de
détermination et de résilience nécessaires pour
atteindre ces objectifs de vie qui nécessitent de
dépasser les préjugés.

Avant d'être élue mairesse de Sainte-Adèle en 2021, Michèle Lalonde était présidente de la Chambre de commerce et de tourisme de la municipalité.

Femme d'affaires ayant d'abord travaillé dans le monde des communications, elle a eu une vie engagée socialement et politiquement.

Extrait d'une présentation par Hélène David



DINER
Buffet froid
sera servi vers
11h45

Coût pour la journée
Membres AREQ 10 E : 20 \$
Membres AREQ intersectoriels : 25 \$
Non-membres : 35 \$

Comme il y a un maximum de 40 places, nous donnerons
priorité aux membres du 10 E

Inscription obligatoire
Au plus tard le 22 février 2026

Auprès de Danielle Rochefort

par téléphone ou sms:

450 822-7185

ou par courriel

rocheford925@gmail.com

En cas d'absence, des frais pourraient s'appliquer

9 h 45	Accueil et inscriptions
10 h 15	Conférence de Michèle Lalonde
11 h 45 à 13 h	Dîner
13 h 15	:Cont'Certo d'Ariane Labonté et Pierre-Olivier Dufresne (voir page 17)

Pour célébrer la Journée Internationale
pour les droits des femmes:

5 MARS 2026

en p.m.



présente

Cont'Certo

touche droit au cœur... et à la rate. Il invite à
s'affranchir vraiment, nous interpelle
en tant qu'être vibrant !

Entre slam, conte, humour et voltiges musicales,
Cont'Certo explore avec vous la voie qui mènera
Mélopée à retrouver sa voix. Dans ce spectacle,
les jeux de mots et la musique se marient avec
art et harmonie.

La verve folle de la conteuse Ariane Labonté et
la musique explosive du
violoniste Pierre-Olivier Dufresne
donnent le ton à toute une gamme d'émotions!
Ils font lever la fête
et le « ré-si » prend des airs de Fable majeure.
On peut alors « s'entendre » à tout!

ARIANE LABONTÉ

Cont'Certo

Conte musical humaniste

Voir page précédente pour vous inscrire

© photo : Damian Siqueiros

Journée internationale pour les droits des femmes

Conférences sur la santé cognitive des aînés

Lundi le 23 mars 2026

Présentées par

Jessica Lacombe-Barrios. Elle détient un doctorat en neuropsychologie clinique de l'Université de Montréal, où elle a complété ses internats dans les différents services internes de l'Hôpital Notre-Dame et en clinique externe de pédopsychiatrie à St-Jérôme. Depuis, elle cumule les années d'expérience dans le milieu de la recherche, entre autres au CHU Sainte-Justine, et exerce sa pratique clinique en santé mentale en clinique externe psychiatrique.

ET

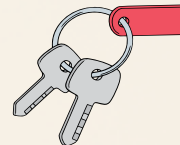
Jessica Martin. Elle œuvre dans le domaine de la santé mentale depuis 2012. Elle a commencé sa carrière comme éducatrice spécialisée avant d'obtenir, en 2018, une maîtrise en psychoéducation à l'Université de Montréal. Depuis, elle accompagne une clientèle adulte aux prises avec des troubles de santé mentale sévères. Elle partage son temps entre la clinique externe de psychiatrie de Sainte-Thérèse et sa pratique privée.

En prenant de l'âge, il peut arriver que nous ayons de petits soucis qui peuvent nous inquiéter : oublis, tremblements, distractions, objets égarés, et ces troubles de mémoire, même pour les prénoms des proches !

où est-il,
encore !
?



où sont-elles ?



Ouais,
des bulles
qui
surgissent

Hé, tu te
sens
envahie
par des
petites
bulles de
confusion ?



Vieillir en équilibre

ATELIERS DE GESTION DU STRESS EN CONTEXTE DE VIEILLESSE
Rejoignez un petit groupe convivial de 6 participants pour une série de 6 ateliers de 1 h 30, alliant savoirs théoriques et exercices pratiques. Le contenu s'appuie sur la recherche dans le domaine de la santé mentale.



Objectif

Comprendre les mécanismes du stress et développer des outils concrets pour mieux les apprivoiser.



Encadrement professionnel

Accès à une psychoéducatrice spécialisée en santé mentale pour des conseils personnalisés et des références au besoin.



Lieu

Un environnement chaleureux, intime et accessible par ascenseur.
11900 Rue de l'Avenir #201,
Mirabel QC J7J 2T6.

En partenariat avec



Reçus pour assureurs et impôts

Pour plus d'information

Jessica Martin, psychoéducatrice

Jessica.martin.psychoeducation@gmail.com

514 465-1014

Tu cherches des conseils, toi aussi ?
Des explications sur pourquoi ça t'arrive ?
Et comment éviter ces désagréments ?
Dois-je consulter ?
Peut-être.

Tu veux savoir comment déceler les signes de maladies graves ou si c'est juste la routine ?
Alors cette activité est pour toi.
Joins-toi à nous, et partage l'info avec tes amis !
On va apprendre à distinguer le vieillissement normal des signes de maladies plus sérieuses.
Oui, le stress nous joue des tours, découvrons comment l'identifier et le dompter. On va découvrir les avancées médicales sur la détection de certaines maladies.

Quelles sont les statistiques au Québec sur ces maladies, et qui sont les plus touchés ?

Pouvons-nous les prévenir ?

23 mars (suite)...

Jam
TA CUISINE

DINER
Potage chaud et
Buffet froid
servi vers 11 h 45

**Après le lunch, vous serez invités à assister à une
présentation sur la prévention des chutes**

***Comment prévenir les chutes
au quotidien**

***Quoi faire lors d'une chute, pour vous-
même ou pour aider quelqu'un d'autre ?**

***Quelles sont les conséquences
de chuter?**

***Quelles sont les différentes ressources
pour vous aider à garder la forme?**

Présentée par
Véronique Clément
Elle a oeuvré pendant
30 ans pour le
CISSS-Laurentides.

Maintenant retraitée, coach pour le
service de prévention des risques
professionnels

Accueil et inscriptions à 9 h pour les trois présentations

Santé cognitive (2) : 9 h 30 et 10 h 45

Dîner : 11 h 45 - 13 h 15

Prévention des chutes : 13 h 30 - 14 h 30



PLACE
des citoyens

**1381 Boul. Sainte-Adèle,
Sainte-Adèle J8B 1A3**

25 \$ Membres du secteur 10E
30 \$ Membres AREQ intersectoriels
40 \$ Non-membres

Inscription obligatoire

Au plus tard le 8 mars 2026

Auprès de Jacques Blanchard

par téléphone ou sms:

819 421-2990

ou par courriel

à jblanchard1883@gmail.com

En cas d'absence des frais pourraient s'appliquer

**Bienvenue à
toutes et à tous !**

Payable sur place
argent comptant ou
virement Interac à
AREQ10E@gmail.com

Comité d'action sociopolitique vous invite



**FONDATION
LAURE-
GAUDREAU**

35 \$ pour 35 ans !

Tirage d'un IPAD à la fin de la campagne

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'AREQ (CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990. Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la Fondation a été constituée comme un organisme indépendant et autonome, régie par ses propres règles.

Ainsi, la Fondation peut disposer d'une base d'accueil plus large et accueillir dans ses rangs toute personne ou organisme désirant se joindre à son action. Elle peut également recevoir des contributions financières de toute personne ou organisme désirant participer à sa mission d'aide pour :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des oeuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

CARACTÉRISTIQUES DE LA FONDATION :

- La Fondation repose essentiellement sur le travail de bénévoles.
- La Fondation ne paie pas de salaires; en effet, l'AREQ fournit gratuitement du temps-ressource pour assurer certaines fonctions, notamment le secrétariat, la gestion financière et la mise à jour du site internet.
- La Fondation est très décentralisée; la plupart des activités de financement et diverses campagnes sont déterminées et organisées par les régions ou sur une base sectorielle. L'essentiel des sommes ainsi recueillies retourne en aide à des organismes ou des personnes de la région.
- Le conseil d'administration est formé de bénévoles, qui ne reçoivent ni rémunération, ni allocation de présence. La Fondation assume les frais de participation aux instances.
- Le National choisit les projets de recherche qu'il appuie chaque année et détermine le montant de l'aide accordée en tenant compte des sommes disponibles; les bureaux régionaux de la FLG choisissent les bénéficiaires et déterminent le montant de l'aide accordée pour les jeunes ou les personnes âgées.
- Chaque région peut compter sur la collaboration de l'AREQ régionale ou sectorielle pour mener des activités de souscription, recruter des membres ou faire la promotion de la Fondation.

**Nous vous invitons à donner à la Fondation Laure-Gaudreault
pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite,
dans une action de solidarité intergénérationnelle.**

La politique de soutien à la donation de la Fondation Laure-Gaudreault

- La Fondation répond à des demandes de soutien qui lui sont adressées à l'aide d'un formulaire disponible auprès des personnes responsables de secteur ou de région de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).
- La FLG choisit les organismes qu'elle veut soutenir en fonction des montants disponibles, de la conformité des projets avec la mission d'aide et des recommandations du bureau régional d'où provient le projet.
- La FLG se fait un devoir de retourner, dans une région donnée et au bénéfice des organismes de cette même région, l'essentiel des sommes recueillies sur ce territoire.
- En fonction des sommes recueillies au 31 décembre de l'année précédente, la FLG sélectionne les organismes bénéficiaires au printemps de chaque année.

CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR
le comité régional des FEMMES

Mercredi 18 mars 2026

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

Accueil et inscriptions : 9 h

9 h 30 à 12 h

Sujet : La diversité des genres

La compréhension des réalités des personnes LGBTQ+

Par Julie Pinel, conseillère à la Condition des femmes à la CSQ

La CSQ a produit un Guide à cet effet pour ses membres. La conférence portera à la fois sur la compréhension et le soutien des personnes issues de communautés LGBTQ+. Beaucoup de personnes subissent encore des préjugés et de la discrimination qui ont commencé au travail et qui continuent, bien entendu, à la retraite de ces personnes. Elle parlera de l'article 16 de la Charte des droits et libertés de la personne.

**Potage chaud
Buffet froid**



13 h à 14 h 30

Sujet : Nos albums de photos en lien avec notre relation de grand-parentalité

Madame Pinel continuera la rencontre en animant un échange avec les grands-parents et les photos que nous gardons ou garderons en souvenir pour notre héritage familial.

**Veillez vous inscrire
auprès de Danielle Rochefort
Téléphone ou SMS
au 450 822-7185
ou par courriel à
rochefortd925@gmail.com
avant le 12 mars 2026**

**Coût pour les membres du secteur E
Au coeur des Laurentides: 15 \$**

Coût réel de l'événement:

37 \$ pour les membres

**Coût pour les non-membres : 50 \$
(chargé au secteur par le régional)**

PAYABLE SUR PLACE

par Virement Interac à

AREQ10E@gmail.com

**ou Argent comptant - juste s.v.p.
ou par chèque à l'ordre de AREQ10E.**

CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR
les comités des Assurances et de l'Action sociopolitique

Mercredi 8 avril 2026

Hôtel Best Western de Saint-Jérôme

420, Mgr Dubois

Saint-Jérôme (Qué) J7Y 3L8

Accueil et inscriptions : 9 h

9 h 30 à 11 h 45 :

Sujet : Notre régime s'assurance ASSUREQ

par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ /CSQ

Madame Freire présentera les bonifications apportées au régime d'assurance collective ASSUREQ, en vigueur depuis le 1er janvier 2026. Elle en profitera également pour faire un tour d'horizon des différentes garanties du régime ainsi que du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Elle présentera également les détails de la campagne d'adhésion en cours du 1er janvier au 31 mai 2026. Cette offre exceptionnelle est de courte durée — une occasion à saisir.

Potage chaud Buffet froid



13 h 15 à 15 h :

Sujet : L'intelligence artificielle (IA)

par Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ /CSQ

L'intelligence artificielle (IA) transforme déjà notre quotidien... mais comment peut-elle aussi contribuer à améliorer la qualité de vie, la santé et l'autonomie des personnes âgées? Au fil de cette conférence dynamique et vulgarisée, Samuel Labrecque présentera des exemples concrets d'innovations québécoises et internationales : montres intelligentes en CHSLD, piluliers connectés, robots d'assistance, logiciels d'accompagnement à domicile et bien plus encore!

**Veuillez vous inscrire
auprès de Jacques Blanchard,
au 819 421-2990
ou par courriel à
jblanchard1883@gmail.com
avant le 1er avril 2026**

Coût pour les membres du secteur E
Au coeur des Laurentides: 15 \$

Coût réel de l'événement:

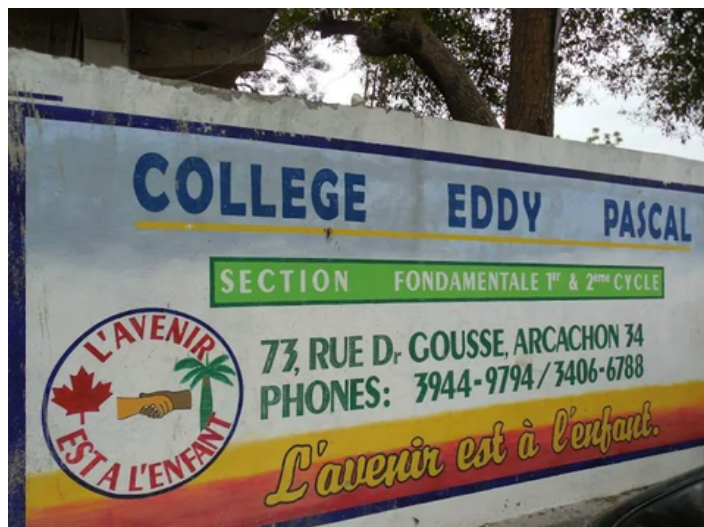
37 \$ pour les membres

Coût pour les non-membres : 50 \$
(chargé au secteur par le régional)

PAYABLE SUR PLACE

par Virement Interac à AREQ10E@gmail.com
ou Argent comptant - juste s.v.p.
ou par chèque à l'ordre de AREQ10E.

SOUPER SPAG'HAÏTI



Jeudi 14 MAI 2026
de 17 h 30 à 20 h

Collecte de fonds pour le
Collège Eddy Pascal
organisée par les élèves de
l'École secondaire A-N-Morin
avec leur animateur Sylvain Bruneau, AVSEC
258 Boulevard de Sainte Adèle, Sainte Adèle
À la cafétéria de l'école

Plus de détails suivront. Réservez cette date !!

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 ou 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"**
- Prenez en note le **numéro de confirmation** qui sera affiché.
- Et Voilà, c'est fait.

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

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 ; adverse(s) ou avec leurs avocats ;

Rédaction et dépôt

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.

La CSQ fait équipe avec La Personnelle pour vous offrir :

Des tarifs exclusifs qui ne sont pas offerts au grand public
Un service hors pair d'agents en assurances de dommages
qui en font plus pour vous

Pour obtenir une soumission : csq.lapersonnelle.com 1 888 476-8737

Un mot sur quelques partenaires locaux

Effica-Poste

Nous avons appris dernièrement que cette entreprise est familiale. Leur place d'affaire est à Laval mais sera bientôt située à Mirabel. Cette compagnie avec qui nous transigeons depuis 2023 dessert plusieurs autres secteurs de la région pour l'AREQ. Murielle Soucy, propriétaire, est une personne de confiance et connaît son domaine. Nous sommes entre bonnes mains et leurs prix sont très compétitifs.

Restaurant Chez Milot - Sainte-Adèle

Ce resto bien connu des gens de Sainte-Adèle et des alentours nous accueille gentiment en faisant exception, les jours de nos conseils sectoriels, avec un bon café et un espace très agréable pour tenir nos rencontres. Si vous n'y êtes jamais allés, vous manquez quelque chose.



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
- 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'une personne membre décédée.

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

IN MEMORIAM

Madame Andrée Bruyère

Août 2025

Monsieur Raymond Filteau

Septembre 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