

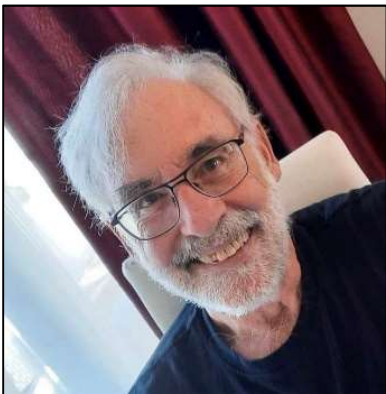


AREQ (CSQ) – Association des retraitées et  
retraités de l'éducation et des autres services  
publics du Québec

-----  
Région 10 : Laval, Laurentides, Lanaudière  
Secteur H : Des Affluents

# Entre nous

Janvier 2024



*Coordination:  
Yvon Doucet*

*Mise en page:  
Marie-Josée Doucet*

*Collaborateurs:  
Membres de l'AREQ*

## **Mot du président sectoriel**

Dans un premier temps, au nom du conseil sectoriel du secteur des Affluents et en mon nom, permettez-moi de vous souhaiter une année où votre santé reste sans souci. Je vous souhaite des activités qui soient agréables et vous tiennent en forme, des voyages, s'il y en a de planifiés qui soient agrémentés de plaisirs, de surprises et d'émerveillements et surtout, que nos rencontres se déroulent toujours dans le plaisir et la bonne humeur.

Dans cette édition du journal, vous trouverez une invitation pour l'Assemblée générale de notre secteur, laquelle se tiendra le 2 mai. Cette rencontre revêt un caractère important parce que c'est à cette Assemblée générale, qui est essentielle pour le maintien du secteur dans l'AREQ nationale, que sont présentés les finances de l'association sectorielle, les comptes rendus (rapports) du président et des actions des différents comités du secteur. Sans la tenue de l'Assemblée générale, il devient impossible d'être subventionné afin de poursuivre nos activités. N'oubliez pas que pour que l'Assemblée générale se tienne, il faut un quorum de 40 membres réguliers.

Vous trouverez aussi une invitation pour l'Assemblée générale de notre région, Laval-Laurentides-Lanaudière, qui se déroulera le 22 mai. Ici encore, il faut un quorum de 40 membres réguliers.

De plus, vous trouverez une invitation du comité régional des assurances pour assister à une séance d'informations sur les dernières modifications de nos assurances avec BENEVA, le 16 avril en avant-midi. En après-midi, le comité d'action sociopolitique vous invite à une conférence sur les soins à domicile et les procédures de placement.

Aussi, vous retrouverez une invitation du comité régional de l'environnement, pour visionner le film documentaire « L'océan vu du cœur » commenté par le regretté Hubert Reeves suivi d'une rencontre avec M<sup>me</sup> Iolande Cadrin-Rossignol, une des deux réalisatrices du film.

Pour assister à ces rencontres, conférences et assemblées générales, vous serez invités à vous inscrire sur un des formulaires inclus dans ce journal. J'espère que plusieurs des sujets de conférences sauront vous intéresser et que chaque responsable recevra de nombreuses inscriptions.

Avant de vous dire au revoir, je vous invite à visiter régulièrement le site Web du secteur des Affluents à l'adresse URL suivante : <https://desaffluents.areq.lacsq.org/>

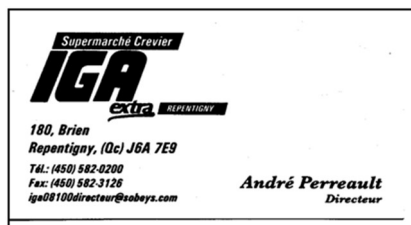
De nombreux changements ont été réalisés depuis juin dernier. Si vous n'avez pas eu la chance de recevoir l'agenda du secteur, vous y retrouverez les dates des activités qui auront lieu jusqu'en juin. On y trouve aussi des photos prises lors des activités, de certains suivis sur les activités réalisées et des liens vers d'autres sites d'intérêt. Vous retrouverez aussi les adresses courriels et numéros de téléphone pour rejoindre les membres du CS et les responsables des services, comités et activités.

Voilà, je vous souhaite une bonne lecture.

Robert Ménard

## Sommaire Janvier 2024

3	Mot de la présidente régionale	15	Novum : un nouvel accès à la justice
4	Vœux de Bonne Année	16	Comité des femmes
4	Mot du trésorier	16	Journée des droits des femmes
5	Comité retraite : Indexation	17	Comité des assurances
6	AGR	18	Comité des assurances (suite)
7	Conférences régionales assurances et action sociopolitique	19	Comité des hommes
8	AGS	20	Comité sociopolitique
9	Mot du président d'élection	21	Comité de l'environnement
10	Bulletin de candidature	22	Documentaire et conférencière invitée
11-14	Photos des activités	23	FLG : Fondation Laure-Gaudreault
15	Projet artisanat	24	Le plaisir de lire...



## LA CSQ, EN ENTENDRE PARLER OU NON ?

Parmi vous, certaines personnes aimeront et d'autres me fustigeront pour oser parler de la Centrale syndicale qu'est la CSQ pour un article pour notre Association l'AREQ. Si vous allez sur le site de la CSQ, vous verrez dans l'onglet ACCUEIL trois informations à gauche : nos fédérations, notre Association (nous l'AREQ) et le mouvement ACTES. Autrement dit, l'AREQ est intimement, historiquement, indéniablement liée à la CSQ.



Loin de moi d'être une grande militante syndicale. Je n'ai jamais été déléguée, mais j'ai toujours suivi aveuglément les prises de position des personnes dirigeantes et j'aimais bien aller protester avec les pancartes pour la cause et pour le plaisir d'être avec mes collègues.

Faisons un rappel de la vie syndicale. Laure Gaudreault – bien oui, la Laure Gaudreault – a milité et a suscité la naissance de la Corporation générale des institutrices et instituteurs catholiques de la province de Québec (CIC), devenue par la suite la Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ), puis la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). Laure Gaudreault et les syndicats qui ont suivi ont été résolument engagés dans la défense et l'amélioration des conditions de travail et de vie des membres, majoritairement des femmes. La CSQ a aussi été de tous les combats pour l'édification d'une société meilleure fondée sur la liberté, l'égalité, la solidarité, la paix et la démocratie. Et l'on parle du début des syndicats d'enseignantes et d'enseignants dans les années 1930. Aujourd'hui, pas seulement le personnel enseignant, les 200 000 membres et 240 syndicats de la CSQ proviennent de tous les milieux des travailleurs et des travailleuses.

Revenons à notre Association. Les rencontres des comités sont déjà commencées. Six comités se sont rencontrés les 28 septembre et 10 octobre derniers et je vous signale les responsables régionaux de ces comités.

Pour l'Action sociopolitique : Cécile Fillion (secteur Chomedey)

Pour la Retraite : Thérèse Chaput (secteur Lanaudière)

Pour les Femmes : Sylvie Francis (secteur Lanaudière)

Pour les Hommes : Émile Huchette (secteur Laval-Nord)

Pour l'Environnement : Jacinthe Joncas (secteur Deux-Rivières de Laval)

Pour les Assurances : Ginette Paquin (secteur Les Affluents)

Et aussi pour chacun des comités, nous avons un ou une coresponsable.

Ces personnes responsables régionales sont importantes pour la vie de vos secteurs et pour le dynamisme de notre région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Sur ce, je vous souhaite une belle fin d'automne. Aller voir notre site - il y a un lien vers la CSQ - si le temps et le goût vous le permettent... AREQ : [AREQ \(lacsq.org\)](http://AREQ(lacsq.org))

Pierrette Boudreau, présidente de la région Laval-Laurentides-Lanaudière

### **Les vœux de Bonne année de votre conseil régional Laval-Laurentides-Lanaudière**

Permettez-moi de vous offrir au nom du conseil régional Laval-Laurentides-Lanaudière nos meilleurs vœux de bonne année 2024. Que pouvons-nous vous souhaiter de mieux que la santé? Vous avez fort probablement perdu des êtres chers cette année. L'année 2023 qui est terminée, paraît-il, était le temps qu'elle se termine, avec les inondations, les feux de forêt, les guerres. Nous gardons quand même espoir, nous membres de l'AREQ, que le monde va guérir en 2024. Surtout que nous, les membres du conseil régional, puissions vous voir à toutes nos activités qui vous seront communiquées par vos chaînes électronique et téléphonique dans chacun de vos secteurs. Encore une fois, portez-vous bien et gardez espoir en une meilleure année.

Pierrette Boudreau, présidente

Laura Martinez, 1<sup>re</sup> vice-présidente

Jean-Pierre Robert, 2<sup>e</sup> vice-président

François Tanguay, secrétaire

Robert Ménard, trésorier

Monelle Beaulne, Marie-Paule Hade, Angèle Richer, Claude Hunter, Denise Hébert, conseillères et conseiller.

### **Mot du trésorier**

Bonjour chers collègues. J'espère que vous êtes en bonne santé en ce début d'année. La santé de nos finances est bonne. Nous avons présentement 34 522,90 \$. Donc tout va bien de ce côté-là. Cependant je ne serais pas déçu si ce montant se mettait à diminuer. Je m'explique ! Cet argent, c'est votre argent. Il ne tient qu'à vous d'en profiter. Comment ? En faisant parvenir à votre conseil des idées, des propositions d'activités, de rencontres ou autres. Nous sommes ouverts à recevoir toute idée, à s'asseoir pour l'étudier et la mettre en œuvre si le projet intéresse nos membres.

Prenez le temps d'y réfléchir, d'en parler à vos connaissances et nous faire parvenir vos idées lumineuses pour la prochaine année. Il nous fera plaisir d'aller de l'avant pour mettre sur pied votre projet d'activité.



En espérant avoir de vos nouvelles,

**Jacques Lacombe, trésorier**

## Comité retraite : Indexation 2024

Le comité de la retraite Laval-Laurentides-Lanaudière est composé de 15 personnes qui viennent de 9 secteurs de la région LLL. Chaque année ces personnes se rencontrent pour discuter des enjeux qui concernent les aînés. L'indexation est un sujet des plus importants, car les retraités qui ont travaillé toute leur vie s'appauvrissent. Notre comité participe aux débats de la société (conférences, colloques...). Il nous informe par les journaux régionaux dont *l'Entre nous*, par l'infolettre-AREQ, par des vidéos que vous pouvez voir sur le site de l'AREQ Lanaudière sous la rubrique « comité retraite » et bientôt sur le site du secteur. Il y a aussi et il y aura des actions entreprises pour faire avancer le dossier de l'indexation (rencontres avec les syndicats, manifestations, informations dans les journaux locaux).

Cette année nous aurons une indexation de 4,40 % pour les années avant le 1<sup>er</sup> juillet 1982. Nous aurons une indexation de 1,40 % pour les années de service accomplies entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999 et enfin une indexation de 2,20 % pour les années depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2000. Ces taux s'appliquent pour les secteurs publics administrés par Retraite Québec, dont le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Cela s'applique aussi à la personne conjointe survivante.

Grâce au National qui travaille au-dessus de nous, plus près de notre gouvernement, nous aurons une indexation additionnelle de 0,80 % pour les années situées entre le 1<sup>er</sup> juillet 1982 et le 31 décembre 1999. Cela s'ajoutera au 1,40 % de cette année et peut-être, si le gouvernement ajoute sa part, aurons-nous un peu plus en juillet 2024. Pour ce qui est du 0,80 % il sera déposé en août 2024, mais rétroactif au 1<sup>er</sup> janvier 2024.

Les retraités ont droit à l'indexation. La plupart sont très actifs dans la société par leur bénévolat qui rend de fameux services et qui économise beaucoup d'argent au gouvernement, aux entreprises, à leur famille.

L'indexation est un dossier trop important pour qu'on le laisse tomber, alors l'AREQ travaille fort pour obtenir la part du gouvernement qu'il refuse toujours de nous donner. On continue notre combat jusqu'à ce qu'on obtienne ce qui nous a été enlevé en 1982...

Ginette Brunette Grenier

Robert Ménard





## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

### Avis de convocation

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

**Date :** Le mercredi 22 mai 2024

**Heure :** de 9 h 30 à 15 h

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

Projet d'ordre du jour :

1. Présentation de l'ordre du jour
2. Procès-verbal de la rencontre du 11 mai 2023
3. Rapport de la présidence régionale et du conseil régional
4. Rapport financier au 30 juin 2023 et rapport financier partiel au 30 avril 2024
5. Rapport des comités régionaux
6. **Divertissement ou conférence en après-midi (à déterminer)**

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

**Note** : l'assemblée générale de la FLG aura lieu après l'AGR, soit vers 15 h.

### Pour vous inscrire à l'AGR

Pour participer à l'AGR, s.v.p. confirmez votre présence **avant le vendredi 3 mai 2024** auprès de **Robert Ménard** soit par téléphone au **514 758-9925** ou par courriel à : **rome1953@outlook.com**. Un chèque de dépôt de 25 \$ doit être fait et il vous sera remis à votre arrivée. Toutefois, il n'y aura pas de remboursement si vous êtes absent.

**Libellez votre chèque à AREQ secteur des Affluents et postez-le à : 1166, rue de la Boisselière, Terrebonne, Québec, J6X 1V9.**

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

*Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL*



## CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR le comité des Assurances et le comité de l'Action sociopolitique

**QUAND ?** le mardi 16 avril 2024

**OÙ ?** Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qc) J7Y 3L8

**En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h :**

**Sujet : notre régime d'assurance *BENEVA***

Les changements dont il faut être informé.

*Conférence donnée par madame Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale*

**En après-midi, de 13 h à 15 h**

**Sujet : *Les soins à domicile et les procédures de placement***

Cette conférence a pour but d'informer les membres sur les mesures du ministère de la Santé pour les soins à domicile et les procédures de placement de personnes non autonomes.

*Conférence donnée par monsieur Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ nationale*

**DINER SUR PLACE (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui le désirent**

Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant **avant le 1<sup>er</sup> avril 2024** :



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_  
Secteur : \_\_\_\_\_

1. **Frais d'inscription** : 10 \$ (non remboursable) Je viendrai en AM  et/ou je viendrai en PM

2. **Je réserve ma place pour le dîner** : 27 \$ Oui  / Non

Ci-joint un chèque de **10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le dîner)** libellé au nom de **(AREQ des Affluents)**, que ce soit pour une ou deux conférences.

**Envoyez votre coupon-réponse et votre chèque à :**

**Louise Laporte 499, Laurendeau, Unité 3 Repentigny Qc J6A 7G1 ). Courriel [louisi7@videotron.ca](mailto:louisi7@videotron.ca)**

**tél : 450 582-5182.**



## Convocation à l'Assemblée générale sectorielle (AGS) 2024

- Tel que stipulé dans les statuts et règlements d'octobre 2023 de l'AREQ, article 21.03, par la présente, les membres du secteur des Affluents sont convoqués à l'AGS du secteur H des Affluents qui se tiendra le jeudi 2 mai 2024 au Café des Cours, 577 Notre-Dame, Repentigny à 9 h 30.
- Un dîner sera servi après l'Assemblée générale pour les membres présents.
- Date limite pour s'inscrire : 14 avril 2024
- Des tirages auront lieu parmi les membres présents à la fin de l'assemblée.
- L'ordre du jour officiel suivra par la chaîne électronique ou téléphonique dans quelques semaines.

**Pour s'inscrire à l'AGS :**

Donnez votre nom à Robert Ménard

**Au 514 758-9925**

**Ou par courriel : [rome1953@outlook.com](mailto:rome1953@outlook.com)**

### Ordre du jour version provisoire

1. Accueil et mot de bienvenue
2. Vérification du quorum
3. Mot de la présidente régionale
4. Nomination à la présidence de l'Assemblée
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 18 mars 2023
7. Mot du président d'élections
8. Suivi du procès-verbal
9. Rapport du président sectoriel
10. Rapport des responsables des comités
11. Élections
12. Assemblée générale régionale du 22 mai
13. Questions diverses
14. Tirages
15. Levée de l'Assemblée générale

Dîner sur place après la rencontre.

*Robert Ménard*

*Président, Secteur des Affluents*



## Un mot du président d'élection

Postes vacants au conseil de notre secteur.

Nous avons 2 postes vacants sur notre conseil sectoriel qui furent comblés temporairement par les membres du conseil. Il s'agit de M<sup>me</sup> Pierrette Caron-Haguette au poste de secrétaire et de M<sup>me</sup> Louise Laporte au poste de première conseillère.

Nous remercions ces personnes pour leur disponibilité et leur dévouement.

Nos statuts et règlements stipulent que ces postes doivent être mis en élection à la prochaine assemblée générale de secteur.

Il y aura donc 2 postes en élection : le poste de secrétariat (2 ans) et le poste de première personne conseillère (1 an).

Les formulaires de mise en candidature seront disponibles auprès du président d'élection dès le 5 avril 2024 et devront être retournés au plus tard le 22 avril 2024 afin d'être vérifiés et validés. L'élection aura lieu lors de l'assemblée générale sectorielle du 2 mai 2024.

C'est l'occasion de faire connaître votre désir de vous impliquer.

### Voici quelques informations :

L'article 23.07 de nos statuts et règlements : Vacance au conseil sectoriel

Lorsqu'un des postes du conseil sectoriel devient vacant, il peut être comblé temporairement par le conseil sectoriel lui-même qui choisit un membre régulier et en règle du secteur.

Lors de l'assemblée générale sectorielle suivante, ce poste sera soumis à la procédure d'élection du conseil sectoriel.

La personne alors élue demeure en fonction jusqu'à l'assemblée générale sectorielle prévue pour les élections du sous-ensemble des membres du conseil sectoriel, conformément aux alinéas a) et b) de l'article 23.02.

### Voici les devoirs des membres du conseil sectoriel pour seconder le président :

- a) diriger le secteur avec la personne présidente;
- b) assurer une surveillance générale des activités sectorielles;
- c) assister à la session régionale;
- d) assumer les tâches qui leur sont dévolues par l'assemblée générale sectorielle;
- e) en sus de ce qui précède, **la personne au secrétariat** est de droit secrétaire du conseil sectoriel et de l'assemblée générale sectorielle. Cette personne rédige ou vérifie, fait approuver et signe les procès-verbaux de ces instances;

Vous recevrez un courriel au début d'avril vous rappelant ces étapes mais d'ici-là, demandez-vous comment vous pourriez vous impliquer davantage auprès de votre association.

Roger Laporte (président d'élection du secteur des Affluents 10 H), [roger.laporte@hotmail.com](mailto:roger.laporte@hotmail.com)



## Bulletin de présentation de candidature

### Annexe I

#### Élection

Nationale  Régionale  Sectorielle

#### Personne candidate

Prénom  Nom  N° de membre   
Adresse   
Région  Secteur

#### Poste

Présidence  Première vice-présidence  Deuxième vice-présidence  Trésorerie  
 Secrétariat  Première personne conseillère  Deuxième personne conseillère

#### Candidature proposée par

Prénom  Nom  N° de membre   
Signature

#### 1) Candidature appuyée par

Prénom  Nom  N° de membre   
Signature

#### 2) Candidature appuyée par

Prénom  Nom  N° de membre   
Signature

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature  Date

*Photos des activités*

*Dîner de la rentrée*





*Photos des activités (suite)*

*Dîner de la rentrée*



*Dîner de l'amitié*





*Photos du Dîner de l'amitié et du Brunch de Noël*



*Photos du Brunch de Noël (suite)*



**PROJET EN ARTISANAT ET MÉTIERS D'ART**  
**AREQ SECTEUR DES AFFLUENTS**  
**COMITÉ DES ARTS**

Cette année, le Comité des arts lance une invitation à tous les membres du secteur à nous présenter votre talent manuel lors du dîner de l'AGS le 2 mai 2024.

Nous voulons donner l'occasion de vous valoriser en présentant vos œuvres manuelles et originales. Considérant que c'est une activité dans l'Artisanat et Métiers d'art.

En effet, l'artisanat est un secteur très diversifié, cette forme d'art est un beau passe-temps qui revient au goût du jour.

Voici la liste de ce qui sera accepté : travail à l'aiguille, tissage, bijoux, céramique, tissus (foulard, sac à main, feutrage, bois), etc...

Libre aux personnes exposantes de vendre ou non dans cette journée.

Nous attendons votre inscription avec grand bonheur.

Le Comité des arts

Ginette Gagnon 450 589-2120, Julienne Marois 450 654-5763, Jacques Lacombe 514 642-5326

### COMITÉ DES ARTS

Le comité remercie chaleureusement M<sup>me</sup> Andrée Germain pour son implication lors de notre dernière exposition au centre Diane-Dufresne de Repentigny.

Malheureusement, elle a remis sa démission pour raison personnelle. Elle nous avait donné un nouvel élan en acceptant de devenir responsable de notre Comité des arts.

Jacques Lacombe nous aidera dans nos projets futurs.



L'AREQ s'est allié à **Novum** afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres.

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



**Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)



**Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)



**Immigration**

Les demandes sont traitées dans les 24 heures, en excluant les week-ends. On y a accès en téléchargeant l'application Novum sur son téléphone intelligent ou sa tablette, Apple ou Android, en téléphonant au 1 844 745-4714 ou par internet à <https://novumlegal.ca>. Vous aurez besoin de votre numéro de membre de l'AREQ.



## COMITÉ DES FEMMES

Lors du Brunch de Noël, une brochure a été remise sur un projet d'envergure pour les secteurs par les policiers de Repentigny, l'Assomption, et Mascouche.

**La violence envers les femmes : c'est NON.**

Se sensibiliser face à la violence entre les partenaires intimes.

**Les formes de violence conjugale :**

Psychologique, physique, verbale, sexuelle, économique, cyberviolence, spirituelle

**Quoi faire pour aider une personne qui vit de la violence**

À la suite d'un appel 911, les policiers se rendront sur les lieux, c'est un protocole émis par le gouvernement du Québec, qui stipule que les policiers ont l'obligation d'agir et de dénoncer tous les actes criminels.

Ce protocole a été mis en place afin d'assurer la sécurité des victimes et de ses proches.

**Les ressources disponibles :**

Centre d'aide pour les victimes d'actes criminels 450 755-6127

SOS violence conjugale : 1 800 363-9010, 24/7

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES : 8 MARS 2024

**Le thème de cette année : ÇA GROGNE**

Ça grogne en dedans, ça grogne en dehors, ça grogne partout. Les violences sont partout, les crises sont partout. Nos systèmes sont défaillants et à bout de souffle.

En colère, on a peur parfois. C'est vrai, mais de ce feu, on peut soigner et tout changer en continuant notre solidarité, notre lutte dans nos actions féministes.

Le 8 mars, en cette journée des droits des femmes, on en profitera aussi pour faire des bilans : réfléchir ensemble, échanger, s'encourager, se mobiliser. C'est un symbole de transformation de nos acquis. Affichons notre volonté de poursuivre la lutte pour l'égalité et la justice en solidarité avec toutes les femmes tout en gardant notre santé.

C'est toujours un plaisir de vous accueillir pour un dîner, le **mercredi 8 mars, AU VIEUX DULUTH** de Repentigny pour 11h 30.

L'invitation à s'inscrire pour le dîner, suivra sur la chaîne électronique plus tard.

Ginette Gagnon 450 589-2120

Monique l'Écuyer 514 726-8039



Le comité des Assurances en collaboration avec le comité de l'Action sociopolitique vous annonce la tenue d'une conférence régionale sur les assurances le 16 avril 2024 de 9 h 30 à 12 h 00 à l'Hôtel Best Western de Saint-Jérôme. Vous trouverez dans cette édition une fiche d'inscription détaillée. Nous vous invitons à venir en grand nombre. Cette présentation vous permettra de rafraîchir vos connaissances sur notre régime d'assurance et de vous familiariser aux nombreux changements qui lui sont apportés.

Voici entre-temps quelques informations qui pourraient vous être utiles.

**Le site web de l'AREQ vous permet de consulter :**

Assurance collective : Votre régime en un coup d'œil

Dépliant : Assurance voyage

Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre AREQ

Aide-mémoire pour le membre AREQ en cas de décès d'une personne à charge

Note – Soins de santé offerts par la Commission des Praticiens de Médecine Douce du Québec (CPMDQ)

**L'Espace client de Beneva vous fournit une foule de renseignements et de relevés. Profitez de ce service.**

Vous pourrez :

1. Consulter les documents de votre dossier
2. Connaître la couverture d'un médicament
3. Vérifier les frais médicaux couverts
4. Obtenir une preuve d'assurance voyage
5. Obtenir votre carte d'assurance
6. Faire votre changement d'adresse
7. Obtenir vos relevés d'impôt
8. Modifier les bénéficiaires de votre assurance vie

**Pour les nouveaux membres**, n'oubliez pas de bien remplir votre rapport provincial selon votre statut ou d'informer votre comptable si vous devez cotiser à la RAMQ en 2023.

**Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2024**

Différents facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tels l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration.

Les régimes Santé et Santé Plus qui couvrent les frais pour injections sclérosantes ont été bonifiés afin de permettre un meilleur remboursement, le montant maximal remboursable passant ainsi de 26,25 \$ à 35,00 \$ par jour.

<b>Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2024</b>			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,32 \$	30,52 \$	48,44 \$
Santé Plus	47,14 \$	56,35 \$	88,09 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

### **Régime d'assurance vie**

Cette année encore, on constate un nombre élevé de décès dans le groupe, ce qui entraîne une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime subit une modification à la hausse de 5,7 % (augmentation variant de 4,08 \$ à 6,46 \$ selon la protection).

<b>Régime Assurance vie Prime mensuelle 2024</b>	
<b>Choix 1</b>	
Individuel	19,32 \$
Familial	30,32 \$
<b>Choix 2</b>	
Individuel	41,64 \$
Familial	52,64 \$
<b>Choix 3</b>	
Individuel	63,96 \$
Familial	74,96 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

Nous espérons vous rencontrer le 16 avril au matin. Vos représentantes du comité des assurances vous souhaitent une **Bonne et Heureuse Année 2024**.

*Ginette Paquin*

En attendant, si vous avez des questions, nous vous répondrons avec plaisir.

*Voici les façons de nous rejoindre*

*Ginette Paquin*

514 926-4755

[ginette.paquin@gmail.com](mailto:ginette.paquin@gmail.com)

*Louise Laporte*

450 582-5182

[louisi7@videotron.ca](mailto:louisi7@videotron.ca)

## **Comité des hommes**

À la mi-octobre, je vous ai invités à un safari-photo de plantes indigènes suivi d'un pique-nique et de jeux extérieurs.

### **La journée internationale des Hommes** du 17 novembre 2023 à St-Jérôme

Toutes et tous étaient invités à participer.

Nous étions 3 personnes de notre secteur. Le matin, M<sup>me</sup> Martine Thouin, agente en relations humaines (CISS Laurentides) intervenante en santé mentale et M. Pierre l'Heureux, andrologue, chargé de cours à l'Université de Montréal, nous ont invités à réfléchir sur nos principales amitiés. Le vécu des personnes présentes a fortement alimenté cet atelier. Le but fut atteint : permettre aux personnes de s'engager et de s'exprimer librement sur un sujet pertinent: l'importance de l'amitié.

En après-midi, j'ai eu le plaisir de présenter mon expérience postpandémique de grand-père auprès de mes petits-enfants ados. Pour contrer l'effet d'isolement engendré par la pandémie, je leur avais proposé une initiation au maniement des outils de menuiserie et d'ébénisterie. Il en est résulté la fabrication de deux jeux peu connus au Québec : le jeu de Marienbad et celui des pentaminos.

Les participants ont pu jouer à ces jeux. Le guide de l'utilisateur a permis d'apprécier les multiples possibilités des pentaminos et finalement nous avons exploré le site Web du jeu: [lespentaminos.wordpress.com](http://lespentaminos.wordpress.com).

En novembre, je vous ai invités à participer à une activité: le golf-comète. Il n'est jamais trop tard pour s'amuser en famille et avec les amis. Je vous avais alors transmis les instructions pour fabriquer votre comète. Une petite recherche dans vos courriels ?

Je vous invite à consulter les sites suivants :

<https://www.polesbeh.ca/documentation/coffre-outils-pour-hommes>

<https://aidehomme.com/>

<https://988.ca/fr>

au téléphone ou en texto 9-8-8 (obtenir de l'aide concernant le suicide)

Ils pourraient être utiles auprès des personnes qui vous sont chères.

J'ai l'intention de multiplier les activités afin de constituer un groupe de partage et de soutien. Les activités traiteront de thèmes qui vous intéressent et qui peuvent vous faire valoir auprès de votre famille et de votre entourage. En participant, tout le monde y gagne. Vos suggestions me sont précieuses. Gardons le contact !

Roger Laporte (responsable du Comité des hommes 10H et coresponsable régional)

roger.laporte@hotmail.com

## **Le comité sociopolitique**

**par Roger Laporte**

Notre comité s'intéresse aux orientations politiques des gouvernements qui touchent particulièrement les personnes retraitées.

En octobre dernier, un représentant de NOVUM nous présentait un aperçu des services offerts. C'est une firme offrant de l'information et des conseils en matière légale. Une entente permet aux membres de l'AREQ de profiter gratuitement de ce service. N'hésitez pas à les consulter <https://novumlegal.ca/> 1 844 745-4714.

Le comité travaille à mettre en place un procédurier facilitant les démarches pour recevoir de l'aide à domicile. Les Maisons des Aînés retiennent aussi notre attention.

En collaboration avec le comité des assurances, nous vous invitons à une conférence sur les assurances en avril 2024. Vous trouverez le formulaire d'inscription à l'intérieur de ce journal. Les places sont limitées.

N'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires et suggestions.

Roger Laporte

## Comité de l'environnement

Les comités régional et sectoriel de l'environnement sont heureux de vous inviter à une présentation du film L'OCÉAN VU DU CŒUR réalisé par M<sup>me</sup> Iolande Cadrin-Rossignol.

Dans « L'océan vu du cœur », le regretté Hubert Reeves, avec toute sa rigueur et son amour du vivant, nous propose de découvrir l'océan, ses menaces, ses habitants et surtout sa résilience phénoménale pour peu qu'on lui laisse le temps de se rétablir.

**Toutes les informations pour s'inscrire à cette rencontre vous parviendront par la chaîne électronique ou téléphonique dès qu'elles seront disponibles.**

Activité régionale du CREDD-LLL

Jeudi 11 avril 2024

Hôtel Best Western

420, boul. Monseigneur-Dubois, Saint-Jérôme, QC J7Y 3L8

450 438-1155

### Horaire de la journée

8 h 45 Arrivée des responsables sectoriels

9 h 00 Accueil et inscriptions par secteur

9 h 30 Mot de bienvenue : Pierrette Boudreau présidente LLL.

Animatrice Jacinthe Joncas responsable CRENV

Présentation des membres du comité CRENV- LLL

Présentation de M<sup>me</sup> Cadrin-Rossignol par Pierre Pelletier

10 h 00 Projection première partie (environ 48 minutes) du documentaire

« L'OCÉAN VU DU CŒUR » 96 minutes

10 h 48 Pause

11 h 00 Suite du visionnement

11 h 50 Pause dîner

13 h 00 L'animatrice lance les échanges avec M<sup>me</sup> Iolande Cadrin-Rossignol réalisatrice.

14 h 00 Questionnaire d'appréciation de l'activité

14 h 30 Mot de la fin par Jacinthe Joncas, Pierre Giroux, Pierre Pelletier et notre présidente

Régionale M<sup>me</sup> Pierrette Boudreau.

\*\*\*\*\*

Par Robert Ménard pour le comité environnement

## Projection du documentaire

« L'Océan vu du Cœur » organisée par CRENV-LLL

Conférencière M<sup>me</sup> Iolande Cadrin-Rossignol, réalisatrice

**QUAND** : le jeudi 11 avril 2024

**Où** : Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qc) J7Y 3L8

**En avant-midi, de 9 h à 12 h :**

9 h 00 Accueil et inscription par secteur, 9 h 30 Mot de bienvenue et présentation des invités  
10 h 00 Projection première partie 10 h 48 Pause 11 h 00 Suite du visionnement  
11 h 50 Pause Dîner (buffet froid et soupe chaude) **avec réservation lors de votre inscription.**

**En après-midi de 13 h 00 à 15 h00**

13 h 00 Échanges avec M<sup>me</sup> Iolande Cadrin-Rossignol réalisatrice.

14 h Questionnaire d'appréciation de l'activité

14 h 30 Mot de la fin par Jacinthe Joncas, Pierre Giroux, Pierre Pelletier et notre présidente régionale M<sup>me</sup> Pierrette Boudreau.

Cette activité est une belle occasion de souligner ensemble le « Jour de la Terre » avant le 22 avril.

**Votre inscription est obligatoire date limite 22 mars 2024 en prévision de notre logistique.  
P.S. Ne vous inquiétez pas pour la météo, elle sera sûrement favorable pour notre comité.**

**Vous devez découper et compléter le formulaire d'inscription le plus tôt possible pour le 22 mars.**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_  
Secteur : \_\_\_\_\_

**3. Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable) Je viendrai en AM  et/ou je viendrai en PM**

**4. Je réserve ma place pour le dîner : 27 \$ Oui  / Non**

Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le dîner) libellé au nom de AREQ des Affluents.

**Envoyez votre coupon réponse et votre chèque à :**

**Robert Ménard au : 1166, rue de la Boisselière, Terrebonne, Québec, J6X 1V9.**





Vous êtes membre de l'AREQ peut-être depuis longtemps mais avez-vous pensé devenir aussi membre de la FLG ?

**Toute personne peut devenir membre de la Fondation en payant un droit d'entrée de 10 \$ à vie et en étant admis par le bureau provincial.** Le droit d'entrée est considéré comme un don et est versé au fonds de capital de la Fondation.

Pourquoi donner à la FLG ? Pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite dans une action de solidarité intergénérationnelle. L'argent demeure dans le milieu et aide des organismes communautaires qui œuvrent avec des moyens limités. Cette fondation nous appartient, elle repose sur le travail bénévole et demande peu de frais d'administration. Le partage nous enrichit.

Vous pensez à faire un don à la Fondation ? C'est simple : soit par testament, soit en ligne en accédant au site Internet de la FLG avec l'adresse <https://fondationlg.org/>.

En fonction des sommes recueillies au 31 décembre de l'année précédente, la FLG sélectionne les organismes bénéficiaires au printemps de chaque année. C'est « La maison La Trace » à L'Assomption qui a bénéficié des dons au printemps dernier. Je vous rappelle que si vous connaissez des organismes qui partagent nos valeurs et qui ont besoin d'un soutien monétaire, faites-le-nous savoir. Il faut cependant que cette association possède un numéro de dons de charité. Un formulaire de demande de soutien est disponible auprès des responsables du secteur ou de la région de la Fondation Laure-Gaudreault.

Nous vous souhaitons une Généreuse et Bonne Année 2024.

Ginette Paquin  
Responsable FLG secteur 10H  
[ginette.paquin@gmail.com](mailto:ginette.paquin@gmail.com)

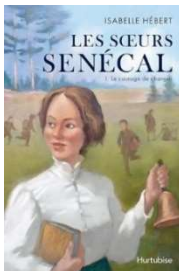
## Le plaisir de lire...

par Pierrette Caron-Haguette



Lépine Jean-François, *Les angoisses de ma prof de chinois*, Ed. Libre Expression, 2023, 333 p., 28 \$

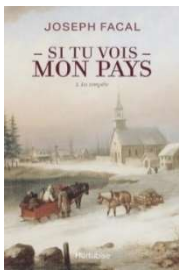
L'auteur nous présente, grâce aux témoignages recueillis auprès des Chinois durant ses quarante années de journalisme et ses échanges avec sa professeure de chinois, un portrait de ce peuple qui rêve de reprendre sa place auprès du monde.



Hébert Isabelle, *Les sœurs Senécal*, Ed. Hurtubise, 2023, 384 p., 25 \$

Isabelle Hébert nous fait revivre des personnages de sa série précédente *Destins*. On y retrouve Toinette et Josette, qui recommencent leur vie au début du vingtième siècle après avoir été chassées de la maison par leur père, en raison de leur grossesse hors mariage. L'une est devenue maîtresse d'école, l'autre est barbière et chacune doit se refaire une place dans la communauté et une vie bien à elle. L'auteure nous présente des femmes fortes qui savent se retrousser les manches. Elle s'est inspirée de sa grand-mère Justine.

Facal Joseph, *Si tu vois mon pays*, Ed. Hurtubise, 2023, 592 p., 35 \$



L'auteur s'est lancé un défi : bâtir une saga historique. Le premier tome intitulé *La Tempête* est une réussite. Il se déroule en 1837-1838, c'est la rébellion des Patriotes. Le tout est solidement documenté; l'auteur a une plume vivante. On croit aux multiples personnages présentés. On embarque dans les nombreux rebondissements sans oublier l'amour qui se faufile de toutes sortes de manières.



Bertrand Janette, *Ma vie en trois actes*, Ed. Libre Expression, 2023, 480 p., 34,95 \$

M<sup>me</sup> Bertrand revisite sa vie à la veille de son centenaire. Avec vivacité, elle aborde les différents défis de notre société. Elle sait nous émouvoir, nous faire rire et réfléchir. Elle est en rédaction pour son prochain livre : le quatrième acte.

Bonne lecture, Pierrette Caron-Haguette