

Région 10 Laval-Laurentides-Lanaudière
Secteur H Des Affluents

Les collaborateurs :

Coordination: Yvon Doucet

**Mise en page: Marie-Josée
Doucet, Robert Ménard**

**Correction: Yvon Doucet,
Marie-Josée Doucet
Johanne Bédard**

Auteurs: Membres de l'AREQ



Au sommaire

Mot de la présidente régionale	p.3
Membres du conseil régional	p.4
Mot du président sectoriel	p.5-6
Conférence organisée par le Comité régional des Femmes	p.7
AGR	p.8
Conférences régionales organisées par le comité des Assurances et le comité de l'Action sociopolitique	p.9
Mot de Jacques Lacombe	p.10
Comité des assurances	p.11
Responsables des comités	p.12
Bulletin de candidature	p.14
Comité de la retraite	p.15-16
Gagnante de 100 \$, Novum	p.17
Étude commandée par l'AREQ dossier sociopolitique	p.18
Photos des activités	p.19-20
Comité de l'environnement	p.21-22
Comité des femmes, Comité des arts	p.23
Comité des hommes	p.24-25
AGS	p.26
Le plaisir de lire...	p.27-28



**Ski de fond à Terrebonne
Février 2021**



Mot de Pierrette Boudreau Présidente de la région

**Faites découvrir l'AREQ et ses assurances... et faites-vous plaisir!
Vous connaissez des personnes dans votre entourage qui envient votre régime d'assurance collective, ses avantages exclusifs et ses tarifs imbattables ?**

Le moment est idéal pour leur parler de la nouvelle campagne d'adhésion à l'AREQ et de la possibilité d'adhérer au régime d'assurance maladie Santé ou Santé Plus ASSUREQ.

Qui peut adhérer?

Toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) au cours de leur carrière sont admissibles. Cela inclut notamment celles ayant travaillé dans :

- l'enseignement;
- le soutien scolaire;
- la santé;
- les organismes communautaires;
- les services de garde et la petite enfance.

Une occasion unique, mais à durée limitée!

Du 1er janvier au 31 mai 2026, l'AREQ offre une campagne d'adhésion spéciale permettant à celles et ceux qui, au moment de leur retraite, n'avaient pas pu se joindre à l'AREQ de le faire maintenant.

C'est l'occasion parfaite de profiter de tous les avantages réservés aux membres, dont le régime d'assurance ASSUREQ, offert en deux formules : Santé et Santé Plus.

Pourquoi l'assurance maladie ASSUREQ est-elle si exceptionnelle ?

- Des tarifs imbattables qui n'augmentent pas avec l'âge;
- Une assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs;
- Une couverture pour la vie;
- Une adhésion simple, sans preuve de bonne santé;
- La continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante;
- ... et bien plus encore!

Vous êtes nos meilleurs ambassadeurs

Parlez-en autour de vous ! Faites connaître cette occasion unique de bénéficier d'une assurance collective exceptionnelle à la retraite. Pour toute information, vos proches peuvent joindre l'AREQ au 1 800 663-2408. Nous nous occupons du reste !

**Les membres du conseil
régional**



1^{re} rangée

Monique Houde-Boisjoly (Seigneurie-des-Mille-Iles)

François Tanguay (Rivière-du-Nord)

2^e rangée

Céline Lachapelle (Au cœur des Laurentides),

Laura Martinez (Chomedey)

Pierrette Boudreau, présidente

Marie-Paule Hade (Deux-Rivières de Laval)

3^e rangée

Robert Ménard (Des Affluents)

Jean-Pierre Robert (Lanaudière)

Émile Huchette (Laval-Nord)

Angèle Richer (Hautes-Rivières)

Assemblée générale régionale



**Assemblée générale régionale au
Best Western le 21 mai 2025**



**Les heureux gagnants
de nos prix de présence**



Mot du président secteur des Affluents

BONNE ANNÉE 2026

L'année 2025 est terminée. Faisons place à 2026 avec le sourire et l'âme légère, tels des adolescents prêts et adolescentes prêtes à tout améliorer, mais avec la sagesse de nos expériences. C'est dans cette atmosphère de nouveauté que le conseil sectoriel des Affluents tient à vous souhaiter une année où la santé, la vivacité d'esprit, les rencontres enrichissantes, les voyages ou tous autres projets personnels de votre cru seront au rendez-vous.

Mot du président sectoriel

Encore sous l'effervescence des fêtes, avec des souvenirs heureux de nos rassemblements et peut-être un peu plus lourd qu'avant les festivités, il est maintenant temps de regarder ce qui va se présenter en 2026.

Sur le plan mondial, nous n'avons pas beaucoup de poids dans la balance, tandis que sur les plans national et provincial, on pense toujours faire le bon choix, mais quand les dirigeants ne font pas ce qu'ils ont promis de faire (parfois, les défis auxquels ils font face ne les aident pas à garder le cap sur leurs plans) ou qu'ils changent d'idées en croyant faire mieux, nos reproches, les reproches des journalistes ou des partis de l'opposition ne semblent pas trop les influencer. Alors, laissons les soucis aux dirigeants de ce monde, que l'on dit civilisé, ainsi qu'aux dirigeants du pays et des provinces et concentrons-nous sur ce que nous pouvons influencer.

Mais au secteur des Affluents de l'AREQ, tout est tellement plus simple. Il suffit de suggérer ou d'organiser, avec le consentement du conseil sectoriel, si vous voulez avoir des sous pour soutenir votre projet, pour que tout se mette en branle. Pas besoin d'être beaucoup de monde, une dizaine de personnes suffit pour qu'une activité soit organisée. Ou encore, juste dire oui à une invitation d'activité, et de se présenter à celle-ci.

Mot du président (suite)



Et nous, ce qui nous rend vraiment heureuses et heureux au conseil sectoriel, c'est de vous rencontrer lors de ces activités.

Des rencontres, il y en a eu cet automne. Au dîner de l'accueil, on avait bien des choses à se raconter, cela faisait déjà plus de trois mois qu'on ne s'était pas vu. Il a été suivi par le dîner de l'amitié où plus de dix membres ont reçu une épinglette pour souligner 20, 25 ou 30 ans de retraite. Pour la première fois, le comité des hommes sectoriel a organisé un dîner pour souligner l'évènement de la journée internationale des hommes. Nous avons conclu les activités d'automne avec le dîner de Noël à l'Oasis de Repentigny.

Mais c'est principalement ce qui s'en vient qui est vraiment intéressant.

- Le déjeuner des rois est chose du passé au moment où vous recevez ce journal. (Janvier)
- La Saint-Valentin, fête de l'amour, prend beaucoup de force en ces temps de guerre. S'il y en avait un peu plus, nous aurions sûrement moins de conflits. (Février)
- La journée internationale du droit des femmes. (Mars)
- Une rencontre régionale sur les assurances et sur l'intelligence artificielle par le comité de l'action sociopolitique. (Avril)
- L'AGS avec des élections aux postes de présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et au poste de la personne 2^e conseillère. (Avril)
- L'AGR avec l'élection de la personne au poste de présidence, puisque le 2^e mandat de la présidente actuelle, madame Pierrette Boudreau, arrive à son terme et qu'elle doit quitter selon les statuts de nos règlements. (Mai)
- Le 50^e congrès de l'AREQ nationale où trois postes seront en élection. (Juin)

Bref, si vous avez le goût de vous investir dans votre association, c'est une bonne année pour vous présenter.

Bulletin de candidature

Un Bulletin de présentation de candidature est inséré dans ce journal. Utilisez-le pour faire savoir au président d'élection que vous êtes intéressé.

Je ne peux terminer ce mot sans vous rappeler que c'est un travail d'équipe et que les personnes qui en font partie actuellement sont généreuses, empathiques et sympathiques. C'est une équipe "superextramerveilleuse!".

Robert Ménard

Conférence régionale organisée par le comité régional des FEMMES

QUAND ? le mercredi 18 mars 2026

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

HORAIRE :

De 9 h 30 à 12 h : La diversité des genres – la compréhension des réalités des personnes LGBTQ+

Conférencière : Julie Pinel, conseillère à la Condition des femmes à la CSQ

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

De 13 h à 14 h 30 : nos albums de photos en lien avec notre relation de grand-parentalité ;

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

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

Pour assister à la rencontre en AM ou /et en PM, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant avant le 12 mars 2026 :

Note : vous pouvez faire des virements Interac maintenant au secteur. Suivez les instructions ci-dessous dans l'encadré.

Coupon-réponse à découper, sinon appelez pour vous inscrire si vous faites un virement Interac

Coupon-réponse à découper, sinon appelez pour vous inscrire si vous faites un virement Interac.

Conférence 18 mars : "La diversité des genres": nos albums de photos

Nom: _____ Prénom: _____
Téléphone: _____ Courriel: _____

Frais: 10 \$ (obligatoire) pour l'inscription et 27 \$ si vous demandez le diner (potage chaud et buffet froid). 50 \$ pour les personnes non-membres

Je réserve ma place pour le diner: 27 \$ Oui Non

Ci-joint un chèque de 10 \$ (si seulement conférence) ou de 37 \$ (si conférence et diner)

Libellé au nom de : AREQ des Affluents

Faire parvenir le chèque et le feuillet d'inscription à:

Robert Ménard, 1166, rue de la Boisselière, Terrebonne, J6X 1V9

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 mardi 5 mai 2026

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

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 présidente d'assemblée
2. Présentation de l'ordre du jour
3. Procès-verbal de l'AGR du 21 mai 2025
4. Rapport du conseil régional et de la présidente régionale
5. Rapport financier au 30 juin 2025 et rapport financier partiel au 30 avril 2026
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
 - a. Présentation du comité d'élection
10. Tirages de prix de présence

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

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 23 avril 2026**

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 ou

Par Virement Interac à l'adresse courriel suivante : nagrenol01@hotmail.com

Indiquez la raison de votre virement ex. : inscription pour AGR Robert Ménard

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR

le comité des Assurances et le comité de l'Action sociopolitique

QUAND ? le mercredi 8 avril 2026

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 par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ /CSQ

Madame Freire présentera les bonifications apportées au régime d'assurance collective ASSUREQ, en vigueur depuis le 1^{er} 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 1^{er} janvier au 31 mai 2026. Cette offre exceptionnelle est de courte durée — une opportunité à ne pas manquer.

En après-midi, de 13 h 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!

DINER SUR PLACE

Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant avant le 1^{er} avril 2026 :

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 mon diner : 27 \$** Oui / Non

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

Envoyer votre coupon réponse et votre chèque à : Ginette Paquin 1296, Charny, Mascouche J7K 2G3 cell. 514 926-4755 courriel : ginette.paquin@gmail.com

Possibilité d'un virement *Interac* à votre secteur. Vous pourrez trouver les étapes à suivre dans ce journal dans l'invitation à l'activité du 24 mars 2026.

Mot de Jacques Lacombe



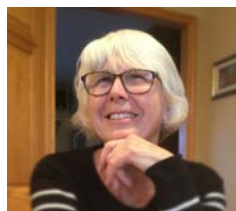
En ce début d'année la première pensée qui me vient à l'esprit c'est de vous souhaiter un bien précieux que l'on perd de temps en en temps mais qu'on apprécie quand on le retrouve. Ce bien précieux c'est la santé! Rendus à l'âge que nous avons tous on ne peut s'en passer. Cela dit si vous voulez aider vos collègues il y a moyen de vous impliquer dans diverses activités. Il y en a une qui demande peu d'efforts et aucun déplacement. C'est la chaîne téléphonique. Faisant partie de ce service depuis 21 ans je me rends compte qu'en cours de route nous avons perdu des bénévoles pour diverses raisons (décès, maladie). Nous avons besoin de nouveaux "soldats". L'exercice n'est pas compliqué: lors des déjeuners, dîners, décès, vous appelez quelques membres de l'AREQ pour les informer de la date et lieu de l'évènement. Les plus âgés de nos membres n'ont pas toujours l'Internet. Le téléphone est encore la meilleure façon d'être au courant de ce qui se passe dans notre secteur. Si vous avez un peu de temps à donner vous pouvez contacter Pierrette Caron-Haguette, la responsable de la chaîne téléphonique au 450 581-0440 ou son courriel: pierrette1997@ hotmail.ca . Dans un autre ordre d'idée je suis également coresponsable à Ginette Gagnon, la responsable des Arts visuels. Nous aurions besoin de support pour organiser les expositions qui se produisent aux deux ans seulement. Pour ceux et celles qui ont déjà vu une exposition au Centre Diane-Dufresne vous savez que c'est une belle activité qui met en valeur nos artistes du secteur. Si vous voulez donner un peu de temps pour les arts vous pouvez communiquer avec:

Ginette Gagnon au 450 589-2120 ou par courriel: gagjar@hotmail.com.

Jacques Lacombe , premier conseiller

Comité des assurances

par **Ginette Paquin**



Nous voici au début d'une année qui espérons-le nous apportera des perspectives plus positives que l'année 2025. Je profite de l'occasion pour vous annoncer quelques améliorations à notre régime et pour vous rappeler quelques éléments qui me semblent toujours pertinents.

Bonifications au régime d'assurance

Trois améliorations importantes entrent en vigueur :

- Appareils auditifs (régimes Santé et Santé Plus). Le montant maximal passe de 750 \$ par période de 48 mois à 1 500 \$ par période de 48 mois.
- Transport et hébergement pour consultation de spécialistes au Québec (régimes Santé et Santé Plus). Le maximum annuel passe de 1 000 \$ à 2 500 \$.
- Examen de la vue (régime Santé Plus). Désormais couvert à 80 % tous les 24 mois, inclus dans le remboursement maximal de 1 000 \$ pour les professionnels de la santé.

Rappels importants

Si vous utilisez la réclamation en ligne de Beneva, sachez que l'option « autres articles médicaux » peut être sélectionnée lorsque l'article recherché n'apparaît pas dans la liste proposée.

N'oubliez pas que vous pouvez récupérer vos documents fiscaux en ligne sur le site de Beneva.

Information sur le régime ASSUREQ

Le numéro de « QUOI DE NEUF » de l'hiver 2026 vous renseigne sur le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ et vous informe de tous les changements tarifaires. Il contient aussi le dépliant « En un coup d'œil 2026 ». Vous pouvez toujours le consulter au besoin dans sa version papier ou électronique.

Rencontre d'information

Une séance d'information en assurances est prévue le 8 avril 2026: vous pourrez vous inscrire en utilisant les renseignements fournis sur le feuillet de l'annonce de cette conférence.

Implication recherchée

Le dossier assurance vous intéresse. nous sommes à la recherche d'une ou d'un substitut pour m'assister dans notre secteur. Vous serez ainsi toujours au fait des dernières informations sur ce sujet. Je profite enfin de l'occasion pour vous souhaiter une excellente année 2026. Si vous avez des questions, je vous répondrai avec plaisir ou j'acheminerais vos interrogations à notre responsable nationale.

Ginette Paquin, ginette.paquin@gmail.com 514 926-4755

CONSEIL SECTORIEL

Robert Ménard	P	514 758-9925	rome1953@outlook.com
Renée Beauséjour	VP	514 917-3412	rbeausejour45@outlook.com
Ginette Gagnon	VP	450 589-2120	gagjar@hotmail.com
Pierrette Caron Haguette	S	450 581-0440	pierrette1997@hotmail.ca
André Lonergan	T	450 582-9313	psukeal@hotmail.fr
Jacques Lacombe	C	514 642-5326	jaclac7@hotmail.com
Monique L'Écuyer	C	450 471-8646	lecuyermonique@videotron.ca



RESPONSABLES DES COMITÉS

Action sociopolitique	Yvon Doucet Roger Laporte	doucet.yvon@videotron.ca roger.laporte@hotmail.com
Arts visuels	Ginette Gagnon Jacques Lacombe Julienne Marois	gagjar@hotmail.com jaclac7@hotmail.com 801julienne@gmail.com
Assurances	Ginette Paquin Robert Ménard	ginette.paquin@gmail.com rome1953@outlook.com
Comité des femmes	Ginette Gagnon Monique L'Écuyer	gagjar@hotmail.com lecuyermonique@videotron.ca
Comité des hommes	Roger Laporte Gilles Bastien	Roger.laporte@hotmail.com gbastien46@outlook.com
Environnement	André Lonergan Renée Beauséjour	psukeal@hotmail.fr rbeausejour45@outlook.com
Comité retraite	Ginette Brunette Grenier Robert Ménard	ginette.brunette@videotron.ca rome1953@outlook.com

RESPONSABLES de l'activité Bridge

Bridge	JEAN-CLAUDE Larouche Lise Gareau	larouchejc@videotron.ca
--------	-------------------------------------	--

Michel Haguette



Un grand bénévole de L'AREQ nous a quittés en juin 2025

Michel a toujours voulu aider les autres afin d'améliorer leurs conditions de vie.

Il était un fervent défenseur des droits des personnes âgées et un homme qui a souhaité faire une différence. Il s'est impliqué au sein de la FLG pour remettre à des organismes de son secteur une aide précieuse.

C'est dans son parcours de retraité que l'on prend conscience de son implication pour aider les retraités à vivre pleinement dans la dignité.

- Il prend sa retraite en 1997 à l'âge de 58 ans.**
- Encore alerte, il s'engage avec l'AREQ des Affluents en 1998 comme secrétaire.**
- Il prend la charge de la présidence de 1999 à 2001.**
- De 2001 à 2024, il occupe plusieurs fonctions à l'AREQ ainsi qu'à la l'AQDR.**
- En 2016 il devient responsable de la Fondation Laure-Gaudreault du secteur 10 H et le restera jusqu'en 2023.**
- En 2016, il prend aussi la responsabilité de la FLG pour la région Laval-Laurentides-Lanaudière jusqu'en 2023.**

Entre ses différentes fonctions à l'AREQ, il fonde en 2002 l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées de L'Assomption - Repentigny. Il est le président fondateur de « l'AQDR L'Assomption-Repentigny. Il sera membre du conseil d'administration de 2002 à 2023. Un prix a été nommé en son honneur, le prix Michel Haguette. C'est un prix hommage au bénévole de l'année au sein de l'AQDR.

Michel a été un homme d'action qui s'est impliqué dans son milieu et c'est avec peine que nous l'avons vu nous quitter.

Merci Michel.

Robert Ménard

Président

AREQ 10 H

Laval-Laurentides-Lanaudière,

Secteur des Affluents

**BULLETIN DE PRÉSENTATION
DE CANDIDATURE**

CANDIDATE OU
CANDIDAT :

(Nom en majuscules)

(N° de membre)

(Adresse)

(Code postal)

(Région)

à la fonction de :

(Fonction)

candidature
présentée par :

(Nom en majuscules)

(N° de membre)

(Signature)

avec l'appui de : 1)

(Nom en majuscules)

(N° de membre)

(Signature)

2)

(Nom en majuscules)

(N° de membre)

(Signature)

J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'Assemblée.

(Date)

(Signature)



Comité de la retraite



Trouver des solutions pour améliorer notre pouvoir d'achat.

C'est ce que à quoi nous allons réfléchir d'ici les élections de 2026 et la négociation du secteur public en 2028.

Actuellement, nos rentes sont indexées partiellement et selon le moment où l'on a pris notre retraite, elles le sont mais à géométrie variable.

Par exemple, **les personnes qui ont pris leur retraite avant 2017**, ont 3 formules de calcul :

A) Les années avant 1982 sont indexées à 100% du TAIR (IPC ou le coût de la vie),

B) Les années entre 1982 et 1999, c'est le TAIR -3% ce qui donne presque toujours 0%

C) Et les années à partir de 2000, c'est 50% du TAIR ou si l'inflation est plus haut que 6% c'est alors TAIR -3%

Les personnes qui ont pris leur retraite après 2017, ont 2 formules de calcul le B et le C.

Pourrait-on changer les choses?

L'AREQ a demandé à une firme d'étudier le coût de la pleine indexation de nos rentes, afin d'avoir toutes les informations en main. Ce qui nous permettra de voir ce que l'on peut faire et réclamer.

En attendant, au comité national de la retraite et ensuite avec les responsables régionaux et sectoriels de la retraite qui agissent comme personnes-ressources auprès de leur milieu, nous nous sommes penchés sur des solutions que nous pourrions mettre de l'avant lors des prochaines élections **afin que notre pouvoir d'achat cesse de se détériorer à la retraite.**



Comité de la retraite

suite



Bien des actions peuvent être mises de l'avant pour améliorer le sort des personnes retraitées. Que ce soit une seule formule d'indexation, que ce soit un meilleur accès à des logements sociaux, que ce soit de l'aide à domicile suffisante pour nous permettre de rester dans notre maison, que ce soit des aides fiscales, il est important que la réflexion se fasse le plus rapidement possible.

Nous devons nous préparer à mettre sur la place publique, avant et pendant les élections de septembre 2026, le dossier du pouvoir d'achat des personnes retraitées qui se dégrade à chaque année. Il est temps que l'on trouve des solutions et que les personnes au gouvernement ainsi que celles qui veulent prendre le pouvoir parlent de nous et pour nous.

Quand ce sera le temps de faire des actions, serez-vous là?

Ginette Brunette Grenier et Robert Ménard



**Centrale des syndicats
du Québec**

**Merci spécial à notre
commanditaire
de l'AGS**

Gagnante d'un montant de 100 \$

Gagnante de 100\$ pour avoir fait la mise à jour de son profil à l'AREQ nationale

Vingt-trois personnes ont mis à jour leur profil sur le site de l'AREQ à l'onglet « mon profil » entre le 1^{er} juillet et le 31 décembre, période pendant laquelle l'inscription automatique au tirage d'un prix de 100 \$ était possible. Cela a donné lieu à un seul prix de 100 \$ puisque, pour chaque mise à jour de 50 personnes, un prix de 100 \$ peut être offert, par tirage au sort. Le maximum de prix de 100 \$ pouvant être inscrit était de cinq.

Le nom du gagnant ou de la gagnante de ce 100 \$ a été tiré lors du déjeuner des Rois, le 7 janvier dernier. Le nom de la personne gagnante est :

madame Guylaine Normandeau

On peut aussi trouver le nom de la personne gagnante sur le site de l'AREQ des Affluents situé à : <https://desaffluents.araq.lacsq.org/>

Merci à toutes celles et tous ceux qui ont fait la mise à jour de leur profil sur le site de l'AREQ.



L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres ainsi qu'un service de représentations pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.

Comment faire une demande d'aide juridique à NOVUM?

Consultez le site de l'AREQ nationale à l'adresse courriel suivante :

<https://araq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/>

C'est l'enregistrement d'un Webinaire qui explique, étape par étape, comment procéder par courriel ou par l'application informatique ou par téléphone.

Étude commandée par l'AREQ dossier socio-politique

L'évolution de la relation avec les petits-enfants au cours de la vie des grands-parents québécois

La relation entre les grands-parents et leurs petits-enfants est multidimensionnelle. Une étude commanditée par l'AREQ et menée par l'INRS a documenté l'évolution de différentes facettes des liens multigénérationnels au Québec au fil de la vie des grands-parents.

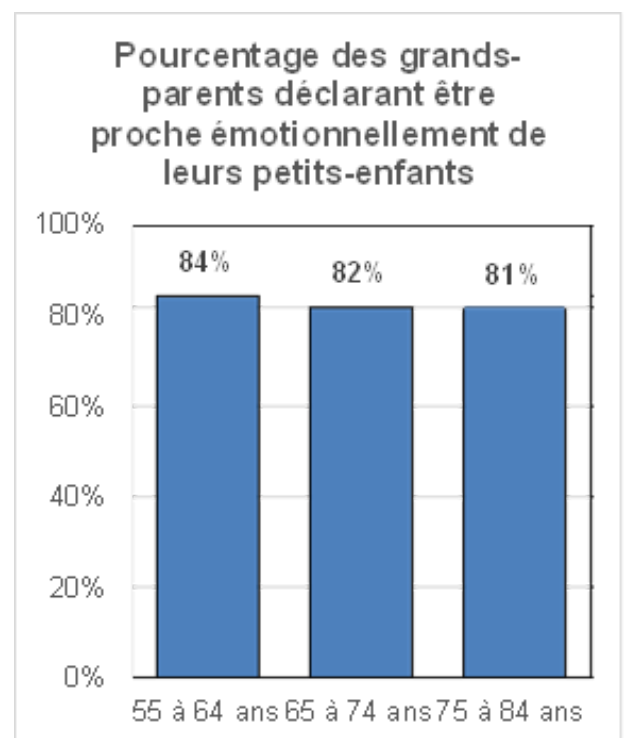
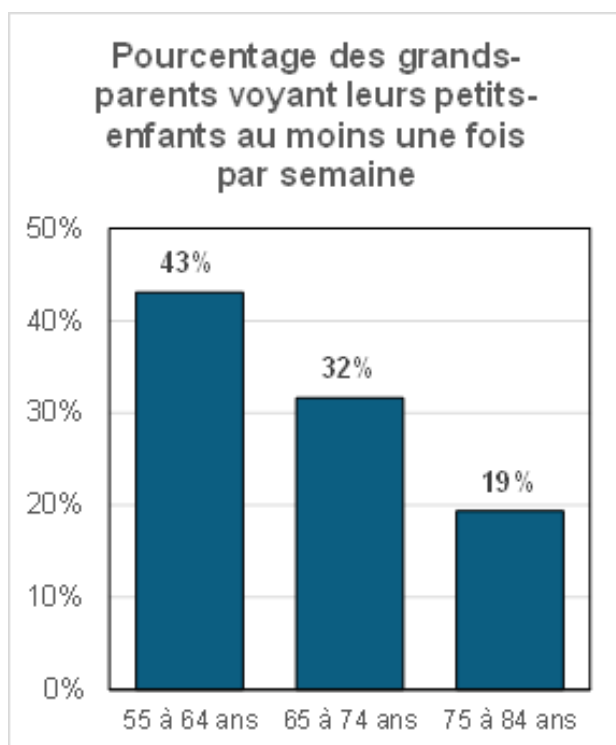
Ce document présente quelques-uns des résultats principaux. Les résultats indiquent que les grands-parents sont très impliqués dans la vie de leurs petits-enfants, tant sur le plan affectif que financier, et ce, tout au long de leur vie.

Des contacts moins fréquents avec l'âge, mais de forte proximité émotionnelle qui persiste dans le temps

Les grands-parents plus âgés ont tendance à avoir des contacts moins fréquents avec leurs petits-enfants. Par exemple, le graphique ci-dessous montre qu'alors que 43 % des grands-parents âgés de 55 à 64 ans voient leurs petits-enfants au moins une fois par semaine, c'est le cas de seulement 19 % des grands-parents âgés de 75 à 84 ans.

L'étude démontre que la même tendance s'observe pour les contacts téléphoniques ou par messagerie.

Les analyses suggèrent également que ceci est fortement influencé par l'âge des petits-enfants : les petits-enfants plus âgés ont moins tendance à avoir des contacts avec leurs grands-parents de manière hebdomadaire.



Pour aller plus loin...

Consultez le rapport *Les différentes formes et représentations de la grand-parentalité au Québec : Diversité et inégalités*. Cette fiche a été préparée par Xavier St-Denis, Institut national de la recherche scientifique (INRS).

Les photos des activités de l'AREQ des Affluents

Dîner des Fêtes



Photos du déjeuner des Rois





Comité de l'environnement

Bonjour chers collègues.

Le Comité de l'environnement a le plaisir de vous inviter à une activité le 24 mars prochain au Best Western situé au 420, Mgr Dubois à Saint-Jérôme. Voici l'horaire de la journée :

De 9 h 30 à 12 h : Planification, protection et transfert de patrimoine

De 13 h à 14 h 30 : Cinq (5) concepts mobilisateurs pour l'action climatique

De plus, à titre de trésorier pour notre secteur, je vous invite à nous suggérer des activités qui pourraient intéresser nos membres. Vous pouvez envoyer vos suggestions à mon attention à l'adresse courriel psukeal@hotmail.fr. Le cas échéant, le secteur sera heureux de contribuer financièrement à l'élaboration des projets qui nous seront soumis sous réserve d'approbation par le comité. J'attends donc vos suggestions. N'oubliez pas que c'est collectivement que nous prenons à cœur le bien-être de chacun.

Pour en revenir à l'activité du 24 mars, vous pouvez vous inscrire à l'aide du formulaire ci-dessous. Vous pouvez payer par chèque ou encore par virement Interac. Pour nos membres non familiers avec le virement, voici les étapes à suivre à la page suivante.



**SYNDICAT
DES MOULINS**

**Merci spécial à
notre principal
commanditaire**



Comité de l'environnement

suite

1. Ouvrir le compte de votre institution bancaire
2. Choisir l'option Virement Interac
3. Choisir l'option Envoyer des fonds
4. Ajouter un nouveau destinataire (AREQ Secteur H des Affluents) si ce n'est déjà fait
5. Vous avez maintenant accès à ce nouveau destinataire inscrire le courriel suivant nagrenol01@hotmail.com si c'est la première fois
6. Inscrire le montant selon votre choix
7. Cliquer sur le bouton Envoyer ou Confirmer et, voilà, c'est terminé.

Le destinataire nagrenol01@hotmail.com recevra alors une notification de votre envoi et le montant sera déposé directement dans le compte AREQ Secteur H des Affluents.

Si vous éprouvez des difficultés avec le virement Interac, vous pouvez alors envoyer votre chèque à :

André Lonergan
77, rue Gauthier
Repentigny, QC
J6A 4P2

Tél :514 814-4113

Courriel : psukeal@hotmail.fr



Comité des femmes

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES 2026

Sous le thème : **GÉNÉRATIONS deboutte!**

Le mercredi 4 mars 2026

Vous êtes toutes et tous invités(e) s à participer en cette journée.

Qui se tiendra à la **CASA GRECQUE, 10 Notre-Dame, Repentigny**

Accueil: **11h30 Libre d'apporter votre vin.**

Nous aurons le plaisir d'avoir **Madame Marie-Claude Lamy,**
courtière en immobilier indépendante.

Elle nous proposera un accompagnement pas à pas pour les aînés dans la grande transition de vie afin de sensibiliser les personnes à la vente de sa propriété.

Les inscriptions se prendront en février par la chaîne électronique ou vous pouvez le faire maintenant.

Ginette Gagnon 450 589-2120

Monique L'Écuyer 514 726-8039

Pierrette Caron-Haguette 450 581-0440

Comité des arts



Montre-nous ton talent, ta créativité

Après une magnifique exposition qui a eu lieu en avril dernier, au Centre d'art Diane-Dufresne, nos artistes ont su nous montrer leur créativité.

Cette année, nous prenons une pause afin que nos artistes se renouvellent selon leur passion, telle que:

la peinture, la sculpture, la photographie et l'art textile.

Le comité des arts souhaite que de nouveaux talents se joignent à notre prochaine édition au printemps 2027.

Si tu as le goût de participer au comité des arts, la porte est ouverte.

Le comité : **Ginette Gagnon 450 589-2120**

Jacques Lacombe 514 642-5326

Julienne Marois 450 654-5763



Comité des hommes



Le comité des hommes du secteur des Affluents à votre service !

Roger Laporte

Gilles Bastien

Il nous fait plaisir de partager avec vous quelques moments concernant nos activités d'automne 2025.

11 novembre 2025

Nous vous avons invités à participer à une activité « jeux et réflexion et séance d'information sur l'organisme : Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière (Aide-Homme) ». Nous l'avions annoncée en mai dernier et mis au point pour le 11 novembre 2025. Tout était prêt : les jeux, la salle réservée, les animateurs et le personnel de « Aide-Hommes » pour répondre à nos questions. Hélas, l'activité a dû être annulée faute d'inscriptions. Nous demeurons convaincus que de connaître les services de cet organisme serait un avantage pour mieux conseiller nos amis dans des moments difficiles. Un premier contact permet de poser des questions et de mieux cerner les types d'intervention : casser la glace pour ainsi dire. Nous sommes une des rares régions du Québec pouvant bénéficier de ces services. Devrions-nous reconduire cette activité? Nous sommes à l'écoute de vos commentaires et suggestions.

Le dîner de la journée internationale des hommes du 19 novembre 2025.

Grâce au soutien du comité du secteur sectoriel des Affluents, nous avons pu profiter d'un moment autour du thème : « Célébrons nos hommes de cœur ». Notre conférencier, l'agent André Corbeil du service de police de Repentigny, nous a sensibilisés aux diverses arnaques touchant les aînés. Nous avons posé des questions et ses réponses nous ont grandement éclairés. Un gros « merci ! » à M^{me} Ginette Gagnon pour son implication dans cette activité. Votre participation nous a réchauffé le cœur.

Retour sur la journée régionale du 21 novembre 2025 du comité des hommes.

Plus d'une cinquantaine de personnes ont contribué au succès de cette journée par leur participation active.

En avant-midi, Madame Élise Doré nous a présenté la gériatrie sociale et le rôle des sentinelles. Elle nous a raconté les débuts la Fondation AGES en 2014 avec le Dr Stéphane Lemire, interniste-gériatre. Ce modèle a été renforcé par le Plan d'action gouvernemental 2024-2029, qui finance 20 projets de gériatrie sociale.

Madame Doré nous a demandé de distinguer, en équipes, les situations normales et accélérées liées au vieillissement. Puis un suivi sur cet échange a permis de préciser certains points.



Roger Laporte



Gilles Bastien

Comité des hommes

suite

Parmi les sites Internet recommandés, il y a « Agir pour bien vieillir » : <https://agirpourbienvieillir.com/>

Vous y trouverez l'information présentée ainsi que plusieurs liens Internet pertinents.

Il ne nous reste plus qu'à donner vie à ce projet chez nous.

En après-midi, c'était au tour de M. David Phaneuf, directeur du « Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière (Aide-Homme) », de nous animer sur le thème de la gestion des émotions chez les aînés. Il a su susciter de belles discussions et prises de conscience sur les changements apportés par la retraite. Un retour sur cette activité nous a permis de nous rendre compte que nous avons beaucoup à partager. C'est à nous tous de créer les occasions.

M. Phaneuf met à notre disposition le diaporama qu'il a utilisé lors de sa présentation.
<https://www.canva.com/design/DAG4cvjy2IM/9ia9NPcNyE5p6lgf4Jc6UA/edit>

Pour celles et ceux qui veulent en connaître plus sur l'aide apportée aux hommes par cet organisme, je vous invite à consulter le site Internet : <https://aidehomme.com/>

Nous vous remercions pour votre participation et nous sommes toujours intéressés par vos commentaires et suggestions.

Du nouveau!

M. Phaneuf m'a informé qu'il mettait au point une formation pour les hommes aînés. Nous devrions recevoir sous peu des précisions. Ne laissons pas passer cette chance !

Bien, voilà! Nous sommes toujours à votre service et nous sommes là pour vous. Si vous vous sentez prêt à faire une différence, joignez-vous à nous. Devrions-nous choisir un autre restaurant, peut-être la «Brasserie La Ripaille»?

Merci pour votre attention!

Roger Laporte

roger.laporte@hotmail.com, responsable du comité des hommes du secteur 10 H (des Affluents)

Gilles Bastien

gbastien46@outlook.com, coresponsable du comité des hommes du secteur 10H (des Affluents)

Convocation à l'Assemblée générale sectorielle (AGS) 2026

15 avril 2026

Au Syndicat de l'enseignement de la région des Moulins SERM

575, Montée Masson, Mascouche, QC, J7K 2L6

450 474-5454

- Comme 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
- Un **déjeuner est offert** à 8 h, avant l'Assemblée générale sectorielle, pour les membres présents au **Fruit Oeufolie, 495 Montée Masson, Mascouche, QC, J7K 2L6**
- Date limite pour s'inscrire : 8 avril 2026
- 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 514 768-9925

Ou par courriel: rome1953@outlook.com

Ordre du jour

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 7 mai 2025
7. Suivi du procès-verbal
8. Mot du président d'élections
9. Rapport du président sectoriel
10. Rapport des responsables des comités
11. Élections, pour le conseil sectoriel, aux postes de:
 - a. Présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseiller
12. Élection, pour nommer les déléguées et délégués au 50^e congrès de l'AREQ du 7 au 10 juin 2026
13. Assemblée générale régionale du 5 mai 2026
14. Questions diverses
15. Tirages
16. Levée de l'Assemblée générale

Robert Ménard
Président
Secteur des Affluents

AREQ
CSQ

Merci à l'AREQ de la région Laval
Laurentides Lanaudière
pour son aide lors de l'assemblée générale
sectorielle

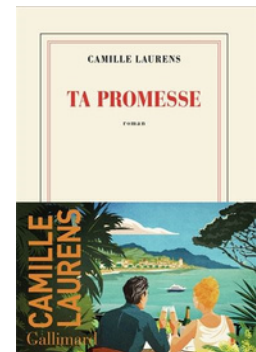
Le plaisir de lire...

par
Pierrette Caron-Haguette



Laurens Camille, *Ta promesse*, Éd. Gallimard, 2025, 368 p.

Dans ce roman, on assiste en direct au coup de foudre qui frappe des cinquantenaires, mais ce bonheur ne dure pas : l'homme charmant va vite devenir crapaud en enchaînant les accès de colère, les critiques injustifiées et les mensonges. Claire choisira quand même de rester par amour, et ce qu'elle vivra dépassera l'entendement. Une immersion troublante dans les relations toxiques, où la séduction et la manipulation s'entrelacent jusqu'au bout. Dur, mais excellent.



Tranchemontagne, Nadia, *La grosse qui rêvait d'amour*, Éd. Québec Amérique, 2025, 248 p.

Ce roman se lit presque d'un trait tant il parvient à décrire la réalité avec réalisme et justesse. On adore l'humour et la sonorité qui s'en dégagent, tellement qu'on referme le livre en ayant l'impression de s'être fait une nouvelle amie.



Le plaisir de lire...

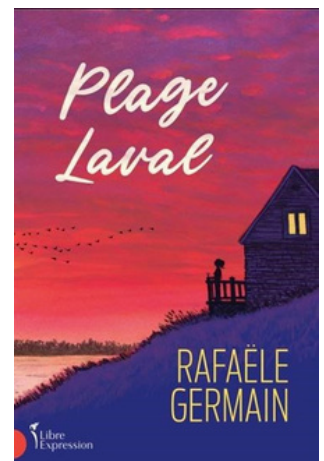
Laberge Marie, *Des nouvelles de Martha*, Éd. Boréal, 2025, 493 p.

De janvier 2009 jusqu'à décembre 2011, plus de 100 000 abonnés ont reçu tous les quinze jours par la poste, les lettres de Martha qui ont formé au fil des années un roman épistolaire complet. Martha prend la plume le jour où la cadette de ses trois enfants quitte le foyer. Elle écrit son désarroi, mais se surprend à secouer la poussière de ce qu'elle tenait auparavant pour acquis. Nous découvrons en même temps quelle est sa nouvelle vie.

Germain Rafaëlle, *Plage Laval*, Éd. Libre expression, 2025, 431 p.

Essayiste, collaboratrice de plusieurs émissions télé, romancière, elle nous livre son quatrième roman. Récit semi-autobiographique, il raconte avec humour les péripéties d'une presque quinquagénaire qui s'installe dans une vieille maison sur le bord de la rivière des Mille-Îles après une rupture amoureuse. C'est drôle et intelligent.

Suite



Bonne lecture,