

Les échos de l'AREQ

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ

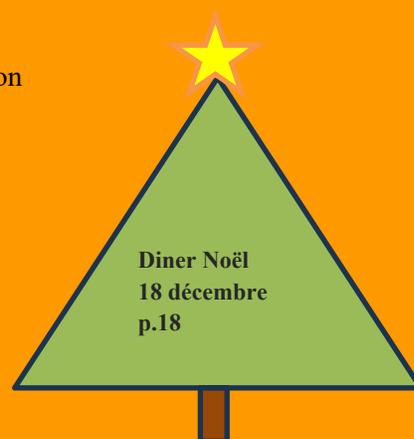
Secteur Chomedey-Laval (10B)

Numéro 93 - Septembre 2025



Sommaire

- 2 Mot de la présidente régionale
- 3 Mot de la présidente sectorielle
- 4 Nouvelles des Comités et Conférences
- 11 Rapport financier
- 12 Conférence-Rôle de la nutrition et activité physique/Prévention
- 13 Les Souvenirs partagés
- 15 Novum
- 16 Babillard
- 17 Modalités de réservation aux activités et
Tableau des activités
- 19 Conseil sectoriel et responsables des comités



Mot de la présidente régionale

J'en suis particulièrement fière cette année (de notre assemblée régionale). Je ne sais pas pourquoi, car c'est quand même la quatrième de mon mandat. Elle m'a demandé beaucoup de préparation, de réflexion, même si cela ne paraît pas nécessairement. Nous étions 150 personnes inscrites, il en manquait quelques-unes. On me dit souvent, ce n'est pas beaucoup 150 personnes sur 9 000 membres. Avez-vous pensé où on ferait notre assemblée si les 9 000 membres décidaient de venir ou même seulement 400 membres. Il faudrait louer un aréna. C'est encore plus - faites le calcul - que les 400 personnes déléguées au Congrès de 2026 sur 60 000 membres.

Je suis aussi très fière de nos huit responsables de comité. Chacun est venu présenter ses activités de l'année. Francine Tremblay, notre responsable politique, présente à l'assemblée, m'a signalé qu'elle a été impressionnée par la qualité des présentations et la vigueur de nos comités régionaux. Disons que je me fais un devoir d'assister à toutes les rencontres. Et ce n'est pas fini pour 2025-2026, nous avons encore plusieurs rencontres à l'automne. Les annonces seront faites plus tard, car les conditions et dates ne sont pas encore toutes « cannées » ...

Je me dois aussi de vous exposer notre conseil régional. C'est une équipe formidable avec quatre hommes super mignons et fins...et des femmes qui sont presque devenues des amies pour moi.

Merci encore de votre participation surtout vous Hautes-Laurentides (votre nouveau nom) qui participez assidûment aux rencontres et aux comités malgré la distance.

Je vous souhaite un bel automne dans les hauteurs des Laurentides...

Piérrette Boudreau, présidente régionale



À l'assemblée régionale, avec mon amie Mireille Ménard, la présidente d'assemblée, et le secrétaire François Tanguay. Nous sommes heureux comme vous voyez....



La salle de l'assemblée du Best Western le 21 mai 2025



Les heureux gagnants de nos prix de présence



Laura Martinez, présidente AREQ Chomedey-Laval

Mot de la présidente sectorielle

Le temps passe vite. Nous voilà rendus à notre dernière année du triennat 2023-2026. Nous sommes déjà en route vers le Congrès 2026 avec la formation de nos délégués cet automne.

UN IMMENSE MERCI À DEUX MEMBRES SORTANTS DU CONSEIL SECTORIEL

Michel Legault, **trésorier** : Michel a occupé le poste de trésorier, de premier VP, de responsable du Comité des hommes, de responsable de la Fondation Laure Gaudreault. Il a œuvré durant plusieurs années au sein du CS et son principal poste est celui à la trésorerie pour lequel il a reçu des félicitations de l'AREQ Nationale. **Son poste est toujours VACANT** mais avec son grand cœur, Michel a accepté d'assurer l'intérim en attendant de le combler.

Robert Lupien, **premier conseiller** : Robert a terminé ses deux mandats totalisant 6 ans où il nous a apporté de judicieux conseils et a toujours répondu présent. Il a pris des centaines de photos lors des activités de notre secteur, ce qui constitue une belle banque de souvenirs que nous conserverons précieusement. Robert ne nous abandonne pas car il est le nouveau responsable du Comité des hommes, merci d'avoir pris le flambeau. **Son poste est VACANT et nous sommes à la recherche d'une personne pour l'occuper.**

Si un de ces 2 postes vous intéresse et souhaitez en discuter, contactez-moi :

lmartinez@videotron.ca

➤ POSTES QUI SERONT EN ÉLECTION L'AN PROCHAIN À NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS) LE 14 AVRIL 2026 :

Présidence : Laura Martinez - fin de mandat
(7 ans)
2e Vice-présidence : Mireille Bernard
- 2e mandat

Secrétaire : Mireille Ménard - 2e mandat
2e personne conseillère : Diana Lagacé
- 2e mandat



- Une touche de **nouveauté** serait nécessaire. J'aimerais mettre sur pied des nouveaux comités qui seraient formés de 2 ou 3 personnes pour répondre à des besoins plus actuels et offrir des activités différentes à nos membres. Si vous avez un intérêt pour un comité, contactez-moi.
- Comité des **nouveaux membres** ; Comité **voyages** ; autres...
- **MODALITÉS DE RÉSERVATIONS ET D'ANNULATION AUX ACTIVITÉS**
Important de lire les détails indiqués aux tableaux des activités, page 17.

En ces temps incertains, pas question de négliger notre santé physique et mentale. « Il faut se garder du temps pour pratiquer des activités qui nous plaisent, aller en nature, rire... » suggère Geneviève Bellefeuille, spécialiste des troubles anxieux et professeure titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval. Pour conserver un esprit

sain dans un corps sain, il faut aussi porter attention à notre alimentation, sortir à l'extérieur et ne pas négliger l'activité physique. Les petits bonheurs qui adoucissent le quotidien sont un parfait antidote à la morosité ambiante. (Source Bel âge)

Nouvelles de nos comités

Comité des femmes



Mireille Bernard, responsable sect.

COMITÉ DES FEMMES

- **Objectif** : Informer nos membres sur les activités, les rencontres et les ressources se rattachant aux femmes.

- **5 mars 2025 à Laval (Chomedey)** : Conférence intersectorielle (10 B et 10 D) gratuite portant sur **l'exploration du dessin mandala** dans le cadre de la journée internationale des droits des femmes.
 - Conférence de madame Patricia Collin qui a oeuvré auprès des aînées en tant que directrice d'un service des loisirs de la Ville de Laval. Elle nous a partagé son engagement et son expérience d'animation auprès de groupes de femmes.
 - 17 personnes étaient présentes.
 - Cette conférence nous a permis de découvrir que le dessin mandala est loin d'être un simple loisir mais est une rencontre avec soi-même, et ce, à tout âge. Il est un outil précieux pour diminuer le stress, l'anxiété et apporter de l'équilibre dans notre vie.

- **17 mars 2025 à Saint-Jérôme** : Conférences régionales organisées dans le cadre du mois de mars où la journée internationale des droits des femmes a eu lieu le 8 mars.
 - **En AM** : Conférence de madame Estelle Caron qui nous a entretenues sur la prévention, le soutien, les conséquences et la mémoire traumatique de la violence sexuelle.
 - **En PM** : Conférence de madame Mélissa Bossé du service de Police de Saint-Jérôme sur la fraude financière et amoureuse.
 - Une quarantaine de personnes étaient présentes aux conférences.

- **Automne 2025: prochaine rencontre du comité régional des femmes (LLL).**

Comité des hommes



Activités du Comité des Hommes

Le 21 novembre 2025 au Best Western de Saint-Jérôme

Journée internationale des Hommes

Invitation aux femmes

➤ En avant-midi :

Gériatrie sociale et le rôle des sentinelles (Fondation AGES) 2^e partie.

Madame Élise Doré, ergothérapeute à la Fondation AGES, nous a présenté le concept de la gériatrie sociale; l'offre d'un suivi auprès des personnes âgées leur permettant de rester le plus longtemps possible dans leur milieu de vie naturel. Elle a souligné l'importance de créer des communautés bienveillantes pour identifier et accompagner les personnes âgées à risque. Le point central de cette formation est de reconnaître les signes de vieillissement normal, accéléré, d'identifier les facteurs de risque et d'aider l'entourage à bien soutenir la personne présentant des pertes physiques ou cognitives. Nous comptons 16 équipes de gériatrie sociale au Québec.



➤ En après-midi :

La gestion des émotions : et si mon hamster apprenait à relaxer

Quels sont les grands stress que nous vivons dans notre vie?

Comment faire la différence entre les stress normaux et les situations où nous perdons le contrôle?

Quels sont les signes facilement identifiables que notre corps nous envoie face au stress.



« La gériatrie sociale - partie 2 et La gestion des émotions : et si mon hamster apprenait à relaxer »

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel: _____

Je participerai à la conférence **La gériatrie sociale... - partie 2** : Oui / Non: (Encercler)

Je participerai à la conférence **La gestion des émotions : et si mon hamster apprenait à relaxer** : Oui / Non (Encercler)

Je dînerai au **Best Western de Saint-Jérôme** : Oui / Non (Encercler)

Joindre un chèque de **10 \$ (Conférence.s seulement) ou de 37 \$ (Conférence.s et Repas)**

Remplir et retourner au plus tard le 10 novembre 2025

À : Robert Lupien, 4050 Cyrille Delage, Vimont QC H7K 3A3

Tel.: 450 669-5585

Action Sociopolitique



Cécile Fillion, resp. rég.

Rencontres nationales et lectures au comité d'action sociopolitique

Deux rencontres ont eu lieu à Québec cette année. La première s'est déroulée en Zoom. Madame Micheline Germain a été très présente dans les médias avec le document « *La fierté de vieillir* » du gouvernement. Celui-ci vante ses programmes mis en place pour garder les aînés actifs dans leurs milieux de vie. Trois orientations leur permettraient d'y arriver. Premièrement, la participation dans leur milieu. Deuxièmement, la poursuite des soins à domicile et troisièmement, l'appui à l'adaptation des communautés car le sentiment d'être chez soi se construit grâce aux relations sociales entre les membres de la communauté, ce qui favorise la solidarité intergénérationnelle.

La deuxième rencontre a eu lieu en présentiel à Québec le 19 février 2025. Monsieur Guillaume Hébert est venu nous présenter les résultats de la recherche « *Réussir le virage vers les soins à domicile au Québec* ». Ses conclusions : la nouvelle gestion publique a contribué à la dégradation des services et du soutien à domicile. Trois recommandations ont été apportées : 1) augmenter massivement le financement, 2) Déprivatiser les services, 3) Abolir la nouvelle gestion publique. Malgré une augmentation de 35% des dépenses par

habitant entre 2015 et 2022, le Québec peine à réduire les listes d'attente et à éliminer les disparités régionales.

À la suite de la publication de « *La fierté de vieillir* », l'AREQ a présenté un mémoire à la direction générale des aînés et des proches aidants. Notre association considère qu'il est temps de financer les besoins des personnes aînées là où elles se trouvent au lieu de les déraciner à mesure que leur santé se détériore. Cesser la marchandisation de leur vulnérabilité. La position de l'AREQ serait un virage vers les services à domicile universels, accessibles, gratuits et administrés par le service public. Les CLSC devraient être les pôles pour organiser et livrer des soins et services à domicile ainsi que du soutien aux proches aidants.

Le 15 avril, Samuel Labrecque est venu présenter une conférence sur l'intelligence artificielle. Tout le monde présent a beaucoup apprécié les informations données sur ce nouvel outil.

Le 29 septembre prochain, Me Hélène Guay, juriste spécialisée sur les hausses abusives de loyer, viendra nous donner une conférence sur ce sujet brûlant d'actualité.

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

QUAND : lundi le 29 septembre 2025

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

Heure : 9 h 00 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 à 14 h 30 : Conférence sur la santé auditive**

Monsieur Jonathan Gagnon-Baghéri, audioprothésiste exerçant au sein de la clinique Lobe de Saint-Jérôme, animera cette conférence pour aborder les différents aspects d'une perte auditive et présenter les solutions disponibles pour les personnes malentendantes.

Votre inscription est obligatoire avant le 19 septembre 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

Tél : 514 234-0668

Courriel : cecileffma@outlook.com

Environnement



Diana Lagacé, responsable sect.

Le 31 mars 2025, nous avons assisté à une conférence de Madame Lucie Sauvé, retraitée de l'UQAM. Elle nous a entretenus sur les enjeux actuels de l'environnement. En après-midi, nous avons assisté à la projection du film – *L'odyssée sous les glaces*. Ce film nous relate les périples du plongeur sous les glaces, Mario Cyr, madelinot. Quel beau film ! C'est un métier tellement dangereux.

Le 10 juin 2025, nous avons visité le centre d'interprétation de l'eau (C.I.EAU) au 12, Rue Hotte Laval à Ste-Rose. Cette visite était très intéressante.

Le chemin de la rivière à la rivière. Exploration du cycle de l'eau en milieu urbain. Découvertes de l'évolution de l'eau potable.

Vous êtes toujours les bienvenus à toutes nos activités.

Au plaisir de vous y rencontrer.



Retraite



Mireille Ménard, responsable sect.

Rapport d'activités pour 2024-2025

- 1- Nous avons eu deux rencontres en présentiel et deux rencontres par ZOOM.
- 2- Comme notre principal objectif est d'informer nos membres et les gens en général, nous avons préparé et fait une 3^e vidéo qui, cette fois, s'intitule "Qui paie notre retraite?"
- 3- De l'information a été faite dans les journaux de chaque secteur.
- 4- Nous avons demandé que nos 3 vidéos soient sur le site régional et sur les sites de chaque secteur.
- 5- Nous avons acheminé au CNR (comité national de la retraite) une demande de prévoir durant le présent triennat, des moyens de pression afin que d'ici la prochaine ronde de négociations dans le secteur public, les gens soient au courant que ce n'est plus tolérable la perte du pouvoir d'achat que nous subissons et qu'il faut améliorer l'indexation de nos rentes.
- 6- Nous avons profité de toutes les occasions pour parler du dossier de l'indexation.



Ginette Jetté, responsable sect.

RENCONTRE DU 15 AVRIL 2025 :

Suite à la présentation de Mme Freire à la CONFÉRENCE RÉGIONALE du mardi 15 avril 2025, Mme Freire nous a expliqué les augmentations de notre régime d'assurance ASSUREQ depuis janvier 2025.

Vous pouvez trouver toutes ces informations dans votre revue QUOI DE NEUF du mois de janvier 2025.

À l'intérieur de cette revue, chaque mois de janvier, vous avez le dépliant de l'AREQ :
« **VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE** ».

Vous y trouvez les détails de votre assurance :

- Régime A ou
- Régime B ainsi que le pourcentage que l'assurance vous paie.
- Mme Freire a surtout insisté sur l'augmentation du coût des primes.
- Nous devons toujours ajouter les frais de taxes provinciales de 9%.
- Si un médicament n'est pas couvert par la RAMQ, BENEVA le rembourse en informant la pharmacie, ou en téléphonant directement à BENEVA.
- Pour bénéficier de l'assurance d'un membre associé, la personne doit être retraitée.
- Si vous changez votre assurance de SANTÉ PLUS à SANTÉ, vous ne pourrez plus revenir à SANTÉ PLUS.
- Vérifiez les avantages que vous procure cette assurance.

Fondation Laure-Gaudreault

Le 2 juillet dernier Suzanne Roy et Marcel Brisson membre du Comité FLG sont allés au Centre d'implication libre de Laval (CILL) remettre un chèque au montant de 1 763,76 \$ représentant la somme à distribuer dans notre secteur.

Nous avons été reçus par la Directrice administrative et clinique madame Patricia Myles, monsieur Dieudonné Mutana, conseiller en développement et à la qualité des services ainsi que par madame Constance Fortier, animatrice et membre de l'AREQ.

Notre présence a été chaudement accueillie à la cafétéria par les personnes qui utilisent les services de l'organisme.

La direction nous a remis le rapport d'activités 2024-2025 : semer, grandir, s'épanouir ensemble dans notre jardin collectif.

Nous avons reçu une lettre de remerciement de la directrice administrative et clinique du Centre d'Implication libre de Laval.

Suzanne Roy, responsable sect.



Arts



Ginette Jetté, responsable sect. et Hélène Parent, substitute

Cette année renaissait le Comité des Arts de notre secteur, ce qui permit d'offrir une des activités aux artistes de notre secteur, membres de l'AREQ.

Le jeudi 7 novembre 2024 une conférence en art visuel fut offerte à tous les membres. Le sujet était « *Comment lire une oeuvre d'art* » par la conférencière Mme Claire Desjardins.

Le 15 mai 2025, en Assemblée générale sectorielle, quelques-unes de nos artistes, membres de l'AREQ ont pu chacune, exposer deux de leurs œuvres et en faire profiter ainsi tous les participants de l'AGS.

Les artistes participantes :

Clermont, Suzie Anne qui a présenté une toile et une sculpture
Dubé Palardy, Diane qui a présenté deux toiles
Hébert, Lucie qui a présenté des cartes 3D
Lavallée-Daigneault, Danielle qui a présenté deux toiles et des cartes
Parent, Hélène qui a présenté deux toiles

Nous remercions ces exposantes qui ont offert avec plaisir et sans prétention la possibilité à tous les participants de l'AGS d'apprécier leurs travaux.

Cette activité se répétera dans deux ans et nous souhaitons y recevoir encore plus d'exposants, peintres, aquarellistes, dessinateurs.trices, sculpteurs.trices ou écrivains.es.

À notre Assemblée générale régionale du 21 mai, trois des artistes de notre secteur ont accepté d'exposer une de leurs œuvres.

Les artistes participantes étaient :

Suzie Anne Clermont : sculpture
Diane Dubé Palardy : une toile
Lucie Hébert : cartes 3D

Pour souligner la participation des artistes des six catégories représentées, un prix de 100.00 \$ par catégorie fut tiré. Mme Lucie Hébert de notre secteur, fut une gagnante et nous l'en félicitons.

Pour la première année, Ginette Jetté et Hélène Parent étaient responsables du comité des Arts au niveau sectoriel.

RAPPORT FINANCIER



Secteur Chomedey-Laval (108)

Rapport final 2024-2025 pour la présidence régionale

Disponibilités totales au début de l'exercice (le 1er juillet 2024) : 24 061,52 \$

PRODUITS		
PLUS	Sommes reçues du régional	15 625,24 \$
	Sommes reçues du national	11 321,00 \$
	Autres sommes reçues	7 114,78 \$
	Cotisations des amis/amis	300,00 \$
	Autres produits reçus	6 814,78 \$
TOTAL DES PRODUITS :		34 061,02 \$

+ 34 061,02 \$

CHARGES		
MOINS	Repas	16 535,78 \$
	Transport et stationnement	3 203,10 \$
	Animation de rencontres	5 460,76 \$
	Location de salle	800,00 \$
	Artiste, conférencier ou invité	4 660,76 \$
	Matériel et fournitures	471,32 \$
	Journaux et documents	8 590,95 \$
	Photocopie et imprimerie	5 382,33 \$
	Frais de livraison	3 208,62 \$
	Télécommunications	1 084,44 \$
	Reconnaissance et dons	3 309,08 \$
	Autres charges payées	5 601,05 \$
Inscriptions et frais de participation	512,20 \$	
Autres charges payées	5 088,85 \$	
TOTAL DES CHARGES :		44 256,48 \$

- 44 256,48 \$

Disponibilités totales à la fin de l'exercice (le 30 juin 2025) : 13 866,06 \$

Rapport préparé par

21 juillet 2025

rapport imprimé le

Présidence sectorielle

rapport signé le

CONFÉRENCE SUR LE RÔLE DE LA NUTRITION ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DANS LA PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES

DATE :	jeudi le 25 septembre 2025
ACCUEIL :	à partir de 9 h 30
DURÉE :	1 h 30 (de 10 h à 11 h 30 approximativement)
LIEU :	Axion 50 plus au 435 boulevard du Curé-Labelle Laval, QC H7V 2S8
LOCAL:	201

CONFÉRENCIÈRES : 2 animatrices du Groupe Promo-Santé Laval

GROUPE : maximum 20 personnes

DESCRITIF DE LA CONFÉRENCE:

Vous découvrirez le rôle essentiel de la nutrition et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques. Apprenez comment adopter des habitudes alimentaires et physiques saines pour réduire les risques de maladies telles que le diabète, l'hypertension et l'hypercholestérolémie. Cette conférence vous fournira des informations vitales pour prendre en main votre santé à long terme.

1. Pour participer, nous vous invitons à **confirmer votre présence avant le 18 septembre 2025** auprès de Mireille Bernard soit par téléphone 514 604-3576 ou par courriel mireilleb602@gmail.com
2. **Coût de la conférence : 10,00 \$**

Un chèque de 10,00 \$ doit être fait et libellé au nom de AREQ 10B et posté

Avant le 18 septembre 2025 à :

**MIREILLE BERNARD
216 Fers-de-Lys, Montréal QC H9E 0A6**



LES SOUVENIRS *partagés*



Nos 2 hommes (Robert Lupien, Michel Legault) sont malheureusement partis de notre conseil sectoriel... Snif!



Conseil sectoriel sortant avec la présidente régionale, Pierrette Boudreau à gche



Conseil sectoriel actuel : de gche à drte : Mireille Bernard, Diana Lagacé, Cécile Fillion, Laura Martinez, Mireille Ménard

Suite des Souvenirs partagés...



Lucie Hébert, gagnante du prix l'Art et Métiers d'art remis à l'AGR 2025

Félicitations à toutes nos artistes qui ont exposé leurs œuvres à l'AGS 2025



Diane Dubé Palardy



Lucie Hébert



Suzie Anne Clermont



Hélène Parent



Danielle Lavallée-Daigneault

ENTENTE entre AREQ et NOVUM - Services offerts 2025-2027

1. CONSULTATIONS JURIDIQUES ILLIMITÉES

Les Membres de l'Association ont accès à des Consultations juridiques, telles que décrites à l'art. 2 de la présente entente, avec le Cabinet de manière illimitée.

Ces Consultations juridiques peuvent se faire selon les moyens suivants :

- Par téléphone
- Par courriel
- En personne
- Au bureau du Cabinet
- Tout nouveau moyen technologique que le Cabinet pourrait développer à l'attention de ses clients dans le futur.

2. SERVICE DE REPRÉSENTATION POUR LES BAUX DE LOGEMENT

Les Membres de l'Association ont accès au Service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel dont la juridiction est la province de Québec.

Le Service de représentation comprend les Services suivants :

- Rédaction de mise en demeure ;
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats ;
- Rédaction et dépôt de procédures au Tribunal administratif du logement ou à la Division des petites créances de la Cour du Québec, le cas échéant ;
- Préparation et représentation du Membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

Le Service de représentation ne comprend pas les éléments suivants, et sont à la charge du Membre :

- Frais d'huissiers
- Frais de dépôt des procédures au greffe de la Division des petites créances de la Cour du Québec
- Frais d'expertise
- Frais de justice
- Tous frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal.

3. SERVICE DE REPRÉSENTATION EN MATIÈRE DE FRAUDE OU DE VOL D'IDENTITÉ

Les Membres de l'Association ont accès au Service de représentation afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité dont la juridiction est la province de Québec.

Le Service de représentation comprend les Services suivants :

- Rédaction de mises en demeure
- Négociation avec la ou les partie(s) adverse(s) ou avec leurs avocats
- Rédaction et dépôt de procédures devant le tribunal compétent en fonction du montant réclamé ;
- Préparation et représentation du Membre à l'audience (cahiers d'autorités, session de préparation avec un avocat du Cabinet).

Le Service de représentation ne comprend pas les éléments suivants, et sont à la charge du Membre :

- Frais de localisation de la partie adverse ;
- Frais d'huissiers
- Frais de dépôt des procédures au greffe de la Division des petites créances de la Cour du Québec;
- Frais d'expertise
- Frais de justice
- Tous frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal.

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

OU

- Michel Legault
514 945-2686 (AREQ 10B)
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 envoyer un courriel à Lise Mondou; lismondou@hotmail.com

Témoignages de sympathie



Avis de décès

Nous déplorons le décès des personnes suivantes/membres depuis la dernière parution de Janvier 2025:

Christine	Benoit	Marcel	Lemay- Conjoint de Lise Bédard (membre dcd)
Élise	Chartrand	Marjolaine	Macerola
Pierrette	Clavel	Thomas	Mallet
Marthe	Dubreuil	Rejane	Racette
Rolland	Fontaine	Camille	Saucier-Trillard
Olimpia	Guerriero	Yvonne	Villemaire
Michel	Labelle	Ghislaine	Vincent
Cécile	Lafleur		

- ❖ 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'ânés 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/Cienteles/aines.aspx>

❖ MODALITÉS DE RÉSERVATIONS AUX ACTIVITÉS

Lorsque vous réservez pour une activité qui comporte des frais (ex. : dîner de Noël) ou tout autre évènement, veuillez s.v.p. nous donner votre numéro de téléphone, votre adresse courriel et nous indiquer si vous êtes membre de l'AREQ ou non membre. En cas d'**annulation pour une raison grave, informez la personne responsable de l'activité le plus rapidement possible** afin d'éviter certains frais.

IMPORTANT : votre conseil négocie le **meilleur prix dans les restaurants ou hôtels en fonction du**

nombre de réservations. Si vous êtes absent, nous sommes facturés pour ce nombre (ex. : à l'AGS du 15 mai 2025, nous avons confirmés 53 personnes et 43 se sont présentées, soit **19% d'absences** et nous avons dû déboursier un montant de plus de 500\$ inutilement).

Merci de votre collaboration, car en nous aidant, vous vous aidez, ce sont vos cotisations.

ACTIVITÉS AUTOMNE 2025

Activités	Date - Heure	Lieu	Coût	Responsable/Information
Déjeuner du mois	Vendredi 12 sept. 10 h	A.M. déjeuner dîner 780, boul. Le Corbusier (Près de Banque Scotia, à l'arrière de Portovino)	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire avant le 7 sept. 2025</u> Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
Danse en ligne ❖ Niveau Intermédiaire	Les Lundis Du 15 sept au 24 nov 2025	Centre St-Joseph 1450, boul. Pie X Grande salle	10 cours Membre: 100 \$ Non membre: 125 \$	Diana Lagacé 514 578-9273
Le rôle de la nutrition et de l'activité physique dans la prévention des maladies chroniques p. 12	Jeudi 25 sept. 10 h à 11 h 30 Conférence donnée par : Groupe Promo-Santé Laval	Axion 50 Plus 435, boul. Curé-Labelle Sud <u>Local : 201</u>	Membre : 10 \$	<u>Maximum 20 personnes Avant 18 sept</u> Un chèque de 10.00 \$ doit être fait et libellé au nom de AREQ 10B et posté à : MIREILLE BERNARD 216 Fers-de-Lys, Montréal QC H9E 0A6 514 604-3576 mireilleb602@gmail.com

Suite des activités

Activités	Date - Heure	Lieu	Coût	Responsable/Information
Comité des hommes	Vendredi 26 sept., 28 nov., 23 jan. 2026 11 h 30	Les 3 Brasseurs 2 900, ave. Pierre- Péladeau Centropolis	Selon votre choix	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
Conférence/ Comité régional Action Sociopolitique p. 7	Lundi 29 sept 9 h	Hôtel Best Western 420, Mgr Dubois Saint-Jérôme	Inscription: 10 \$ Diner seulement: 27 \$ Inscrip. et Diner : 37 \$	<u>Réservation obligatoire</u> avant le 19 sept. 2025 Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
Dîner du mois	Mardi 7 octobre 11 h 30	Le Chalutier MLM 1031, boul. Des Laurentides	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire</u> avant le 30 sept 2025 Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
Dîner du mois	Mercredi 19 nov. 11 h 30	Scores 3370, boul. St-Martin	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire</u> avant le 10 nov. 2025 Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
Journée int'l des hommes Invitation aux femmes p. 5	Vendredi 21 nov. 9 h	Hôtel Best Western 420, Mgr Dubois Saint-Jérôme	Conférence.s: 10 \$ Conférence.s et Repas : 37 \$	<u>Réservation obligatoire</u> avant le 10 nov. 2025 Robert Lupien Tél : 450 669-5585
<i>Dîner de Noël</i> 	Jeu di 18 déc. 11 h 30	Piatti Pronti 1794, boul. Le Corbusier (près du boul. Tessier)	Membre: 55 \$ Non membre: 65 \$	<u>Réservation et Paiement</u> <u>obligatoire</u> avant le 4 déc. 2025 Libellez votre chèque à AREQ 10B et le poster à : Cécile Fillion 259, rang Lepage, Sainte-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
<i>Dîner</i> <i>Bonne Année</i> 2026 <i>Galette des Rois</i>	2026 Vendredi 9 Jan. 2026 11 h 30	GRIGIO 993, Boul. St- Martin (Coin boul. Industriel)	Selon votre choix	<u>Réservation obligatoire</u> avant le 2 Janvier 2026 Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com

CONSEIL SECTORIEL 10B

COMITÉS

<p>Présidente Laura Martinez lmartinez@videotron.ca</p>	<p>Assurances Laura Martinez, répondante rég. Ginette Jetté, responsable sect. ginette.j02@gmail.com</p>
<p>1^{re} vice-présidente Cécile Fillion cecileffma@outlook.com</p>	<p>Action sociopolitique Cécile Fillion, responsable rég. Ghislaine Raymond, substitue</p>
<p>2^e vice-présidente Mireille Bernard mireilleb602@gmail.com</p>	<p>Dossier des femmes Mireille Bernard, responsable sect.</p>
<p>Secrétaire Mireille Ménard menardareqlll@gmail.com</p>	<p>Retraite Mireille Ménard, responsable sect. Mireille Bernard, substitue</p>
<p>Trésorier par interim: Michel Legault mlegault13@hotmail.com</p>	<p>Dossier des hommes Robert Lupien, responsable sect. Michel Legault, co-responsable Michel Wolfe, substitut</p> <p>Fondation Laure-Gaudreault Suzanne Roy, responsable sect. Adriana Nicolau, substitue Marcel Brisson, substitut</p>
<p>1^{er} conseiller.ère : poste vacant</p>	<p>Arts Ginette Jetté, responsable sect. Hélène Parent, substitue</p>
<p>2^e conseillère Diana Lagacé dianalagace@gmail.com</p>	<p>Environnement Diana Lagacé, responsable sect. Alain Patry, substitut</p>
<p>Chaîne téléphonique Diana Lagacé</p>	<p>Chaîne électronique Lise Mondou lismondou@hotmail.com</p>

Équipe du bulletin

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

Révision : Cécile Fillion et Laura Martinez

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

