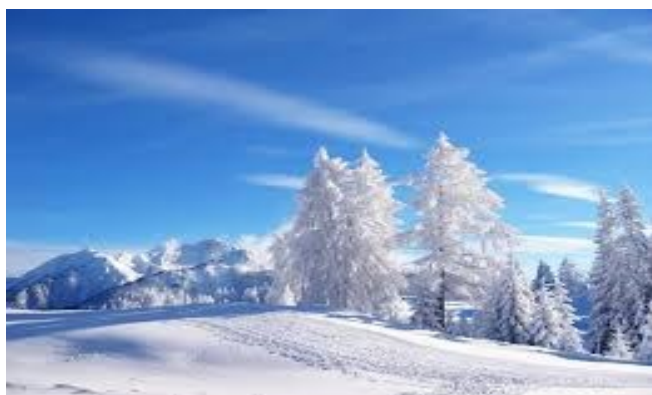


Les échos de l'AREQ



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

Janvier 2022 Numéro 86

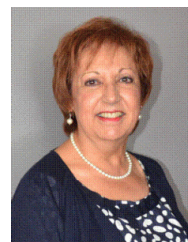


**« LES FLEURS DU PRINTEMPS SONT LES
RÊVES DE L'HIVER. »** KHALIL GIBRAN

Sommaire

Mot de la présidente sectorielle	2
Mot de la présidente régionale	3
Convocation à l'AGS	5
Convocation à l'AGR	6
Nouvelles des comités	
Assurances	7
Comité des femmes	8
Comité des hommes	9
Environnement et développement durable	10
Fondation Laure-Gaudreault	10
Retraite (indexation)	11
Photos du Dîner de Noël	15
Activités	17
Tableau des activités	19
Babillard	22
Conseil sectoriel et comités	24

Mot de la présidente sectorielle



Tous les membres du Conseil sectoriel et moi-même tenons à vous offrir nos meilleurs vœux pour que l'année 2022 vous apporte paix, sérénité, bonheur, espoir et santé.



Message important « Covid-19 »

En raison de la pandémie qui est encore là et la situation qui ne cesse d'évoluer, nous ne pouvons pas prévoir ce qui arrivera dans les mois qui viennent. Il se peut que certaines activités en soient affectées par un report ou une annulation. Si c'est le cas, nous vous aviserons par notre chaîne électronique et téléphonique.

Surveillez aussi notre site Web <http://chomedey-laval.areq.lacsq.org>

Du nouveau au Conseil sectoriel

Je vous invite à consulter la dernière page de ce bulletin qui vous présente les responsables et substituts des comités ainsi que les membres de votre conseil qui sont heureux d'accueillir Mireille Ménard comme nouvelle trésorière. Merci à Ginette Jetté qui a occupé cette fonction mais qui a dû démissionner pour des raisons personnelles. J'aimerais aussi remercier Ginette Lavoie pour son soutien aux personnes à la trésorerie ainsi que sa précieuse collaboration qui se poursuit encore.

Retrouvailles

Lors de notre dîner de Noël du 26 novembre 2021 au Château Royal, ça faisait plaisir de vous voir en si grand nombre. Quel bonheur ces retrouvailles enfin en présentiel. On vous avait promis un « gros party », j'espère qu'on a réussi... juste à temps avant l'arrivée du variant Omicron. Nous savons à quel point nos membres souhaitent et ont besoin de se voir, alors nous espérons vous retrouver dans un meilleur contexte sanitaire en 2022 lors de nos activités.

Dates importantes

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

1. **Assemblée générale sectorielle (AGS) le 10 mai 2022 à Laval.**
(Voir l'avis de convocation dans ce bulletin pour les détails)
2. **Assemblée générale régionale (AGR) le 17 mai 2022.**
(Voir l'avis de convocation dans ce bulletin pour les détails)

Laura Martinez, présidente sectorielle

« On est impuissant à trouver du plaisir quand on est occupé à le chercher »

Marcel Proust

CHRONIQUE AUTOMNALE DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

L'automne s'est prolongé dans nos régions et nous venons juste de ramasser les feuilles mortes à la pelle... et ce fut tant mieux avant les longs mois d'hiver. Mais je ne vais pas vous faire une chronique sur la météo pour vanter les couleurs des feuilles qui ont enjolivé notre forêt laurentienne, pour remercier le ciel de nous avoir permis de garder nos pots à fleurs et nos platebandes jusqu'à la fin octobre, permis aussi de voir les écureuils courir sur nos gazons encore verts, mais là, pas certaine, car j'en ai vu deux qui courent encore en écrivant ce mot. Mais il faut ce qu'il faut; parlons de l'AREQ.



Photo prise à l'Halloween chez moi. Les arbustes sont encore verts, mais pas la présidente.

Le 60^e anniversaire de la fondation de l'AREQ

C'est en 1961 que madame Laure Gaudreault créait l'AREQ. Cette pionnière du syndicalisme enseignant avait fondé, en 1936, l'Association catholique des institutrices rurales, qui est à l'origine de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). C'est le constat de la pauvreté dans laquelle vivaient la majorité de ses collègues retraitées qui a inspiré le geste de Laure Gaudreault. Dès son origine, l'AREQ militait activement en vue d'obtenir du gouvernement la révision de la rente de retraite. L'AREQ est à l'origine de plusieurs victoires pour les personnes retraitées : l'indexation des pensions (1969), le rajustement des pensions antérieurement acquises et la mise en place du premier régime d'assurance collective offert aux personnes retraitées.

Qu'en est-il des comités régionaux cette année ?

Plusieurs comités régionaux ont commencé leurs activités : comité de la Retraite, comité de l'Environnement et du développement durable, le comité des Communications, le comité des Hommes et celui de la FLG. Les autres comités amorceront leurs activités plus tard cette année. D'autres informations suivront en temps et lieu. Mais tous les comités auront au moins une rencontre régionale cette année et en présentiel, oui mesdames et messieurs et tout ce qui existe entre les deux comme dirait Christian Bégin !

Nominations

Trois personnes membres de notre région ont été nommées aux comités nationaux : Thérèse Chaput (secteur Lanaudière) au comité national de la Retraite; Renée Beauséjour (secteur Les Affluents) au comité national des Finances et Pierre Pelletier (secteur SMI) au comité de l'Environnement et du développement durable. Félicitations à nos trois membres. Nous serons fièrement représentés à la région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

La campagne nationale *Cap sur la dignité*

Plus que des drapeaux et des épinglettes, la campagne de l'AREQ *Cap sur la dignité* se veut un mouvement à la grandeur du Québec. La présidence de votre secteur a reçu, lors du conseil national d'octobre, le matériel nécessaire pour continuer la campagne publicitaire de l'AREQ. Celle-ci a commencé avec la publicité télévisuelle vue de la fin septembre à la mi-octobre avec la comédienne Marie-Chantal Perron.

L'AREQ travaille depuis plus de 20 ans à produire rapports – tablettés au gouvernement – sur les conditions de vie des personnes âgées.

L'Association a recensé 17 rapports contenant 153 recommandations pour remédier aux lacunes et améliorer les services et les soins aux aînés et ce, bien avant la pandémie et ses conséquences horribles dans les CHSLD.

L'AREQ ne cherche pas à vendre des cartes de membres en faisant cette publicité, mais à sensibiliser la population et les élus au sort fait aux aînés du Québec et à inviter la société à opérer un véritable changement. Pour agir dans cet objectif, voici les étapes de l'opération que notre Association veut mettre sur pied :

1. Définir un groupe de personnes – présidence, responsables de comités, etc. - qui ira à la rencontre de la personne députée après avoir trouvé les coordonnées du ou de la parlementaire et l'avoir contactée pour une rencontre.
2. Présenter brièvement l'AREQ et expliquer la campagne.
3. Présenter la pochette informative avec le petit balai et le porte-poussière car il est temps de dépoussiérer les rapports tablettés...
4. Prendre une photo avec la personne députée et son balai/porte-poussière.

Alors, pour le drapeau, exhibez-le comme porte-étendard du mouvement et portez les épinglettes que vos présidences vous remettront. Le symbole arboré représente la « force grise » pour signifier que l'AREQ s'évertue, depuis sa création, à démontrer que les personnes âgées constituent une force dans la société.



Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Assemblée générale sectorielle (AGS)

Avis de convocation

Date : Le mardi 10 mai 2022
Heure : 9 h 30 : accueil et 10 h : début de l'assemblée
Lieu : CASA GRECQUE
350, boulevard St-Martin Ouest, Laval (Situé entre Industriel et des Laurentides)

ORDRE DU JOUR

1. Accueil par la présidente sectorielle Laura Martinez
2. Vérification du quorum et ouverture de l'assemblée
3. Mot de la présidente régionale, madame Pierrette Boudreau
4. Nomination à la présidence d'assemblée et à la présidence d'élection
5. Rappel concernant les élections aux postes du conseil sectoriel
6. Lecture et adoption de l'ordre du jour
7. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 27 avril 2021
8. Rapport du conseil sectoriel
9. Présentation et réception des états financiers 2021-2022
- Pause et dépôt des candidatures pour les postes au conseil sectoriel**
10. Élections au conseil sectoriel des postes suivants pour un mandat de 3 ans (2022-2025):
1^{re} vice- présidence, trésorerie, 1^{re} personne conseillère
11. Rapports des responsables de comités
12. Assemblée générale régionale (AGR) de l'AREQ, région 10, Laval-Laurentides-Lanaudière, le mardi 17 mai 2022
13. Questions diverses
14. Tirage des prix de présence et du billet blanc
15. Remerciements et levée de l'assemblée

Élections

Les personnes qui désirent présenter leur candidature à l'un des postes en élection tel que mentionné au point 10 ci-haut, peuvent obtenir un bulletin de présentation de candidature auprès de la présidente du secteur Laura Martinez par courriel lmartinez@videotron.ca ou en téléphonant au (514) 258-2933.

Inscription

Pour participer à l'AGS, nous vous invitons à confirmer votre présence **avant le lundi 2 mai 2022** auprès de **Mireille Ménard** soit par téléphone (514) 592-2446 ou par courriel menardareqlll@gmail.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 :**

Mireille Ménard
305-361, rue Jacques-Lavigne
Ste-Thérèse (QC) J7E 5W2

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

Laura Martinez, présidente sectorielle

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE Avis de convocation

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

Date : Le mardi 17 mai 2022

Heure : de 9 h 30 à 15 h 00

En raison des incertitudes liées encore à la pandémie au printemps 2022, le lieu de la rencontre vous sera communiqué plus tard par vos chaînes électroniques et téléphoniques.

Les points traités seront les suivants :

1. Rapport de la présidence et du conseil régional
2. Rapport financier 2021-2022 et prévisions 2022-2023
3. Rapport des comités régionaux
4. Conférence ou activité offerte en après-midi

Le dîner aura lieu sur place.

Des tirages auront lieu parmi les personnes présentes à la fin de la rencontre.

Note : l'assemblée générale de la FLG aura lieu de 15 h 30 à 17 h après l'AGR

Pour vous inscrire à l'AGR

Pour participer à l'AGR, s.v.p. confirmez votre présence **avant le mardi 3 mai 2022** auprès de Mireille Ménard soit par téléphone (514) 592-2446 ou par courriel menardareqlll@gmail.com. Un chèque de dépôt de 25\$ doit être fait et il vous sera remis à votre arrivée. Toutefois, il n'y aura pas de remboursement si vous êtes absent.

Libellez votre chèque à AREQ 10B et postez-le à :

Mireille Ménard

305-361, rue Jacques-Lavigne

Ste-Thérèse (QC) J7E 5W2

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

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

Comité des assurances

Mes meilleurs vœux vous accompagnent en ce début d'année.

Du nouveau chez SSQ Assurance qui s'est regroupé avec La Capitale pour devenir **BENEVA**.

Pour éviter des erreurs, les dossiers seront étudiés en deux étapes. La transition de ceux de La Capitale vers Beneva se fera en premier et par la suite ce seront ceux de la SSQ. Tant et aussi longtemps que la transition ne sera pas complétée, SSQ poursuit ses opérations sans changement. Pour plus de détails concernant le changement vers Beneva, veuillez consulter le site : <https://beneva.ca/fr/faq> ou communiquez avec SSQ au 1 888 833-6962.

Une baisse des primes en assurance maladie au renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2022

Les primes du régime d'assurance maladie d'ASSUREQ ont subi une diminution de la tarification de 5%. Les nouveaux tarifs ainsi que d'autres nouveautés au régime figurent de façon détaillée dans la revue QUOI DE NEUF d'hiver 2022 (pages 8, 9, 10).

Régime d'assurance vie

Une hausse de la tarification de la prime de 10% dès le 1^{er} janvier 2022. Heureusement, le congé de prime de 3\$ par mois par personne adhérente est reconduit.

Nouveauté : à compter du 1^{er} janvier 2022, une bonification du régime d'assurance maladie a été ajoutée concernant la garantie *Vaccins préventifs* pour un remboursement maximal de 200\$ par année par personne assurée. Cette garantie couvre notamment des vaccins en prévention de la maladie du zona.

Une toute nouvelle brochure dès 2022

Une refonte de la brochure *Votre régime d'assurance collective ASSUREQ* dont la version la plus récente date de janvier 2015 est en cours de rédaction et sera disponible dès le tout début de l'année 2022.

ASSUREQ accueille de nouveaux membres

À partir de janvier 2022, de nouveaux critères d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ seront en vigueur, permettant l'accueil de nouvelles personnes au sein du groupe.

En effet, dès le 1^{er} janvier 2022, deux catégories de personnes seront nouvellement admissibles à ASSUREQ, soit les personnes retraitées ayant un jour été membres d'un syndicat affilié à la CSQ n'ayant pas adhéré à ASSUREQ dans le délai prescrit ainsi que les membres CSQ qui, au moment de prendre leur retraite, ne participent pas à un régime d'assurance-collective en tant qu'employé. Dans les deux cas, certaines conditions s'appliquent.

Ces personnes sont invitées à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 pour obtenir plus de détails et commander la trousse ASSUREQ.

Suite...

Impôts

Le temps des impôts approche, n'oubliez pas d'ajouter votre prime de l'année payée à la SSQ, vos frais de médicaments, dentiste, lunettes, etc.

Voyages

Si vous prévoyez un voyage, qu'il vous arrive un pépin et devez recevoir des soins, n'oubliez pas de communiquer avec CanAssistance le plus tôt possible avant d'engager des frais. S'ils sont admissibles, vous devez recevoir leur approbation au préalable. Ainsi vous évitez des surprises désagréables. Leur numéro de téléphone se trouve derrière votre carte d'assurance, ne l'oubliez pas. IMPORTANT avant de voyager, vérifiez auprès d'ASSUREQ si vous êtes couvert. Pour connaître les avertissements du gouvernement du Canada, concernant les voyages à l'étranger, consultez leur site Web <https://voyage.gc.ca/>

Ginette Jetté, responsable

Comité des femmes

Le thème pour la journée internationale du droit des femmes du 8 mars 2022 est intitulé :

L'avenir est féministe

- **Nous soulignerons cette journée par un Déjeuner le mardi 8 mars 2022, 10h chez EGGSTYLE**
 - **(voir Tableau des activités)**
 - **Invitation aux hommes et aux femmes et un tirage aura lieu pour l'occasion**

LIGNE DU TEMPS DE L'HISTOIRE DES FEMMES AU QUÉBEC

de l'an 1600 à nos jours

« La ligne du temps de l'histoire des femmes au Québec est un outil web à vocation culturelle et éducative qui met en lumière la contribution des femmes et des féministes à l'évolution de la société québécoise de l'an 1600 à nos jours.

Partant du constat que les luttes des femmes pour l'égalité et la justice sociale de même que leur contribution demeurent largement méconnues et trop souvent occultées, la *ligne du temps* a pour objectif de soutenir la transmission et la valorisation d'une mémoire de la vie des femmes au Québec.

Elle propose un survol historique centré sur les femmes et les militantes ainsi que sur les événements, les lois, les productions artistiques et intellectuelles, les mobilisations et les pratiques des groupes qui ont marqué le cours de l'histoire et modelé la société québécoise ».

<https://histoiredesfemmes.quebec>

Suite...

Lecture suggérée en 2022 :

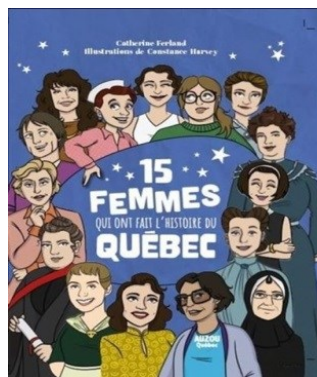
15 femmes qui ont fait l'histoire du Québec

De Catherine Ferland

Éditeur» : Auzou Québec

Publication : 2021-10-04

<https://www.archambault.ca/>



RÉSUMÉ

« Elles étaient journalistes, sportives de haut niveau, chanteuses, scientifiques, avocates ou encore militantes : chacune a, à sa manière, changé l'histoire du Québec. »

Martine Lafrance, responsable

Comité des hommes

Salut les Gars, membres ou amis de notre secteur !

Étant donné la parution tardive de notre dernière édition du journal, notre marche d'automne au Bois de l'Équerre n'a pas pu se tenir les 14 ou 15 octobre derniers. Qu'à cela ne tienne ! Nous la remplacerons par une magnifique marche de printemps en groupe au même endroit : au Bois de l'Équerre, 49, rang de l'Équerre à Laval. Le départ se fera à 10 heures le **jeudi 26 mai** (s'il fait beau) ou le **vendredi 27 mai** (s'il pleut assez abondamment la veille). Cette invitation est aussi ouverte aux femmes membres ou amies du secteur. À la fin de la marche vers 11h30, nous nous rendrons toutes et tous au restaurant *Boston Pizza* du Centropolis pour refaire nos forces et dîner en bonne compagnie entre collègues (consommations et repas aux frais des personnes participantes). N'oubliez pas votre passeport vaccinal pour cette occasion.

D'autre part, le Comité des hommes s'est réuni le jeudi 25 novembre dernier à la brasserie *Les 3 Brasseurs* du Centropolis. Quelle belle rencontre de retrouvailles après 20 mois de pandémie ! Nous étions 8 gars à discuter de nos intérêts et préoccupations. Nous avons l'intention de récidiver en vous invitant à nos trois prochaines rencontres de la session hiver-printemps : les **vendredis 25 février, 22 avril et 10 juin**, à compter de 11h45, toujours à la brasserie *Les 3 Brasseurs* du Centropolis. Au cas où on manquerait d'inspiration, j'ai avec moi une belle liste de sujets à discuter. Comme d'habitude, nous en profiterons pour fraterniser et se restaurer en bonne compagnie entre collègues (consommations et repas aux frais des participants).

Dans le but de prévenir les impondérables de dernière minute, SVP signaler dès que possible au soussigné votre intention de participer à l'une ou l'autre de ces activités.

Merci à l'avance !

Michel Legault, responsable

Comité de l'environnement et du développement durable

Une conférence mondiale sur les réchauffements climatiques se tiendra en novembre. Le défi : *Tenir l'augmentation moyenne de la température du globe à 1.5°C par année.*

Le Comité régional organise le 14 juin, une journée plein air au Mont-Tremblant. Les activités offertes seront dévoilées à l'AGS du 10 mai 2022.



*Michel Thivierge, responsable
Suzanne Roy, substitut*

Fondation Laure-Gaudreault



La date limite pour faire une demande d'aide à la Fondation est fixée au 8 février 2022.
S.V.P. faire votre demande à Michel Thivierge.

Sincères remerciements à celles et ceux qui ont contribué à la Fondation.

Nous avons un nouveau président du Bureau régional en la personne de Michel Haguette.

*Michel Thivierge, responsable
Michel Legault, substitut*

Comité de la retraite

Pour faire suite à notre dernière rencontre en octobre 2021, le Comité retraite a priorisé certains points importants qui feront l'objet des rencontres des responsables sectoriels en 2022. Pour les réaliser, voici les grandes lignes du Plan d'actions 2021-2023 qui seront traitées.

Informier et former nos membres sur des enjeux qui les concernent et des thèmes qui les intéressent.

- Refaire la vidéo sur les conséquences de la non-indexation de nos rentes de retraite si on ne peut pas récupérer celle faite en 2019.
- Par des petites capsules et des informations venant du National, rappeler à nos membres, dans nos journaux locaux ou de secteur, surtout pendant la période électorale, que la non-indexation de nos rentes nous pénalise toujours.
- Organiser une conférence sur la retraite en présentiel au printemps 2022, en collaboration avec François L'Italien, coordonnateur de l'Observatoire de la retraite.

Lutter contre l'âgisme et véhiculer une image positive du vieillissement en valorisant la contribution sociale des personnes âgées.

- Demander au CR (Conseil régional), de diffuser la vidéo sur le rôle important des personnes retraitées dans notre société sur le site Web régional et inviter chaque secteur à la mettre sur son site sectoriel. Dans nos journaux sectoriels, avec la chaîne électronique, inviter nos membres à visionner la capsule vidéo. Cette vidéo est présentement sur le site de l'AREQ Lanaudière.

Revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres afin d'arrêter l'hémorragie de la non-indexation

- Demander au CE National (conseil exécutif) que les responsables régionaux reçoivent plus d'informations concernant la Tribune des retraités avec le Conseil du trésor. Il est important que nous puissions informer nos membres et il est aussi important que nos membres n'aient pas l'impression que les choses se font à huis clos.
- En prévision de la campagne électorale qui se tiendra en 2022, demander au National de préparer un document expliquant les revendications de l'AREQ quant à la perte du pouvoir d'achat des personnes retraitées à cause, entre autres, de la désindexation des rentes de retraite. Faire parvenir ce document aux responsables régionaux et sectoriels afin de leur permettre d'intervenir auprès des députés sortants et des candidats pour leur demander ce qu'ils comptent faire, s'ils sont réélus ou élus, pour améliorer le sort des retraités de l'État.

Suite...

- À partir des documents qui ont servi à la rencontre des personnes députées, lors de l'opération « Maintenant l'indexation » préparer, ensemble, une courte intervention à faire par l'entremise de nos radios locales, dans les médias et auprès de nos membres.

Appuyer des initiatives de lutte contre la pauvreté et réclamer l'équité fiscale pour toutes et tous.

-Faire connaître les demandes de l'AREQ concernant l'indexation dans le cadre de la campagne électorale, soit par l'Opération « Cap sur la dignité ou autrement ».

Participer aux débats de société sur des enjeux éducatifs, politiques, sociaux, économiques, environnementaux, culturels et de santé.

-Participer aux sessions de l'Observatoire de la retraite qui nous concernent.

Suzanne Roy, responsable

Équipe du bulletin

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

Révision : Cécile Fillion et Michel Legault

Mise en page : Martine Lafrance

Photos : Robert U. Lupien

Imprimerie : Imag3 Communications Inc.

Tirage : 650





DÎNER DE LA SAINT VALENTIN

JEUDI 17 FÉVRIER 2022
À PARTIR DE 11H30

RÔTISSERIE SCORES

3370, boul. St-Martin Ouest/Chomedey
Laval
450-686-6060 (salle privée)

Inscription avant le 11 février 2022 auprès de Cécile Fillion
au 514-234-0668

Passeport vaccinal et masque obligatoires

Journée internationale du droit des femmes



Les hommes sont bienvenus!

DÉJEUNER

Date : Le MARDI 8 MARS 2022

Heure : 10h

**DÉJEUNER EGGSTYLE
780, BOUL. LE CORBUSIER, LAVAL (QUARTIER LAVAL)
SALLE PRIVEE**

Nous soulignerons la journée internationale des femmes 2022 avec un tirage.

Nous vous attendons !

Passeport vaccinal et masque obligatoires

**INSCRIPTION ET INFORMATION AVANT LE 1ER MARS 2022:
CECILE FILLION AU 514-234-0668**

Photos du Dîner de Noël au Château Royal



Pierrette Boudreau, présidente régionale



Mot de P. Boudreau en compagnie de Laura Martinez



Mot de Mireille Ménard-hommage rendu à M. Thivierge



Michel Thivierge présentant sa médaille reçue du Lieutenant-gouverneur du Québec



Médaille reçue du Lieutenant-gouverneur du Québec



Salle de réception au Château Royal



Table des prix de présence (tirage)



Gagnants des tirages



Sylvie Ricard, une gagnante heureuse



Nos danseuses masquées sous l'œil du DJ Patrick

ACTIVITÉS



Danse en ligne hiver 2022

Pour les adeptes de la danse en ligne et toutes les personnes qui aiment bouger au son d'une musique entraînante, voici une occasion à ne pas manquer. C'est bon pour le moral, pour la mémoire et pour l'équilibre. C'est même mieux que le sudoku, d'après une étude. Alors, qu'avez-vous à perdre? Il n'y a que des aspects positifs à cette activité.

Pour les membres de l'AREQ et les gens qui sont déjà personnes amies de l'AREQ 10B, la session d'hiver 2022 vous coûtera 75\$. Pour les gens dont ce sera la première session, vous devrez déboursier 75\$ pour les cours et 25\$ pour devenir personnes amies de l'AREQ 10B. Les cours débuteront le lundi 17 janvier 2022 pour se terminer le 28 mars 2022. Présentez-vous au Centre St-Joseph, 1450 boul. Pie X, Laval, de 13 h 30 jusqu'à 15 h 30.

Selon les mesures mises en place par la Santé publique et par la Ville de Laval, vous devrez présenter **votre passeport vaccinal** si vous n'étiez pas à la session d'automne 2021. Vous ne le présentez qu'au premier cours. Le **port du masque est obligatoire en tout temps**, sauf pour boire.

Si vous voulez vous inscrire, adressez-vous à madame **Claudette Angiolini** au **numéro de téléphone suivant : 450 975-6653**.

Club de lecture



Bonne nouvelle! Le club de lecture reprendra chaque premier mardi du mois, et ce, à partir du mardi 1^{er} février 2022. Il nous fera plaisir de vous accueillir au centre communautaire Jean-Paul Campeau au 3781 boulevard Lévesque Ouest.

Aucun préalable. Tout ce que nous demandons est votre intérêt pour la lecture et, souvent, pour le théâtre ou le cinéma. Tout ce qui est culturel nous intéresse. Nous vous demandons seulement d'apporter votre bonne humeur et vos livres. Parlez-nous de vos coups de cœur, de vos découvertes, des livres que vous n'avez pas aimés, tout est intéressant. Ce sont des discussions informelles.

Le local sera ouvert à partir de 13 h jusqu'à 15 h. Il faut, bien entendu, **porter le masque en tout temps et présenter votre passeport vaccinal** à la première rencontre, selon les règles de la Santé publique et des exigences de la Ville de Laval. J'animerai les rencontres et Lise Mondou m'aidera en prenant en note vos suggestions de lecture et en les envoyant aux personnes présentes.

Au plaisir de nous rencontrer pour cette activité culturelle.

Cécile Fillion

Chorale Chante-Clair

Avant la pandémie, notre secteur s'était joint au secteur Laval-Nord (10J) pour participer à leur activité « Chorale Chante-Clair ». Cette entente intersectorielle est maintenue en 2021-2022 et nos membres peuvent se joindre à ce groupe sans frais d'inscription supplémentaires. Ce chœur de chant est en activité depuis plus de 20 ans et est riche d'une expérience précieuse. Les œuvres sont à voix mixtes (soprano, alto, ténor et basse).

Actuellement sous la gouverne de monsieur François Lecavalier, il a tenu ces rencontres d'automne tous les lundis, du 27 septembre au 13 décembre. Les restrictions sanitaires de distanciation dues à la pandémie ont cependant empêché la tenue d'un concert en décembre.

Pour la session hiver-printemps 2022, les frais d'inscription pour les membres sont de 100 \$. Les non-membres peuvent aussi s'inscrire en ajoutant des frais annuels de participation de 25 \$. Cette longue session de 18 rencontres se déroulera tous les lundis de 13h00 à 15h30 du 17 janvier au 30 mai 2022, sauf le 18 avril (lundi de Pâques) et le 23 mai (fête des Patriotes). Les rencontres se tiennent normalement dans la grande salle du Centre communautaire Le Sorbier, 140, rue Nadon (au coin de la rue des Patriotes), Laval (quartier Sainte-Rose).

Il y aura une séance d'inscriptions de 13h30 à 14h30 le jeudi 6 janvier 2022 dans la grande salle du Centre communautaire Le Sorbier. Au moment de son inscription, la nouvelle personne participante reçoit les partitions qui seront travaillées durant toute la session ainsi qu'un disque CD contenant les trames sonores de sa voix. Le groupe est actuellement formé de plus de 40 personnes et est encore en phase de recrutement. Les pièces travaillées seront présentées lors d'un grand concert durant la première quinzaine de juin 2022.

Si cette activité vous intéresse, communiquez dès que possible avec la personne soussignée qui vous donnera de plus amples informations et prendra charge de votre demande.

Michel Legault

1^{er} vice-président du secteur 10B

mlegault13@hotmail.com

(514) 945-2686



Les quilles

Il est possible pour les retraités de jouer aux quilles :

- À partir du 13 janvier 2021
- Au Salon de quilles de Laval, 5524, boul. des Laurentides (quatre kilomètres au nord de la 440)
- Le coût est de 11,50\$ pour 3 parties, le jeudi à 13h30.
- Renseignements : → **Michel Thivierge** au 450-689-2676



Tableau des activités

Hiver-Printemps 2022

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Quilles p. 18 	Salon De Quilles Laval 5524, boul. des Laurentides, Laval	À partir du 13 janvier Jeudi à 13h30	11.50 \$ pour 3 parties	Michel Thivierge 450 689-2676
Danse en ligne p. 17 	Centre St-Joseph 1450, boul. Pie X, Laval	Lundi : 13h30 à 15h30 17 janvier au 28 mars	Tarif : membres: 75\$ non-membres : 75 \$ + 25\$ pour cotisation personne amie	Inscription et information auprès de Claudette Angiolini 450 975-6653.
Club de lecture p. 17 	Centre Communautaire Jean-Paul Campeau 3781, boul. Lévesque Ouest Laval	13 h à 15 h (premier mardi du mois) 1^{er} février 8 mars 5 avril 3 mai 7 juin	Apporter votre bonne humeur et vos livres	Information : Cécile Fillion 514 234-0668

Tableau des activités (suite)

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Dîner de St-Valentin p. 13 	Rôtisserie Scores 3370, boul. St-Martin O. (Salle fermée)	Jeudi le 17 février À partir de 11h30	Selon votre choix au menu	Inscription auprès de Cécile Fillion au 514 234-0668 Avant le 11 février
Déjeuner de la Journée int’le des droits des femmes p. 14 	EGGSTYLE 780, boul. Le Corbusier (stationnement à l’arrière)	Mardi 8 mars 10 h Activité ouverte aux hommes	Selon votre choix au menu	Inscription auprès de Cécile Fillion au 514 234-0668 Avant le 2 mars
Déjeuner mensuel 	OEUFFRUIT 3600, boul. St-Martin Ouest (près Lapalme/Le Caron)	Mercredi 13 avril 10 h	Selon votre choix au menu	Inscription auprès de Cécile Fillion au 514 234-0668 Avant le 6 avril
AGS p. 5  Assemblée Générale	Casa Grecque 350, boul. St-Martin O., Laval (coin Av. Bois-de-Boulogne)	Mardi le 10 mai 9h30 à 15h Salle de réception	Dépôt de 25 \$	Envoyez votre chèque libellé à AREQ 10B Posté avant le 2 mai à : Mireille Ménard 305-361, rue Jacques-Lavigne, Ste-Thérèse J7E 5W2
AGR p. 6	À déterminer	Mardi le 17 mai 2022 9 h30 à 15 h	Dépôt de 25 \$	Envoyez votre chèque libellé à AREQ 10B Posté avant le 3 mai à : Mireille Ménard 305-361, rue Jacques-Lavigne, Ste-Thérèse J7E 5W2

Tableau des activités (suite)

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Comité des hommes p. 9 	Les 3 Brasseurs Centropolis	25 février, 22 avril, 10 juin À 11h45	Selon votre choix au menu	Michel Legault 514-945-2686 mlegault13@hotmail.com
Comité des hommes p. 9 Marche au Bois de l'Équerre	Bois de l'Équerre 49, rang de l'Équerre, Laval	Jeudi 26 mai, 10h si mauvais temps reporté au lendemain.	Gratuit 	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
Chorale Chante-Clair p. 18 	Centre Le Sorbier 140, Nadon, Laval	18 rencontres lundis 13h à 15h30 17 janv. au 30 mai	Membres 100 \$ Non-membres : ajouter 25\$ de frais annuels	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
Comité Environnement et Développement Durable p. 10	Mont-Tremblant <i>Journée plein air</i> 	14 juin Détails à venir	Détails à venir	Michel Thivierge 450 689-2676

Changement dans vos coordonnées...

Vous avez déménagé, vous avez changé de numéro de téléphone, il est important que vous fassiez les changements en téléphonant (AREQ Nationale) à : Mme Geneviève Plante au 1 800 663-2408, en indiquant votre numéro de membre ou par courriel à:

plante.genevieve@areq.csq.org

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

Bulletin *Les échos de l'AREQ*

Vous avez trois façons de recevoir votre bulletin:

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

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

4. Si vous souhaitez changer votre mode de réception habituel ou bien si vous ne voulez plus recevoir le bulletin, informez-en un membre du conseil sectoriel (voir dernière page).

Témoignages de sympathie



Avis de décès

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

Invitation à consulter notre site Web

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

Tout ça est disponible sur votre site web :

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

On a besoin de vous !

BÉNÉVOLES RECHERCHÉS



Le conseil sectoriel

L'AREQ est une association qui joue deux grands rôles pour ses membres; le premier se traduit par des activités sociales qui permettent les rencontres. C'est le cas de nos déjeuners et dîners mensuels, des grandes fêtes comme Noël ou la Saint-Valentin, ou encore de la danse en ligne. Pour ces activités, nous aimerions avoir encore plus de participation, mais ceux qui en profitent y font toujours de belles rencontres.

Ces activités sont organisées par le conseil sectoriel qui compte 7 membres élus lors de l'Assemblée générale. Le groupe se rencontre une fois par mois et se partage le travail pour que le secteur reste vivant. Chacun y participe selon ses goûts et ses talents.

Vous voulez en savoir plus? Communiquez avec un membre du conseil dont les noms apparaissent à la page 24.

Les comités

Le deuxième rôle de l'AREQ permet à ses membres de s'impliquer dans la vie sociale par le biais des comités. Même si vous êtes à la retraite, vous restez informés et vous pouvez participer à différentes actions. Vous pouvez voir la liste des comités à la page 24.

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

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

Pour chaque comité, ces deux membres peuvent organiser des rencontres avec les membres du secteur. Ils sont toujours appuyés par le conseil sectoriel qui leur fournira budget et local nécessaires.

Exemple : le comité des hommes participe à des rencontres, des discussions et des conférences organisées par le régional. Il organise aussi des diners-rencontres et des sorties avec les hommes du secteur où ils échangent sur les sujets qui les intéressent particulièrement.

Le remboursement des dépenses

Tous ceux et celles qui agissent comme responsable ou substitut d'un comité peuvent réclamer les frais encourus pour leur kilométrage et leur repas selon les normes de l'AREQ.

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

→ **Pour connaître les postes disponibles, voyez la liste à la page 24 et contactez un membre du conseil sectoriel si un sujet vous intéresse.**

Membres du conseil sectoriel

Conseil sectoriel		Responsables et substituts des comités
Présidente Laura Martinez 514 258-2933 lmartinez@videotron.ca		Retraite: Suzanne Roy, responsable 514 726-4091 suzanne.r@videotron.ca <i>Substitut : poste à combler</i>
1^{er} vice-président Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com		Dossier des hommes : Michel Legault, responsable Substitut : Robert Lupien
2^e vice-présidente Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com		Action sociopolitique : Cécile Fillion, resp. <i>Substitut : poste à combler</i>
Secrétaire Martine Lafrance mllafrance@bellnet.ca		Dossier des femmes : Martine Lafrance, resp. <i>Substitut : poste à combler</i> Site WEB : Martine Lafrance Communications : Martine Lafrance
Trésorière Mireille Ménard menardareqlll@gmail.com		Assurances : Ginette Jetté, resp. Répondante : Laura Martinez
1^{er} conseiller Robert Lupien 450 669-5585 rlupien@hotmail.com		Environnement/Développement Durable : Michel Thivierge, responsable Substitut : Suzanne Roy
2^e conseiller Michel Thivierge 450 689-2676 pierouellette@hotmail.com		Fondation Laure-Gaudreault : Michel Thivierge, responsable Substitut : Michel Legault
Chaîne électronique : Lise Mondou lismondou@hotmail.com Chaîne téléphonique : Cécile Fillion et Ginette Jetté		Arts visuels <i>Responsable : poste à combler</i> <i>Substitut : poste à combler</i>