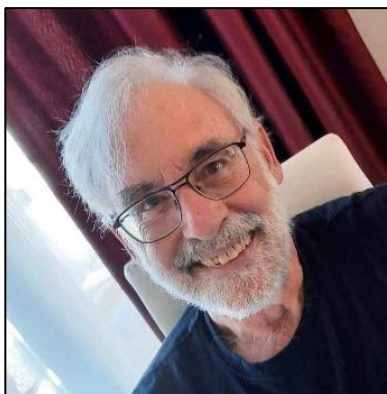


Nous sommes un mouvement

Entre nous

Mars 2025

Nous sommes l'AREQ



Coordination:
Yvon Doucet

Mise en page:
Marie-Josée Doucet

Collaborateurs:
Membres de l'AREQ

Mot du président sectoriel

Au moment de lire ces lignes, nous aurons presque l'hiver derrière nous et l'année sera bien engagée. Tous les problèmes ne sont toujours pas réglés sur le plan international, national ou provincial, mais, heureusement, l'AREQ est là!

Au national, on continue de faire des pieds et des mains pour nous en faisant des représentations pour les retraités de l'AREQ, en s'associant avec d'autres groupes représentant les retraités et retraitées de la province pour augmenter la force de nos revendications.

Au niveau régional, tous les comités, composés de membres de chacun de nos secteurs, nous organisent des rencontres d'informations, des conférences ou des sorties qui nous invitent à rester actives et actifs sur des sujets qui nous touchent directement.

Certaines rencontres ont déjà eu lieu, mais il en reste encore plusieurs. Je vous invite à jeter un coup d'œil à l'intérieur de ce journal pour voir ce que nous ont préparé le comité des femmes, le comité de l'action sociopolitique, le comité des assurances et celui de l'environnement.

Au niveau sectoriel, plusieurs rencontres sont déjà prévues et je vous invite à consulter votre agenda ou le site de l'AREQ des Affluents à l'adresse suivante : <https://desaffluents.areq.lacsq.org/>. Toutes les informations sur les activités tant régionales que sectorielles sont décrites dans la section « Activités à venir », sur la page d'accueil.

Il ne faut pas oublier notre légendaire Assemblée générale du secteur des Affluents, qui se tiendra le 7 mai au "Café des Cours" et l'assemblée générale de la région, "Laval – Laurentides - Lanaudière" qui se tiendra le 21 mai au Best Western de Saint-Jérôme.

Cette année, des votes importants sur la vie de notre secteur sont prévus à l'Assemblée générale sectorielle. Trois postes d'administrateur (il faut remplir le formulaire de mise en candidature qui est inclus dans le journal) ainsi que huit délégués ou déléguées plus trois ou quatre substitutes ou substituts doivent être élus pour aller nous représenter au congrès de l'AREQ en 2026 (si tu veux être déléguée ou délégué, il faudra lever la main à l'AGS ou demander à un autre membre de suggérer ton nom).

Ces rencontres sont toujours importantes pour le bon fonctionnement de notre association et je vous encourage donc à vous inscrire. Je vous invite aussi à venir participer en grand nombre aux activités et rencontres programmées jusqu'en juin (les formulaires d'inscription sont insérés dans le journal).

« Pour rester en bonne santé, il n'y a rien comme rester actif en entraînant sa mémoire et sa réflexion tout en étant en mouvement. » *(Paroles d'un vieux sage)*

C'est donc sur ces mots que je me joins au conseil sectoriel des Affluents pour vous souhaiter un heureux printemps et un été chaleureux.

Robert Ménard
Président
Secteur des Affluents

Sommaire	
1 Mot du président sectoriel	12 Inscription Conférence environnement
2 Sommaire	13-15 Photos des activités
3 Mot de la présidente régionale	16 Comité des arts
4 AGS Assemblée générale sectorielle	17-18 Retour sur l'Action sociopolitique
5 Bulletin de candidature	19 Inscription conférence sociopolitique
6 Élections sectorielles	20 Inscription les assurances et l'IA en pm
6 Mot du trésorier	21-22 Retour « Comité des hommes »
7 AGR Assemblée générale régionale	23 Mot de Thérèse Chaput retraite
8 Assurances	24 Devenir membre associé
9 Mise à jour de mon profil	25-26 Sondage
9 NOVUM	27 Comité des femmes
10 Journée droits des femmes	27 In Memoriam
11 Comité de l'environnement	28 Le plaisir de lire

Mot de la présidente régionale

Un peu d'optimisme pour 2025

Un peu partout on semble dire que l'année 2024 a été très peu joyeuse et on se souhaite une année 2025 remplie de belles choses. Pourquoi le monde ne va-t-il pas comme dans les publicités ? Les voitures roulent seules sur les routes, jamais de trafic, les savons lavent plus propres, les pains de grains entiers nous sauvent la vie, boire du lait rend heureux, encore plus, boire du Pepsi. On se demande où s'en vont les démocraties et la planète terre avec les catastrophes. Et la mort qui n'épargnera personne finalement. Mais souvent je nous trouve chanceux au Québec et les voyageurs qui reviennent ici le disent. Si je le pouvais, j'inventerais un réseau de télévision où on annoncerait seulement de bonnes nouvelles. Car il y en a. Mais ce sera pour mon prochain mot car je vais faire une recherche à savoir comment le monde s'est amélioré depuis juste 40 ans disons. Il n'est pas trop tard pour vous souhaiter une belle année 2025, il en reste encore beaucoup à faire. À l'AREQ dans la région, les conférences ne manqueront pas ce printemps.



- Lundi 17 mars : conférences sur les violences sexuelles et familiales (AM) et sur les arnaques financières et amoureuses (PM);
- Lundi 31 mars : conférence sur l'Environnement, par Lucie Sauvé, professeure à l'UQAM (AM) et projection du film *L'Odyssée sous les glaces* de Mario Cyr (PM);
- Lundi 7 avril : conférence, par M^e Hélène Guay, sur les droits en RPA et dans les logements en général;
- Mardi 15 avril : conférences sur les Assurances (Am) avec Johanne Freire et l'IA par Samuel Labrecque (PM).

Votre secteur vous donnera des précisions sur ces conférences et à qui faire votre inscription. Alors au plaisir de vous rencontrer à Saint-Jérôme pour ces conférences et à la fin avril et en mai lors de vos assemblées générales sectorielles et lors de l'AGR le 21 mai.

Pierrette Boudreau, présidente région Laval-Laurentides-Lanaudière

Convocation à l'Assemblée générale sectorielle (AGS) 2025

- 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 mercredi 7 mai 2025 au Café des Cours, 577 Notre-Dame, Repentigny à 9h30.
- Un dîner sera servi après l'Assemblée générale pour les membres présents.
- Date limite pour s'inscrire : 28 avril 2025
- 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

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 2 mai 2024
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; offert par le conseil sectoriel des Affluents

Robert Ménard

Président

Secteur des Affluents



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



ÉLECTIONS SECTORIELLES (7 mai 2025)

Les membres réguliers de l'AREQ du secteur des Affluents intéressés par un des postes disponibles au Conseil sectoriel, doivent **faire la demande d'un bulletin de présentation de candidature auprès du président d'élection, dès le 11 avril 2025.**

1. Le formulaire complété devra être remis au président d'élection, au plus tard le 25 avril 2025.

2. Les postes en élection sont les suivants :

- a) 1^{er} vice-président (mandat de 3 ans)
- b) trésorerie (mandat de 3 ans)
- c) la personne 1^{re} conseillère (mandat de 3 ans)

Pour les renseignements concernant le rôle des membres du comité sectoriel et sur le processus d'élection, je vous invite à consulter nos « Statuts et règlements » de la page 24 à la page 29. Vous trouverez ce document au :

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/2023-2026-Statuts-et-Reglements-Version-Finale-1.pdf>

Je suis disponible par téléphone au (450) 474-1763 ou par courriel à roger.laporte@hotmail.com.

Roger Laporte, président du Comité d'élection 2025, AREQ secteur des Affluents,
1296 Charny, Mascouche, QC
J7K 2G3

Mot du trésorier

En cette nouvelle année, en tant que trésorier, je vous souhaite d'être riche...riche en santé, riche en bonheur et riche en générosité. Ce sont là, je crois, les principales valeurs qui agrémentent nos vies. Si en plus vous participez aux activités que vous offre l'AREQ vous êtes vraiment comblés puisque vous maintenez cet aspect social si important chez l'humain. Le comité vous invite à investir dans une des activités offertes, que ce soit les déjeuners, dîners, le bridge, la danse, les réunions des comités des femmes, des hommes ou des Arts visuels. Nos finances sont en santé, à vous d'en profiter ! Que la paix vous accompagne tout au long de l'année.

Jacques Lacombe, trésorier

Avis de convocation

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

Date : Le mercredi 21 mai 2025

Heure : de 9 h 30 à 14 h

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

Projet d'ordre du jour :

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

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

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

Pour vous inscrire à l'AGR

Pour participer à l'AGR, s.v.p. confirmez votre présence **avant le vendredi 2 mai 2025** auprès de Robert Ménard soit par téléphone (514 758-9925) ou par courriel (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 des Affluents et postez-le à
Robert Ménard: 1166 rue de la Boisselière, Terrebonne, J6X 1V9**

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

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

ASSURANCES

Vous tenir informé du dossier assurances, vous accompagner dans vos démarches, telle est ma mission.

Cette année, la revue QUOI DE NEUF dans son édition HIVER 2025, consacre un article qui résume très bien la situation actuelle et offre des tableaux des primes pour l'année. Je vous invite à le consulter.

Une conférence régionale est aussi prévue le 15 avril 2025. M^{me} Johanne Freire sera présente pour nous informer et répondre à nos questions. Vous trouverez l'invitation ainsi que le coupon d'inscription pour cette activité dans cette édition du journal *Entre nous*.

Sur le site web de l'AREQ, sous l'onglet ASSUREQ, vous retrouverez les informations suivantes :

La brochure ASSUREQ mise à jour est disponible dans votre Espace client Beneva. Si vous n'avez pas encore activé votre Espace client, nous vous invitons à vous inscrire en 2 minutes. Vous avez seulement besoin de votre adresse courriel et de votre numéro de certificat. N'hésitez pas à demander de l'aide.

- **Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès du membre ASSUREQ.**
- **Aide-mémoire pour l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge.**

J'en profite pour vous souhaiter une excellente année 2025. Si vous avez des questions, je vous répondrai avec plaisir ou acheminerai vos interrogations à notre responsable nationale.

Ginette Paquin (450) 474-1763

ginette.paquin@gmail.com

Rouy, Maryse, *La maison d'Hortense*, Éd. Hurtubise, 3 tomes, environ chacun 328 p.



L'autrice décrit la vie quotidienne sur le Plateau Mont-Royal. À travers ses personnages, on découvre comment les filles de l'époque étaient éduquées. Elles résident dans une maison de chambres, elles sont unies par une grande solidarité, peu importe leur origine ou leur classe sociale. Elles luttent pour se faire une place dans le monde, à une époque où rien n'est gagné d'avance pour les femmes. À chaque tome, il y en a une qui prend de l'importance sur les autres.

Mise à jour de mon profil sur le site de l'AREQ nationale

Plusieurs personnes nous indiquent qu'ils ne reçoivent pas les courriels de la chaîne électronique.

Quand Michel Haguette a dû quitter le rôle de responsable de la "chaîne électronique", plusieurs problèmes m'ont empêché de reprendre les listes que Michel avait organisées pour communiquer avec les membres.

J'ai dû recommencer les listes et je l'ai fait à partir des adresses électroniques que vous aviez inscrites sur le site de l'AREQ nationale lors de votre inscription, à la prise de votre retraite.

Vous avez pu changer d'adresse électronique depuis ce temps et cela fait que vous ne recevez plus nos courriels du secteur.

Il est temps de vérifier si vos renseignements sont à jour et je vous encourage vivement à le faire rapidement pour nous éviter des problèmes au secteur.

Voici comment s'y prendre

Allez sur le site de l'AREQ nationale à l'adresse internet suivante :

<https://areq.lacsq.org/>

Sélectionnez le bouton noir « mon profil » sur la ligne du haut de la page.

Remplissez le formulaire et n'oubliez pas d'inscrire votre courriel et de sélectionner vos choix à propos de vos préférences de communication.

Notez que vous êtes dans la région 10 et le secteur H, c'est-à-dire la région « Laval-Laurentides-Lanaudière » (10), secteur « des Affluents » (H).

Important, sélectionnez le bouton bleu « ENVOYER » dans le bas de la page avant de quitter la page internet

. Si vous ne le voyez pas, faites défiler la page vers le bas. Il est à la toute fin.



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 androïde, en téléphonant 1 844-745-4714 ou par internet à <https://novumlegal.ca>. Vous aurez besoin de votre numéro de membre de l'AREQ. **Le service prend fin le 30 juin 2025.**

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

ENCORE EN LUTTE EN 2025



A fin de souligner ensemble cette journée qui nous unit, on se réunira pour souligner notre bataille qui respecte les droits et la dignité de toutes les femmes. Comme invitée cette année, nous aurons la chance d'avoir M^{me} Huguette Plouffe présidente de l'AQDR l'Assomption.

Pour souligner cet évènement, on se rencontrera pour un dîner :

Restaurant : AU VIEUX DULUTH de Repentigny

Quand : Mercredi, le 5 mars 2025

Accueil : 11h30

Vous pouvez apporter votre vin.

Chaque personne choisit son repas et paie sa facture.

On s'inscrit avant le 27 février 2025

Ginette Gagnon 450 589-2120

Monique L'Écuyer 514 726-8039 / 450 471-8646





Bonjour chers collègues.

Le comité sur l'environnement a le plaisir de vous inviter à une activité le 31 mars au Best Western de St-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme. Voici l'horaire de la journée.

En avant-midi, madame Lucie Sauvé fera une conférence. Le site UQ Presses de l'Université du Québec nous décrit

madame **Lucie Sauvé** comme étant une professeure émérite à la Faculté des sciences de l'éducation et professeure associée à l'Institut des sciences de l'environnement de l'UQAM. Elle est membre du comité de direction du Centr'ERE qu'elle a fondé en 2012. Elle assume la direction de la revue de recherche internationale *Éducation relative à l'environnement*. Tout au long de son parcours, Lucie Sauvé a associé son engagement académique à son engagement citoyen. En après-midi, nous visionnerons le film *l'Odysée sous les glaces* de Mario Cyr. Voici d'ailleurs le synopsis du film emprunté sur le site Les Grands Explorateurs qui nous décrit bien la situation urgente des changements climatiques.

Synopsis

Mario Cyr, caméraman sous-marin reconnu pour avoir **nagé avec des ours polaires et des morses**, nous invite à vivre une odysée aux images d'une beauté saisissante en compagnie de Jill Heinerth, sa compagne de plongée. Les deux explorateurs et plongeurs sous glace s'intéressent aux **impacts des changements climatiques sur nos écosystèmes océaniques**, circulent sur la banquise couverte d'eau alors qu'elle devrait être complètement gelée, vont à la recherche des morses qui autrefois se rassemblaient dans des lieux précis à intervalles réguliers, et observent de nombreuses autres anomalies.

Ce film montre une nature d'une beauté à couper le souffle tout en fournissant de nombreuses données scientifiques et d'infographies alarmantes sur les effets des changements climatiques sur l'Arctique et le Groenland. Ce documentaire rappelle les dangers imminents qui nous guettent si des mesures ne sont pas mises en marche pour **freiner le réchauffement planétaire**.

Pour vous inscrire à cette activité, veuillez remplir le formulaire à la page suivante.

Au plaisir de vous rencontrer!

André Lonergan

1^{er} conseiller secteur des Affluents H10

INVITATION DU COMITÉ RÉGIONAL DE L'ENVIRONNEMENT

QUAND : LE 31 mars 2025

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

**Heure : 9 h pour les inscriptions
9 h 30 à 12 h pour la conférence de Lucie Sauvé
13 h à 14 h 30 pour la projection du film**

Détails pour l'avant-midi : Conférence de Madame Lucie Sauvé sur l'environnement

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

Détails pour l'après-midi : Projection du film *L'Odysée sous les glaces*

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

Votre inscription est obligatoire date limite 21 mars 2025 en prévision de la logistique.

P.S. Ne vous inquiétez pas pour la météo, elle sera sûrement favorable.

Vous devez découper et compléter le formulaire d'inscription le plus tôt possible pour le 21 mars.

Comité environnement 31 mars 9 h.	
Nom : _____	Prénom : _____
Téléphone : _____	Courriel : _____
Secteur : Des Affluents H	
1. Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable) Je viendrai en AM <input type="checkbox"/> et/ou je viendrai en PM <input type="checkbox"/>	
2. Je réserve ma place pour le dîner : 27 \$ Oui <input type="checkbox"/> / Non <input type="checkbox"/>	
Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le dîner) libellé au nom de AREQ des Affluents Envoyer votre coupon-réponse et votre chèque à : Robert Ménard, président, secteur des Affluents rome1953@outlook.com 1166 rue de la Boisselière Terrebonne, J6X 1V9	



Dîner de l'amitié



Dîner de l'amitié



Dîner de l'amitié



Dîner de l'amitié



Dîner de l'amitié



Dîner de l'amitié



Dîner de Noël



Dîner de Noël



Dîner de Noël



Dîner de Noël



Dîner de Noël



Dîner de Noël



Dîner de Rois



Dîner de Rois



Dîner de Rois



Dîner de Rois



Dîner de la Saint-Valentin



Dîner de la Saint-Valentin

COMITÉ DES ARTS

L'automne dernier, le comité régional en art recevait comme invitée M^{me} Claire Desjardins qui nous a présenté un atelier :

Comment lire une œuvre d'art.

Cet atelier nous a permis de mieux contempler et d'apprécier les tableaux lors de nos visites dans une galerie d'art. Les thèmes suivants étaient abordés : l'artiste, le sujet de l'œuvre, les couleurs, les formes, les mouvements, les matériaux et la composition. Nous avons essayé d'analyser des œuvres de Matisse, de Rousseau, de Lemieux et de Riopelle. Ce fut une activité enrichissante et appréciée.

MONTRE-NOUS TON TALENT, TA CRÉATIVITÉ Édition 2025 EXPOSITION AU CENTRE DIANE-DUFRESNE

Vendredi 4 avril : 19h à 22h

Samedi 5 avril : 10h à 16h

Dimanche 6 avril : 10h à 16h

Dix-huit personnes présenteront leur talent et seront là avec leur passion différente.

Le comité régional en art propose également d'accueillir des œuvres littéraires, des textes ou des poèmes. Chez nous, au secteur des Affluents, nos artistes présenteront un poème de leur tableau. Ce sera une nouvelle démarche créative qui s'ajoute à notre projet cette année.

Ginette Gagnon
Jacques Lacombe
Julienne Marois



*L'AREQ, secteur des Affluents,
vous invite à son exposition
« Montre-nous ton talent,
ta créativité »*

**4, 5 et 6 avril 2025
Centre d'art Diane-Dufresne
Heures d'ouverture :
Vendredi 19h à 22h
Samedi et dimanche 10h à 16h
desaffluents.araq.lacsq.org
espaceculturel.repentigny.ca**

Retour sur les activités du comité sociopolitique 2024

Nous avons participé à plusieurs rencontres régionales afin de dégager les enjeux communs à notre région LLL. Il en ressort un constat que les gens préfèrent rester dans leur domicile aussi longtemps qu'il en est possible. Ainsi, l'accès aux soins à domicile d'avère un point des plus importants, mais les services diffèrent d'un milieu à l'autre. Le CLSC pourrait devenir un élément clé pour s'y retrouver et ainsi acheminer les ressources aux bonnes personnes sans trop de bureaucratie.

Suite à une recherche d'informations dans nos régions, nous avons reçu des témoignages concernant une certaine pression de la part des gens prodiguant des services et soins pour obtenir de l'argent ou des objets de valeur. Des cas de fraude ont aussi été évoqués. Une attention particulière préventive serait de mise dans certains cas.

Nous avons reçu l'information du comité socio-politique de l'AREQ nationale concernant trois projets qui seront mis en place dès 2025. Parmi les dossiers en cours mentionnons l'élargissement de la couverture publique des soins buccodentaires et la protection de la confidentialité des données en santé.

Le 16 avril dernier, M. Samuel Labrecque nous a offert une conférence sur les soins à domicile. Ceux-ci seraient développés en marge du ministère de la Santé. Nous apprenions que trop de temps est employé à remplir des formulaires (75%) au détriment des soins prodigués (25%).

Une réorganisation des services s'impose. Nous apprenions que deux sortes de formulaires sont utilisés : un formulaire facile à remplir pour les RPA et un autre plus long et plus compliqué pour les gens qui veulent rester chez eux.

La Coalition pour la dignité des aînés a organisé une rencontre pour concrétiser le virage vers les soins et services à domicile et a fait 4 recommandations :

1. Mettre en place un cadre renforcé
2. Faire des CLSC la porte d'entrée principale pour les personnes en besoin de soins et services à domicile.
3. Assurer une meilleure coordination territoriale au bénéfice des personnes âgées et de leurs proches.
4. Renforcer la place des soins et services à domicile dans l'organisation du réseau public de santé et des services sociaux.

Nous vous invitons à suivre de près les propositions politiques touchant les aînés, car il vaut mieux compter sur nous-mêmes que d'attendre que d'autres s'occupent de nos affaires.

Vos commentaires et suggestions nous intéressent au plus haut point.

Sur un autre plan sociopolitique

Si on s'en tient à des annonces et propositions concernant les aînés du Québec en 2024:

En 2024, plusieurs événements et initiatives ont marqué le Québec en lien avec les aînés :

Investissements gouvernementaux

Le budget du Québec 2024 a accordé une attention particulière aux aînés, avec une enveloppe supplémentaire de 1,1 milliard de dollars dédiée au maintien et à l'amélioration de la qualité des services de santé qui leur sont destinés.

Modifications des rentes d'invalidité

Une avancée significative a été réalisée pour les aînés invalides. Désormais, les personnes invalides qui atteignent 65 ans continueront de percevoir leur rente d'invalidité en plus de leur rente de retraite, mettant fin à une situation antérieure où elles perdaient cette prestation à cet âge.

Plan d'action gouvernemental 2024-2029

Le gouvernement a lancé le plan "La fierté de vieillir – Plan d'action gouvernemental 2024-2029", visant à améliorer la qualité de vie des aînés, en mettant l'accent sur l'inclusion sociale, le soutien aux personnes vulnérables et l'accès aux services essentiels.

Prix Hommage Aînés 2024

Le gouvernement du Québec a honoré des individus pour leur engagement envers les aînés à travers le Prix Hommage Aînés 2024. Parmi les lauréats figurent Julette Rioux pour le Bas-Saint-Laurent et Germaine Gauthier pour le Saguenay-Lac-Saint-Jean, reconnues pour leur dévouement exceptionnel.

Défis économiques accrus

Les aînés, comme l'ensemble de la population, ont été touchés par une augmentation du coût de la vie. Une proportion significative de Canadiens a rapporté des difficultés financières accrues, avec une hausse notable du recours aux banques alimentaires, reflétant une précarité grandissante.

Ces développements illustrent les efforts déployés pour améliorer le bien-être des aînés au Québec, tout en soulignant les défis persistants auxquels cette population est confrontée.

**CONFÉRENCE RÉGIONALE ORGANISÉE PAR
Le comité régional de l'Action sociopolitique**

QUAND : le lundi 7 avril 2025

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

Heure : 9 h pour les inscriptions

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

Me Guay abordera les sujets suivants : le soutien à domicile, les droits en RPA et en CHSLD. Elle produira aussi un document pour suivre sa présentation.

Dîner : 11 h 45 à 12 h 45

En PM à 13 h : le comité de l'Action sociopolitique se réunira et animera une plénière pour les personnes qui désirent demeurer pour faire un échange sur les sujets qui auront été présentés en AM par la conférencière.

Pour assister à cette conférence et à la plénière, découpez et remplissez le coupon-réponse.

<p>Comité action sociopolitique 7 avril</p> <p>Votre inscription est obligatoire avant le 28 mars 2025</p>	
Nom :	Prénom :
Téléphone :	Courriel :

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

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

<p>Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le dîner) Libellez votre chèque au nom de : AREQ des Affluents 10 H et postez-le avec ce coupon-réponse à : Roger Laporte, 1296 Charny, Mascouche, Qc. J7K 2G3, roger.laporte@hotmail.com 450 474-1763</p>



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

QUAND ? le mardi 15 avril 2025

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 ASSUREQ

Les explications des augmentations depuis janvier 2025 et autres informations pertinentes sur notre régime BENEVA.

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

En après-midi, de 13 h à 15 h

Sujet : *L'intelligence artificielle (IA)*

Cette conférence a pour but de nous informer des conséquences positives ou négatives de l'utilisation de l'outil appelé Intelligence artificielle dans notre quotidien.

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

DINER SUR PLACE

Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant avant le 7 avril 2025 :



Comité assurances 15 avril	
Nom : _____	Prénom : _____
Téléphone : _____	Courriel : _____
Secteur : _____	
1.	Frais d'inscription : 10 \$ (non remboursable) Je viendrai en AM <input type="checkbox"/> et/ou je viendrai en PM <input type="checkbox"/>
2.	Je réserve mon dîner : 27 \$ Oui <input type="checkbox"/> / Non <input type="checkbox"/>
Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le dîner) libellé au nom de AREQ des Affluents 10H , que ce soit pour une ou deux conférences.	
Envoyer votre coupon-réponse et votre chèque à : Ginette Paquin, 1296 Charny, Mascouche, QC, J7K2G3 ginette.paquin@gmail.com 514 926-4755	

Retour sur l'année 2024 du comité des hommes

Chers membres,

Cette année a été marquée par des rencontres enrichissantes et des moments de réflexion stimulants. Nous avons eu le plaisir d'accueillir M. Gilles Bastien comme substitut au sein du comité des hommes de notre secteur. Nous le remercions sincèrement pour son engagement et sa précieuse collaboration.

Activités et conférences 2024

Nous avons organisé quatre conférences à Saint-Jérôme, deux en octobre et deux en novembre. Voici un retour sur ces événements qui ont suscité un vif intérêt parmi les participants.

21 octobre : Une journée riche en apprentissages

- **Avant-midi : Étude sur la grand-parentalité**

M. Charles-David Duchesne nous a présenté les résultats d'une étude qualitative commandée par l'AREQ-CSQ, portant sur la grand-parentalité et plus spécifiquement sur les relations entre grands-pères et petits-fils. Cette recherche met en lumière l'échange mutuel autour des conceptions et des expressions de la masculinité, un sujet plus que jamais d'actualité. La méthodologie rigoureuse et les conclusions pertinentes ont capté toute notre attention.

- **Après-midi : Formation aux interventions d'urgence**

M. Jean-Pierre Blondin nous a initiés aux gestes essentiels à adopter en situation d'urgence, notamment la réanimation cardiorespiratoire (RCR), l'utilisation du défibrillateur (DEA), et les réponses adaptées lors d'appels 911. Il a également abordé les interventions en cas de surdose, d'allergies graves ou d'obstruction des voies respiratoires, tout en expliquant les implications légales associées. Un livret récapitulatif a été distribué, et il est fortement recommandé de le consulter régulièrement. M. Blondin a été chaleureusement applaudi pour cette formation pratique et engageante.

22 novembre : Une journée dédiée à la gériatrie sociale et au droit familial

- **Avant-midi : Gériatrie sociale et rôle des "Sentinelles"**

M^{me} Élise Doré, ergothérapeute-conseil à la Fondation ÂGES, a traité du concept de gériatrie sociale et de l'importance des communautés bienveillantes pour identifier et accompagner les personnes âgées à risque. Voici les objectifs de sa présentation :

- **Définir la gériatrie sociale et ses programmes au Québec.**
- **Comprendre le rôle clé des “Sentinelles”.**
- **Reconnaître les signes de vieillissement accéléré et identifier les facteurs de risque.**

Cette conférence a permis de mieux saisir les enjeux et les solutions pour soutenir les aînés dans nos régions.

• **Après-midi : Les droits des grands-parents**

M. Marc Daoud, avocat aux services juridiques de la CSQ, nous a offert une présentation sur les droits et responsabilités des grands-parents envers leurs petits-enfants. Parmi les thèmes abordés :

- **Le rôle des grands-parents dans la société.**
- **Les droits d'accès, la pension alimentaire et l'intérêt supérieur de l'enfant.**
- **Les questions de succession et de responsabilité civile.**

Malgré la complexité des sujets juridiques, M. Daoud a su les vulgariser avec clarté, soulignant l'importance de toujours placer le bien de l'enfant au centre des préoccupations.

Ressources complémentaires

Pour approfondir ces thématiques, nous vous invitons à consulter les ressources suivantes (accédez-y facilement via la version numérique du journal) :

- [**Rapport sur la grand-parentalité au masculin**](#)
- [**Apprenez la RCR – Cœur et AVC**](#)
- [**Vidéo sur la réanimation \(YouTube\)**](#)
- [**Gériatrie sociale – Fondation ÂGES**](#)
- [**Justice familiale au Canada**](#)
- [**Naître et grandir – Droits des grands-parents**](#)
- [**CPS Lanaudière**](#)

Merci de votre engagement !

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les participants pour leur présence et leur intérêt lors de nos activités cette année. Vos suggestions et commentaires sont toujours les bienvenus pour enrichir nos initiatives futures.

Prenez soin de vous et au plaisir de vous retrouver en 2025 !

Gilles Bastien et Roger Laporte

Responsables du Comité des hommes, secteur 10 H

Comité retraite indexation

Comme responsable régionale, je m'implique dans le dossier de l'indexation depuis des années et régulièrement, je me fais poser la question suivante : « Est-ce ça avance ? » Et ma réponse était toujours la même : NON.

Aujourd'hui en 2025, je vous réponds OUI et NON.

Au printemps 2017, quand le gouvernement libéral a invité 7 associations de personnes retraitées à faire partie d'une table de discussion qu'il a appelé « la Tribune », l'objectif selon ses prétentions, était de discuter des problèmes vécus par les personnes âgées. Cependant, dès la première rencontre, les représentants du gouvernement ont tenu à préciser que **ce n'était ni une table de consultation ni de négociation, mais bien de discussion**. Ils ont ajouté et c'est le bout que je préfère, **qu'il ne serait nullement question d'indexation**. Waou !! Tu invites les personnes retraitées à venir « discuter » de ce qu'elles vivent, des difficultés qu'elles éprouvent et elles ne pourront pas parler de la coupure de l'indexation qui les appauvrit depuis plus de 20 ans. Chercher l'erreur. C'est simple, inviter les personnes retraitées à échanger, ça paraît bien, mais vouloir régler leurs problèmes, c'est une toute autre histoire.

Le gouvernement de la CAQ qui a remplacé le gouvernement libéral a maintenu « le Tribune » avec les mêmes règles. Car la CAQ ne veut pas davantage régler le problème du manque à gagner des personnes retraitées, elle veut simplement bien paraître.

Alors vous allez me dire : « Est-ce que ça vaut la peine de continuer? » et là, je réponds : OUI.

Oui, parce qu'**il ne faut jamais baisser les bras**, car si nous, on se tait, personne ne va réclamer à notre place. Au printemps 2024, nous nous sommes mobilisés pour que le gouvernement paie sa part de l'indexation additionnelle pour les années entre 1982 et 1999, à laquelle nous avons droit. Il l'a fait. Vous allez me dire que ce n'était qu'un 0,04 %. Oui, mais il a pris du temps à se décider et il l'a fait parce que nous avons agi.

Quand je regarde les gains que nous avons faits tout au long de notre vie active, je constate qu'ils l'ont été grâce à la persévérance de celles et ceux qui les réclamaient.

Actuellement, la pleine indexation de nos rentes n'est surtout pas à l'ordre du jour du gouvernement actuel. Il a plutôt préféré augmenter les députées et députés de 30 %. Il a plutôt préféré baisser les impôts, ce qui a favorisé les plus riches et privé le gouvernement de 2 milliards et ce, de façon récurrente à chaque année. Il a baissé les taxes scolaires, ce qui a favorisé encore les plus riches. Il a parlé et parle encore du 3^e lien qui va coûter des milliards. Il a donné des augmentations appréciables à ses employées et employés, ce que je trouve normal, mais non seulement il n'a rien trouvé pour les personnes retraitées, il les a occultées. Nous ne faisons pas la grève, nous ne manifestons pas dans la rue comme l'a fait la fonction publique, alors comme nous ne dérangeons pas, nous ne sommes pas un danger pour l'image de ce gouvernement.

Alors, demandons à l'AREQ de mettre le dossier de la non-indexation de nos rentes de retraite sur la place publique. Soyons là jusqu'aux élections pour expliquer que nous ne voulons pas seulement mourir dans la dignité mais **VIVRE DANS LA DIGNITÉ** en ayant une rente de retraite indexée selon le coût de la vie.

Thérèse Chaput

À compter de janvier 2025, les non-membres qui accompagnent les membres aux activités organisées par le secteur devront payer le coût réel de l'activité. Depuis quelque temps, nous avons réduit le coût pour favoriser la participation des membres qui ne viendraient pas seules. 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** versée par Retraite Québec ou de la rente d'invalidité, minimum 12 \$. Avec l'autorisation du membre, cette cotisation est prélevée directement du revenu de pension.

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

L'Association regroupe des membres réguliers et des membres associés

Les membres réguliers sont :

1. Toute personne retraitée qui a travaillé dans le champ de compétence de la [Centrale des syndicats du Québec](#) (CSQ) : le personnel retraité de l'enseignement, de l'éducation, du loisir, de la culture, des communications, de la santé et des services sociaux, des services de garde ou de l'administration publique qui a été couvert par l'un ou l'autre des groupes syndicaux affiliés à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ);
2. Toute personne retraitée qui a été à l'emploi de la CSQ ou de l'un ou l'autre de ses affiliés;
3. Toute personne qui a œuvré dans le champ de compétence de la CSQ ou qui a été à l'emploi de la CSQ ou de l'un ou l'autre de ses affiliés et qui bénéficie d'une rente d'invalidité;
4. Toute personne retraitée membre d'un groupement de personnes retraitées issues d'une organisation syndicale qui se joint, par affiliation ou autrement, à la CSQ.

Les membres associés sont :

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

Le membre associé a droit aux mêmes services que le membre régulier.

Adhésion au régime d'assurance collective ASSUREQ

L'AREQ offre exclusivement à ses membres le régime d'assurance collective [ASSUREQ](#), en partenariat avec Beneva. Pour bénéficier de cette assurance collective, le formulaire d'adhésion à l'AREQ ainsi que le formulaire d'adhésion au régime d'assurance collective ASSUREQ doivent parvenir à l'AREQ dans les **90 jours** qui suivent la fin de l'admissibilité à l'assurance collective détenue en tant que personne employée. La trousse d'adhésion des retraités incluant ces formulaires est envoyée par Beneva lorsque l'employeur l'avise d'une prise de retraite.

Adhésion sans le régime d'assurance collective ASSUREQ

Vous pouvez adhérer à l'AREQ sans le régime d'assurance collective ASSUREQ **en tout temps**. Pour ce faire, communiquez avec l'AREQ par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à trudel.stefanie@areq.lacsq.org pour recevoir le formulaire d'adhésion.

Vous pouvez adhérer à l'AREQ sans le régime d'assurance collective ASSUREQ en tout temps.

POUR VOUS INSCRIRE, SVP COMMUNIQUER AVEC Madame STÉPHANIE TRUDEL en donnant le numéro de membre de votre conjoint-e: par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à : trudel.stefanie@areq.lacsq.org

Madame Trudel vous fera parvenir le formulaire d'adhésion que vous pourrez compléter en ligne ou en papier et poster à l'adresse suivante : AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100

Québec (Québec) G1K 9E7 Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408

Télécopieur : 418 525-0769

Courriel : info@areq.lacsq.org

Bienvenue à l'AREQ !

Court Sondage

Le comité socio-politique de notre secteur (des Affluents) aimerait connaître votre intérêt pour les points suivants :

Choisissez 3 points ou moins que vous jugez les plus importants en nous écrivant **la lettre** devant le sujet de votre choix.

Les résultats du sondage paraîtront dans le prochain journal de notre secteur. Vous pourrez ainsi comparer vos choix à l'ensemble des répondants.

Retourner votre choix à roger.laporte@hotmail.com d'ici le 1^{er} avril 2025.

1. Enjeux liés aux retraités et aux aînés

- (A) Conditions de vie des retraités : Hausse du coût de la vie, accès à des services de santé, logement abordable et adapté.
- (B) Revalorisation des pensions : Indexation des régimes de retraite pour suivre l'inflation.
- (C) Lutte contre l'isolement social : Initiatives pour favoriser les activités intergénérationnelles et sociales.
- (D) Prévention de la maltraitance : Mesures pour protéger les aînés contre les abus physiques, financiers ou psychologiques.

2. Santé et services sociaux

- (E) Accessibilité aux soins : Réduction des délais pour les soins médicaux, notamment en régions éloignées.
- (F) Amélioration des services à domicile : Renforcement des programmes de maintien à domicile pour les aînés.

(G) Investissements en CHSLD : Amélioration des infrastructures et du personnel pour offrir des services dignes.

3. Environnement et qualité de vie

(H) Enjeux climatiques : Incidence des changements climatiques sur la santé et le quotidien des aînés.

(I) Transport durable et accessible : Favoriser l'accès au transport public adapté pour les aînés.

(J) Protection des milieux de vie : Espaces verts, parcs et loisirs accessibles pour les personnes âgées.

4. Éducation et sensibilisation

(K) Éducation populaire : Ateliers ou programmes pour sensibiliser les membres aux enjeux sociaux et politiques actuels.

(L) Formation continue : Offrir des activités éducatives adaptées aux retraités.

5. Justice sociale et droits

(M) Équité intergénérationnelle : Politique fiscale équilibrée pour ne pas surcharger les générations futures.

(N) Droits des retraités : Défense des acquis sociaux et lutte contre des réformes pouvant affecter les régimes publics.

6. Participation civique

(O) Engagement politique : Encourager les membres à participer aux consultations publiques et aux décisions locales.

(P) Appui aux initiatives communautaires : Soutenir des projets ayant un impact direct sur le bien-être des retraités.

7. Actualité gouvernementale et législative

(Q) Suivi des politiques provinciales : Analyse des réformes du gouvernement, comme les changements dans les systèmes de santé et les régimes de retraite.

(R) Dialogue avec les élus : Maintenir une communication avec les décideurs pour représenter les intérêts des membres.

COMITÉ DES FEMMES

Le 6 décembre, ce fut la journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes. On pouvait porter le ruban blanc comme geste collectif de solidarité pour protester contre cette violence.

Lors de notre dîner de Noël, le dimanche 15 décembre dernier, le comité des femmes offrait des documents utiles pouvant aider des personnes à détecter de la maltraitance chez les aînés.

Voici quelques exemples : maltraitance physique, psychologique, sexuelle, matérielle ou financière, organisationnelle, violation des droits de la personne et l'âgisme.

Vous êtes témoin ou victime?

Regard en Elle offre une ligne d'écoute 24h/24h au 450 582-6000

<i>Services de police :</i>	<i>Mascouche</i>	<i>450 474-6114</i>
	<i>L'Assomption</i>	<i>450 589-4777</i>
	<i>Repentigny</i>	<i>450 470-3600</i>
	<i>Terrebonne</i>	<i>450 471-4121</i>

Ginette Gagnon

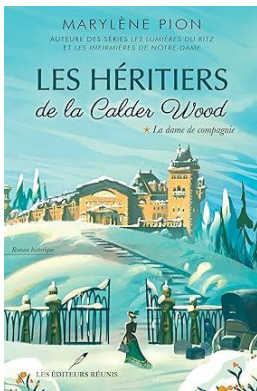


In Memoriam

Nous offrons nos sympathies aux familles des personnes décédées dans les derniers mois.

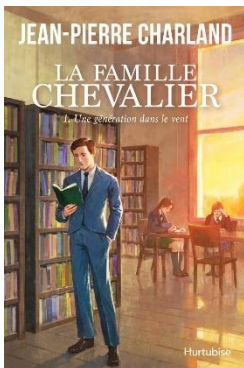
Marie-Paule Ouellette, Claudette Fleury, Gisèle Bizier, Jean-Guy St-Yves époux de Carmen Lafond, Rosaire Lamothe

Le plaisir de lire...



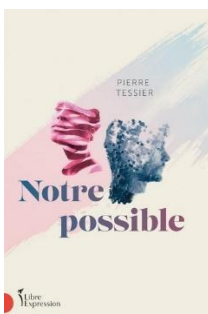
Pion, Marylène, *Les Héritiers de la Calder Wood*, Les Éditeurs réunis, 2024, 350 p.

Une trilogie à saveur historique se déroulant dans l'univers des grandes compagnies forestières. La saga débute à Montréal en 1900, lorsque Florence Provencher quitte Ste-Julienne pour un poste de dame de compagnie dans la maison de la riche famille Calder. Elle fera son apprentissage et découvrira la vie quotidienne au sein d'une famille d'industriels riches et prospères. Elle est très débrouillarde pour l'époque, elle essaie autre chose que ce à quoi elle est destinée, en tant que femme, en 1900.



Charland, Jean-Pierre, *La famille Chevalier*, Éd. Hurtubise, 2024, 376 p.

À travers les aléas d'une famille de Verdun, il aborde une période captivante de l'histoire du Québec. 1960, une période de grands changements, de conflits politiques, de grèves et d'évolution dans les mentalités. La société et les mœurs changent et forcément la vie des gens est profondément marquée par ces bouleversements.



Tessier, Pierre, *Notre possible*, Éd. Libre Expression, 2024, 235 p.

Derrière les portes closes se jouent les tragédies quotidiennes de Paul et Nathalie, happés par le destin, moins en contrôle qu'ils ne le croyaient. Ces bribes de vie magnifiées avec finesse nous emportent au rythme des chavirements d'un couple comme on en connaît tous. Un roman tout en lucidité, porté par un staccato envoûtant, dans lequel s'esquisse l'essentiel.

Bonne lecture et vite le printemps! Pierrette Caron-Haguette