

Les échos de l'AREQ



Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Région Laval-Laurentides-Lanaudière (10)
Secteur Chomedey-Laval (10B)

Numéro 88 - Janvier 2023



Sommaire

- 2** Mot de la présidente sectorielle
- 3** Mot de la présidente AREQ
- 4** Mot de la présidente régionale
- 5** AGS (Assemblée générale sectorielle)
- 7** AGR (Assemblée générale régionale)
- 8** Nouvelles de nos comités
- 15** Nos rencontres gourmandes
- 16** Photos souvenirs (40^e AREQ 10B, Dîner de Noël)
- 19** Activités et nouveautés
- 22** Liratoutâge
- 23** Bénévoles recherchés et Invitation spéciale
- 24** Tableau des activités Hiver 2023
- 27** Babillard
- 28** Conseil sectoriel et responsables des comités



Laura Martinez

Mot de la présidente sectorielle



De la part des membres du Conseil sectoriel, nos meilleurs vœux pour une belle année 2023 remplie de bonheur, de paix, d'espoir et surtout de santé !

Célébration du 40^e anniversaire du secteur et hommage à nos membres de 80 ans et plus

Le 11 octobre 2022, nous avons eu l'occasion de fêter notre 40^e en présence de Stéphane Boyer, maire de Laval, de Pierrette Boudreau, présidente régionale de l'AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière et en particulier de Marcelle Lévesque, fondatrice du secteur Chomedey de l'AREQ. Nous avons eu le bonheur de célébrer ensemble cet anniversaire et de rendre hommage à nos membres de 80 ans et plus. Ce fut une réussite grâce à vous qui êtes venus en très grand nombre. Nous avons été particulièrement honorés par la présence de monsieur Boyer, maire de Laval, qui s'est adressé à nous et a souligné l'apport des personnes retraitées lors de son allocution.

Du nouveau au Conseil sectoriel

J'aimerais inviter les membres intéressés à en savoir plus sur le fonctionnement des différents comités et du conseil sectoriel à venir se joindre aux sept membres du conseil sectoriel lors d'une **rencontre** soit le 27 janvier ou le 6 avril 2023 (détails à la page 23).

Revue « Quoi de neuf – hiver 2023 »

N'oubliez pas de consulter votre revue Quoi de neuf qui vous donne plusieurs renseignements sur des sujets pertinents tels que : le régime d'assurance collective Assureq 2023, le dossier de l'indexation de la rente de retraite, le programme Liratoutâge, la grand-parentalité au masculin, etc.

Dates importantes

Notez à votre agenda les deux rencontres suivantes. **Votre participation est très importante pour nous permettre d'avoir le quorum afin de poursuivre nos activités.**

1. Assemblée générale sectorielle (AGS) le mercredi 12 avril 2023 à Laval.
2. Assemblée générale régionale (AGR) le jeudi 11 mai 2023 à St-Jérôme.

« La beauté du corps est un voyageur, tandis que la beauté du cœur est un ami qui reste »

(Antoine de Saint-Exupéry)

MESSAGE D'APPRÉCIATION de madame Lise Lapointe, présidente AREQ

Bonjour à toutes et à tous,

Madame Martinez m'avait invitée à me joindre à vous pour célébrer le 40^e anniversaire du secteur Chomedey-Laval. Malheureusement, je n'ai pu me libérer; cependant je tenais à vous transmettre un message d'appréciation.



Ce que vous avez célébré, ce n'est pas rien. C'est 40 ans d'efforts communs pour défendre et promouvoir les intérêts des personnes retraitées. C'est 40 ans d'activités pour conserver des liens avec celles et ceux que vous avez côtoyés durant et après votre carrière.

Au fil des ans, des dizaines d'élus se sont succédé, au conseil sectoriel, pour vous représenter. Des centaines de membres se sont impliqués au sein de vos comités. Des milliers de membres se sont déplacés pour participer à des réunions et des assemblées, à des fêtes, à des conférences, même à des manifestations.

Vous avez ainsi perpétué le but premier recherché par notre fondatrice – lors de la création de l'AREQ : Regrouper dans une même association les retraitées et retraités ayant des intérêts communs. Oui, nous avons des intérêts en commun. Des valeurs aussi que nous partageons, et une riche histoire. C'est ce qui fait la force de notre association.

Parmi les forces de notre association, il y a cette préoccupation que nous avons de reconnaître la contribution de ceux qui nous ont précédés. Les membres âgés de 80 ans et plus ont reçu une invitation. C'est une belle pensée, car comme Association, l'AREQ a un devoir de mémoire envers celles et ceux qui ont bâti le Québec et qui ont bâti notre association. Alors, aux 80 ans et plus, au nom des membres de l'AREQ, je vous dis un grand merci pour votre présence à ce 40^e.

À toutes et à tous, je vous souhaite de bien profiter de toutes les activités qui se dérouleront en cette 40^e année d'existence de votre secteur. Au plaisir de vous recroiser dans une activité de l'AREQ, par exemple à l'assemblée générale régionale ou au Congrès.

Félicitations aux membres du secteur Chomedey-Laval pour votre 40^e.

Lise Lapointe



Mot de la présidente régionale

AVOIR 77 ANS...

Lors du dernier conseil national, on nous a appris que 77 ans est la moyenne d'âge des 60 000 membres de l'AREQ. Avec une pointe de découragement, du moins ce que j'en ai senti. Pis, 77 ans ! On peut encore lire *Tintin* et avoir *La maladie d'amour* de Michel Sardou. Comme si nous étions à l'article de la mort. C'est mon âge et celui de plusieurs de mes bonnes connaissances actives dans l'AREQ. En 1901, l'espérance de vie était de 55 ans. Depuis 1981, on comptait vivre jusqu'à 75 ans et plus et, aujourd'hui en fait, c'est 80,6 ans pour les hommes et 84 ans pour les femmes. Le Québec est l'endroit en Amérique du Nord où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé. Nous sommes même dans le peloton de tête de l'OCDE pour ce qui est de l'espérance de vie totale. Avis aux détracteurs de notre système de santé et de nos conditions de vie, y compris nos hivers qui s'éternisent. Le froid doit garder jeune. Donc, à 77 ans et plus aussi, nous pouvons être actifs avec du temps encore devant nous pour réaliser nos projets tout en pouvant miser sur une bonne santé. Et que dire des personnes qui n'ont pas encore 77 ans ?

CE QUE JE DEVRAIS VOUS DIRE.

Je devrais vous parler de toutes les conférences et rencontres régionales de cet automne.

- 5 octobre : préparation du Congrès de juin 2023 avec la tournée du conseil exécutif ; 70 personnes déléguées et substitutes présentes.
- 20 octobre : conférences organisées par le comité de l'Action sociopolitique avec Cécile Fillion, responsable.
 - En avant-midi : conférence de CAA-Québec sur la sécurité routière.
 - En après-midi : les arnaques sur Internet.
- 1^{er} novembre :
 - En avant-midi : présentation sur notre régime d'assurances ASSUREQ par la conseillère en assurances de l'AREQ, madame Johanne Freire.
 - En après-midi : présentation sur les soins à domicile par la conseillère en sociopolitique de l'AREQ, madame Ginette Plamondon.
- 15 novembre : deuxième rencontre des personnes déléguées et substitutes pour le Congrès 2023.
- 18 novembre : Journée internationale des hommes, rencontre à Gethsé-Marie, à Saint-Jérôme.
- 2 décembre : conférence offerte par le comité régional des femmes.

Sans parler des rencontres des comités régionaux... Environnement, Communications, Hommes et Femmes.

VOTRE CONSEIL RÉGIONAL 2022-2023

Les présidences des secteurs :

Assis :

Monelle Beaulne (Laurentides)

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

Renée Beauséjour (Des Affluents)

2^e rangée :

Laura Martinez (Chomedey-Laval)

Marie-Paule Hade (Deux-Rivières de Laval)

Pierrette Boudreau (présidente régionale)

3^e rangée :

Émile Huchette (Laval-Nord)

François Tanguay (Rivière-du-Nord)

Jean-Pierre Robert (Lanaudière)

Absente : Danielle Hotte (Hautes-Rivières)



Pierrette Boudreau, présidente AREQ région Laval-Laurentides-Lanaudière



**Assemblée générale sectorielle (AGS)
AREQ secteur Chomedey-Laval (10B)**

Date : Le mercredi le 12 avril 2023

Heure : 10h à 15h, dîner **GRATUIT** (excellent repas avec vin)

Lieu : **Restaurant PIATTI PRONTI (dans la salle de réception)**
1794 boul. Le Corbusier, Laval H7S 2K1 (au nord de St-Martin)

- ❖ 10h00 : Accueil avec café/thé
- ❖ 10h30 : Début de l'Assemblée générale sectorielle
- ❖ Président d'élection explique le fonctionnement
- ❖ Dépôt des candidatures pour les postes en élection au conseil sectoriel
- ❖ Tirage de prix de présence : 1^{er} prix 75\$; 2^e prix 50\$; 3^e prix 25\$ et autres
- ❖ Tirage du billet blanc qui donne droit au remboursement d'un montant pour les repas de l'année selon les barèmes de l'AREQ
- ❖ Dîner sur place avec choix de menu et vin

IMPORTANT : votre association aimerait continuer d'exister via votre Conseil sectoriel ainsi que des différents comités. **Votre participation à cette rencontre est vraiment essentielle. NOUS COMPTONS SUR VOUS pour obtenir notre quorum.**

❖ **Pour participer à l'AGS**, nous vous invitons à **confirmer** votre présence **Avant le lundi 3 avril 2023** auprès de **Cécile Fillion** soit par téléphone **514 234-0668** ou par courriel cecileffma@outlook.com.

- ❖ **Un chèque 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 10B** et postez-le à :

CÉCILE FILLION
259, rang LePAGE, Sainte-Anne-des-Plaines (Qc) J5N 2H9

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

Laura Martinez, présidente sectorielle

ÉLECTION AUX POSTES DU CONSEIL SECTORIEL 10B

L'AGS 2023 aura à pourvoir les postes suivants :

- Présidence
- 2^e Vice-présidence
- Secrétariat
- 2^e Conseillère/conseiller

Ce sont des mandats de 3 ans pour chacun de ces postes

Bulletin de présentation de candidature

Pour faciliter le processus de transmission des bulletins de mise en candidature, l'AREQ a élaboré un bulletin à remplir en ligne afin que les candidates /candidats puissent le **transmettre par courriel au président d'élection**.

Communiquez avec le président d'élection pour obtenir le formulaire par courriel.

Vous pouvez le remettre le jour de l'assemblée le 12 avril 2023 ou bien le poster au président d'élection.

En transmettant ce bulletin par courriel à Michel Legault, vous certifiez que les trois personnes dont les noms y apparaissent pour appuyer votre candidature ont été contactées et ont autorisé que leur nom soit inscrit sur le bulletin et que cela tient lieu de signature.

Président d'élection : Michel Legault

Adresse postale : 826-3580, boul. St-Elzéar O, Laval (QC) H7P 0L7

Téléphone : 514 945-2686

Courriel : mlegault13@hotmail.com





ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Avis de convocation

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2021, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale de la région LLL.

Date : Le jeudi 11 mai 2023
Heure : De 9 h 30 à 14 h 00
Lieu : Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, J7Y 3L8

Note : La présidente d'élection annoncera le nombre de candidatures pour le poste à la présidence régionale et aux postes du CER (s'il y a lieu). Elle présente aussi les 4 personnes scrutatrices. Elle précise que les personnes participantes qui veulent poser leur candidature doivent le faire avant l'ouverture de l'assemblée (2 heures avant les élections – article 18.03 des S&R).

Il y aura aussi une exposition des œuvres d'Art et métiers d'art dans la salle.

Projet d'ordre du jour pour l'AGR :

1. Accueil, présentation de l'ordre du jour et des documents de la pochette aux personnes participantes
2. PV de la rencontre du 18 mai 2022
3. Rapport de la présidence et du conseil régional
4. Rapport financier partiel 2022-2023 et prévisions 2023-2024
5. Rapport des comités régionaux

PAUSE (visite des œuvres présentées à l'exposition)

6. La présidente d'élection annonce les candidatures à la présidence et au CR (s'il y a lieu)
7. Élections
Dîner servi à l'assiette (entrée, poulet et quelques diners sans viande, dessert et café),
8. Résultats des personnes gagnantes pour l'exposition des Arts et métiers d'art et remise des prix.
9. Levée de l'assemblée

Note : l'assemblée générale de la FLG aura lieu immédiatement après la levée de l'assemblée régionale.

Note importante pour les élections à la présidence régionale :

Les personnes qui veulent présenter leur candidature, doivent communiquer avec **Michel Legault 514 945-2686** ou mlegault13@hotmail.com pour obtenir le formulaire par courriel du bulletin de présentation de candidature.

Vous pouvez le remettre le jour de l'assemblée le 11 mai 2023, et ce, avant le début de l'AGR ou bien le poster à la présidente d'élection **Thérèse Chaput** à l'adresse 265, rue Dugas, apt. 206, Joliette (QC) J6E 0V9 ou le faire par courriel à therese-marcel@videotron.ca

Pour vous inscrire à l'AGR

- ❖ Pour participer à l'AGR, s.v.p. confirmez votre présence **avant le jeudi le 27 avril 2023** auprès de **Cécile Fillion** soit par téléphone 514 234-0668 ou par courriel cecileffma@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 10B et postez-le à :**

➤ **CÉCILE FILLION 259, rang Lepage, Sainte-Anne-des-Plaines (QC) J5N 2H9**

N.B. : Pour assister au dîner, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée
Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

Nouvelles des comités



Ginette Jetté

Comité des assurances



CHERS MEMBRES : C'EST OFFICIEL

- SSQ ASSURANCE DEVIENT **Beneva** LE 1^{er} JANVIER 2023

Vous n'avez aucune démarche à faire.

L'espace client de ssq.ca demeure le même.

Petits changements à compter du 1^{er} janvier 2023:

- Augmentation des primes de l'assurance vie mais pas d'augmentation des primes de l'assurance maladie.
- Santé Plus : nous passerons de 750.00\$ à 1000.00\$ annuellement pour l'ensemble des spécialistes. Nouveau pour les vaccins préventifs : 200.00\$ par année civile



Impôts : n'oubliez pas d'inclure dans vos déductions vos frais de médicaments, dentiste, lunettes et votre prime payée à la SSQ.

Vous devez payer votre contribution à la RAMQ.

Un exemplaire du dépliant Votre Régime d'assurance collective 2023 est disponible dans la revue Quoi de Neuf – Hiver 2023 ainsi qu'un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ (article de Mme Freire).

- **Numéros de téléphone utiles :**

SSQ : 1 800 463-5525

RAMQ : 1 800 561-9749

CANASSISTANCE CANADA, USA : 1 800 465-2928

Dans le monde à frais virés : 514 286-8412

RRQ : 1 800 463-5185 ou RREGOP : 1 800 463-5533

Nous aviser pour tout changement personnel (adresse, etc.)



Martine Lafrance

Comité des femmes



- ▶ **Objectif** : Informer nos membres sur les activités, les rencontres et les ressources se rattachant aux femmes.
- 14 novembre 2022 à Saint-Jérôme : Première rencontre du comité régional des femmes (LLL)
 - Préparation de la journée du 2 décembre 2022 dont la Conférence régionale sur « La violence faite aux femmes » par Julie Pinel de la CSQ ;
 - SLAM « L'étai qui tue » d'Hélène Sylvain ;
 - Hommage à madame Aline Savoie
- 2 décembre 2022 à Saint-Jérôme - Conférence régionale s'adressant à tous les membres de l'AREQ :
 - En AM : conférence donnée par Julie Pinel, responsable du dossier de la condition des Femmes à la CSQ
 - **Sujet : La violence faite aux femmes et Violence conjugale c'est aussi notre affaire :**
 - Information détaillée en ligne :
 - <https://www.lacsq.org/dossiers/violence-conjugale/>
 - Pour les femmes âgées :
 - **Ligne Aide Abus Aînés (AAA)** : service téléphonique offert à toute personne qui vit une situation de maltraitance envers une personne âgée de plus de 50 ans ou qui en est témoin : www.aideabusaines.ca
 - 1 888 489-2287
 - En deuxième partie : Une activité spéciale pour lutter contre la violence conjugale et qui a suscité de l'émotion : Hélène Sylvain nous a présenté **son SLAM** « L'étai qui tue » qui consiste en une forme de poésie orale rythmée, urbaine, qui a lieu dans un endroit public et qui prend la forme d'une rencontre ou d'un spectacle. Il s'agit d'un art du spectacle oral et scénique, axé sur les mots.
 - Enfin en PM : Hommage à Aline Savoie présenté par Pierrette Gratton. Madame Savoie est décédée le 10 août 2022, elle a été, entre autres, présidente régionale LLL de 2008 à 2014. Elle était engagée très activement dans le dossier de la condition des Femmes.
- 8 mars 2023 : Journée internationale des droits de femmes
 - **Thème : Résistances féministes** (le visuel sera dévoilé par la CSQ en janvier 2023)
- Activité à Laval pour le 8 mars 2023 : **Dîner au restaurant et tirage d'un livre** (voir Tableau d'activités)
- 14 avril 2023 : Prochaine rencontre du comité régional des femmes (LLL).





Michel Legault

Comité des hommes (CDH)



Journée internationale des hommes.

Le Comité régional des hommes a tenu une magnifique rencontre lors de la Journée internationale des hommes, saluée cette année le 18 novembre 2022 au *Centre Gethsé-Marie* de Bellefeuille.

Une quarantaine de personnes ont pu ainsi se familiariser avec le livre « *Pour l'amour des hommes* » de Liz Plank.

Le webinaire de l'AREQ présenté durant l'avant-midi a pu aussi être écouté.



Dîners des hommes.

Les hommes membres ou amis du secteur sont invités à des rencontres de concertation et de camaraderie à la brasserie *Les 3 Brasseurs* du Centropolis, 2900 av. Pierre-Péladeau à Laval.

Nos rencontres se tiendront à compter de 11h45 les vendredis **24 février 2023** et **21 avril 2023**, ainsi que le mercredi **14 juin 2023**.

Venez partager vos plaisirs, vos projets, vos préoccupations, vos rêves, etc.

Michel Legault, répondant
Robert Lupien, responsable
Michel Thivierge, substitut





Cécile Fillion
responsable régionale

Comité d'action sociopolitique 2022-2023



Le 20 octobre 2022, le comité d'action sociopolitique a enfin réalisé le plan d'action régional que notre comité avait planifié pour le printemps 2020. Nous avons invité deux conférenciers sur des sujets qui nous tenaient à cœur. Malheureusement, cet événement avait été annulé à cause d'un virus qui s'était propagé à travers le monde.

Nous avons donc contacté le CAA-Québec de nouveau et monsieur Alain Beaudry est venu nous entretenir des **nouvelles pancartes que le ministère des Transports a ajoutées dans le paysage**. Par la suite, il nous a rappelé certaines consignes que nous connaissions déjà, mais qu'il est bon de nous rappeler. La distance à respecter entre notre véhicule et celui qui nous précède, soit pouvoir voir les pneus de l'auto devant nous : si on voit les pneus, on est à la distance qui nous permet d'éviter un accrochage. Une bonne façon d'être sûr qu'il n'y a pas de danger : le système Smith. Ce monsieur a développé cinq préceptes soit : voir loin, voir large, s'assurer d'être vu, se ménager une issue (pas d'angles morts et laisser une distance assez grande entre les autos pour changer de voie si nécessaire.) et garder les yeux en mouvement.

Une façon d'éviter l'emportierage : ouvrir sa portière avec la main droite. Ça permet de voir si un cycliste est près de notre véhicule et de le laisser passer avant de sortir de l'auto.

En après-midi, deux policiers sont venus nous aider à **reconnaître les pièges** qui pourraient nous être tendus sur Internet, au téléphone ou lors

de déménagements, surtout si la boîte à lettres est à l'extérieur.

Certaines personnes mal intentionnées peuvent prendre le courrier qui les intéresse et utiliser les cartes de crédit qui n'ont pas encore été signées par leur propriétaire légitime, entre autres. L'hameçonnage par des personnes qui se font passer par un employé de l'État, comme un préposé à la perception de montants d'impôt encore dus ou de remboursement d'impôt. Ces gens vous demandent votre NIP et vous disent qu'ils vont déposer ces sommes dans votre compte de banque. La surprise serait que votre compte serait amputé de sommes assez conséquentes. Autre moyen : pirater vos comptes internet ou Facebook et appeler ou envoyer des messages comme s'ils venaient de vous et demander des cartes cadeaux qui peuvent être échangées contre de l'argent comptant. D'autres se font passer pour un membre de votre famille et vous disent qu'ils sont loin et ont besoin d'aide monétaire. Et, bien sûr, on vous demande le secret le plus absolu.

Si vous désirez faire un signalement au **Centre anti-fraude du Canada**, voici le numéro de téléphone : **1 800 495-8501**

Le 1^{er} novembre 2022 en après-midi, madame Ginette Plamondon est venue faire une **conférence sur le soutien à domicile**. Il existe trois sortes de services du soutien à domicile :

Les services d'aide et d'assistance personnelle

- Aide au lever et au coucher (habillage, transfert)
- Soins d'hygiène (toilette partielle, douche, bain, coupe des cheveux, des ongles)
- Aide à l'alimentation
- Aide pour l'utilisation de la toilette

Les services liés aux activités de la vie domestique

- Entretien ménager léger
- Préparation des repas
- Approvisionnement et courses
- Entretien lourd : lavage des murs, fenêtres, déneigement
- Accompagnement pour des sorties ou des rendez-vous.

Services pour les proches aidants :

- Gardiennage ou présence surveillance
- Répit planifié à domicile ou en hébergement
- Dépannage lors de situations d'urgence

Ces exemples sont tirés du texte de madame Ginette Plamondon.

La façon de déterminer le niveau de soins nécessaires pour garder la personne chez elle dépend du profil ISO-SMAF. Il s'agit d'une classification selon l'intensité et le type de services requis pour le maintien de l'autonomie.

Selon le document présenté par madame Plamondon, le niveau un représente une faible perte d'autonomie alors que le niveau dix représente une perte d'autonomie assez importante pour commander un placement en institution tel un CHSLD.

Qu'en est-il du soutien à domicile au Québec? **Les Résidences privées pour aînés accaparent 80% des crédits d'impôt pour maintien à domicile**. Le même pourcentage appartient à des intérêts étrangers. C'est la privatisation des profits et la socialisation des risques et des coûts. Il y a une augmentation du financement qui ne se traduit pas nécessairement par une hausse des services. Malheureusement, il y a une tarification des services. Ceci devient un obstacle à l'accès à ceux-ci. **Les besoins des personnes proches aidantes ne sont pas prises en compte**.

Finalement, peu de moyens ont été déployés pour aider les aînés à demeurer chez eux. On parle de garder les personnes âgées chez elles, mais, en même temps, on ne leur en donne pas la possibilité dans certaines situations. Lorsqu'un conjoint décède, le conjoint survivant se retrouve souvent en difficulté et doit déménager dans un endroit où il pourra se permettre de payer son loyer sans se retrouver en difficulté. **Il faudrait accorder le crédit d'impôt pour maintien à domicile à toute personne de 70 ans et plus qui demeure chez elle**. Le premier ministre se serait engagé à implanter toutes les recommandations de la Commissaire de la Santé et au Bien-Être. Espérons que le gouvernement tiendra parole et aidera les citoyens plutôt que les Fonds d'investissement.



Mireille Ménard

Comité de la retraite



Je vous partage un texte que Samuel Labrecque, conseiller aux communications, a envoyé aux responsables du comité retraite afin de vous informer sur la situation de ce dossier.

“L’AREQ a lancé cette semaine une campagne [Web](#) et sur les [réseaux sociaux](#) concernant l’indexation. Menée par le [comité national de la retraite](#), cette campagne vise à sensibiliser la population sur cet enjeu qui est au cœur des préoccupations de l’AREQ et servira aussi à interpeller nos élus pour qu’il y ait des actions.

Au moment de la retraite, notre salaire, c’est notre rente. Et pour plus de 300 000 personnes retraitées des services publics du Québec, cette rente, elle n’est pas pleinement indexée.

Ce problème s’aggrave au rythme de l’inflation, car le pouvoir d’achat de ces milliers de personnes diminue d’année en année. Les personnes retraitées en subissent déjà les contrecoups, mais les futurs retraités ne seront pas épargnés.

Le gouvernement doit reconnaître cette injustice. Et il doit se montrer responsable, en mettant un frein à l’appauvrissement de milliers de personnes qui ont contribué toute leur vie au service de la société.”

Pour voir le vidéo, vous allez sur youtube.com, sur le site vous tapez areq/csq et sur la liste affichée, vous cherchez : **Indexation : Le gouvernement doit agir!**

Notre présidente, Lise Lapointe, siège toujours à la Tribune des retraités. Lieu d’échanges avec le Conseil du Trésor et non de revendications.

Lors des négociations dans le secteur public, les retraités n’ont pas de droit de parole mais un comité CSQ-AREQ a été créé et ainsi l’AREQ peut faire des recommandations qui s’achemineront au Conseil général de négociation CSQ.
Une première!

L’AREQ est aussi un des 15 partenaires de l’Observatoire de la Retraite qui a tenu un « Sommet sur la retraite » le 12 octobre dernier pour amorcer une réflexion sérieuse sur l’avenir de la retraite au Québec. La retraite concerne l’ensemble de la société québécoise. Vous pouvez retrouver les présentations et documents du Sommet sur leur site: observatoireretraite.ca

Au niveau régional, nous avons réélu Thérèse Chaput responsable régionale. Thérèse est aussi responsable au comité national. Nous avons mis à jour notre plan d’actions 2021-2023. Nous sommes en réflexion à savoir comment nous pourrions mieux nous faire connaître. Nous pensons préparer un autre vidéo, celui-ci pourrait s’intituler : Les aînés, un atout pour la société.

Michel Legault



Fondation Laure-Gaudreault (FLG)



La Fondation Laure-Gaudreault, créée en 1990 par l'AREQ, est un organisme indépendant mais supporté et appuyé constamment par l'AREQ. Elle vise à aider :

- les personnes âgées dans le besoin;
- les organismes caritatifs voués à l'aide des personnes âgées dans le besoin;
- la recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Les demandes d'aide effectuées auprès de la Fondation doivent répondre à certains critères. Si vous connaissez une ou des personnes de votre entourage qui méritent une attention particulière, communiquez avec l'une ou l'autre des personnes soussignées. Toute communication sera traitée confidentiellement.

- La date limite pour faire une demande d'aide à la Fondation est fixée au 1^{er} février 2023.

Lors du déjeuner de la rentrée du 9 septembre dernier, le secteur a payé les frais d'adhésion comme *membre à vie de la FLG* à six nouvelles personnes membres de notre secteur.

Nous remercions chaleureusement toutes les personnes qui ont contribué à la Fondation Laure-Gaudreault en 2022.

Michel Legault, responsable
514 945-2686

Michel Thivierge, substitut
450 689-2676

Équipe du bulletin

Rédaction : Les membres du conseil sectoriel et les responsables des comités

Révision : Cécile Fillion et Michel Legault

Mise en page : Martine Lafrance

Photos : Robert U. Lupien pour toutes les photos des activités publiées dans le bulletin et sur notre site Web.

Imprimerie : Imag3 Communications Inc.

Tirage : 700

Nos Rencontres Gourmandes

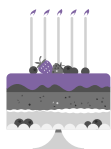
Michel Legault, trésorier



Le **9 septembre dernier**, le secteur Chomedey-Laval recevait ses nouvelles et nouveaux membres au restaurant Coco-Loco de Chomedey. Nous étions une quarantaine de personnes à souhaiter la bienvenue à une dizaine de nos nouveaux qui ont pu bénéficier d'un bon déjeuner, gracieuseté du secteur. À ce **déjeuner de la rentrée**, nous avons souligné les anniversaires du mois d'août et du mois de septembre. Des montants de 26 dollars ont été remis à madame Françoise Ouellet (20 août), à madame Annie Roy (9 août), à madame Rollande Filion (12 septembre) ainsi qu'à monsieur Michel Thivierge (16 septembre).



Le **11 octobre dernier**, 92 personnes sont venues au centre des congrès du Sheraton Laval pour célébrer le **40e anniversaire** du secteur Chomedey-Laval, en présence de monsieur Stéphane Boyer, maire de Laval. Nous avons aussi souligné la présence de 45 de nos aînés de 80 ans et plus, le dîner leur étant gracieusement offert.



Le temps nous a manqué pour souligner les anniversaires d'octobre de nos membres présents. Le conseil sectoriel a donc procédé à un tirage parmi les 5 membres éligibles. Des montants de 26 dollars ont donc été remis à madame Lucille Gagné (5 octobre) et à madame Monique Raymond (25 octobre) lors du dîner de novembre.



Le **9 novembre dernier**, 35 personnes se sont présentées à notre **dîner du Souvenir** au restaurant Le Chalutier MLM, durant lequel nous avons souligné les anniversaires de novembre en remettant des montants de 26 dollars à madame Cécile Fillion (23 novembre) et à madame Yvette Forget-Filion (27 novembre).



Notre **dîner de Noël** s'est tenu le **8 décembre dernier** au Château Royal et a réuni 69 personnes enthousiastes. Pour souligner les anniversaires de décembre, des montants de 26 dollars ont été remis à madame Lizette Corbeil (12 décembre) et à madame Lucie Hébert (18 décembre).

Comme vous le constatez, notre secteur fait tirer **deux montants de 26 dollars** parmi les membres qui **se sont inscrits** et participent à un repas mensuel que nous organisons et qui ont leur anniversaire durant ce même mois. À cause du Congrès de l'AREQ qui se tient cette année à Lévis au début du mois de juin, c'est durant le **dîner des Patriotes** du mardi 23 mai que nous soulignerons les anniversaires de mai, de juin et de juillet.



Photos: Robert Lupien

PHOTOS SOUVENIRS

*40^e Anniversaire AREQ 10B-Chomedey Laval
Et personnes de 80 ans et plus
Le 11 octobre 2022, Sheraton Laval*



Stéphane Boyer, maire de Laval en compagnie de Laura Martinez, Thérèse Bernier, Marcelle Lévesque et Bertrand Dionne



Stéphane Boyer et les membres de notre CS, présidents.es secteurs Laval et régional



Mot de Stéphane Boyer, maire de Laval





*Assises: Y. Fillion, Marcelle Lévesque, L. Hébert, G. Bertrand
Derrière-debout: S. Fillion, M. Raymond, R. Fillion*



Mot de notre présidente, Laura Martinez



Pierrette Boudreau, prés, régionale LLL



Lyne Raiche, artiste invitée



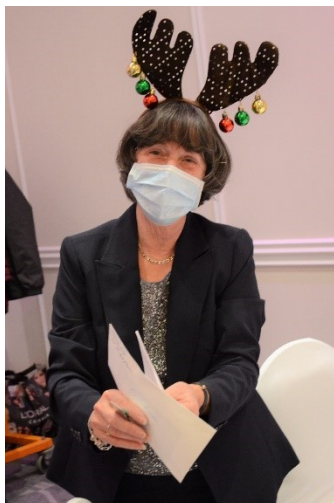
Et que la fête commence !!!

*Marcelle Lévesque (avec l'orchidée), L. Delisle
et Lyne Raiche, artiste invitée*



Dîner de Noël

Le 8 décembre 2022 au Château Royal



ACTIVITÉS

Cécile Fillion



❖ Danse en ligne niveau intermédiaire hiver 2023

- ❖ Eh oui! La session d'hiver **commencera le lundi 16 janvier 2023.**
- ❖ Pour les personnes déjà inscrites à la session d'automne, vous n'aurez pas à remplir le formulaire que vous avez rempli en septembre 2022.
- ❖ À noter pour les personnes qui voudraient se joindre à nous, vous devez savoir que **le niveau du groupe est intermédiaire.**
- ❖ Nous vous attendons donc au **centre communautaire Saint-Joseph** situé au 1450 Boulevard Pie-X de **13 h 30 à 15 heures** dans la grande salle.
- ❖ Pour de plus amples renseignements, s'il vous plaît contacter madame **Claudette Angiolini** au numéro de téléphone suivant : 450 975-6653
- ❖ Au plaisir de vous y revoir.



DÎNER DE LA SAINT-VALENTIN

MARDI 14 FÉVRIER 2023 À PARTIR DE 11H30

RÔTISSERIE SCORES 3370, boul. Saint-Martin Ouest/coin Chomedey Laval

(salle privée)

INSCRIPTION/RÉSERVATION OBLIGATOIRE AVANT LE 6 février 2023

Après de CÉCILE FILLION AU 514 234-0668

Michel Legault

❖ Chorale Chante-Clair

La chorale Chante-Clair a été fondée par le secteur Laval-Nord (10J) depuis plus de vingt ans et compte plus d'une quarantaine de choristes (soprano, alto, ténor et basse) enthousiastes. Leur répertoire est très varié et est composé d'œuvres québécoises, françaises et autres. La chorale est sous la direction dynamique de M. François Lecavalier, bien connu au sein de l'Alliance des chorales du Québec.



Les séances de pratique se tiennent les lundis après-midi de 13h00 à 15h30 au Centre communautaire Le Sorbier, 140 rue Nadon à Sainte-Rose.

L'inscription est de 125 \$ pour une session de 18 cours, du 16 janvier au 29 mai (sauf le 10 avril et le 22 mai). Il est prévu d'offrir un concert au début du mois de juin, à moins d'un retour de mesures sanitaires strictes.

Il y aura une période d'inscription le jeudi 6 janvier 2023, à compter de 13h30, au Centre Le Sorbier. On vous remettra les partitions et les trames musicales des pièces qui seront au répertoire du semestre lors de la première rencontre du 16 janvier.

Aucune expérience particulière n'est exigée pour adhérer au groupe, sinon celle de vouloir pratiquer les pièces étudiées entre les pratiques hebdomadaires. Celles-ci sont d'ailleurs animées dans une atmosphère de saine camaraderie.

- Si cette activité vous intéresse mais que vous en prenez connaissance après le début de la session, il vous est toujours possible de vous joindre à nous.
- Pour toute information supplémentaire, veuillez communiquer avec l'une de ces personnes :

Francine Poirier
présidente de la chorale Chante-Clair
450 622-0373

Michel Legault
coordonnateur pour le secteur Chomedey-Laval
514 945-2686

❖ Les QUILLES

L'activité QUILLES reprendra le **mardi 10 janvier 2023** au **Salon de Quilles Laval, 5524, boul. des Laurentides, Laval.**

Les rencontres ont lieu **le 2^e mardi de chaque mois à 10h.**

Le coût total : **11\$ pour 3 parties, souliers inclus.**



Pour renseignements supplémentaires, communiquer avec Michel Thivierge au 450 689-2676.



Michel Legault

Formation sur le logiciel Excel



Suite à plusieurs années de travail de trésorerie avec le logiciel Excel, j'ai développé une certaine expertise dans son utilisation. Il me ferait plaisir de partager ces acquis avec d'autres personnes intéressées du secteur.

Un tel atelier de formation pourrait être donné dans un local d'une des bibliothèques de Laval.

Manifestez votre intérêt à la personne soussignée, qui fixera alors une date de rencontre qui convient à toutes les personnes inscrites.

Chaque personne intéressée apportera son ordinateur portable qui a le logiciel Excel déjà installé (peu importe la version). Et ce, par pur plaisir, sans aucuns frais d'inscription !

Michel Legault, trésorier
514 945-2686

Rencontres gourmandes et anniversaires du mois en 2023

- 12 Janvier : Bonne Année
- 14 Février : Saint-Valentin
- 8 Mars : Journée Int'le des droits des femmes
- 12 Avril : Assemblée générale sectorielle (AGS)
- 11 Mai : Assemblée générale régionale (AGR)
- 23 Mai : Journée nationale des patriotes (22 mai)
- Septembre : Rentrée et accueil des nouvelles personnes retraitées
- Octobre : Action de Grâces
- Novembre : Jour du Souvenir
- Décembre : Fête de Noël

Lectrices/lecteurs recherchés pour le projet LIRATOUTÂGE

Le déploiement du projet LIRATOUTÂGE s'organise dans la région Laval-Laurentides-Lanaudière. En effet, les activités de lecture à voix haute débutent dans les milieux d'hébergement pour aînés de la région et l'organisme est à la recherche de nouveaux bénévoles-lecteurs.

Godelieve De Koninck est l'instigatrice de ce projet qui vise, depuis plus de 15 ans, à apporter plaisir et réconfort à des personnes vivant en milieu d'hébergement pour aînés (CHSLD, RPA ou autres). Le service s'adresse particulièrement aux personnes qui aiment la lecture, mais qui ne peuvent plus s'y adonner pour diverses raisons (problèmes visuels, pertes cognitives, etc.).

Grâce à des séances de lecture à voix haute d'environ 45 à 60 minutes, des bénévoles-lecteurs aident les participants à demeurer en contact avec le monde extérieur. Les lectures sont choisies avec soin par la personne bénévole en fonction des intérêts et des capacités des participants.

L'équipe de LIRATOUTÂGE fournit à ses bénévoles l'encadrement, la formation et les outils nécessaires à la réalisation de leurs activités de bénévolat.

Si ce défi vous intéresse, inscrivez-vous sur le site lire.liratoutage.com. Pour toute question, composez le 1 800 663-2408 ou écrivez-nous au liratoutage@areq.lacsq.org.

Personne-ressource, région Laurentides

Maryse Cossette

T. 450 504-7176

Coordonnatrice de Liratoutâge

Maude Tweddell (AREQ)

T. 418 525-0611 poste 3083

liratoutage@areq.lacsq.org





NOUVEAU – INVITATION

À ASSISTER À UNE RENCONTRE DU CONSEIL SECTORIEL

À tous nos membres qui seraient peut-être intéressés à se joindre à notre conseil sectoriel ou à s'impliquer au sein d'un comité, nous aimerions vous **inviter à venir observer le déroulement d'une réunion**. Vous verrez que ce n'est pas compliqué.

Venez passer un avant-midi avec nous **soit le 27 janvier ou le 6 avril 2023**. Nous nous réunissons une fois par mois soit pour planifier les activités que nous proposerons à nos membres par l'entremise de votre Bulletin sectoriel ou pour recevoir l'information sur les actions entreprises aux niveaux régional ou national.

C'est tout simple, tout ce qu'il vous est nécessaire d'apporter avec vous, c'est votre bonne humeur et vos idées. Croyez-nous, il suffit d'essayer. Nous vous attendons et espérons que vous voudrez être des nôtres.

Pour vous inscrire et si vous voulez de plus amples informations, veuillez contacter Cécile Fillion au numéro de téléphone 514 234-0668 ou par courriel à cecileffma@outlook.com

Votre conseil sectoriel

L'AREQ permet à ses membres de s'impliquer dans la vie sociale par le biais des comités.

Même si vous êtes à la retraite, vous restez informés et vous pouvez participer à différentes actions.

Chaque comité a un responsable qui participe 2 ou 3 fois par année à une rencontre organisée par la région Laval-Laurentides-Lanaudière et qui rapporte les informations aux membres de son secteur.

Un 2^e membre est nommé pour chaque comité : le substitut. Il participe à toutes les rencontres et peut remplacer le responsable en cas d'absence.

Tous les comités permettent de faire des rencontres intéressantes et ne demandent aucune qualification autre que votre intérêt.

Vous êtes remboursés pour les frais encourus pour votre kilométrage et vos repas selon les normes de l'AREQ.

Pour connaître les postes disponibles, voyez la liste à la page 28 et contactez un membre du conseil sectoriel si un sujet vous intéresse.

« L'amour est avant tout le don de soi-même » de Jean Anouilh

Tableau des activités

Hiver 2023





Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
<p>QUILLES p. 20</p> 	<p>Salon de Quilles Laval</p> <p>5524, boul. des Laurentides, Laval</p>	<p>Début : 10 janvier 2023</p> <p>2^e mardi de chaque mois 10h</p>	<p>11\$ pour 3 parties (Souliers inclus)</p>	<p>Michel Thivierge 450 689-2676</p>
<p>Danse en ligne NIVEAU INTERMÉDIAIRE p. 19</p> 	<p>Centre St-Joseph</p> <p>1450, boul. Pie X, Laval</p>	<p>Les lundis à compter du</p> <p>16 janvier au 27 mars</p> <p>13h30 à 15h00</p>	<p>Information : Claudette Angiolini 450 975-6653</p>	<p>Information : Claudette Angiolini 450 975-6653</p>
<p>Dîner Saint-Valentin p. 19</p> 	<p>Rôtisserie SCORES</p> <p>3370, boul. St- Martin Ouest</p> <p>(Coin Chomedey)</p> <p>Dans la salle fermée</p>	<p>Mardi</p> <p>14 février</p> <p>11h30</p>	<p>Selon votre choix au menu</p>	<p>Réservation obligatoire Avant le 6 février</p> <p>Cécile Fillion 514 234-0668</p>
<p>Déjeuner du mois pour tous nos membres</p> <p>(Journée int'l des droits des femmes)</p> 	<p>Coco Frutti</p> <p>1450, boul. Daniel Johnson, Laval</p> <p>(Coin Des Châteaux)</p>	<p>Mercredi</p> <p>8 mars</p> <p>10h00</p>	<p>Selon votre choix au menu</p>	<p>Réservation obligatoire Avant le 1^{er} mars</p> <p>Ginette Jetté 450 818-6828 ginette.j02@gmail.com</p>

Tableau des activités Hiver 2023 (suite)




Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
<p>AGS 10 B Assemblée générale sectorielle p. 5</p> 	<p>Restaurant PIATTI PRONTI 1794, boul. Le Corbusier, Laval (au nord de St-Martin) (Salle de réception)</p>	<p>Mercredi 12 avril 10h à 15h</p>	<p>Dîner GRATUIT <u>Dépôt de 25\$</u> (chèque remis à votre arrivée)</p>	<p>1) Réservation obligatoire <u>avant le lundi 3 avril 2023</u></p> <p>2) Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et le poster à :</p> <p style="text-align: center;">Cécile Fillion 259, rang Lepage, Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9</p> <p style="text-align: center;">514 234-0668</p>
<p>AGR (Assemblée générale régionale) Laval-Laurentides-Lanaudière p. 7</p>	 <p>420, boul. Mgr Dubois, Saint-Jérôme</p>	<p>Judi 11 mai 9 h</p>	<p>Dîner Gratuit <u>Dépôt de 25\$</u> (Chèque remis à votre arrivée)</p>	<p>1) Réservation obligatoire <u>avant le jeudi le 27 avril 2023</u></p> <p>2) Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et le poster à :</p> <p style="text-align: center;">Cécile Fillion 259, rang Lepage, Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9</p> <p style="text-align: center;">514 234-0668</p>
<p>Dîner du mois</p> 	<p>Restaurant Chalutier M L M 1031, boul. des Laurentides, Laval</p>	<p>Mardi 23 mai 11h30</p>	<p>Selon votre choix au menu</p>	<p>Réservation obligatoire <u>avant le 16 mai</u></p> <p style="text-align: center;">Cécile Fillion 514 234-0668</p>

Tableau des activités Hiver 2023 (suite)

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Comité des hommes p. 10 	Les 3 Brasseurs Centropolis 2900 av. Pierre- Péladeau, Laval	<u>Vendredi</u> 24 février 21 avril 11h45 <u>Mercredi</u> 14 juin 11h45	Selon votre choix au menu	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
 p. 21  Excel	Formation logiciel Excel Information : Michel Legault 514 945-2686	À confirmer	Gratuit	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
Chorale Chante-Clair p. 20 	Centre communautaire Le Sorbier 140, Nadon, Laval	Les lundis Du 16 janvier au 29 mai (Sauf le 10 avril et le 22 mai) 13h00 à 15h30	18 cours : 125 \$	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com Francine Poirier 450 622-0373



Babillard

Changement dans vos coordonnées...

Vous avez déménagé, vous avez changé de numéro de téléphone, il est important que vous fassiez les changements en téléphonant

(AREQ Nationale) à : Mme Geneviève Plante au 1 800 663-2408, en indiquant votre numéro de membre ou par courriel à:

plante.genevieve@areq.csq.org

Pour accroître la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS). Le secteur ne peut pas faire ces changements pour vous.

Bulletin *Les échos de l'AREQ*

Vous avez trois façons de recevoir votre Bulletin:

1. **Courriel:** ceux et celles qui nous ont donné leur adresse courriel reçoivent automatiquement le bulletin en format PDF tout en couleurs.
2. **Papier :** vous aimez mieux le format papier. Si vous le recevez déjà sous cette forme, vous n'avez pas à renouveler votre demande.

3. **Site internet du secteur AREQ 10B:**

<http://chomedey-laval.areq.lacsq.org/>

4. **NOTE :** Les personnes qui souhaiteraient recevoir le bulletin uniquement par voie électronique, et désirent faire retirer leur nom de la liste d'envoi par la poste, veuillez le signifier par courriel à un membre du conseil sectoriel (voir dernière page).

Témoignages de sympathie



Avis de décès

- Décès de monsieur Luc Bonneau, beau-frère de monsieur Robert Lupien, membre de notre CS.

Le secteur Chomedey-Laval offre ses sincères condoléances à la famille endeuillée.

Pour qu'un décès soit annoncé dans le journal, il faut avertir Michel Thivierge au 450 689-2676

Invitation à consulter notre site Web

- Rester au courant des dernières nouvelles de l'AREQ
- Voir toutes les photos de nos activités
- Lire votre journal tout en couleurs
- Connaître la date de la prochaine rencontre
- Communiquer avec un membre du conseil sectoriel
- Savoir ce qui se passe dans les différents comités

Tout ça est disponible sur votre site web :

<http://chomedey-laval.areq.lacsq.org>

Conseil sectoriel

Responsables et substituts des comités

<p>Présidente Laura Martinez 514 258-2933 lmartinez@videotron.ca</p> 	
<p>1^{re} vice-présidente Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com</p> 	<p>Action sociopolitique : Cécile Fillion, resp. <i>Substitut : poste à combler</i></p>
<p>2^e vice-présidente Mireille Ménard 514 592-2446 menardareqlll@gmail.com</p> 	<p>Retraite: Mireille Ménard <i>Substitut : poste à combler</i></p>
<p>Secrétaire Martine Lafrance mllafrance@bellnet.ca</p> 	<p>Dossier des femmes : Martine Lafrance, resp. <i>Substitut : poste à combler</i></p> <p>Site WEB : Martine Lafrance Communications : Martine Lafrance</p>
<p>Trésorier Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com</p> 	<p>Dossier des hommes : Répondant: Michel Legault Responsable: Robert Lupien Substitut: Michel Thivierge</p> <p>Fondation Laure-Gaudreault : Responsable: Michel Legault Substitut : Michel Thivierge</p>
<p>1^{er} conseiller Robert Lupien 450 669-5585 rulupien@hotmail.com</p> 	<p>Environnement/Développement Durable : <i>Responsable : poste à combler</i> <i>Substitut : poste à combler</i></p>
<p>2^e conseillère Ginette Jetté 450 818-6828 ginette.j02@gmail.com</p> 	<p>Assurances : Ginette Jetté Répondante : Laura Martinez</p>
<p>Chaîne électronique : Lise Mondou lismondou@hotmail.com</p> <p>Chaîne téléphonique : Cécile Fillion et Ginette Jetté</p>	<p>Arts visuels <i>Responsable : poste à combler</i> <i>Substitut : poste à combler</i></p>