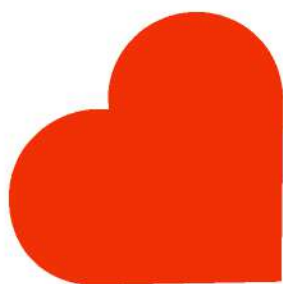


LES BELLES HISTOIRES



PRINTEMPS 2026

Au



des Laurentides

AREQ 10 E

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

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... La journée internationale pour les droits des femmes Conférence Michèle Lalonde en AM et Cont' Certo Ariane Labonté en PM
9	Calendrier en bref (Page à conserver)
10	Autour de la table: Déjeuners au Sud: Saint-Sauveur, Dîners au Nord: Sainte-Agathe et Tremblant
11	Conférences régionales sur les Assurances et Intelligence artificielle
12	Assemblée générale sectorielle - Convocation
13	Assemblée générale sectorielle - Ordre du jour, menu et inscriptions
14	Assemblée générale sectorielle - Postes en élections
15	Initiatives des membres, Virements Interac (pour information).
16	Assemblée générale régionale - Best Western Saint-Jérôme (pour tous les membres)
17	Spag-HAITI - Aide humanitaire internationale
18	Hymne à l'été 2026 (18 juin 2026)
19	Votre dossier à l'AREQ et Décès
20	Couverture arrière - informations utiles - Page à conserver

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 fin de triennat, que c'est intense !



Un triennat bientôt terminé, un autre qui débutera en juin 2026. Mais qu'est-ce que cela veut dire au juste ?

Définition : Un triennat est une période de **trois ans** pendant laquelle on exerce une charge, un mandat ou une fonction officielle.

À L'AREQ c'est aussi la période pendant laquelle on ré-évalue les structures en place d'un congrès à l'autre.

Ce sera ma première vraie expérience, même si c'est le 2^e congrès de l'AREQ auquel j'assisterai cette année. En effet, il y a trois ans, j'y ai assisté en tant que 1^{re} vice-présidente, alors que Monelle Beaulne était présidente. Je voyais bien que quelque chose d'important se passait, mais l'effervescence d'être là, avec les délégué-es de l'AREQ 10E, était toute nouvelle pour moi.

Je faisais mon possible pour suivre la rondelle, si je puis dire, et j'y allais avec mon cœur. C'était excitant mais je n'avais pas réalisé, à ce moment-là, tout le travail qui avait précédé cet exercice. La révision des statuts et règlements, la mise en place et l'amélioration des orientations, etc. pêle-mêle dans ma tête, mais qui prenaient tout leurs sens au fur et à mesure des débats.

Cette année, j'en ai pris réellement conscience. Ayant été engagée dans trois conseils nationaux (automne 2024, printemps 2025 et automne 2025) et le prochain qui approche à grands pas à la fin mars 2026, auxquels s'ajoutent les quelques rencontres des délégué-es qui ont eu lieu et celle, intersectorielle avec le 10C, prévue le 7 mai afin de préparer le menu et mettre la table, si je puis m'exprimer ainsi. Tout ça me donne une aisance à assister au congrès et me rend fébrile à l'idée d'y participer pleinement. Accompagnée du conseil sectoriel que je qualifie **d'extraordinaire**, je me sens choyée. J'ai aussi hâte de connaître les délégué-es qui s'ajouteront lors de l'AGS. Je suis certaine que nous pourrons combler le conseil en ajoutant des bras et du cœur surtout au secrétariat, à la trésorerie et au poste de conseillère qu'ils soient vacants, en élection, ou les deux.

Au 10E, nous sommes contagieuses ! On le sent, vous en mourez d'envie !

Je terminerai donc ma 2^e année à titre de présidente par Intérim. Mon poste est en élection cette année, comme vous pourrez le constater dans l'avis de convocation que vous avez reçu. Il y a aussi bien sur des postes à combler pour une fin de mandat. Je compte me présenter pour un mandat de 3 trois ans mais je n'en voudrai à personne d'en faire autant, si le cœur vous en dit. C'est un exercice démocratique.

Pour terminer, avez-vous vu passer l'annonce de la nouvelle campagne de visibilité de l'AREQ ?

À LA RETRAITE, pas en retrait !

Ne la trouvez-vous pas exquise ? Moi oui et je ne peux m'empêcher de sourire chaque fois qu'elle apparaît sur mon écran de téléphone lorsque je furete ou lis un article de nouvelles. Nous sommes bien là, les aînés-es, à bouger, rire et chanter et sommes bien vivants, certainement pas à l'arrêt.

Mais je m'arrête ici ! Et je m'en vais rêver du jour où je pourrai enfin sortir dehors en souliers, sans manteau, ni foulard, ni chapeau. En espérant que ce sera possible lorsque nous nous retrouverons en grand nombre à **VOTRE** assemblée générale sectorielle le 23 avril prochain.

Céline Lachapelle
Présidente sectorielle

Ce bulletin, édité, rédigé et monté par Céline Lachapelle, est vérifié par les membres du conseil sectoriel et notre collaboratrice Micheline Bédard. C'est un outil précieux pour celles et ceux intéressés par les activités offertes par le secteur. Publié en mars 2026, il présente un aperçu actualisé des enjeux collaboratifs. Avec 350 exemplaires imprimés et postés par Efficaposte à Mirabel, il est aussi distribué à l'ensemble des 696 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 Pierrette Boudreau

CE N'EST QU'UN AU REVOIR... optimiste

Je pense être devenue optimiste depuis mes 80 ans. Dany Laferrière - qui citait André Malraux - écrivait : « Après 70 ans, on ne devrait plus s'étonner de rien. » Et encore moins après 80 ans. On a déjà joué dans le film comme on dit. Mon beau-fils m'a fait remarquer que je ne me souciais pas assez des changements climatiques parce j'étais à la veille de mourir... c'était une taquinerie et j'en ai bien ri. Encore là, faut-il qu'il se rende à 80 ans. Je lis beaucoup La Presse et ce matin (dimanche 15 mars), Stéphane Laporte, après avoir parlé du climat de panique qui s'est emparé des médias sur la catastrophe du verglas à venir - et qui n'est pas venu - dit ceci : « À vouloir être trop prévoyant, on donne raison au malheur. Gardons-nous une part d'improvisation ...il y a une limite à s'empêcher de vivre...».

Vous allez dire que je cite ce qui fait mon affaire, comme tout le monde finalement. Les complotistes qui citent les annonceurs de complots et les anti-vaccins, à mon avis, sont plus dangereux que les pandémies. Aujourd'hui on apprend les nouvelles des bombardements dans moins de 24 minutes. Dans mon temps, on a dû apprendre la crise des missiles à Cuba - octobre 1962 - au moins 24 heures plus tard... la crise était en partie réglée. Je ne dis pas que ce qui se passe au Moyen-Orient ne me touche pas. Dans le confort de mon foyer, je pense aux civils qui survivent pour manger et dormir...

Mes 15 années à l'AREQ

Ce fut 15 belles années. J'oserais même dire que je suis devenue une meilleure personne. Pourquoi ? J'ai fait des rencontres, entendu des conférences, me suis faite de nouvelles amies (les deux genres ici). C'est pourquoi je tiens à publier encore la photo du conseil régional de décembre 2025. Ces gens furent précieux pour moi (désolée Jean-Pierre Robert, qui était absent !). On a toutes et tous remarqué que c'était notre dernier Noël ensemble.



Conseil régional LLL (10)

Je pourrais remercier toutes les personnes qui m'ont saluée, qui sont venues à nos conférences. Je ne peux pas citer tout le monde. Par contre, en 2014, quand je suis devenue présidente sectorielle, Mireille Ménard était ma présidente régionale. Elle m'a beaucoup appris et cela m'a donné des ailes pour la remplacer en 2021. Merci Mireille. Merci aussi à François mon collègue, époux, opposant des fois, mais toujours respectueux et aidant.

Je pourrais remercier toutes les personnes qui m'ont saluée, qui sont venues à nos conférences. Je ne peux pas citer tout le monde. Par contre, en 2014, quand je suis devenue présidente sectorielle, Mireille Ménard la présidente régionale m'a beaucoup appris. Cela m'a donné des ailes pour la remplacer en 2021. Merci Mireille. Merci aussi à mon collègue, époux, opposant des fois, mais toujours respectueux et aidant, François.

Alors ce n'est qu'un au revoir, je devrais vous revoir dans vos AGS, à l'AGR et, qui sait, lors de nos conférences régionales. Soyons un peu optimistes et à bientôt !

*Pierrette Boudreau,
Présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière*

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. 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* à laquelle 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.

Sujets à délibérations au congrès 2026

*Actuellement, il n'y a pas de plafond du montant maximal pour la cotisation. Un montant **maximum** de cotisation sera voté au congrès.

** Pour le triennat 2026-2029, il est fort possible que le montant **minimum** atteigne 48 \$ d'ici 2029. Le montant minimum de 12 \$ est inchangé depuis la création de la CSQ en 1961.

Les membres associés de l'AREQ sont :

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

BIENVENUE À nos nouvelles et nouveaux membres :

**Mme Marie Choquette, M. Bertrand Daoust,
Mme Christine Dulude, M. Christian Fortier,
M. Ghislain Gaudin**

Nouvelle ASSUREQ:

Il vous est possible de souscrire à l'assurance Santé Plus de BENEVA et ce jusqu'au 1er mai 2026.

Intéressé-e ? Contactez Johanne Freire 1 800 663-2408

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

**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.**

Présidente : Céline Lachapelle
EN ÉLECTION 450 821-8232
 Areq10e@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
EN ÉLECTION 514 978-9171
 carolemrcx@gmail.com
 Responsable : Environnement
 et jeunes retraités
 Co-répondante au comité
 régional environnement



APPEL À TOUS
TRÉSORERIE VACANT
EN ÉLECTION
 Michel De Courcy - Intérim



APPEL À TOUS
SECRETARIAT VACANT
EN ÉLECTION

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



2e Conseillère : Danielle Rochefort
EN ÉLECTION 450 822-7185
 rochefortd925@gmail.com
 Répondante : Femmes

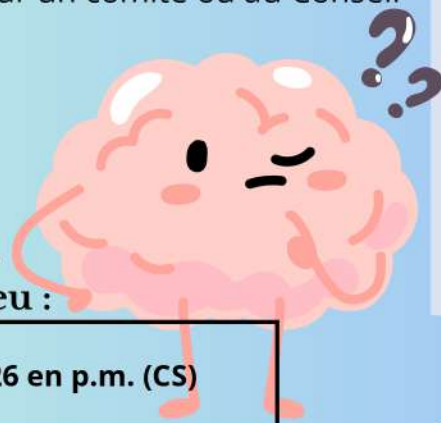
Seul, on va plus vite. À plusieurs, on va plus loin.

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 :



RECHERCHONS BÉNÉVOLES:

- **2 SUBSTITUTS DÉLÉGUÉS AU CONGRÈS JUIN 2026**
- **TRÉSORERIE - URGENT**
- **SECRETARIAT - URGENT**
- **ÉQUIPE DE COMMUNICATIONS,**
- **ORGANISATION DE DINERS MENSUELS SECTEUR NORD**

16 avril 2026 (CS)	7 mai 2026 en p.m. (CS)
Assemblée générale sectorielle 23 avril 2026	Post-AGS Nouveau conseil élu et délégué-es pour une rencontre intersectorielle des au congrès 7 mai 2026 en AM suivi du CS 8-11 juin 2026 Congrès
Assemblée générale régionale 5 mai 2026	25 juin 2026 (CS)

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: 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 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 Édition et montage	Conseil sectoriel - révision Correctrice: 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)	Ressource externe: Francine Jasmin	Responsable du CS Carole Marcoux Besoin d'une équipe de soutien au contenu et photos
Condition des femmes	Danielle Rochefort	Besoin substitut
Condition des hommes	Poste vacant	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

Journée internationale pour les droits des femmes qui a eu lieu le 5 mars 2026 au Théâtre du marais, Val-Morin

*Lors de l'activité organisée par Danielle Rochefort,
dans le cadre de la
Journée Internationale des droits des femmes,
trente-sept personnes ont répondu à l'invitation
et sont venues entendre Madame Michèle Lalonde leur
raconter son parcours de transition d'homme à femme.*



*Nous avons ressenti
et compris le courage
et la détermination
qu'une telle décision
comporte.*



*Une journée conviviale
où la parole libérée
était à l'honneur.*



Photos: Carole Marcoux et Céline Lachapelle



*Après le repas rempli d'échanges et de
rires nous avons accueilli deux jeunes
artistes de talent. Avec fougue et
enthousiasme Ariane Labonté nous a
séduits avec un conte où était mise de
l'avant la prise de parole des femmes à
travers des jeux de mots mirobolants.
Pierre-Olivier Dufresne l'accompagnait de
sa musique tantôt paisible, tantôt rythmée
à souhait. Un moment de pur bonheur
visible dans le sourire des spectatrices et
des spectateurs.*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS EN BREF

PRINTEMPS 2026

Date de l'activité	Description	Endroit	Réservation	Date limite pour s'inscrire
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 COMPLET
24 mars 2026	AM: Planification, protection et transfert de patrimoine PM: 5 concepts mobilisateurs pour l'action climatique	Best Western Saint-Jérôme 15\$ pour les deux conférences et le dîner 10 \$ pour les deux conférences sans dîner	Carole Marcoux 514 978-9171 carolemrcx@gmail.com	18 mars 2026 COMPLET
1 avril 2026	Autour de la table * Déjeuner	Restaurant A.M Saint-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	30 mars 2026
8 avril 2026	AM: Session d'information sur les Assurances (Johanne Freire) PM: Intelligence artificielle (Charles David)	Best western Saint-Jérôme (15\$ pour les deux conférences et le dîner) 10\$ pour les deux conférences sans dîner	Jacques Blanchard 819 421-2990 jblanchard1883@gmail.com	30 mars 2026
8 avril 2026	Autour de la table * Dîner Sainte-Agathe	Restaurant GIO'S 1130 rue Principale Sainte-Agathe, J8C 1L8	Lise Dugas 819 527-3712 lilidugas@icloud.com	6 avril 2026
23 avril 2026	Assemblée générale sectorielle 10 E ** et présentation de NOVUM	Club de golf Val-Morin Dîner gratuit**	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 Saint-Jérôme Dîner gratuit**	Céline Lachapelle 450 821-8232 areq10E@gmail.com	20 avril 2026
6 mai 2026	Autour de la table * Déjeuner	Restaurant A.M Saint-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	4 mai 2026
7 mai 2026	Rencontre des délégués au congrès avec le 10 C	Quartier 50+ Saint-Jérôme	Céline Lachapelle 450 821-8232	5 mai 2026
14 mai 2026	Autour de la table * Dîner Sainte-Agathe	À déterminer avec la personne responsable	À déterminer le 8 avril 2026	12 mai 2026
14 mai 2026	Spag'Haiti Entraide humanitaire 17h - 20h	École A.-N. Morin 158 boul Sainte-Adèle, Ste-Adèle 20 \$ adulte /10 \$ enfant	Aucune réservation sauf si 5 personnes ou plus: 450 240-6220 p.30380	Ouvert 14 mai 2026
3 juin 2026	Autour de la table * Déjeuner	Restaurant A.M Saint-Sauveur	Janine Guénette 450 229-2391	1 juin 2026
10 juin 2026	Autour de la table Dîner Sainte-Agathe	À déterminer avec la personne responsable	À déterminer le 8 avril 2026	8 juin 2026
8-11 juin 2026	Congrès AREQ	Lévis Conseil sectoriel et délégué-es	n/a	n/a
18 juin 2026	Hymne à l'été 2026	Hôtel Mont-Gabriel Coquetel : 17 h Souper : 18 h 30 \$ membres 70 \$ non-membres ***	Gérard Grégoire 450 229-4874 gerard.gregoire@cgcable.ca	Entre le 9 mai et le 10 juin 2026

* 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.

*** Consommations à vos frais

AUTOUR DE LA TABLE DU 10 E

DÉJEUNERS DU 10 E



1er avril 2026

6 mai 2026

3 juin 2026

9 h 30

Tirage : 2 x 20 \$
pour les membres

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



Photo prise lors du déjeuner
du 5 novembre 2025

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

NOUVEAU Ouvert à tous

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

Lorsque ces activités ont lieu,
il y a un Tirage 2 x 20 \$ pour les membres,
si plus de 8 personnes sont présentes.

Le conseil sectoriel a décidé d'offrir l'activité "Autour de la table" à trois endroits différents:
soit Saint-Sauveur pour les membres situés plus au Sud du secteur,
ainsi qu' à deux endroits situés au Nord, Sainte-Agathe et Tremblant.

DÎNERS DU 10 E



Une dizaine de personnes étaient présentes
lors du premier dîner secteur Nord
le 18 février dernier, Chez Mikes à Tremblant.

Ces rencontres avaient lieu avant la pandémie.
Certaines personnes ont continué de se rencontrer
mais nous aimerions relancer ces rencontres plus
élargies afin d'inclure les nouvelles personnes
désireuses d'y participer.

Il ne manque qu'une personne volontaire
pour prendre les inscriptions et réserver le restaurant.

À noter qu'un tirage de 2 x 20 \$ est offert,
ainsi que les frais de déplacements et un montant
forfaitaire pour le dîner à la personne
qui acceptera de prendre cette activité en charge.

Si vous souhaitez parrainer l'activité ou réserver votre
place pour l'un des prochains dîners à Tremblant,
contacter Céline Lachapelle
au 450 821-8232 ou par courriel
à AREQ10E@gmail.com

Du nouveau à Sainte-Agathe !

Pour dîner à 11 h 30

Le mercredi 8 avril 2026

Minimum de 8 personnes

Restaurant GIO'S Sainte-Agathe
1130, rue Principale Est
Sainte-Agathe, QC
J8C 1L8



Si cette nouvelle activité à Sainte-Agathe
vous intéresse, veuillez contacter

Madame Lise Dugas au 819 527-3712
ou par courriel: lilidugas@icloud.com

Madame Dugas prendra votre inscription et si le nombre le justifie,
fera la réservation. J'y serai, et vous ?

Bienvenue à toutes et tous pour cette première à Sainte-Agathe!

Bénévole recherché-e pour les dîners à Tremblant

Les 3e mercredis du mois à 11 h 30

15 avril, 20 mai et 17 juin 2026

Minimum de 8 personnes

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!

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

Le coût de l'événement chargé
au secteur par le régional est de 37 \$

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

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.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE
AVIS DE CONVOCATION

Jeudi le 23 AVRIL 2026

Lieu : Club de golf Val-Morin
4500 5e Avenue, Val-Morin, QC J0T 2R0



Chères, Chers membres,

C'est avec grand plaisir que nous vous convions à l'assemblée générale de votre secteur. Profitez-en pour venir rencontrer d'anciens collègues ou faire la connaissance de nouvelles personnes. Un bon dîner chaud du traiteur Val-Mo sera servi à votre table, et ce, offert gracieusement par le secteur. Cet exercice démocratique vous sera présenté de façon toute conviviale.

Après le dîner, Monsieur Tom Mesnil de la firme de services juridiques NOVUM sera ravi de vous présenter leurs services. Vous serez sûrement enchantés par la nouvelle entente faite avec l'AREQ Nationale pour le prochain triennat. On espère ne jamais en avoir besoin, mais autant les connaître... au cas où.

Nous souhaitons vivement vous présenter le bilan de nos activités et de nos finances. Nous vous ferons également part de ce qui est prévu pour la prochaine année. Bien entendu, c'est un moment propice aux échanges. Nous accueillerons chaleureusement vos suggestions et vos commentaires et nous répondrons à vos questions.

Afin de faciliter le service et de prévoir les quantités adéquates de nourriture, nous vous prions de bien vouloir réserver votre place auprès de :

Madame Monelle Beaulne
par téléphone au 450 848-5876
ou par courriel à monelle.b@videotron.ca

Vous devrez préalablement faire le choix de votre repas tel qu'offert (page suivante). Veuillez aussi spécifier si vous souhaitez recevoir la documentation en version papier le jour même, ou en version numérique quelques jours avant.

Nous espérons vous retrouver en grand nombre le 23 avril prochain. À noter que plusieurs postes sont à combler au sein du conseil sectoriel ainsi qu'aux postes de délégué-es au congrès. Bienvenue à toutes et à tous !

Céline Lachapelle
Présidente

8 h 45		Accueil - Inscriptions
9 h 30	1.	Ouverture de l'assemblée - Co-présidence d'assemblée : Carole Marcoux et Danielle Rochefort Secrétaire d'assemblée : Monelle Beaulne Présidence d'élections : Michel De Courcy Secrétaire d'élection : À nommer
9 h 35	2.	Mots de bienvenue de la présidente sectorielle
9 h 40	3.	Mot de bienvenue de la présidente régionale
9 h 50	4.	Lecture et adoption de l'ordre du jour
10 h	5.	Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale sectorielle du 24 avril 2025
10 h 15	6.	Présentations des rapports des responsables de comités et informations
10 h 45		Pause Limite pour le dépôt des bulletins de candidatures, pour les postes en élection, vacants à combler et délégués
11 h	7.	Élection - Dévoilement des votes et présentation du nouveau conseil élu
11 h 15	8.	Nomination des délégués au Congrès national 2026 - 7 membres au total peuvent être délégués
12 h	9.	Mot de la fin, remerciements, clôture de la séance
12 h 15		Dîner servi aux tables, tirage de prix de présences
13 h 30		Présentation de Monsieur Tom Mesnil de la firme NOVUM suivi d'une période de questions.

**Veillez contacter Madame Monelle Beaulne,
par téléphone au 450 848-5876**

**Ou par courriel : monelle.b@videotron.ca
SVP réserver votre place et faire part de
votre choix de menu.**

**À votre arrivée, lors de votre inscription sur place,
des pictogrammes correspondant à vos choix
vous seront remis et devront être déposés
devant votre place assise afin de faciliter le service.**

Réservation obligatoire au plus tard le 13 avril 2026.

**Veillez spécifier si vous souhaitez recevoir
la documentation "papier" le jour même
ou en version électronique
quelques jours avant l'assemblée.**

Entrée

*Potage du mois
ou*

*Salade verte croquante, tomate concombre
et vinaigrette*

Repas

*Suprême de volaille champignons, moutarde
au vin blanc, riz pilaf et légumes croquants*

Ou

*Osso bucco de porc et pâtes,
gremolata à l'orange*

Ou

*Morue de l'atlantique en croûte citronnée,
riz de chou-fleur*

Dessert

Gâteau mousse au chocolat

Ou

Financier aux fruits de saison

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE ÉLECTIONS 2026

Postes en élections au conseil sectoriel
et comme délégué-es ou substitut-es

Année du congrès : 2026 - mandat jusqu'à 2029		
Présidence	En élection	
2^e Vice-présidence	En élection	
Secrétariat	En élection	
2^e Conseiller/re	En élection	
Année précédant le congrès (2025) - mandat jusqu'à 2028		
1^{re} Vice-présidence	Élue en 2025 pour trois ans	Fin du mandat dans deux ans
Trésorerie	VACANT À COMBLER	Mandat de deux ans intérimaire
1^{er} Conseiller/re	VACANT À COMBLER	Mandat de deux ans intérimaire
DÉLÉGUÉ-ES AU CONGRÈS 2026 - SUBSTITUTS		
1.	3.	
2.	4.	

**Vous avez un projet en tête et aimeriez en discuter ?
Nous sommes là pour vous aider à le réaliser.
L'AREQ est riche en ressources de toutes sortes.**

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



Au préalable, vous devez avoir:

- Un accès à l'Internet;
- Un accès à votre compte bancaire en ligne.

Voici une marche à suivre détaillée qui pourra vous guider.

- Accéder au compte duquel vous souhaitez prélever le montant.
- Choisir la fonction "VIRER"
- Choisir "Virement Interac"
- Choisir "Liste des destinataires"
- Choisir "Ajouter un destinataire"
- Compléter le nom du destinataire : Ex. : AREQ 10 E
- Vous assurer que le bouton "Envoi par courriel" soit coché
- Entrer l'adresse courriel du destinataire :
Ex.: areq10E@gmail.com
- Décocher "Envoi par texto"
- Cliquer 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 la question : "Secteur" Réponse : 10E

- Inscrire le montant
- Choisir le compte duquel vous souhaitez prélever le montant
- Inscrire la raison de votre paiement (ex. Hymne à l'été)
- Cliquer sur "Valider"
- Vérifier l'exactitude du virement
- Cliquer sur "Confirmer"
- Prendre 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.

Besoin de soutien avec votre IPAD ou iPhone



Madame Claude Petit, bénévole passionnée d'informatique, offre aux membres de l'AREQ AU COEUR DES LAURENTIDES des rencontres d'une heure ou deux pour répondre à leurs questions sur le fonctionnement des IPAD et des IPHONE. Elle offre son temps les mercredis après-midi des mois de mai et de juin. Il ne s'agit pas de cours mais d'un service de soutien.

Afin d'organiser ces sessions, nous avons besoin de connaître le nombre de personnes intéressées. Dépendant de celui-ci, nous verrons si nous louerons un petit local pour des groupes de deux ou trois personnes ou si Madame Petit ferait des rencontres individuelles à votre domicile. Dans ce dernier cas, elle limiterait ses déplacements aux villages de Sainte-Adèle, Piedmont ou Saint-Sauveur puisqu'elle est résidente de Sainte-Adèle. Vous aurez droit à une ou deux rencontres, selon le nombre d'inscriptions.

Si cette offre vous sourit, veuillez communiquer avec **Danielle Rochefort**
avant le 8 avril

pour que nous puissions
planifier le tout.

450-822-7185

rochefordtd925@gmail.com

Notre site Web est en train de se faire une beauté et une mise à jour,
allez y faire un petit tour de temps en temps:

laurentides.areq.lacsq.org

Merci à Carole Marcoux pour sa collaboration.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Avis de convocation à tous les membres de la région 10

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 : Mardi le 5 mai 2026

Heure : de 9 h 30 à 14 h 00; inscription à partir de 9 h 00

Lieu : Hôtel Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, J7Y 3L8

Projet d'ordre du jour

Avant le début de l'assemblée : information sur le fait que les candidatures pour la présidence régionale doivent être déjà remises à la présidence d'élection.

- 1- Nomination de la présidence d'assemblée
- 2- Présentation de l'ordre du jour
- 3- Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée générale régionale du 21 mai 2025
- 4- Rapport du conseil régional et de la présidente régionale Madame Pierrette Boudreau
- 5- Rapport financier au 30 juin 2025 et rapport financier partiel au 30 avril 2026 par Monsieur Robert Ménard, trésorier
- 6- Rapport des comités régionaux
- 7- Présentation des nouvelles présidences sectorielles 2026-2029
- 8- Confirmation de la délégation au Congrès
- 9- Élection à la présidence régionale
- 10- Présentation du comité d'élection
- 11- Tirages de prix de présence

**Le diner aura lieu sur place vers 12 h
et la vente de billets pour le tirage de la FLG
se fera pendant le diner.**

Pour participer à l'AGR, s.v.p. confirmez votre présence

avant vendredi le 23 avril 2026

auprès de Céline Lachapelle soit par téléphone au 450 821-8232

ou par courriel AREQ10E@gmail.com

Cette invitation ne comporte aucun frais, mais en cas d'absence non justifiée ou non avisée 48 heures à l'avance, des frais de 25 \$ pourraient vous être chargés.

CODE D'ÉTHIQUE ET CONVICTIONS

Au Comité Haïti Laurentides, nous avons un CODE D'ÉTHIQUE qui nous tient à cœur depuis toutes ces années.

Il se résume ainsi :

- Aucun frais d'administration ;
- Dons remis directement à nos partenaires d'Haïti ;
- Collège et Centre des femmes entièrement gérés par des femmes haïtiennes.

Il en va ainsi pour nos CONVICTIONS :

- Éducation : outil de changement ;
- Reconnaissance du savoir-faire de nos partenaires haïtiennes ;
- Actions bénévoles des membres.

Membres du Comité Haïti Laurentides



COLLABORATIONS

- *Paroisse Notre-Dame-des-Monts
- *Paroisse St-Sauveur
- *École secondaire A.N. Morin
- *École Ste-Thérèse de l'Enfant-Jésus
- *École alternative la Fourmière

Eddy Pascal

205, rue Principale
St-Sauveur JOR 1R0

LECOMITEHAITI.LAURENTIDES@GMAIL.COM

Margaret Nelson, directrice du Centre des femmes
à Mylandia Nelson,
directrice du Collège mixte Eddy Pascal



Don de charité : 78332 4478 880001

Le 29^e souper Spag-Haïti

Jeudi 14 mai 2026

École A.-N.-Morin 17h30-20h

158 boul. Ste-Aldèle

*Un petit spaghetti pour
une grande cause*

Pas besoin de réservation

**Réservation possible
pour cinq personnes et plus:**

450 240-6220

coutuj@csslaurentides.gouv.qc.ca

Fait

la violence armée, les déplacements et l'effondrement des services continuent de mettre en danger les enfants en Haïti. Environ 2,6 millions d'enfants ont besoin d'aide humanitaire.

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT

Le Comité Haïti Laurentides détermine l'attribution des ressources, pour l'une ou l'autre des missions, en collaboration avec ses partenaires haïtiennes.

ACTIVITÉS DE FINANCEMENT :

- Souper Spag-Haïti ;
- Vente d'objets d'art haïtien ;
- Sollicitation de dons en provenance des individus, des paroisses et des écoles.



MISSION

PARRAINAGE D'ENFANTS DÉMUNIS AU COLLÈGE MIXTE EDDY PASCAL

Le Collège reçoit des enfants démunis qui, autrement, n'auraient aucun accès à l'école.

Le Comité Haïti Laurentides s'assure de la qualité des services pédagogiques du Collège.

Il en coûte 300\$ US par année pour envoyer un enfant à l'école.

Tout don de 20\$ et plus génère un reçu pour fins d'impôt.



MISSION

SOUTIEN AU CENTRE DES FEMMES, EN HAÏTI

Le Centre offre des formations aux femmes dans l'objectif de les rendre plus autonomes en développant des compétences en décoration de gâteaux, en broderie, en couture, en alphabétisation, etc.

Mise à jour : Juillet 2021



Le 29^e souper Spag-Haïti

Jeudi 14 mai 2026

École A.-N.-Morin 17h30-20h

158 boul. Ste-Aldèle

En présence de notre ambassadeur d'Haïti Jean-Marie, ancien élève du collège Eddy Pascal !



Adulte 20\$ / enfants et élèves 10\$

Spaghetti (viande ou végé), entrée, dessert, breuvage

Bar sans alcool

Jus, mocktails, bières 0%, etc. Pour petits et grands!

Réservation possible 5 personnes et +:

450-240-6220 poste 30380

coutuj@csslaurentides.gouv.qc.ca



1976



2010



2012

COMITÉ HAÏTI LAURENTIDES Depuis 1981... Ensemble pour soutenir le collège Eddy Pascal



Mont Gabriel, Sainte-Adèle,
Tribute Portfolio Resort - Marriot Bonvoy
1699 Chemin Du Mont-Gabriel
Sainte-Adèle, J8B 1A5

Coquetel sur la terrasse à 17 h
Consommations à vos frais



Suivi d'un repas à l'intérieur à 18 h



30\$

(70 \$ non-membre)

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

Hymne à l'été le 18 juin 2026

Réservation auprès de Gérard Grégoire,
Après le 9 mai 2026
Avant le 10 juin 2025

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

**Lors de votre réservation, vous serez
invité à choisir votre menu.**
Si vous le désirez, vous pourrez former des tables.

Entrée

*Potage navet et érable
ou
Salade verte*

Repas principal

*Casserole de saumon au vin blanc et poireaux,
servi avec
pommes de terre pilées et légumes
ou*

*Poitrine de poulet sauce aux champignons,
servi avec pommes de terre pilées et légumes
ou*

*Osso buco au coureur des bois et petits oignons,
servi avec pommes de terre pilées et légumes*

Dessert

Brownie chantilly au caramel

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



Pour toute modification à votre dossier 1-800-663-2408

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.

Les informations concernant votre dossier sont gérées au bureau national de l'AREQ.

Ce dossier contient les informations suivantes :

- Votre numéro de membre
- Vos nom et prénom
- Votre adresse
- Votre ville et code postal
- Votre numéro de téléphone
- Votre adresse courriel
- Votre état civil
- Votre date de naissance
- 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.

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

Mme Andrée Bruyère

Août 2025

Mme Jocelyne Pépin

Septembre 2025

M. Raymond Filteau

Septembre 2025

Mme Mariette Potvin-Morissette

Octobre 2025

Mme Reina Guindon

Janvier 2026

Mme Hélène Vigneault

Octobre 2025

Mme Nicole Labrecque

Mars 2026

*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