

Les échos de l'AREQ

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ

Secteur Chomedey-Laval (10B)

Numéro 94 – Janvier 2026



Sommaire

- 2 Mot de la présidente régionale
- 3 Mot de la présidente sectorielle
- 4 AGS (Assemblée générale sectorielle)
- 5 AGR (Assemblée générale régionale)
- 6 Nouvelles de nos comités/Conférences
- 13 Photos souvenirs
- 14 NOVUM
- 15 Tableau des activités
- 18 Babillard
- 19 Conseil sectoriel et responsables des comités



Mot de la présidente régionale

AH QUE L'HIVER !

L'hiver nous a tous pris par surprise cette année. À la mi-octobre, on pouvait encore se baigner et début novembre, on était dans la neige. Mais décembre c'est le temps des décorations et, chaque année, j'ai beau dire que je n'en ferai pas, le goût me reprend comme celui de faire mon sapin de Noël à l'extérieur près de la salle à manger.



Trêve de mes émois de la météo et revenons à l'AREQ. On a eu un automne chargé et l'on aura un printemps chargé. Vous voulez en lire le résumé ? Non ! Alors, allez au dernier paragraphe pour mes vœux - je ne porte pas de jugement.

Les nombreuses activités de l'automne 2025

Les six comités statutaires se sont réunis (assurances, hommes, femmes, environnement, sociopolitique, retraite) en plus des communications et de la FLG (Fondation Laure-Gaudreault).

Nous avons eu une rencontre des personnes déléguées à Saint-Sauveur les 15 et 16 octobre pour le Congrès, une deuxième rencontre des personnes déléguées le 26 novembre pour statuer (je n'ai pas d'autres verbes) sur les statuts et règlements. Nous avons eu trois conférences : sur les droits des aînés en RPA, sur les régimes de retraite, sur la gériatrie sociale, sur le fonctionnement des iPads et iPhone, etc. On est informé à l'AREQ !

Les aussi nombreuses activités du printemps 2026

Ça va recommencer en mars. Et là, je parle par-dessus les assemblées sectorielles, ne les manquez surtout pas. C'est en avril. Et notre assemblée régionale le 5 mai, où les personnes déléguées seront confirmées pour vous représenter au Congrès de juin 2026. Les conférences offertes (LGBTQ, le 18 mars, les assurances et l'IA le 8 avril, les successions (les nôtres), le 24 mars). Vos bulletins vous informeront, ainsi que les chaînes de communication de votre secteur.

Mes vœux

Si je ne vous souhaite pas la santé, je suis déconnectée...
Si je ne vous souhaite pas du bonheur, je suis sans cœur...
Si je vous souhaite de joyeuses fêtes et une bonne année, je suis en plein dans le mille. Alors une très belle année à vous toutes et tous. L'AREQ régionale vous attend ce printemps pour son beau programme d'activités... (voir le paragraphe précédent que vous avez peut-être sauté)...

Les meilleurs vœux à tous nos membres de la part du conseil régional – photo du 11 décembre 2025.



Personnes assises : François Tanguay, Monique H-Boisjoly, Pierrette Boudreau, Robert Ménard.
Personnes debout : Marie-Paule Hade, Laura Martinez, Émile Huchette, Céline Lachapelle, Angèle Richer.
Absent de la photo ce jour-là, Jean-Pierre Robert.

Pierrette Boudreau, présidente régionale

Mot de la présidente sectorielle



Laura Martinez



Les membres du conseil sectoriel se joignent à moi pour vous souhaiter une année remplie de joie, de petits plaisirs, de partages et de santé.

J'ai participé à des rencontres régionales (Laval-Laurentides-Lanaudière) et nationales (Québec). Ces réunions sont une source de motivation, de stimulation et d'échanges qui m'apportent des informations et des idées intéressantes que je vous transmets par la suite.

Les activités auxquelles vous participez fidèlement ne seraient pas possibles sans l'implication de nos 20 bénévoles qui regroupent les membres du conseil sectoriel et les responsables et substituts des différents comités que je tiens à remercier. Merci aussi aux déléguées et substitutes d'avoir participé à la formation en vue du prochain Congrès de 2026.

Je lance un **appel à toutes et à tous** pour que notre secteur Chomedey Laval (10B) puisse continuer sa route. Pour ça, **il nous faut combler les postes suivants qui sont en élection** et compter sur vous comme bénévoles.

- **Personne à la présidence**
- **Personne 2e vice-présidence**
- **Personne à la trésorerie**
- **Personne secrétaire**
- **Personne 1re conseillère**
- **Personne 2e conseillère**

- Vous pouvez obtenir un BULLETIN DE MISE EN CANDIDATURE en communiquant avec moi Au **514 258-2933** ou par courriel lmartinez@videotron.ca

Mon implication comme présidente sectorielle au cours des sept dernières années m'a beaucoup apporté en côtoyant nos membres que j'ai appris à connaître. Merci à l'équipe du Conseil sectoriel avec qui j'ai eu le bonheur de « *bénévoler* » durant 10 ans. Mon tour est venu de céder ma place au poste de présidente car j'ai complété tous mes mandats mais il me fera plaisir de poursuivre à un autre poste si vous le souhaitez.



Conseil sectoriel



Déléguées et substitutes
Congrès 2026

AU REVOIR !

AVIS DE CONVOCATION

Date : MARDI 14 AVRIL 2026

Heure : Accueil 10 h
Début de l'assemblée 10 h 30

Lieu : Restaurant PIATTI PRONTI
1794, boulevard Le Corbusier, Laval H7S 2K1

PROJET D'ORDRE DU JOUR

- Accueil et ouverture de l'assemblée
- Mot de la présidente régionale, madame Pierrette Boudreau
- Lecture et adoption de l'ordre du jour
- Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 15 mai 2025
- Présentation et réception des rapports financiers
- Présentation et réception du rapport du conseil sectoriel
- Rapports des responsables de comités pour les assurances, la retraite, les femmes, les hommes et le sociopolitique

PAUSE (15 minutes)

- ÉLECTIONS des membres au conseil sectoriel pour un mandat de trois ans pour les postes suivants : présidence, trésorerie, 2^e vice-présidence, personne secrétaire, 1^{re} personne conseillère et 2^e personne conseillère
- CONGRÈS 2026 – nominations des délégués et substituts suite aux formations reçues de l'AREQ national en 2025 pour ces postes
- Tirage des prix de présence et du billet blanc
- Remerciements
- Levée de l'assemblée
- **DÎNER sur place** (selon les choix de menus offerts, café, thé)

- **Réservation obligatoire avant le 30 mars 2026** 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.
- Si vous êtes absent, malheureusement il n'y aura aucun remboursement.
- **Libellez votre chèque à AREQ 10B et postez-le à :**
 - ❖ **Cécile Fillion, 259, rang Lepage, Sainte-Anne-des-Plaines QC J5N 2H9**



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)
LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Avis de convocation

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

Date : Le mardi 5 mai 2026

Heure : de 9 h 30 à 14 h 00; inscription à partir de 9 h 00

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

Projet d'ordre du jour :

Avant le début de l'assemblée : information sur le fait que les candidatures pour la présidence régionale doivent être déjà remises à la présidence d'élection.

1. Nomination de la présidente d'assemblée
2. Présentation de l'ordre du jour
3. Procès-verbal de l'AGR du 21 mai 2025
4. Rapport du conseil régional et de la présidente régionale
5. Rapport financier au 30 juin 2025 et rapport financier partiel au 30 avril 2026
6. Rapport des comités régionaux
7. Présentation des nouvelles présidences sectorielles 2026-2029
8. Confirmation de la délégation au Congrès
9. Élection à la présidence régionale
 - a. Présentation du comité d'élection
10. Tirages de prix de présence

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

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 vendredi le 23 avril 2026** 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 de 25 \$ à AREQ 10B et postez-le à :**
Cécile Fillion
259, rang Lepage,
Sainte-Anne-des-Plaines QC J5N 2H9

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL



Mireille Bernard, responsable sect.

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES

❖ Il y aura une conférence intersectorielle (secteurs 10 B et 10 D) - Conférence Gratuite -

Mardi le 10 mars 2026 de 13 h 15 à 15 h 45

Centre communautaire St-Joseph (local 106), 1450, boul. Pie X, Laval

- Réservation avant le 3 mars 2026 auprès de Mireille Bernard, 514 604-3576 - mireilleb602@gmail.com
- N.B. Les hommes sont les bienvenus

MARCHE DES FEMMES 2025

Trente ans après la marche des femmes « Du pain et des roses » organisée par la Fédération des femmes du Québec et par sa présidente d'alors, Françoise David, contre la pauvreté des femmes et contre la violence envers elles, des milliers de personnes ont récidivé samedi le 1er octobre 2025 et ont convergé vers l'Assemblée nationale du Québec.

La lutte est loin d'être terminée pour les femmes dans le monde, y compris au Québec, a rappelé Julie Antoine, coordonnatrice générale de la Coalition féministe contre la violence envers les femmes et co-porte-parole de la Marche mondiale des femmes. « *C'est un devoir de continuer à militer pour les femmes qui*

étaient là avant, parce que l'égalité de fait n'est pas acquise, puis aussi pour les prochaines générations pour dénoncer les injustices, pour leur proposer un monde meilleur. »

Le thème de la Marche mondiale des femmes à Québec était : « Encore en marche pour transformer le monde ». Plus de 16 000 personnes (femmes, hommes et enfants) y ont participé.

Réf. : la presse canadienne 18 octobre 2025 et source d'Angèle Richer, Gaétane Diotte et Martine DesChatelets du secteur 10G - AREQ - Hautes Rivières.



Manon Massé (2e à gauche) et Adriana Nicolau, de l'AREQ 10B (3e à gauche)

CONFÉRENCE RÉGIONALE ORGANISÉE PAR
Le comité régional des FEMMES

DATE : Le mercredi 18 mars 2026

LIEU : Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3L8

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

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

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

PM : de 13 h à 14 h 30 : *Nos albums de photos en lien avec notre relation de grand-parentalité.*

Madame Pinel continuera la rencontre en animant un échange avec les grands-parents et les photos qu'ils gardent ou garderont en souvenir pour leur héritage familial.

Diner SUR PLACE (potage chaud et buffet froid) pour les personnes qui le désirent.

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

Coupon-réponse à découper

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

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

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

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

Libellez votre chèque au nom de l'AREQ 10 B 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



Diana Lagacé, responsable sect.



CONFÉRENCE RÉGIONALE ORGANISÉE PAR

Le conseil régional et le comité de l'environnement

DATE : Le mardi 24 mars 2026

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

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

Sujet abordé : Testament, liquidateur, imposition, mandat de protection, bilan successoral, stratégies, création de richesse, don planifié, protection. Invités présents :

- Notaire : Me Caroline Béland
- Conseiller en gestion de patrimoine et planificateur financier : Sylvain Gravel
- Conseiller en sécurité financière : François Nicole

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

Par Paul Germain, maire de la ville de Prévost

En environnement, c'est contribuer à être un agent de changement pour favoriser la lutte aux changements climatiques en proposant des actions concrètes et des projets de développement durable. Redonner un cœur à une ville, c'est donner aux citoyens le goût de participer à cet effort d'environnemental collectif.

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

- Pour assister à la rencontre en AM ou /et en PM, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant
- **Avant le 18 mars 2026 :**

✂ Coupon-réponse à découper

Nom _____	Prénom _____
Téléphone _____	Courriel _____
➤ Frais : 10 \$ (obligatoire) pour l'inscription et 27 \$ si vous demandez le dîner (potage chaud et buffet froid). 50 \$ pour les personnes non-membres	
Je réserve ma place pour le dîner : 27 \$ Oui <input type="checkbox"/> Non <input type="checkbox"/>	
Ci-joint un chèque de 10 \$ (si conférence seulement) ou de 37 \$ (si conférence et dîner) libellé au nom de : AREQ 10B et postez-le avec ce coupon-réponse à : DIANA LAGACÉ 222-1000, rue des Franc-Bourgeois, Boisbriand (QC) J7H 0G5 Tél. : 514 578-9273. Courriel : dianalagace@gmail.com	

Action Sociopolitique



Cécile Fillion, responsable rég.



Rencontre du 29 septembre 2025

Le 29 septembre dernier, la présidente régionale, en collaboration avec le comité d'action sociopolitique, a organisé une conférence au Best Western. La conférencière invitée était Maître Hélène Guay, juriste spécialisée dans les hausses abusives de loyer.

Elle a déjà aidé des groupes de personnes à faire baisser les demandes d'augmentation de loyer de la part de propriétaires trop exigeants. Plusieurs personnes se sont présentées pour l'entendre.

Ce fut un réel succès.

En après-midi, un représentant de la compagnie LOBE a donné une conférence sur les différents appareils auditifs. Plusieurs personnes se sont montrées intéressées et se sont informées sur ce sujet.



Le 4 novembre 2025, a eu lieu une rencontre régionale à St-Jérôme avec les responsables des neuf autres secteurs Laval-Laurentides-Lanaudière. Nous avons eu la présence du Président national, M. Pierre Lefebvre qui a dévoilé la nouvelle bannière, le matériel promotionnel à venir et les dernières nouvelles de la FLG.

Le 2 juillet 2025, nous avons donné un chèque au montant de 1 763,76 \$ au Centre d'implication libre de Laval (CILL) qui soutient

les adultes vivant un problème de santé mentale.

En 2025, nous avons priorisé la Maison Le Prélude qui offre un hébergement sécuritaire aux femmes et aux enfants victimes de violence conjugale.

Notre **première activité** de levée de fonds libre et volontaire a été la remise d'une enveloppe FLG lors du dîner de Noël le **17 décembre 2025 au restaurant Piatti Pronti**.

A l'occasion du **dîner de la St-Valentin de 2026**, nous avons l'intention d'organiser un tirage-

partage. Exemple : 22% ou 25% pourrait être remis aux donateurs ou aux donatrices.

Notre **troisième activité** serait un encan silencieux qui se tiendrait lors d'un dîner à l'automne 2026.

Nous aimerions vous rappeler la **mission de la FLG** qui consiste à aider les personnes âgées et les jeunes dans le besoin, à contribuer à la recherche médicale et sociale et à supporter les organismes communautaires.

*Marcel Brisson,
Co-responsable*

Assurances



Ginette Jetté, responsable sect.



Laura Martinez, répondante rég

Une présentation de Johanne Freire de l'AREQ a eu lieu durant le Conseil national de l'AREQ en novembre 2025 qui nous a fait part de plusieurs changements et nouveautés. Les trois modifications dans ce tableau résument les remboursements à partir du 1er janvier 2026. La brochure ASSUREQ papier date de 2022. Pour obtenir les mises à jour, il faut aller sur la version électronique qui se fait 1 fois/an en mars.

- **NOUVEAU:** campagne d'adhésion à l'assurance maladie d'ASSUREQ et à l'AREQ
- **À qui s'adresse cette campagne?** Aux personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, mais n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ. Offre d'une durée limitée.
- **Du 1er janvier au 31 mai 2026:** profiter d'une possibilité unique d'adhérer à l'AREQ et au régime Santé ou Santé Plus d'ASSUREQ.

Le membre actuel de l'AREQ qui a le régime SANTÉ pourra passer au régime SANTÉ PLUS à partir du 1er janvier.

Le comité des assurances a eu sa première rencontre le 18 novembre 2025. Une conférence régionale se tiendra le 8 avril 2026. N'oubliez pas de vous inscrire en remplissant le formulaire avec votre chèque (voir l'annonce dans le bulletin). À chaque parution du journal QUOI DE NEUF, Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale) nous écrit - en janvier 2026, l'article portera sur le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ. Bientôt ce sera le temps des déclarations d'impôts, n'oubliez pas d'ajouter vos frais médicaux, dentaires et votre cotisation à ASSUREQ.

Régime d'assurance maladie

Un léger ajustement des primes est nécessaire et 3 modifications sont apportées au régime (bonification) :

Garanties	En 2025	Dès le 1er janvier 2026
Appareils auditifs (Santé et Santé Plus)	Max 750 \$ / 48 mois	Max 1 500 \$ / 48 mois
Transport et hébergement pour consultation de spécialiste au Québec (Santé et Santé Plus)	Max 1 000 \$ / an	Max 2 500 \$ / an
Examen de la vue (Santé Plus)	Non couvert	Remboursement à 80 % aux 24 mois (inclus dans le remboursement max. de 1 000\$/an du regroupement des professionnels de la santé)



**CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR
Les comités d'Assurances et d'Action sociopolitique**

Date : Le mercredi 8 avril 2026

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

AM : de 9 h 30 à 12 h :

Sujet : *Notre régime s'assurance ASSUREQ par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ /CSQ*

Madame Freire présentera les bonifications apportées au régime d'assurance collective ASSUREQ, en vigueur depuis le 1er janvier 2026. Elle en profitera également pour faire un tour d'horizon des différentes garanties du régime ainsi que du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Elle présentera également les détails de la campagne d'adhésion en cours du 1^{er} janvier au 31 mai 2026. Cette offre exceptionnelle est de courte durée — une opportunité à ne pas manquer.

PM : de 13 h à 15 h

Sujet : *L'intelligence artificielle (IA) par Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ /CSQ*

L'intelligence artificielle (IA) transforme déjà notre quotidien... mais comment peut-elle aussi contribuer à améliorer la qualité de vie, la santé et l'autonomie des personnes âgées ? Au fil de cette conférence dynamique et vulgarisée, Samuel Labrecque présentera des exemples concrets d'innovations québécoises et internationales : montres intelligentes en CHSLD, piluliers connectés, robots d'assistance, logiciels d'accompagnement à domicile et bien plus encore !

DINER SUR PLACE

Découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant avant le 1^{er} avril 2026 :

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

- **Frais d'inscription : 10 \$** (non remboursable) Je viendrai en **AM** et/ou Je viendrai en **PM**
- **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 AREQ 10B et postez-le avec ce coupon à :

GINETTE JETTÉ

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

Tél.: 450 818-6828

Courriel: ginettej02@gmail.com



Mireille Ménard, responsable sect.

Trouver des solutions pour améliorer notre pouvoir d'achat.

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

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

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

- A) Les années avant 1982 sont indexées à 100% du TAIR (IPC ou le coût de la vie)
- B) Les années entre 1982 et 1999, sont à 3% du TAIR ce **qui donne presque toujours 0%**
- C) Et les années à partir de 2000, sont à 50% du TAIR.

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

Pourrait-on changer les choses?

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

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

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

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

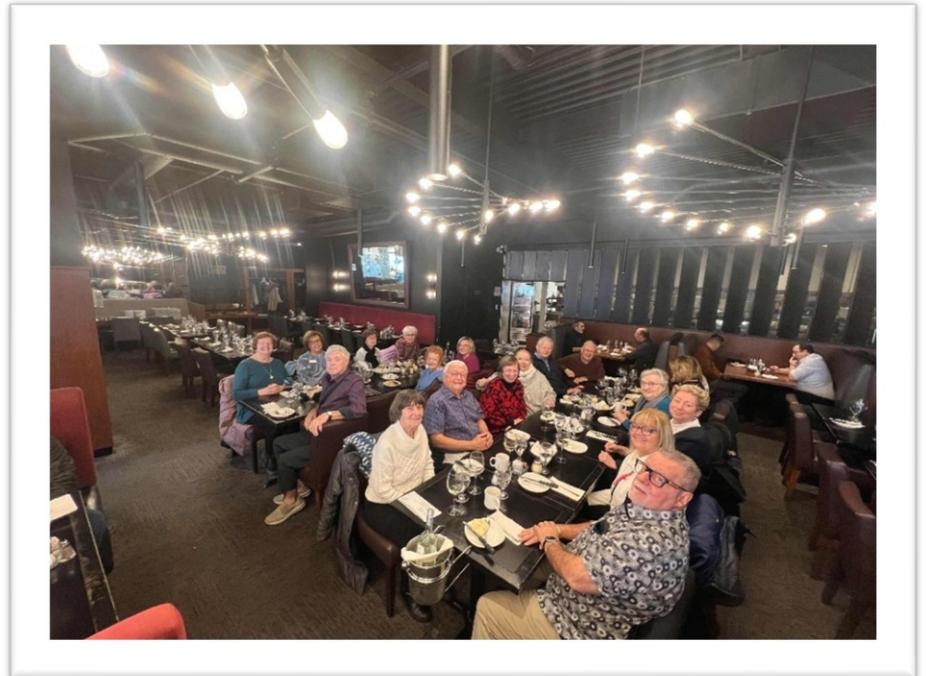
Quand ce sera le temps de faire des actions, serez-vous là?

Diner des bénévoles chez Grigio

Le 27 novembre 2025, un dîner de reconnaissance a eu lieu pour souligner l'implication et pour remercier les 20 bénévoles de l'AREQ Chomedey-Laval. Ce moment privilégié nous a permis de faire plus ample connaissance et d'échanger en toute amitié.

Votre secteur a besoin de vous pour continuer et nous en profitons pour vous inviter à faire partie de notre belle équipe de bénévoles.

Voici les bénévoles:



Bernard, Mireille,
Bernier, Thérèse
Brisson, Marcel
Fillion, Cécile
Filion, Rollande
Hébert, Lucie
Jetté, Ginette

Lafrance, Martine
Lagacé, Diana
Legault, Michel
Lupien, Robert
Martin, Gilberte
Martinez, Laura
Ménard, Mireille

Mondou, Lise
Nicolau, Adriana
Parent, Hélène
Patry, Alain
Roy, Suzanne
Wolf, Michel

Diner de Noël chez Piatti Pronti (2025-12-17)

Gagnantes de boîtes de biscuits

Yvette Filion Forget, Pauline Dubé,
Mireille Ménard,
Monique Lebel, Carole Campeau,
Françoise Ouellet



PROGRAMME DE PROTECTION JURIDIQUE POUR LES MEMBRES DE L'AREQ

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

CONSULTATIONS

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

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

Le droit criminel est exclu. Les frais de dépôts de procédures, de huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal, sont à la charge du membre.

REPRÉSENTATION – BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

Depuis le 1er juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils ont désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut, par exemple, être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA).

Les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en leur nom comme avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Les services suivants sont inclus :

- 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).

Coordonnées



Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ :
1 844 745-4714



Site internet : www.novumlegal.ca

Ou bien : Allez sur le site de areq.lacsq.org; cliquez sur services aux membres ; et cliquez sur NOVUM - services juridiques (consultation et représentation)

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, nous vous invitons 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, nous vous invitons à laisser 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.

Activités Hiver-Printemps

2026

Activité	Date et heure	Lieu	Coût	Responsable
Danse en ligne NIVEAU INTERMÉDIAIRE	12 janv au 30 mars Les lundis 13h30 à 15h	Centre St-Joseph 1450, boul. Pie X, Laval Grande salle	<u>Session 10 cours :</u> Membre: 100 \$ Non membre:125 \$	Information Diane Lagacé 514 578-9173 dianalagace@mail.com
Comité des hommes	Les vendredis - 23 janvier - 27 Février - 27 mars - 24 avril - 29 mai 11h45	Les 3 Brasseurs Centropolis 2900 av. Pierre- Péladeau, Laval	Selon votre choix au menu	Robert Lupien 450 669-5585 rlupien@icloud.com
Déjeuner de la Saint- Valentin et Accueil des nouveaux membres 	12 Février Jeudi 10h	Allo Mon Coco 2581, boul. Daniel-Johnson (Angle boul. Le Carrefour et à côté de Multi- Luminaire)	Selon votre choix au menu	Réservation obligatoire <u>Avant le 09 février</u> <u>2026</u> Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
Journée int'l des droits des femmes p. 6 Bienvenue aux hommes!	10 mars Mardi 13h15 à 15h45	Centre St-Joseph 1450, boul. Pie X, Laval <u>Local 106</u>	Conférence gratuite	Réservation obligatoire <u>Avant le 03 mars 2026</u> Mireille Bernard 514 604-3576 mireilleb602@gmail.com

Activités Hiver-Printemps 2026 (suite)

Activité	Date et heure	Lieu	Coût	Responsable
Conférence régionale/Comité des femmes p. 7	18 mars Mercredi 9h30 à 14h30	Hôtel Best Western 420, boul. Mgr Dubois Saint-Jérôme	Conférence : 10\$ Dîner: 27 \$ Conférence + Diner : 37 \$ Détails p. 7	Inscription <u>avant le 12 mars 2026</u> Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et le poster à : Mireille Bernard 216, rue Fers-de-Lys, Montréal (QC) H9E 0A6 514 604-3576 mireilleb602@gmail.com
Conférence régionale/Comité Environnement p. 8	24 mars Mardi 9h30 à 14h30	Hôtel Best Western 420, boul. Mgr Dubois Saint-Jérôme	Conférence : 10\$ Dîner: 27 \$ Conférence + Diner : 37 \$ Détails p. 8	Inscription <u>avant le 18 mars 2026</u> Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et le poster à : Diana Lagacé 222-1000, rue des Francs-Bourgeois, Boisbriand (QC) J7H 0G5 514 578-9273 dianalagace@gmail.com
Conférence régionale/Comités Assurances et Sociopolitique p. 11	8 avril Mercredi 9h30 à 15h	Hôtel Best Western 420, boul. Mgr Dubois Saint-Jérôme	Conférence : 10\$ Dîner: 27 \$ Conférence + Diner : 37 \$ Détails p. 11	Réservation obligatoire <u>Avant le 1^{er} avril 2026</u> Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et le poster à : Ginette Jetté 48, 37 ^e avenue, Bois-des-Filion QC J6Z 2H8 450 818-6828 ginette.j02@gmail.com
AGS 10B (Assemblée Générale Sectorielle) p. 4 	14 avril Mardi 10h à 14h30	Restaurant PIATTI PRONTI 1794, boul. Le Corbusier, Laval (Entre boul. St-Martin et boul. Tessier)	Diner gratuit (membre) *Dépôt de 25\$ *Chèque remis à votre arrivée	Réservation obligatoire <u>Avant le 30 mars 2026</u> Libellez votre chèque à <u>AREQ 10B</u> et le poster à : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 cecileffma@outlook.com

Activités Hiver-Printemps 2026 (suite)

Activité	Date et heure	Lieu	Coût	Responsable
AGR (Assemblée générale régionale) Laval-Laurentides-Lanaudière p. 5	05 mai Mardi 9h30 à 14h	Hôtel Best Western 420, boul. Mgr Dubois Saint-Jérôme	Conférence : 10\$ Dîner: 27 \$ Conférence + Diner : 37 \$ Détails p. 5	Réservation obligatoire Avant le 14 avril 2026 Libellez votre chèque à AREQ 10B et le poster à : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
Diner du mois <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;"> MAI </div>	18 mai Lundi 11h30	Les 3 Brasseurs Centropolis 2900 av. Pierre- Péladeau, Laval	Selon votre choix au menu	Réservation obligatoire Avant le 12 mai 2026 auprès de : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 cecileffma@outlook.com
Diner du mois <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; width: fit-content; margin: 0 auto;"> JUIN </div>	25 juin Jeudi 11h30	Restaurant ÉLIXOR 1795, Av. Pierre- Péladeau, Laval (Centropolis)	Selon votre choix au menu	Réservation obligatoire Avant le 18 juin 2026 auprès de : Cécile Fillion 259, rang Lepage Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668 cecileffma@outlook.com



On vous attend !

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

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

Bulletin *Les échos de l'AREQ*

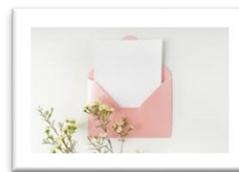
3 façons de le recevoir

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 à cet effet, un courriel à Lise Mondou : lismondou@hotmail.com

Témoignages de sympathie



Avis de décès

Nous déplorons le décès des personnes suivantes/membres:

Christine Benoît, Nora Boyadjian, Jacqueline Brousseau, Suzanne Daigneault, Suzanne Fillion (conjointe de Guy Deguire), Marcelle Gagné, Marguerite Parisien.

Le secteur Chomedey-Laval offre ses sincères condoléances aux familles endeuillées.

Pour nous informer du décès d'un membre
Aviser
Diana Lagacé au 514 578-9173

Liens utiles

ASSUREQ: 1 800 663-2408

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

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

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

NOVUM (Services juridiques) : 1 844 745-4714
www.novumlegal.ca

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

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

Conseil sectoriel

Comités

<p>Présidente Laura Martinez 514 258-2933 lmartinez@videotron.ca</p> 	<p>Assurances Laura Martinez, répondante rég. Ginette Jetté, responsable sect.</p>
<p>1^{re} vice-présidente Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com</p> 	<p>Action sociopolitique Cécile Fillion, responsable rég.</p>
<p>2^e vice-présidente : poste vacant</p>	<p>Dossier des femmes Mireille Bernard, responsable sect.</p>
<p>Secrétaire Mireille Bernard 514 604-3576 mireilleb602@gmail.com</p> 	<p>Retraite Mireille Ménard, responsable sect. Mireille Bernard, substitute</p>
<p>Trésorière Mireille Ménard 514 592-2446 menardareqlll@gmail.com</p> 	<p>Dossier des hommes Robert Lupien, sect. 450 669-5585 rulupien@icloud.com</p>  <p>Michel Wolfe, substitut</p>
<p>1^{ère} conseillère : Hélène Parent 581 988-5766 h_parent@videotron.ca</p> 	<p>Environnement Diana Lagacé, responsable sect. Alain Patry, substitute</p>
<p>2^e conseillère Diana Lagacé 514 578-9273 dianalagace@gmail.com</p> 	<p>Arts Ginette Jetté, responsable sect. 450 818-6828 ginette.j02@gmail.com Hélène Parent, co-responsable h_parent@videotron.ca</p> 
<p>Chaîne électronique Lise Mondou lismondou@hotmail.com</p> <p>Chaîne téléphonique Diana Lagacé</p>	<p>Fondation Laure-Gaudreault Suzanne Roy, responsable sect. 514 726-4091 suzanne.r@videotron.ca</p> <p>Marcel Brisson, co-responsable Adriana Nicolau, substitute</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-10B

a/s de Hélène Parent

302-3030, boul. Lévesque Ouest

Laval QC H7V 0B9



L'ÉQUIPE DU SECTEUR CHOMEDEY-LAVAL (10B) VOUS SOUHAITE :

