

LE DEUX-RIVIÈRES

SECTEUR 10 D

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ



Hiver 2025

**Secteur Deux-Rivières-de-Laval
boîte vocale 450-936-1028**

deuxriverslaval.areq.lacsq.org



Crédit photo Jacinthe Joncas

Le Deux-Rivières, Volume 39, numéro 1

OS Sommaire

Mot de la présidente sectorielle	3
Mot de la présidente régionale	4
D'où je viens	6 à 9
Convocation AGS	10
Convocation AGR	11
Activités et dates à retenir	12-13
Comité Environnement	14-15
Comité des femmes	15
Dix façons d'améliorer sa santé mentale	15
Comité des arts	16
Place aux artistes	17
In memoriam et informations	18
Nouveaux membres! Une bonne idée!	19
Souvenir en photos	20

Date de tombée : 13 juin 2025

L'AREQ n'est pas responsable
des opinions qui sont émises dans ce journal

Équipe du Deux-Rivières

Membres du Conseil sectoriel

Montage du Deux-Rivières

Jacinthe Joncas

Collaborateurs(trices)

Marie-Paule Hade, Pierrette Boudreau, Nicole Gagnon,
Hélène Quirion-Assaf, Jocelyne Girardin, Ginette Beauséjour,
Claire Desjardins, Renée Dionne, André Cousineau,
Isabelle Dubé, Denise Fréchette et Pauline Lauzière-Lamy

Mise en page et Impression

Cathy Rock et Pierre Bérubé, Imprimerie CRL Ltée.

Postage

Effica-Poste

Conseil sectoriel 2024

Présidente Marie-Paule Hade
Areq10d-pres@outlook.com 450-664-3533

1^{ère} vice-présidente
Poste vacant

2^e vice-présidente Nicole Gagnon
nicolegagnon68@gmail.com 514-967 2985

Secrétaire Ginette Beauséjour
beausejour@videotron.ca 450-661-8883

Trésorier Daniel Thouin
d.thouin@sympatico.ca 450-662-2496

1^{ère} conseillère Jocelyne Girardin
jocelynegirardin@hotmail.ca 450-661-3194

2^e conseiller Paul Lévesque
ecolomobile49@videotron.ca 450-663-1085

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels ClaireDesjardins
clairedesjardins109@gmail.com 438-869-0117

rdionne003@sympatico.ca Renée Dionne

Areq10d-pres@outlook.com Marie-Paule Hade
450-664-3533

Assurances Claude Marineau
marineau63@gmail.com 450-975-6635

Communications Jacinthe Joncas
joncasjacinthe@gmail.com 450-918-3648

Webmestre Marjolaine Tremblay
marjotremblay@videotron.ca 450-416-1405

Resp. chaîne électronique Jacinthe Joncas
joncasjacinthe@gmail.com 450-918-3648

Comité des femmes Pauline Lauzière Lamy
paulinell@outlook.com 450-661-7527

beausejour@videotron.ca Ginette Beauséjour
450-661-8883

Comité Environnement ClaireDesjardins
clairedesjardins109@gmail.com 438-869-0117

jocelynegirardin@hotmail.ca Jocelyne Girardin
450-661-3194

Comité des hommes Paul Lévesque
ecolomobile49@videotron.ca 450-663-1085

dube.labelle@videotron.ca Ronald Labelle
514-213-5886

Retraite Indexation Pierre Maheux
pr.mhx@gmail.com 514-206-8023

Sociopolitique Marie-Paule Hade
Areq10d-pres@outlook.com 450 664-3533

nicolegagnon68@gmail.com Nicole Gagnon
514-967 2985

Fondation Laure-Gaudreault Ginette Beauséjour
beausejour@videotron.ca 450-661-8883

Mot de la présidente sectorielle



Une nouvelle année commence. De quoi sera-t-elle constituée? Que nous réservera-t-elle? Aucun de nous pourrions le prévoir. Certains éléments sont prévus, attendus, mais pour le reste, rien! C'est certainement mieux ainsi.

En ce qui concerne l'AREQ et le secteur, ce ne sera pas de l'inconnu. Pour l'année qui vient, encore plusieurs projets, rencontres, conférences, etc. Les comités arts, assurances, hommes et femmes s'activent à préparer des rencontres, formations, conférences, projet AREQ en action, etc.

À l'automne 2025, nous prévoyons fêter le 40e anniversaire de notre secteur. Ce sera un moment de réjouissances, de rencontres et de bons souvenirs.

Depuis septembre, nous avons présenté une conférence sur la grand-parentalité, un encan, un projet du comité des arts, un déjeuner d'accueil, un dîner d'Halloween et autres activités. Votre réponse à toutes ces invitations nous encourage à poursuivre nos actions. Nous aimerions rencontrer davantage de nouveaux membres. N'hésitez pas à vous joindre à nos différents comités et activités. Vous êtes les bienvenus.

À l'automne, j'ai participé avec les autres présidents (es) au Conseil National à Québec. En tant que présidente, ces rencontres me stimulent et me permettent une mise à jour de plein d'informations. Rencontrer d'autres personnes impliquées me fait voir l'AREQ comme très active envers tous ses membres.

Encore une fois, je veux remercier ma chère équipe pour votre présence, votre confiance, votre disponibilité et votre patience. Un merci particulier à Jacinthe Joncas, ma première vice-présidente, pour tout le travail fait au Conseil Sectoriel, au comité de l'environnement, à la mise en page de notre bulletin, etc. Pour prioriser sa santé, Jacinthe a quitté ses responsabilités. Elle y était depuis de nombreuses années. Merci beaucoup Jacinthe tu vas nous manquer!

Pour l'année qui débute, je vous souhaite tout d'abord de la santé, beaucoup de joie, du bonheur et de la sérénité face à tous les changements à venir.

Bonne et Heureuse Année

Marie-Paule Hade, présidente

Mot de la présidente régionale



NOS ACTIVITÉS D'AUTOMNE À LA RÉGION LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

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

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

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

NOS COMITÉS RÉGIONAUX SONT EN ACTION

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

LES MEMBRES ASSOCIÉS

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

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

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

Pierrette Boudreau, présidente régionale



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

D'où je viens?



PARCOURS D'HIER À AUJOURD'HUI

Je suis une descendante de Louis Pinard. Mes parents ont vécu sur une ferme tout près de mes grands-parents Lauzière. C'était à Saint-Léonard d'Aston. Je suis née vers la fin des années 40. Bien entourée et protégée, étant la neuvième d'une famille de dix enfants et la deuxième fille, c'est dans ce noyau familial où j'ai fait mes premiers apprentissages.

Dès mon jeune âge, durant les vacances d'été, je jouais à l'école avec mes cousines et mes cousins qui vivaient dans le même rang. C'était souvent moi qui étais l'enseignante. J'utilisais mes livres et cahiers scolaires de l'année qui venait de se terminer et ma mère me prêtait une partie de son matériel scolaire d'enseignante. Jouer à l'école était mon activité préférée. J'ai fait ma sixième et ma septième année à l'école du village, car les écoles de rang étaient fermées. À mon adolescence, nous sommes déménagés à Drummondville. J'ai fait mes études secondaires

à l'école Saint-Paul (8-9-10) et à l'école Jeanne-Mance (11). J'ai obtenu mon brevet B à l'école normale de Drummondville. Durant les fins de semaine, on me demandait souvent pour aller garder. L'été, j'étais monitrice dans les parcs (terrains de jeux) de Drummondville. Grâce à ces expériences, j'ai appris à mieux connaître les intérêts des enfants, ce qui a été très utile dans mon enseignement.

C'est à Laval où j'ai réalisé mon rêve de jeunesse: enseigner. Mon frère aîné vivait à Saint-Vincent-de-Paul avec sa famille. Il m'a offert d'aller vivre avec eux si j'étais engagée comme enseignante. J'ai donc postulé et on m'a attribué un poste d'enseignante en troisième année (classe de garçons) à l'école Paul-Sauvé. Je n'avais que 18 ans et à l'époque nous étions majeurs seulement à 21 ans.

Heureusement, il y avait beaucoup d'entraide, les professeurs enseignant le même degré étaient « nos mentors ».

Connaître le programme a été très facile lors de cette première année d'enseignement. J'utilisais les mêmes manuels scolaires que j'avais eus lors de ma troisième année.

Tout au long de ma carrière, j'ai poursuivi mes études universitaires, obtenant un brevet A, ainsi que des certificats en français, en informatique et en arts. Lors des changements de programmes, de manuels et de bulletins, j'ai approfondi mes connaissances et développé mes compétences en suivant tous les cours de perfectionnement nécessaires. Cette formation continue m'a permis de rester à jour et mieux préparée pour enseigner.

J'étais une enseignante passionnée et heureuse d'aider mes élèves à apprendre et peut-être, pour certains, leur donner le goût d'apprendre et de découvrir qu'avec les efforts on peut atteindre la réussite. Cette passion a duré 37 ans et j'en garde de très bons souvenirs. Lorsque j'ai pris ma retraite en 2002, j'étais enseignante depuis 1981 à l'école Saint-Charles de Duvernay. En prenant ma retraite, je n'avais pas fait de projet particulier. La première année a été consacrée en grande partie à ma famille. J'étais très fière d'être une nouvelle grand-maman. L'année suivante, j'ai accepté de faire de la suppléance, occasionnellement, dans les écoles près de chez moi. Depuis ma retraite, je m'implique davantage dans mon association généalogique. Je suis membre de plusieurs groupes de loisirs de Laval. Présentement, à la Relance, je suis animatrice bénévole pour la pétanque. Ma participation aux activités de l'AREQ me permet de garder en mémoire toutes ces belles années vécues dans les classes de deuxième, troisième, cinquième et sixième année, d'échanger et de fraterniser avec d'autres enseignants et enseignantes retraités. Je suis également responsable du comité des femmes de notre secteur 10 D.

« Qu'importe d'où l'on vient, l'important c'est où l'on va »

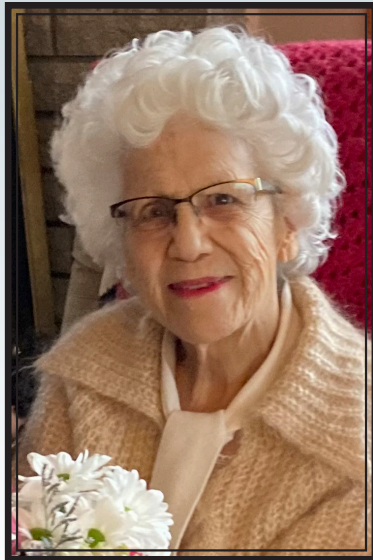
Ma route à moi c'est : ma famille, mes amis, les personnes que je rencontre et par le passé, ma carrière d'enseignante.

Pauline Lauzière Lamy

Notre Centenaire

Marguerite Morand-Lamarre

100 ans, tout un exploit que de traverser le siècle ainsi !



Originaire des Basses-Laurentides, Marguerite est la 9^e d'une famille de onze enfants. Elle a débuté sa carrière d'enseignante à la campagne, avec un salaire annuel de 500 \$, puis 680 \$, pour des groupes de la 1^{ère} à la 7^e année, avec en plus, le ménage de l'école à faire !!! Elle vient enseigner à Montréal tout d'abord à l'école Plessis, avec des garçons de 1^{ère} et 2^e année; **(Photo classe)** et aussi à l'école située près de l'ancien édifice de la CECM (avant l'édifice de la rue Sherbrooke Est; le tout sera démolí pour faire la Place des Arts).

En 1961, avec son mari, elle s'installe à Duvernay; c'est la naissance de son fils, et elle fait alors une pause dans sa carrière. Elle a le malheur de perdre son mari alors que son fils n'a que 11 ans. Elle termine sa carrière à la Commission scolaire Les Écores.

À la retraite, elle a pu faire plusieurs voyages, en Europe et aux

États-Unis. Maintenant, toujours autonome, elle aime être entourée de sa famille, de ses neveux et nièces et profiter de la vie... une journée à la fois.

Viellir en santé, c'est vraiment extraordinaire. Marguerite, merci, continuez à rayonner sur votre entourage.



Classe de Marguerite



100 ans

Réflexions d'une nonagénaire



Bonjour à tous,

Le temps passe vite...On se réveille un bon matin "nonagénaire " mais encore autonome et heureuse d'être là.

Ma carrière d'enseignante a duré 32 ans. J'ai fait mes études à trois endroits : un an à l'école normale de Chicoutimi, un an à l'École normale Jacques-Cartier à Montréal, et j'ai terminé par deux ans à l'Institut pédagogique de Montréal. À 18 ans j'étais au travail à St-Henri, l'année suivante à Côte-des-Neiges (école Notre-Dame-des-Neiges) et finalement deux ans à Villeray. J'étais alors mariée et enceinte. La Commission Scolaire m'a gentiment mise à la porte: pas de femme enceinte à l'école. C'était l'époque...

J'ai donc pris 10 ans pour voir grandir mes deux filles. Ce fut un réel plaisir, un cadeau de la vie. Après quoi, mes enfants étant à l'école, j'ai commencé à faire un peu de suppléance dans les écoles de St-Vincent-de-Paul. La direction de la Commission Scolaire m'a rapidement offert un poste permanent dans une école en construction sur la rue Thomas Chapais, l'école Paul VI. J'ai demandé une 2^e année et on me l'a accordée. J'ai eu la chance d'entamer cette nouvelle étape avec un directeur à l'écoute et très coopératif, un groupe d'enseignants super sympathique avec lequel nous avons traversé le temps, depuis l'imprimerie à la gélatine jusqu'à la photocopieuse.

Que de changements durant toutes ces années! Que de plaisir de nous retrouver pour les échanges lors des réunions pédagogiques et aussi dans nos petites réunions festives aux temps des Fêtes et de fin d'année.

Tous les matins, j'étais heureuse de me retrouver dans ce milieu où professeurs, enfants, et parents pouvaient résoudre les petits et gros problèmes dans le respect et l'amitié. Ce furent de belles années! Pour être heureux dans cette profession, il faut aimer les enfants et...je les aimais.

J'ai finalement pris ma retraite à 60 ans en 1994, Maintenant je regarde grandir mes arrières petits enfants, c'est le bonheur.

Hélène Farmer Forté



Trois de nos Perles

Bérangère Malo-Payette

Mme Bérangère a enseigné 30 ans en maternelle à l'école Jean-XXIII de la Commission scolaire des Écores. Elle a eu quatre enfants et est retournée travailler quand son plus jeune avait quatre ans. Pour y arriver, ce n'était pas un problème, elle a pu compter sur l'aide de sa mère et d'une voisine. Elle a beaucoup aimé sa carrière, pouvait compter aussi sur ses confrères et la direction. Elle vit maintenant en RPA, est heureuse, et dit qu'elle ne regrette jamais ses décisions. Elle résume ainsi sa vie : J'ai eu une belle vie, et elle est encore belle ! Voilà une nonagénaire positive !

Pierre Bissonnette

Il a eu une carrière d'enseignant de 35 ans. C'est à la Polyvalente Jean-Baptiste- Meilleur à Repentigny qu'il travaille à partir de 1964. Il prend sa retraite en 1991 après 27 ans d'enseignement à cette école. À sa retraite, Pierre s'est retrouvé à l'AREQ dans notre secteur 10D. Nous l'avons accueilli avec plaisir, mais il s'est ennuyé beaucoup de son groupe.

Jeannine Lemen

Jeannine Lemen est née à Paris. Après avoir obtenu deux baccalauréats en science et philosophie, elle n'enseignera qu'un an en France.

Jeannine et son mari immigreront au Québec. À Montréal, pas de travail, alors l'immigration offre au couple d'aller vivre à Sept-Iles ou Maniwaki. Le choix est facile, c'est Maniwaki. Elle ouvre un magasin de laine, et son mari, une imprimerie. Avec ses diplômes, elle a eu un poste à la Polyvalente en 4^e et 5^e secondaire.

Un dernier déménagement à Terrebonne où elle enseignera à l'école privée St-Sacrement. Les professeurs de l'école se sont syndiqués. Le directeur a mis tout le personnel enseignant à la porte. Elle a donc enseigné au public en 1^{ère} année du primaire : très gros changement ! Elle prend sa retraite en 1996.



Une de nos perles

Alain Desrochers,

UNE VIE DE BÉNÉVOLAT!

Dès l'âge de 16 ans, j'étais impliqué dans les louveteaux. J'ai su très tôt que je serais un enseignant. Après mes études en 1956 à l'École Normale Jacques-Cartier, j'ai enseigné à l'école Jacques-Viger en 5e année pendant trois ans.

De 1959 à 1989, j'ai enseigné aux écoles Pie-IX à des élèves de 10^e et 11^e, à Notre-Dame-de-la-Merci, puis à la direction de Victor-Doré jusqu'à ma retraite, en juillet 1989. Mon expérience à Victor-Doré avec les jeunes en difficultés d'apprentissage m'a permis d'être moniteur et directeur pour le camp Bruchési.

Le travail ne s'arrête pas là, car je suis à l'emploi de l'Université de Montréal comme superviseur de stages avec des étudiants-es en pédagogie au primaire.

Le scoutisme a été présent dans mon horaire de 16 ans à 60 ans. Devenu assistant-chef à St-Germain d'Outremont, j'étais prêt pour être le fondateur d'une meute à l'orphelinat de Côte-de-Liesse avec les Sœurs Grises en 1954. Deux ans plus tard, j'ai eu une demande du directeur des Sourds-Muets pour fonder leur 1^{ère} Meute.

Une association s'est formée avec les Éclaireurs Baden-Powell Europe-Canada. Chaque année, je devais aller en France pour des séminaires et rencontrer les dirigeants de Baden-Powell. À la suite de cette association, j'ai écrit le livre Yaou. Ce qui m'a amené à faire une recherche et la rédaction du livre : Louvetisme et secrets de la Jungle.

Un autre projet, ce sera d'être le fondateur de la Cordée le 28 mars 1953, premier magasin destiné au scoutisme. J'étais administrateur dès le début avec Aurèle Daoust et d'autres associés.

Bénévolat: Pendant 12 ans je fus coanimateur de rencontres avec les enfants et leurs parents pour les sacrements. Toutes les fins de semaine, j'étais servent de messe et lecteur lors de services funéraires, j'offrais aussi mon aide. Jusqu'à la pandémie, j'œuvrais au Centre d'hébergement Fernand-Larocque (CHSLD) à Laval.

Une vie bien remplie.

L'enseignement fut ma passion.

Le bénévolat, une raison de vivre.

Le sport, mon dépassement.



Avis de convocation



VOUS ÊTES CORDIALEMENT INVITÉS À PARTICIPER À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU SECTEUR 10D DEUX-RIVIÈRES-DE-LAVAL

Date : Le 6 mai 2025

Lieu : Centre de congrès Palace, 1717, boul. Le Corbusier, Laval

Accueil : 9h Début de la rencontre : 9h30

Projet d'ordre du jour :

1. Accueil et mot de bienvenue
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
5. Nomination d'un président d'élection
6. Rappel des postes en élection et remise des candidatures
1^{ère} vice-Présidence, trésorerie et 1^{er} conseiller
7. Lecture et adoption de l'ordre du jour
8. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 7 mai 2024
9. Suivi du procès-verbal
10. Rapport de la présidente sectorielle
11. Présentation et réception du bilan financier 2024-2025.

Pause

12. a) Rapport des responsables des comités
b) Confirmation des responsables dans leur poste respectif
13. Élections
14. Choix des délégués et substituts au congrès de juin 2026
15. Assemblée Générale Régionale du 21 mai 2025 à l'Hôtel Best Western au 420, boul. Mgr-Dubois, Saint-Jérôme J7Y 3L 8

S.V.P. confirmez votre présence sur la boîte vocale au : **450-936-1028** au plus tard le 29 avril 2025

Dîner sur place

16. Questions diverses
 - a) _____
 - b) _____
 - c) _____
17. Levée de l'assemblée

Marie-Paule Hade, Présidente

Convocation AGR



AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ

**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 mercredi 21 mai 2025

Heure : de 9 h 30 à 14 h 00

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

Projet d'ordre du jour :

1. Présentation de l'ordre du jour
2. Procès-verbal de l'AGR du 22 mai 2024
3. Rapport du conseil régional et de la présidence régionale
4. Rapport financier au 30 juin 2024 et rapport financier partiel au 30 avril 2025
5. Rapport des comités régionaux
6. Dîner
7. Présentation des prix Coup de cœur de l'exposition des œuvres d'art et des livres présentés

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

Note : l'assemblée générale de la FLG aura lieu après l'AGR, soit vers 14 h 30.

POUR VOUS INSCRIRE À L'AGR

Pour participer à l'AGR, s.v.p. confirmez votre présence avant vendredi le 2 mai 2025 de (nom de la personne qui recevra la réservation) soit par téléphone (son téléphone) ou par courriel (son courriel). 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 10 D et postez-le à : Daniel Thouin 637, De La Louvière Laval H7M 5C1.

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

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

Activités et dates à retenir

INSCRIPTIONS BOÎTE VOCALE 450-936-1028

Mercredi 12 février 2025

Dîner de la Saint-Valentin - 11 h 30

Restaurant Grigio 993, Boul. st- Martin Ouest, Laval H7S 1M5

Mercredi 5 mars 2025

Conférence intersectorielle 10D et 10B - 13 h 30

Centre communautaire Saint-Joseph, 1450 Boul. Pie X, Laval H7V 3C1

Informations page 14 Comité des femmes

Lundi 17 mars 2025

Activité régionale - 9 h 30

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

9 h 30 Conférence Mme. Estelle Caron.

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

13 h Académie de Formation de prévention de la fraude **AFPF**. Le comité de l'Action sociopolitique se réunira et animera une plénière pour les personnes qui désirent demeurer pour faire un échange sur les sujets qui auront été présentés en AM par la conférencière. (Comité régional des femmes)

Lundi 31 mars 2025

Activité régionale - 9 h 30

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

Conférence de Mme. Lucie Sauvé L'environnement

13 h Visionnement du film *Odyssée sous les glaces* (comité régional de l'environnement)

Lundi 7 avril 2025

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

En AM de 9 h 30 à 11 h : Conférence de **Me Hélène Guay**. 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.

En PM à 13 h : le comité de l'Action sociopolitique se réunira et animera une plénière pour les personnes qui désirent demeurer pour faire un échange sur les sujets qui auront été présentés en AM par la conférencière. (Comité de l'environnement)

Jedi 10 avril 2025

Dîner des Bénévoles du secteur sur invitation - 11 h 30

Restaurant Portovino, 1160 boul. Le Corbusier, Laval H7N 6J5

Mardi 15 avril 2025

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

En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h :

Sujet : notre régime s'assurance ASSUREQ

Les explications des augmentations depuis janvier 2025 et autres informations pertinentes sur notre régime BENEVA

Conférence donnée par madame Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale

En après-midi, de 13 h à 15 h

Sujet : L'intelligence artificielle (IA)

Cette conférence a pour but de nous informer des conséquences positives ou négatives de l'utilisation de l'outil appelé Intelligence artificielle dans notre quotidien.

Conférence donnée par monsieur Samuel Labrecque conseiller à l'AREQ nationale
(comité assurance et sociopolitique)

Mercredi 16 avril 2025

14 h à 16 h

à la bibliothèque Guy-Bélisle de Saint-Eustache (12 Chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache)

Un Ciné-environnement sera présenté en collaboration avec d'autres secteurs. Le visionnement du film-documentaire Demain, partout dans le monde des solutions existent, 2015, de Cyril Dion et Mélanie Laurent, d'une trentaine de minutes, pause, discussion ouverte sur le sujet.

Le 16 avril : sur le thème de l'Énergie et le 21 mai sur L'économie circulaire de 14h à 16h
à la bibliothèque Guy-Bélisle de Saint-Eustache (12 Chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache (Comité environnement))

Mercredi 23 avril 2025

De 13h 30 à 15 h 45

Mme Constance Fortier, animatrice d'ateliers d'écriture, vous guidera dans cette aventure de l'écriture. L'activité sera au Boisé Papineau, 3235, boul. St-Martin Est, Laval H7E 5G8

Pour plus d'informations et pour vous inscrire, communiquez avec Renée Dionne du Comité des Arts au **514-709-5843** ou par courriel à renee.dionne@gmail.com avant le 13 avril 2025.

Mardi 6 mai 2025

Assemblée Générale Sectorielle voir page 10 de ce bulletin - 9 h 30

Mercredi 21 mai 2025

Assemblée Générale Régionale voir page 11 de ce bulletin - 9 h 30

Mardi 3 Juin 2025

Dîner de fin d'année pour tous les membres de notre secteur - 11 h 30

Restaurant Buon Gusto 2494 boul. Saint-Martin est, Laval H7E 4X6

Comité de l'environnement



NOS ACTIVITÉS D'AUTOMNE À LA RÉGION LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

L'an passé j'ai signifié à Jacinthe Joncas que j'aimerais faire partie du Comité de l'environnement. C'est avec enthousiasme que je rejoins le comité pour contribuer aux projets communs. Merci Jacinthe pour ta confiance.

Ma première rencontre avec le Comité de l'environnement fut très enrichissante. Un groupe agréable intéressant dédié à sensibiliser les membres et impliqué

aussi dans chacun de leur milieu à la sensibilisation de la récupération. Des gestes ont été posés à la suite de leur implication. Des livres et des vidéos intéressants ont été présentés ainsi que des suggestions de conférenciers pour 2025



Ayant constaté depuis des années l'état désastreux des mers, des plages et de notre environnement proche, j'ai présenté une exposition créée d'objets de plastiques recyclés afin de sensibiliser les gens à la surconsommation et à la pollution de notre terre. Je veux poser un autre geste en m'impliquant dans ce comité.

Pour semer des actions concrètes, nous nous devons de sensibiliser les membres de l'AREQ, c'est pour cette raison que j'ai accepté d'organiser une sortie en juin avec un organisme environnemental. J'apprécierais qu'une personne se joigne à moi afin de m'aider dans cette organisation.

Claire Desjardins

438-869-0117

clairedesjardins109@gmail.com



Claire Desjardins
Immersion, panneau no 1, 2023
Objets de plastique récupérés, acrylique
sur loanne, 213cm x 122cm

Comité des femmes

Afin de souligner la journée internationale des droits des femmes, les membres de notre comité vous invitent à une conférence intersectionnelle avec le secteur 10B : Calme et plaisir pour une saine santé mentale (Les hommes sont les bienvenus).

Mercredi le 5 mars 2025, de 13h30 à 15h30 au Centre communautaire Saint-Joseph, 1450, boul. Pie-X, Laval, QC H7V 3C1

Madame Patricia Collin, détentrice d'un baccalauréat en animation et recherche culturelle sera notre invitée. Sa conférence se déroulera dans une optique de saine santé mentale prônant le mieux-être pour tous par l'art et les loisirs.

Elle nous partagera également son expérience d'animatrice d'ateliers auprès de personnes vulnérables, ayant des troubles anxieux ou ayant subi de la violence conjugale. Ces ateliers combinent des rencontres de groupe d'échange et de partage et la pratique du dessin Mandala.

Réservez votre place avant le 28 février sur la boîte vocale **450-936-1028** en précisant bien que votre inscription est pour l'activité gratuite du 5 mars, nous vous y accueillerons avec plaisir.

Ginette Beauséjour

Dix façons d'améliorer sa santé mentale

Une santé mentale saine: une vie équilibrée

Il suffit de peu pour éveiller l'espoir

1. Favoriser l'établissement de relations saines et positives.
2. Avoir un bon sens de l'humour. Le rire est en effet très bon pour la santé mentale!
3. Ne faire qu'une seule chose à la fois. Apprendre à profiter pleinement du moment présent.
4. Ne pas négliger ses passe-temps. Ils contribuent à garder le cerveau actif!
5. Faire du bénévolat dans sa collectivité.. Le bénévolat est profitable pour la collectivité et contribue à améliorer le mieux-être.
6. Se fixer des objectifs réalistes; le fait de les atteindre donne de la confiance et un sentiment de satisfaction.
7. Demeurer actif. L'activité physique contribue au mieux-être psychologique ainsi qu'à la réduction de la dépression, du stress et de l'anxiété.
8. Prendre quelques minutes chaque jour pour fermer les yeux, prendre quelques grandes respirations et se détacher de son environnement. Cela contribue à diminuer la tension artérielle et à calmer l'esprit.
9. « Collectionner » les beaux moments. Se souvenir de moments heureux, de réconfort, de paix intérieure ou de tout autre moment positif.
10. Dresser chaque jour une liste de trois choses pour lesquelles on est reconnaissant. La gratitude renforce le système immunitaire.

Aide et ressources

Pour trouver des ressources d'information et de soutien, ou pour obtenir des soins ou des services pour vous ou pour un proche, consultez la page Trouver de l'aide et du soutien en santé mentale.

[https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale.](https://www.quebec.ca/sante/sante-mentale/s-informer-sur-sante-mentale-et-troubles-mentaux/favoriser-bonne-sante-mentale)

Jacinthe Joncas

Comité des arts

Retour sur la conférence-atelier Lire une œuvre d'art donnée aux membres de notre région 10

Notre responsable du Comité des arts, Claire Desjardins, a donné une Conférence-atelier « Lire une œuvre d'art » au Best Western à St-Jérôme le 7 novembre. Nous attendions trente personnes et soixante se sont présentées. Nous constatons un grand intérêt pour l'art visuel des membres de notre région 10.

Une activité enrichissante afin d'apprécier une œuvre d'art.

Les réponses à l'évaluation écrite sur le contenu de l'information sont très positives ainsi que les commentaires sur l'organisation technique et matériel. Les membres soulignent des points forts tels l'analyse en quarante points, la clarté du propos, la discussion, les artistes choisis, l'atelier et la dynamique de la conférencière.

Commentaires de membres : "Je vais ausculter mes propres tableaux." "Je ne regarderai plus les œuvres de la même façon."

La majorité des membres mentionnent qu'ils aimeraient participer à d'autres activités sur l'art, ce que je préparerai avec plaisir.

En tant qu'animatrice, j'ai apprécié la curiosité des membres et la participation à l'atelier ainsi que l'intérêt à l'art pictural par la présence de soixante personnes.

Claire Desjardins

Responsable du Comité des arts



À LA RECHERCHE DE NOS PERSONNES AUTEURES

Le comité sectoriel des arts vous convie, à chaque printemps, à exposer vos œuvres d'art. Nous aimerions ajouter l'art littéraire pour promouvoir les créations de nos membres.

Les auteurs.trices peuvent aimer écrire un roman pour adultes, adolescents, que ce soient : aventure, historique, science-fiction, policier. Ajoutons une pièce de théâtre, poésie, haïku, mémoire, essai, nouvelle, biographie, autobiographie ou livre culinaire. Sans oublier album, conte pour enfants et bande dessinée.

Vous pouvez présenter une édition à compte d'auteur ou par une maison d'éditions. Aucune restriction quant à l'année de production. Vous pouvez, bien sûr, vendre vos œuvres littéraires. Un montant vous sera donné pour votre participation.

Nous avons confiance qu'aucune illustration obscène ou langage vulgaire soient dans votre création.

Vous savez aussi que lors de l'AGS nous invitons les membres à voter pour un coup de cœur et les livres choisis seront exposés lors de l'assemblée générale régionale.

Si le plaisir d'exposer vous plaît, nous vous invitons à y participer lors de l'assemblée générale sectorielle (AGS) le 6 mai en remplissant le formulaire ci-joint.

Pour plus amples informations communiquez avec votre responsable des arts.

Claire Desjardins

clairedesjardins109@gmail.com

Tél. : 438-869-0117



Place aux artistes

À la recherche de nos personnes auteures

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR LES PERSONNES AUTEURES

NOM _____ secteur _____

No du membre _____

No de tél. _____

Courriel _____

Titres des livres

1^{er} _____

2^e _____

3^e _____

Avez-vous des présents **oui** _____ **non** _____

Notes

Je m'engage à transporter mes livres sur les lieux de l'exposition le 6 mai 2025 et à les reprendre. Je dégage l'AREQ de toutes responsabilités en cas de bris, perte ou vol de mes livres.

Retourner le formulaire avant le 22 mai 2025.

À clairedesjardins109@gmail.com ou au 8910 boul. Lévesque est, Laval, H7A 4C6.
Pour plus d'informations appelez au **438-869-0117**

Exposant.e

Représentante de l'AREQ



LECTURES SUGGÉRÉES

Les yeux de Mona de Thomas Schlessler. Paris, Albin Michel, 2024. C'est l'histoire de Mona, petite fille de dix ans qui pourrait un jour devenir aveugle. Son grand-père décide de l'amener tous les mercredis d'une année au Louvre, au Quai d'Orsay ou à Beaubourg analyser une œuvre du patrimoine mondial.

Les peintres au charbon de Lee Hall. Ed. L'Arche, 2010. Dans les années 1930 en Angleterre, un groupe de mineurs suit des cours d'histoire de l'art. Abandonnant bien vite la théorie pour la pratique, plusieurs d'entre eux, malgré une instruction très modeste, possèdent un réel talent. Ces peintres se révéleront capables d'une introspection que personne ne soupçonnait.

Une pensée : La peinture est une histoire muette. Léonard de Vinci.

In memoriam et informations

Entre ciel et terre

*Nos plus sincères condoléances
aux familles éprouvées.*

Nos décès :

- Mme Nicole Désilets
- Mme Jocelyne Dubé-Chaloux
- M. Pierre Durocher
- M. Gabriel Jarry
- M. Roger Lalanne
- Mme Lise Larivière
- Mme Magdi Mégélas
- M. Claude Parrot
- Mme Gisèle Poirier

La famille doit aviser

l'AREQ NATIONALE au 1-800-663-2408

**Avoir votre numéro de membre
ou date de naissance.**

Merci de votre précieuse collaboration

Numéros utiles

Association Lavalloise	
Personnes Aidantes	450-686-2572
AREQ (CSQ)	1-800-663-2408
AREQ 10 D	450-936-1028
Beneva	1-855-747-7711 24/24 7j/7
(La Capitale + SSQ).....	1-877-651-8080
RAMQ.....	514-864-3411
Assurances RésAut.....	1-800-363-6344
Certificat de l'état civil.....	514-864-3900
CLSC des Mille-Îles.....	450-661-2572
Popote roulante	
Bonjour aujourd'hui et Après	450-661-6716
Protection du citoyen	514-873-2032
Retraite Québec	1-800-463-5533
Revenu Canada.....	1-800-267-6999
Revenu Québec.....	514-864-6299
Sécurité de vieillesse.....	1-800-622-6232

Nos nouveaux membres :

- Mme Christiane Boulais Lalanne
- Mme Micheline Bourque Durocher
- M. Guy Chaloux
- Mme Gisèle Lambert
- Mme Louise Leblanc
- Mme Andrée Perreault Vallée
- Mme Isabelle Pichet
- Mme Eveline D'Orvilliers
- Mme Chantal Rocheleau
- Mme Christina Sbrega
- Mme Laura Starnino
- M. André Thivierge



Message très important : Changement de coordonnées

Pour tout changement à vos coordonnées : Adresse civique, téléphone, adresse internet

Aller sur le site de l'Areq : areq.lacsq.org sous l'onglet NOUS JOINDRE
cliquer : Changement d'adresse entrer ses nouvelles coordonnées
(s'identifier avec numéro de membre ou date de naissance)

Ou : Aviser l'AREQ nationale au 1-800-663-2408

Nouveaux membres! une bonne idée!



AVIS AUX NON-MEMBRES

À compter de janvier 2025, les non-membres qui accompagnent les membres aux activités organisées par le secteur devront payer le coût réel de l'activité. Depuis quelque temps, nous avons réduit le coût pour favoriser la participation des membres qui ne viendraient pas seules. Toutefois, les conjoints peuvent se joindre en tant que MEMBRES ASSOCIÉS, et dans ce cas, le coût de participation est le même que pour le membre régulier. Voici les conditions :

L'AREQ peut accueillir toute personne retraitée issue d'un syndicat affilié à la CSQ ou toute autre personne que le Congrès de l'AREQ jugera admissible, sur les recommandations du conseil d'administration. (CONJOINT – CONJOINTE D'UN-E MEMBRE RÉGULIER-E)

La cotisation annuelle est fixée à 0,34 % du revenu de pension provenant d'un régime de retraite du secteur public versée par Retraite Québec ou de la rente d'invalidité, minimum 12 \$. Avec l'autorisation du membre, cette cotisation est prélevée directement du revenu de pension.

La cotisation de la personne ne recevant pas de pension ni de rente d'invalidité s'établit à 12 \$ par année auquel s'ajoute un droit d'entrée de 1 \$.

L'Association regroupe des membres réguliers et des membres associés

Les membres réguliers sont :

1. Toute personne retraitée qui a travaillé dans le champ de compétence de la **Centrale des syndicats du Québec (CSQ)** : le personnel retraité de l'enseignement, de l'éducation, du loisir, de la culture, des communications, de la santé et des services sociaux, des services de garde ou de l'administration publique qui a été couvert par l'un ou l'autre des groupes syndicaux affiliés à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ);
2. Toute personne retraitée qui a été à l'emploi de la CSQ ou de l'un ou l'autre de ses affiliés;
3. Toute personne qui a œuvré dans le champ de compétence de la CSQ ou qui a été à l'emploi de la CSQ ou de l'un ou l'autre de ses affiliés et qui bénéficie d'une rente d'invalidité;
4. Toute personne retraitée membre d'un groupement de personnes retraitées issues d'une organisation syndicale qui se joint, par affiliation ou autrement, à la CSQ.

Les membres associés sont :

1. La conjointe ou le conjoint survivant, au sens de la loi, du membre régulier de l'AREQ;
2. La conjointe ou le conjoint retraité du membre régulier de l'AREQ;
3. Toute autre personne retraitée jugée admissible par le Congrès sur recommandation du conseil d'administration.

Le membre associé a droit aux mêmes services que le membre régulier.

Adhésion au régime d'assurance collective ASSUREQ

L'AREQ offre exclusivement à ses membres le régime d'assurance collective **ASSUREQ**, en partenariat avec Beneva. Pour bénéficier de cette assurance collective, le formulaire d'adhésion à l'AREQ ainsi que le formulaire d'adhésion au régime d'assurance collective ASSUREQ doivent parvenir à l'AREQ dans les 90 jours qui suivent la fin de l'admissibilité à l'assurance collective détenue en tant que personne employée. La trousse d'adhésion des retraités incluant ces formulaires est envoyée par Beneva lorsque l'employeur l'avise d'une prise de retraite.

Adhésion sans le régime d'assurance collective ASSUREQ

Vous pouvez adhérer à l'AREQ sans le régime d'assurance collective ASSUREQ en tout temps. Pour ce faire, communiquez avec l'AREQ par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à trudel.stefanie@areq.lacsq.org pour recevoir le formulaire d'adhésion.

POUR VOUS INSCRIRE, SVP COMMUNIQUER AVEC Madame **STÉPHANIE TRUDEL** en donnant le numéro de membre de votre conjoint-e: par téléphone au **1 800 663-2408** ou par courriel à : trudel.stefanie@areq.lacsq.org

Madame Trudel vous fera parvenir le formulaire d'adhésion que vous pourrez compléter en ligne ou en papier et poster à l'adresse suivante : AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7 Téléphone: 418 525-0611 ou 1 800 663-2408
Télécopieur : **418 525-0769**
Courriel : info@areq.lacsq.org

Bienvenue à l'AREQ !

AREQ Le mouvement des retraités CSQ

Retourner à :

AREQ 10D
873 Rue Plessis
Laval (Québec)
H7E 4S8

Livré par

POSTES CANADA
CANADA POST

Port payé Postage paid
Poste Publications
Publications Mail
41350019

Souvenirs dîner de Noël

