

# Les échos de l'AREQ

**AREQ**  
Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Secteur Chomedey-Laval (10B)

Numéro 92 - Janvier 2025



## Sommaire

- 2 Mot de la présidente régionale
- 3 Mot de la présidente sectorielle
- 4 AGS (Assemblée générale sectorielle)
- 5 AGR (Assemblée générale régionale)
- 6 Devenir membre associé
- 7-8 Comité des femmes/Conférences
- 9 Babillard
- 10 Conseil sectoriel et comités
- 11-12 Activités
- 13-17 Suite des Comités/Conférences
- 18 Danse en ligne et FLG (Fondation Laure-Gaudreault)
- 19 NOVUM et Équipe du Bulletin

## Mot de la présidente régionale

Je vous souhaite une très belle année 2025, santé, bonheur, quoi d'autre...

### Nos activités d'automne à la région Laval-Laurentides-Lanaudière

J'écris cet article le 8 novembre, au lendemain d'une conférence régionale sur l'art donnée par Claire Desjardins du secteur Deux-Rivières-de-Laval. Cet atelier conférence nous a permis de lire des œuvres de Matisse, du Douanier Rousseau et de Vermeer. Une soixantaine de personnes y ont participé, une participation au-delà des espérances du comité des arts piloté par Colette Bonneville.

Plus tôt, en octobre, le comité des hommes a organisé deux conférences, l'une sur la grand-parentalité et l'autre sur les soins à donner à une personne qui se blesse ou qui a un AVC en notre présence.

Le 22 novembre, nous offrirons encore deux autres conférences pour la journée internationale des hommes, la première conférence sur la gériatrie, et la deuxième, sur les droits des grands-parents selon le Code civil. Nous avons plus de droits que nous pensons en tant que grands-parents dont je suis aussi.



### Nos comités régionaux sont en action.

Le comité de la Fondation Laure-Gaudreault s'est rencontré le 6 novembre. La région a été très généreuse pour la cause durant l'année 2024. Le comité de l'Environnement a déjà planifié son année, ainsi que son activité de juin 2025. Le comité des Femmes se rencontrera en novembre, ainsi que le comité de la Retraite et les webmestres pour le comité des communications.

### Les membres associés

Une personne membre de l'AREQ peut maintenant inscrire son conjoint ou sa conjointe comme personne associée. Cette dernière recevra un numéro de membre, elle aura les mêmes privilèges que les membres réguliers. Elle pourra faire partie d'un comité mais elle ne pourra pas être élue au conseil sectoriel. **Il faut téléphoner à l'AREQ et demander le formulaire approprié.**



*Le tableau du Douanier Rousseau affiché lors de la présentation de Claire Desjardins*

Sur ce, c'est toujours un plaisir de vous rencontrer à Saint-Jérôme, le pays de mes amours et des réunions...

*Pierrette Boudreau, présidente régionale*



## Mot de la présidente sectorielle

« **BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2025** »

Que cette nouvelle année vous apporte d'heureux moments à partager. Les membres du Conseil sectoriel se joignent à moi pour vous offrir nos meilleurs souhaits de santé, bonheur, joie et paix.

Nous avons eu plusieurs activités l'automne dernier. Le dîner offert à nos membres de 80 ans et plus chez Portovino a été un franc succès. L'autre événement qui a regroupé plusieurs membres a été celui du dîner de Noël chez Piatti Pronti. Nous avons eu le bonheur d'avoir un dîner avec un encan en collaboration avec le secteur 10D. Nous allons poursuivre cette collaboration intersectorielle pour la journée internationale du droit des femmes en mars prochain.



Nous avons eu l'opportunité d'avoir plusieurs conférences régionales telles que : comment lire une œuvre d'art, la grand-parentalité et la gériatrie sociale, etc.

J'ai assisté à des rencontres du Conseil régional Laval-Laurentides-Lanaudière, du Conseil national de l'AREQ à Québec, à des formations en Zoom en plus d'organiser plusieurs réunions avec les membres du Conseil sectoriel.

Il y a du NOUVEAU quant au statut des membres adopté lors du Conseil national de l'AREQ. Il y a maintenant des **MEMBRES RÉGULIERS, DES MEMBRES ASSOCIÉS ou des non membres. Il n'y a plus de personnes amies**, toutefois les personnes de notre secteur conserveront ce statut jusqu'au 1er juillet 2025. Par la suite, je vous invite à lire l'article sur les **membres associés** dans ce bulletin.

Autre nouveauté en 2025, il y aura une **EXPOSITION DES ARTS** (voir l'article dans ce bulletin).

Je profite de l'occasion pour remercier tous les membres du Conseil sectoriel, nos responsables et substituts ainsi que nos bénévoles qui s'impliquent tout au long de l'année.

**DATES IMPORTANTES (voir tous les détails dans ce bulletin)**

- 1. (AGS) Assemblée générale sectorielle de Chomedey-Laval, le jeudi 15 mai 2025**
- 2. (AGR) Assemblée générale régionale LLL, le mercredi 21 mai 2025**

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

*Laura Martinez, présidente sectorielle*

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE AREQ secteur Chomedey-Laval (10B)

**Date :** **Le jeudi 15 mai 2025**  
**Heure :** 10 h à 15 h, dîner **GRATUIT** pour les membres  
**Lieu :** **Restaurant PIATTI PRONTI (dans la salle de réception)**  
1794 boul. Le Corbusier, Laval H7S 2K1 (au nord de St-Martin)

- ❖ 10 h : Accueil avec café/thé
- ❖ 10 h 30 : Début de l'Assemblée générale sectorielle
- ❖ Exposition des œuvres d'art et présentation des œuvres littéraires
- ❖ Rapports des responsables de comités
- ❖ Congrès 2026 - nomination des délégués et des substituts
- ❖ Dîner sur place avec choix de menu
- ❖ Présentation des prix Coup de cœur des œuvres d'art
- ❖ Tirage de prix parmi les personnes présentes à la fin de la rencontre
- ❖ Tirage du billet blanc qui donne droit au remboursement d'un montant pour les repas de l'année selon les barèmes de l'AREQ
  
- ❖ Pour participer à l'AGS, nous vous invitons à confirmer votre présence avant le lundi 28 avril 2025 auprès de **Cécile Fillion** par téléphone **514 234-0668** ou par courriel [cecileffma@outlook.com](mailto: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 (Québec) J5N 2H9**

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

*Laura Martínez, présidente sectorielle*

**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 **Cécile Fillion** par téléphone au 514 234-0668 ou par courriel [cecileffma@outlook.com](mailto: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 l'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*

## DEVENIR MEMBRE ASSOCIÉ, Une bonne idée !

### AVIS AUX NON-MEMBRES

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 à laquelle 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 mais ne peut être élu au conseil sectoriel.**

**POUR DEVENIR MEMBRE ASSOCIÉ, 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](mailto:trudel.stefanie@areq.lacsq.org)

Madame Trudel vous fera parvenir le formulaire d'adhésion que vous pourrez compléter en ligne ou sur papier et le 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](mailto:info@areq.lacsq.org)

## Nouvelles de nos comités

### Comité des femmes



Mireille Bernard, responsable sect.

### Journée internationale des droits des femmes

#### 1) CONFÉRENCE SECTORIELLE

(Les hommes sont les bienvenus)

**DATE :** Le mercredi **5 mars 2025**  
**HEURE :** 13 h 30 à 15 h 30  
**LIEU :** Centre communautaire Saint-Joseph (Chomedey) au 1450 boulevard Pie-X, Laval, QC H7V 3C1  
**LOCAL :** 104 ou 106

#### CONFÉRENCIÈRE :

Madame Patricia Collin est détentrice d'un baccalauréat en animation et recherche culturelle. Elle a œuvré auprès des aînées en tant que directrice d'un service des loisirs de la Ville de Laval.

Grâce à son expérience pointue en gestion de crise et en animation de groupe, elle œuvre aussi auprès des clientèles vulnérables, incluant une spécialisation d'intervention auprès des personnalités avec des troubles anxieux ou de santé mentale, ainsi qu'en violence conjugale. Ces services en développement stratégique et ces conférences sont dans une optique de santé mentale prônant le mieux-être par l'art et les loisirs.

**Inscription obligatoire- Voir les détails à la page 11**



Suite à la page suivante

## 2) CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR

Le comité régional des FEMMES

(Bienvenue aux hommes)

QUAND : Le lundi 17 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 d'Estelle Caron

13 h à 14 h 30 pour la conférence de l'Académie de formation de prévention de la fraude (AFPF)

### Détail pour l'avant-midi : Conférence de madame Estelle Caron

Le sujet touchera la prévention, le soutien et les conséquences et la mémoire traumatique de la violence sexuelle.

### Détail pour l'après-midi : Conférence de l'AFPF

L'AFPF est un organisme regroupant une équipe de personnes formatrices renommées en matière de prévention de la fraude.

Pour assister à une ou aux deux conférences, découpez et remplissez le coupon réponse.

**Votre inscription est obligatoire avant le 1<sup>er</sup> mars 2025**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

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

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

Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le diner)

Libellez votre **chèque au nom de l'AREQ 10B** et postez-le avec ce coupon réponse à :

Mireille Bernard

216, rue Fers-de-Lys

Montréal (QC) H9E 0A6

Tél. : 514 604-3576 Courriel : [mireilleb602@gmail.com](mailto:mireilleb602@gmail.com)



# Babillard

## Changement dans vos coordonnées...

Si vous **avez déménagé**, si vous changez de **numéro de téléphone** ou d'**adresse courriel**, il est important que vous avisiez de la mise à jour de vos renseignements personnels en communiquant avec :

- Mme Geneviève Plante  
1 800 663-2408 (bureau AREQ de Québec)  
[plante.genevieve@areq.csq.org](mailto:plante.genevieve@areq.csq.org)

OU

- Michel Legault  
514 945-2686 (AREQ 10B)  
[mlegault13@hotmail.com](mailto:mlegault13@hotmail.com)

Ayez votre numéro de dossier AREQ (numéro de membre) lors de la communication.

## Bulletin *Les échos de l'AREQ*

3 façons de le recevoir

- 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 préférez 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/>

**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 page 10).

## Témoignages de sympathie



### Avis de décès

Nous déplorons le décès des personnes suivantes/membres:

Michel Benoit  
André Bruyère  
Pierrette Clavel  
Louise Deneault, conjointe de Robert Lupien  
Yvonne Dumas  
Cécile Fortin  
Aline Hurteau-Laberge  
Claude Mignault  
Robert Prud'homme

- ❖ Le secteur Chomedey-Laval offre ses sincères condoléances aux familles endeuillées.
- ❖ Pour tout décès, aviser Michel Legault 514 945-2686

## Liens utiles

**ASSUREQ : 1 800 663-2408**

**Beneva : 1 888 833-6962**  
<https://www.beneva.ca/fr>

**L'Appui pour les proches aidants d'âinés Laval:**  
<https://www.lappui.org/fr/>

**RAMQ : 1 800 561-9749**  
<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr>

**Retraite Québec : 418 643-4881, Sans frais : 1 800 463-5533**

**Ville de Laval – Aînés :**  
<https://www.laval.ca/Pages/Fr/Clienteles/aines.aspx>

Conseil sectoriel 10B (Chomedey-Laval)


Comités

<p><b>Présidente</b>                  Laura Martinez                  514 258-2933  <a href="mailto:lmartinez@videotron.ca">lmartinez@videotron.ca</a></p>	<p><b>Assurances</b>                  Laura Martinez, répondante rég.                  Ginette Jetté, responsable sect.</p>
<p><b>1<sup>re</sup> vice-présidente</b>                  Cécile Fillion                  514 234-0668  <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a></p>	<p><b>Action sociopolitique</b>                  Cécile Fillion, responsable rég.                  Ghislaine Raymond, substitue</p>
<p><b>2<sup>e</sup> vice-présidente</b>                  Mireille Bernard                  514 604-3576  <a href="mailto:mireilleb602@gmail.com">mireilleb602@gmail.com</a></p>	<p><b>Dossier des femmes</b>                  Mireille Bernard, responsable sect.</p>
<p><b>Secrétaire</b>                  Mireille Ménard                  514 592-2446  <a href="mailto:menardareqlll@gmail.com">menardareqlll@gmail.com</a></p>	<p><b>Retraite</b>                  Mireille Ménard, responsable sect.                  Mireille Bernard, substitue</p>
<p><b>Trésorier</b>                  Michel Legault                  514 945-2686  <a href="mailto:mlegault13@hotmail.com">mlegault13@hotmail.com</a></p>	<p><b>Dossier des hommes</b>                  Michel Legault, responsable sect.                  Robert Lupien, substitut</p> <p><b>Fondation Laure-Gaudreault</b>                  Michel Legault, répondant sect.                  Suzanne Roy, responsable sect.                  Adriana Nicolau, substitue                  Marcel Brisson, substitut</p>
<p><b>1<sup>er</sup> conseiller</b>                  Robert Lupien                  450 669-5585  <a href="mailto:rolupien@hotmail.com">rolupien@hotmail.com</a></p>	<p><b>Arts</b>                  Ginette Jetté, responsable sect.  <a href="mailto:ginette.j02@gmail.com">ginette.j02@gmail.com</a>                  Hélène Parent, substitue                  Aimée Dubois Paradis, substitue</p>
<p><b>2<sup>e</sup> conseillère</b>                  Diana Lagacé                  514 578-9273  <a href="mailto:dianalagace@gmail.com">dianalagace@gmail.com</a></p>	<p><b>Environnement</b>                  Diana Lagacé, responsable sect.                  Cécile Fillion, substitue</p>
<p><b>Chaîne électronique</b>                  Lise Mondou <a href="mailto:lismondou@hotmail.com">lismondou@hotmail.com</a></p>	<p><b>Chaîne téléphonique</b>                  Diana Lagacé <a href="mailto:dianalagace@gmail.com">dianalagace@gmail.com</a></p>

# Activités

Activités	Date - Heure	Lieu	Coût	Responsable/Information
<b>Danse en ligne - Intermédiaire – p. 18</b>	20 janv. au 31 mars Lundi : 13 h à 15 h	<b>Centre St-Joseph</b> 1450, boul. Pie X Laval  Grande salle	10 cours Membre: 100 \$ Non membre: 100 \$ + 25 \$ (cotisation pour nouvelle inscription)	Diana Lagacé 514 578-9273
<b>Comité des hommes</b>	Vendredi à 11 h 45 7 février, 18 avril, 20 juin	<b>Les 3 Brasseurs</b> Centropolis	Selon votre choix	Michel Legault 514 945-2686 <a href="mailto:mlegault13@hotmail.com">mlegault13@hotmail.com</a>
<b>Dîner Saint-Valentin</b>	14 février à 11 h 30	<b>SCORES</b> 3370, St-Martin Ouest (angle boul. Chomedey)	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire avant le 10 février 2025</u> Cécile Fillion 514 234-0668 <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a>
<b>Journée int'l des droits des femmes p. 7</b>  <i>Bienvenue aux hommes!</i>	5 mars 13 h 30 à 15 h 30	<b>Centre St-Joseph</b> 1450, boul. Pie X Laval  <b>Local 104 ou 106</b>	Conférence gratuite	<u>Réservation obligatoire avant le 26 février 2025</u> Mireille Bernard 514 604-3576 <a href="mailto:mireilleb602@gmail.com">mireilleb602@gmail.com</a>
<b>Conférences régionale (2) (Comité des femmes) p. 8</b>  <i>Bienvenue aux hommes!</i>	17 mars à 9 h  AM : Estelle Caron PM : Académie de formation de la prévention de la fraude	<b>Best Western</b> 420, boul. Mgr Dubois, <u>Saint-Jérôme</u>	Conférence : 10 \$ Dîner : 27 \$	<u>Réservation obligatoire avant le 1<sup>er</sup> mars 2025</u> Libellez votre chèque à : AREQ 10B et le poster à : Mireille Bernard 216, rue Fers-de-Lys Montréal QC H9E 0A6 514 604-3576
<b>Dîner du mois</b>	26 mars à 10 h	<b>Allô Mon Coco</b> 2581, boul. Daniel-Johnson (angle boul. Le Carrefour) à côté de Bouclair et Multi Luminaire	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire avant le 18 mars 2025</u> Cécile Fillion 514 234-0668 <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a>
<b>Conférence régionale sur L'Environnement et FILM p. 13</b>	31 mars À partir de 9 h  AM : Environnement PM : Film- L'Odyssée sous les glaces	<b>Best Western</b> 420, boul. Mgr Dubois, <u>Saint-Jérôme</u>	Conférence : 10 \$ Dîner : 27 \$	<u>Réservation obligatoire avant le 21 mars 2025</u> Libellez votre chèque à : AREQ 10B et le poster à : Diana Lagacé 222-1000, rue des Francs-Bourgeois Boisbriand (QC) J7H 0G5 514 578-9273

# Activités

Activités	Date - Heure	Lieu	Coût	Responsable/Information
<b>Conférences rég. p. 14</b> <b>-AM :Soutien à domicile, etc.</b> <b>-PM :plénière</b>	7 avril  9h	<b>Best Western</b> 420, boul. Mgr Dubois, <b><u>Saint-Jérôme</u></b>	Conférence : 10 \$  Dîner : 27 \$	<u>Réservation obligatoire avant le 28 mars 2025</u> Libellez votre chèque à : <u>AREQ 10B</u> et poster à : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a>
<b>Conférences rég. p.15</b> - Régime d'assurance <u>ASSUREQ</u>  - L'Intelligence Artificielle (IA)	15 avril  9 h 30: <u>ASSUREQ</u>  13 h: IA	<b>Best Western</b> 420, boul. Mgr Dubois, <b><u>Saint-Jérôme</u></b>	Conférence : 10 \$  Dîner : 27 \$	<u>Inscription avant le 7 avril 2025</u> Libellez votre chèque à : AREQ 10B et poster à : Ginette Jetté, 48, 37 <sup>e</sup> avenue, Bois-des-Filion QC J6Z 2H8 450 818-6828  <a href="mailto:ginette.j02@gmail.com">ginette.j02@gmail.com</a>
<b>Dîner du mois et Accueil des nouveaux membres</b>	24 avril à 11 h 30	<b>Les 3 Brasseurs</b> Centropolis	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire avant le 15 avril 2025</u> Cécile Fillion 514 234-0668 <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a>
<b>AGS 10B</b> (assemblée générale sectorielle) <b>p. 4</b>  <b>EXPO ARTS</b>	<b>15 mai</b> De 10 h à 15 h  	<b>PIATTI PRONTI</b> 1794, boul. Le Corbusier  Près du boul. Tessier  Salle de réception	Dîner gratuit (membre)  Dépôt de 25 \$ et sera remis à votre arrivée	<u>Réservation obligatoire avant le 28 avril 2025</u> Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et poster à : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a>
<b>AGR</b> (assemblée générale rég.) Laval, Laurentides, Lanaudière <b>p. 5</b>	21 mai De 9 h 30 à 14 h	<b>Best Western</b> 420, boul. Mgr Dubois, <b><u>Saint-Jérôme</u></b>	Dîner gratuit Dépôt de 25 \$ et sera remis à votre arrivée	<u>Réservation obligatoire avant le 2 mai 2025</u> Cécile Fillion Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et poster à : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668
<b>Dîner du mois</b>	5 juin à 11 h 30	<b>Casa Grecque</b> 1565, boul. Daniel-Johnson (entre boul. St-Martin et boul. du Souvenir)	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire avant le 29 mai 2025</u> Cécile Fillion 514 234-0668 <a href="mailto:cecileffma@outlook.com">cecileffma@outlook.com</a>

## Environnement



Diana Lagacé, responsable sect.

### INVITATION DU COMITÉ RÉGIONAL DE L'ENVIRONNEMENT

**QUAND :** Le lundi 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

➤ **Détail 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

➤ **Détail pour l'après-midi : Projection du film *L'Odyssée 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

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

**Votre inscription est obligatoire avant le 21 mars 2025** en prévision de la logistique

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

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

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

Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le dîner)

**Libellez votre chèque au nom de l'AREQ 10B et postez-le avec ce coupon réponse à :**

Diana Lagacé

222-1000, rue des Francs-Bourgeois, Boisbriand (QC) J7H 0G5

Tél. : 514 578-9273 Courriel : [dianalagace@gmail.com](mailto:dianalagace@gmail.com)

## Action Sociopolitique



Cécile Fillion, resp. rég.

AREQ Le mouvement  
des retraités  
CSQ

### 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.

**Diner : 11 h 45 à 12 h 45**

**PM : 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.**

**Votre inscription est obligatoire avant le 28 mars 2025**

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 diner : 27 \$ Oui  / Non

Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le diner)

Libellez votre chèque au nom de l'AREQ 10B et postez-le avec ce coupon réponse à :

Cécile Fillion

259, rang LePage, Sainte-Anne-des-Plaines QC J5N 2H9

Téléphone : 514 234-0668

Courriel : cecileffma@hotmail.com

**CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR  
Le comité des Assurances 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 (Québec) 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**

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AVANT LE 7 AVRIL 2025**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

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)

**Libellez votre chèque au nom de l'AREQ 10B et postez-le avec ce coupon réponse à :**

Ginette Jetté

48, 37e Avenue, Bois-des-Filion (Qc) J6Z 2H8

Tél. : 450 818-6828

Courriel : [ginette.j02@gmail.com](mailto:ginette.j02@gmail.com)

# Retraite



Mireille Ménard, responsable sect.

## L'indexation du RREGOP en 2025

**28 novembre 2024**



Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du Régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1er janvier 2025 : ce taux est de 2,6 %. Il a été établi en se basant sur l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2023 et octobre 2024. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

### Indexation de la rente du RREGOP en janvier 2025

C'est ce taux de 2,6 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des

secteurs publics administrés par Retraite Québec, comme le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Ce taux s'applique également à la rente de la personne conjointe survivante.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour calculer l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne, si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

<p><b>Années cotisées avant le 1er juillet 1982 :</b> Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR</p>	<p><b>2,6 %</b> (soit le TAIR)</p>
<p><b>Années cotisées entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999 :</b> Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %</p>	<p><b>0 %</b> (soit le TAIR -3 %)</p>
<p><b>Années cotisées depuis le 1er janvier 2000 :</b> Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %</p>	<p><b>1,3 %</b> (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des 2 formules)</p>

### Indexation de la rente du RREGOP en janvier 2025

Veillez noter que des modifications ont été apportées aux formules d'indexation du Régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) à la suite de l'adoption de la loi 126. Ce tableau illustre les formules d'indexation de tous les régimes de retraite du secteur public, à l'exception du RRPE.

Source : <https://areq.lacsq.org/lindexation-du-rregop-en-2025/2024/11/>



# Arts



Ginette Jetté, responsable sect.

## EXPO ARTS

Comme vous le savez, l'AREQ fait la promotion depuis 2007 des oeuvres de ses membres dans les disciplines tableaux, photographies, sculptures et artisanat. Dans notre secteur, le comité des Arts est ravi de vous permettre de faire connaître vos créations, ce qui constituera aussi l'opportunité d'enrichir notre AGS de 2025.

**Le comité des Arts vous invite donc à devenir exposant d'une ou deux de vos oeuvres lors de l'AGS du 15 mai 2025.**

Les oeuvres présentées doivent être récentes (dans les 2 deux dernières années) et chaque artiste peut présenter une ou deux oeuvres, toutes disciplines confondues.

**Tableaux :** Doit être au maximum de 48 po. X 60 po. encadrement inclus.

**Photographie :** Doit être au minimum de 8 po. X 10 po. et maximum de 48 po. X 60 po.

**Sculpture :** Doit être d'une envergure « manipulable »

**L'Art littéraire :** doit être présenté par l'auteur mais ne peut être évalué aux fins du coup de cœur des membres ou d'une réception de prix. Il doit être relié et/ou édité et peut être vendu par l'auteur.

Le comité des Arts planifie cet évènement pour vous offrir une expérience enrichissante et nous espérons sincèrement que vous en profiterez.

**Artisanat :** Doit être de dimension présentable sur table.

Le comité des Arts fera parvenir aux exposants inscrits les détails pour l'exposition, ceci après la date limite d'inscription. **Un prix sera attribué aux trois coups de cœur choisis lors de l'AGS du 15 mai 2025 et seront exposées à l'AGR du 21 mai 2025**

### Formulaire d'inscription à EXPO ARTS 2025

Nom : \_\_\_\_\_ # membre : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Téléphone/cellulaire : \_\_\_\_\_

**Oeuvre:** Titre: \_\_\_\_\_ Discipline: \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ Grandeur en po (hauteur X largeur) \_\_\_\_\_

Description : \_\_\_\_\_

Support de présentation : \_\_\_\_\_

Ajouter une photo de l'oeuvre (en jpeg).

**Date limite d'inscription : 3 Avril 2025 et retournez le formulaire à :**

Ginette Jetté  
[ginette.j02@gmail.com](mailto:ginette.j02@gmail.com)  
450 818-6828

ou

Hélène Parent  
[h\\_parent@videotron.ca](mailto:h_parent@videotron.ca)  
581 988-5766

## Danse en ligne Hiver 2025

### ➡ Niveau Intermédiaire ⬅

- ❖ Session d'hiver : **20 janvier au 31 mars 2025.**
- ❖ Pour les personnes déjà inscrites à la session d'automne, vous n'aurez pas à remplir le formulaire que vous avez rempli en septembre 2024.
- ❖ 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, boul. Pie-X **de 13h à 15h** dans la grande salle.
  
- ❖ Pour de plus amples renseignements, contactez Diana Lagacé au 514 578-9273
  
- ❖ Au plaisir de vous y revoir.



ALORS ON  
DANSE!

### Fondation Laure-Gaudreault (FLG)



À la suite de notre assemblée générale du 15 mai 2024, trois personnes membres se sont portées volontaires pour prendre charge de notre comité FLG : Adriana Nicolau, Suzanne Roy et Marcel Brisson. Elles ont convenu que Suzanne en sera la responsable sectorielle.

Le vendredi 11 octobre dernier, le comité est allé rencontrer le CILL (Centre d'implication libre de Laval), un organisme agissant comme ressource communautaire en santé mentale.

Suzanne Roy, responsable sect.  
pour le Comité FLG

Leur mission est de soutenir les adultes qui vivent ou ont vécu un problème de santé mentale en promouvant leur autonomie et leur engagement citoyen. M. Mutana Dieudonné, conseiller en développement et qualité de services, nous a accueillis. De 10 heures à midi, il nous a fait visiter le Centre de jour Pont-Viau et nous a entretenus des différents services des Centres Pont-Viau et Ste-Rose ainsi que le suivi dans la communauté. Pour de plus amples informations sur cet organisme, consultez leur site : [www.cill.qc.ca](http://www.cill.qc.ca) .

L'AREQ est fière de s'allier à **NOVUM** afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres (avocats et notaires).

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

- **Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, mandat, testament, etc.)
- **Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, bail en résidence, contrat bancaire, faillite, etc.)
- **Immigration**

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

**Télécharger l'application de prise de contact pour les services **Novum** pour Android ou pour Apple** (allez sur

le site de l'AREQ : <https://areq.lacsq.org> pour trouver le lien avec **Novum** dans la rubrique Services aux membres).

**Coordonnées : ligne téléphonique sans frais  
1 844 745-4714**

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, vous êtes invité à la soumettre via l'application mobile **Accès **Novum****, disponible sur toutes les plateformes. Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, laissez un message vocal en mentionnant :

- Votre nom complet
- Votre numéro de membre
- Mentionnez que vous êtes un membre de l'AREQ
- Votre numéro de téléphone
- Et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant

**Site Internet :** <https://novumlegal.ca/>

### 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

Imprimerie : Imag3 Communications Inc.

Tirage : 900

Adresse de retour :  
AREQ secteur Chomedey-Laval (10B)  
a/s de Michel Legault  
255-1000, rue des Francs-Bourgeois  
Boisbriand QC J7H 0G5



*Photos prises sur la Route Billy-Diamond (Baie-James)  
M. Lafrance 2024-12-24*