

**LE DEUX-RIVIÈRES**

**SECTEUR 10 D**

**AREQ**

Le mouvement  
des retraité(e)s  
CSQ



*Hiver 2026*

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

[deuxriviereslaval.areq.lacsq.org](http://deuxriviereslaval.areq.lacsq.org)



Crédit photo Rivière Lisette

## Le Deux-Rivières, Volume 40, numéro 1

# *Sommaire*

Mot de la présidente sectorielle .....	3
Mot de la présidente régionale .....	4
D'où je viens .....	5
Comité des Assurances .....	5
Comité des Femmes .....	6
Comité des Hommes .....	7
Convocation Comité de l'Environnement .....	8
Comité des assurances et de l'action sociopolitique.....	9
Convocation AGS.....	10
Convocation AGR .....	11
Comité Environnement .....	12
Comité des arts.....	13
Une de nos perles .....	14 à 16
Activités et dates à retenir .....	17
In Memoriam .....	18
Autres informations .....	19
Souvenirs en photos .....	20

Date de tombée : 12 juin 2026

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

Marie-Paule Hade

## Collaborateurs(trices)

Pierrette Boudreau , Pauline Lauzière Lamy, Ginette Beauséjour,  
Paul Lévesque, Daniel Thouin, Hélène Quirion Assaf, Rami Hamam,  
Hélène Duford Robidas, Denise Fréchette, Claude Marineau,  
Andrée Wanis, Jocelyne Girardin, Isabelle Dubé, Simon Millaire,  
Claire Desjardins, Paul Lévesque.

## Mise en page et Impression

Cathy Rock et Pierre Bérubé, Imprimerie CRL Ltée.

## Postage

Effica-Poste

## Conseil sectoriel 2026

Présidente	Marie-Paule Hade
Areq10d-pres@outlook.com	450-664-3533
1 <sup>er</sup> vice-président	Ronald Labelle
dubé.labelle@videotron.ca	514-213-5886
2 <sup>e</sup> vice-présidente	Nicole Gagnon
nicolegagnon68@gmail.com	514-967 2985
Secrétaire	Ginette Beauséjour
beausejourg@videotron.ca	450-661-8883
Trésorier	Daniel Thouin
d.thouin@sympatico.ca	450-662-2496
1 <sup>re</sup> conseillère	Jocelyne Girardin
jocelynegrardin@hotmail.ca	450-661-3194
2 <sup>e</sup> conseiller	Paul Lévesque
ecolomobile49@videotron.ca	450-663-1085

## Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	ClaireDesjardins
clairedesjardins109@gmail.com	438-869-0117
Renée Dionne	
reneee.dionne@gmail.com	
Marie-Paule Hade	
Areq10d-pres@outlook.com	450-664-3533
Assurances	Claude Marineau
marineau63@gmail.com	450-975-6635
Communications	Jacinthe Joncas
joncasjacinte@gmail.com	450-918-3648
Webmestre	Marjolaine Tremblay
marjotremblay@videotron.ca	450-416-1405
Resp. chaîne électronique	Jacinthe Joncas
joncasjacinte@gmail.com	450-918-3648
Comité des femmes	Pauline Lauzière Lamy
paulinell@outlook.com	450-661-7527
Ginette Beauséjour	
beausejourg@videotron.ca	450-661-8883
Comité Environnement	ClaireDesjardins
clairedesjardins109@gmail.com	438-869-0117
Jocelyne Girardin	
jocelynegrardin@hotmail.ca	450-661-3194
Comité des hommes	Paul Lévesque
ecolomobile49@videotron.ca	450-663-1085
Ronald Labelle	
dube.labelle@videotron.ca	514-213-5886
Retraite Indexation	Pierre Maheux
prr.mhx@gmail.com	514-206-8023
Sociopolitique	Marie-Paule Hade
Areq10d-pres@outlook.com	450 664-3533
Nicole Gagnon	
nicolegagnon68@gmail.com	514-967 2985
Fondation Laure-Gaudreault	Ginette Beauséjour
beausejourg@videotron.ca	450-661-8883

# *Mot de la présidente sectorielle*



## **MOT ADRESSÉ LORS DU DÎNER DU 40<sup>e</sup> ANNIVERSAIRE DU SECTEUR.**

Bonjour,

Bienvenus à cette célébration du 40<sup>e</sup> de notre secteur Deux-Rivières-de-Laval. Un moment pour se remémorer de bons moments entre nous. Merci de votre participation.

Je veux saluer en premier lieu nos trois anciennes présidentes. Mme Hélène Dufort Robidas 1999-2002, Mme Janine Renaud 2002-2010 et Mme Lorraine Trudeau 2012-2021. Notre présidente régionale, Mme Pierrette Boudreau, et les présidents (tes) et membres des secteurs Chomedey, Mme Laura Martinez, secteur Affluents, M. Robert Ménard, secteur de la Seigneurie des Milles Iles, Mme Monique Houde-Boisjoly et du secteur Rivière du Nord, M. François Tanguay.

Les membres du conseil, Ronald, Nicole, Ginette, Daniel, Jocelyne et Paul. Nous avons aussi le plaisir d'avoir la collaboration de M. Raymond Ledoux, notre pianiste, qui nous interprètera un répertoire de pièces des années 1985 tout au long de notre repas. Un diaporama nous rappellera les différentes activités et les personnes ayant, d'une manière ou d'une autre, fait avancer notre secteur.

### **UN PEU D'HISTOIRE**

Le secteur a été créé en 1985. Il se situe à l'est des quartiers St-François, Saint-Vincent-de-Paul et Pont-Viau. La première présidente était Mme Géraldine Beauchemin pour un mandat d'un an. Elle fut remplacée par Mme Bella Lacourse ainsi de suite jusqu'à moi, la 11<sup>e</sup>. Ce fut aussi le début du bulletin. Cette aventure a commencé dans un sous-sol. Le bulletin portait le nom de *Le Gris Sonnant* pour devenir *Le Deux Rivières*. Il est toujours publié maintenant deux fois par année et très apprécié des membres. Plusieurs activités ont été organisées. Visite de la Grande bibliothèque, des différents quartiers de Laval, des conférences de toutes sortes, des rencontres au niveau régional. En 2013, nous étions 696 membres.

Maintenant, nous sommes 565. Un des facteurs de cette diminution vient de la scission des syndicats de l'enseignement. Le vieillissement des membres nous touche beaucoup. Tous les ans, nous travaillons à la relève. C'est une grande préoccupation pour le secteur. Pas facile de rejoindre les nouveaux membres. Nous proposons des rencontres, des invitations aux divers événements, des téléphones personnels. Dernièrement, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement de recrutement. À lire dans notre dernier bulletin. L'un des objectifs associés à ce plan est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

Cette année est une année de congrès. Le 50<sup>e</sup> se tiendra à Lévis les 9, 10 et 11 juin prochain. Nous y serons 3 délégués et un substitut. Avant le congrès, il y a aura notre AGS le 28 avril. Tous les présidents ont passé la semaine à Québec en CN en vue de la préparation du congrès. À notre assemblée générale du secteur, nous devrons procéder à l'élection des membres du CS qui terminent leur mandat. Les postes ouverts seront la présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le secrétariat et le ou la 2<sup>e</sup> conseillère. N'hésitez pas si un des postes vous intéresse, nous vous accueillerons avec plaisir. Au secteur, des visites ont été organisées, des conférences, des dîners, etc. Nous continuons de bien vous informer et apprécions toujours votre participation lors des divers événements.

Enfin, je veux remercier Hélène Assaf pour l'illustration de notre invitation, tous les membres du conseil sectoriel et le personnel du Banquet La Sirène pour leur accueil et leur souplesse au moment des différentes rencontres.

***Merci et bon appétit !***

### **BONNE ET HEUREUSE ANNÉE**

Je vous souhaite, pour cette année 2026, de la santé pour vous permettre de poursuivre vos projets voyages, etc., de la douceur et la sérénité nécessaire pour mieux supporter tous les changements passés et futurs.

**Marie-Paule Hade, présidente**

# *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 ainés en RPA, sur les régimes de retraite, sur la gériatrie sociale, sur le fonctionnement des iPads et iPhones, 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 du 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.

**Pierrette Boudreau**, présidente régionale



*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.*

# *D'où je viens*

---

## JANINE RENAUD

Pour expliquer une touche d'anglais, je suis née et élevée à Toronto. Mes parents sont de la Ville de Québec, papa apprenti photo-graveur a voulu quitter pour Montréal qu'il n'a pas aimé et a continué à Toronto sans parler anglais. Maman oui, car grand-papa avait un commerce.

À 11 ans, nous sommes déménagés au Centre Ville pour aller à l'école française et à notre église approchant papa de son travail. Tout un choc culturel laissant un beau quartier familial. Mes parents ont loué un chalet au Lac St-Joseph près de Québec grâce à notre tante pour échapper à la chaleur de Toronto. Ensuite, ont acheté un chalet près d'amis d'enfance. Nous parlions français à la maison. J'ai appris à lire le français grâce à maman pour apprendre les réponses du catéchisme. J'en ai arraché pour apprendre à l'écrire venant d'une école anglaise. Mes parents ont aimé Toronto.

S'en est suivi mon secondaire au privé de filles francophones et une 13<sup>e</sup> en anglais avec les soeurs de St-Joseph. L'Université de Toronto 4 ans en bac spécialisé de Latin & Français. Ensuite 1 an d'enseignement à Woodbridge ayant les enfants de Pierre Berton et à Richmond Hill. Ensuite, le saut à Montréal à l'École Normale anglais et français primaire et secondaire. Encore un choc culturel. Ça m'a pris 5 ans à m'habituer à Montréal. Puis, à Laval à l'École Leblanc en '67 en anglais langue seconde et à Vanier en '97. Présidente du secteur Deux-Rivières de Laval 10-D, 2 mandats très enrichissants.

Instigatrice du 50<sup>e</sup> de Leblanc 2 ans auparavant. Tout un projet et réalisation mémorables.

Je vous incite à être actif au secteur.

**Merci de votre attention.** Janine

# *Comité des assurances*

---

Lire le dossier portant sur les assurances dans le dernier numéro du **Quoi de Neuf**

## ASSURANCE VOYAGE

Si vous planifiez un voyage avec des amis ou des membres de votre famille, il est très important, lors de la réservation, si elle est faite en groupe, qu'en tant qu'assuré vous puissiez faire la preuve que vous avez payé vous-même votre voyage et celui de votre conjoint ou conjointe, si c'est le cas.

En effet, si vous devez faire une réclamation, par exemple pour une annulation de voyage ou pour des soins reçus en voyage, l'entreprise **Canassistance**, chargée par l'assureur de l'AREQ, soit **Beneva**, de gérer notre plan d'assurance voyage, celle-ci va exiger une preuve de paiement par l'assuré, avant de procéder à un remboursement.

Une façon de s'éviter des problèmes, lors d'une réservation de groupe, c'est d'exiger de l'agence de voyage qu'elle produise une facture pour chaque assuré, avec preuve de paiement.

### Claude Marineau

Responsable du Comité des Assurances

# Comité des femmes



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 (Qué) J7Y 3L8

## HORAIRE

**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 la retraite de ces personnes. 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 que nous gardons ou garderons en souvenir pour notre héritage familial.

**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 12 mars 2026** :

**Note :** Vous pouvez faire des virements Interac maintenant au secteur. Suivez les instructions ci-dessous dans l'encadré.

✂ Coupon-réponse à découper, sinonappelez pour vous inscrire si vous faites un virement Interac

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

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

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

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

Cl-joint un chèque de **10 \$ (si conférence seulement) ou de 37 \$ (si conférence et diner)** libellé au nom de AREQ 10D et envoyer à Daniel Thouin, 637, de La Louvière, Laval, H7M 5C1, 450-662-2496, d.thouin@sympatico.ca

# Comité des hommes

## SIGNES DE VIEILLISSEMENT

Résumé d'une des conférences de la journÉe internationale des hommes du 21-11-025

### OBJECTIF DE LA PRÉSENTATION :

- Reconnaître les signes qui peuvent mener vers un vieillissement accéléré
- S'oublier pour agir en prévention du vieillissement accéléré

NUTRITION - HYDRATATION	
Normal	Accéléré
Diminution du goût	Dénutrition
Diminution de l'odorat	Perte de poids non désirée
Besoins nutritionnels diminués	Toux fréquente durant le repas
Poids préservé	Nausées
Diminution des besoins caloriques	Perte d'appétit
Diminution de l'appétit	Déshydratation
Moins grosses portions avec collations plus fréquentes	Sensation que la nourriture ne passe pas bien en avanlant
Augmentation des besoins en protéines	
Diminution de la sensation de soif	

ÉLIMINATION	
Normal	Accéléré
Mictions plus fréquentes	Diarrhée
Constipation occasionnelle	Uries troubles
	Incontinence
	Hémorroïdes
	Sensation de blocage à l'élimination
	Efforts pour éliminer les selles
	Difficulté à uriner

AUTONOMIE - MOBILITÉ	
Normal	Accéléré
Risque de chute plus grand	Perte de sensation - doigts - orteils
Posture plus penchée par en avant	Étourdissements
	Engourdissements
Démarche plus lente	
Pas plus petits	
Pertes d'équilibre	
Prendre plus de temps pour réaliser les activités du quotidien	

Fondation Âge, [Fondation AGES - Là, pour la proximité](#)

Aide Hommes à Répentigny ([AideHomme.com offre des services pour toutes situations.](#))

# Convocation comité de l'environnement



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 (Qué) J7Y 3L8

## HORAIRE

### 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 :

**Note :** Vous pouvez faire des virements Interac maintenant au secteur. Suivez les instructions ci-dessous dans l'encadré.

☛ Coupon-réponse à découper, sinonappelez pour vous inscrire si vous faites un virement Interac

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

Cl-joint un chèque de **10 \$ (si conférence seulement) ou de 37 \$ (si conférence et diner)** libellé au nom de AREQ 10D et envoyer à Daniel Thouin, 637, de La Louvière, Laval, H7M 5C1, 450-662-2496, d.thouin@sympatico.ca

# Comité des Assurances et de l'Action sociopolitique



CONFÉRENCE RÉGIONALE ORGANISÉE PAR  
LE COMITÉ DES ASSURANCES ET LE COMITÉ  
DE L'ACTION SOCIO POLITIQUE

Date : le mercredi 8 avril 2026

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

## HORAIRE

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 1<sup>er</sup> 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<sup>er</sup> 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 aînées? 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

☛ Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant avant le 1<sup>er</sup> avril 2026 :

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

Secteur : \_\_\_\_\_

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

2. Je réserve mon diner : 27 \$      Oui       Non

Ci-joint un chèque de 10 \$ (inscription seulement) ou de 37 \$ (si vous ajoutez le diner) libellé au nom de AREQ 10D, que ce soit pour une ou deux conférences.

Envoyer votre coupon-réponse et votre chèque à Daniel Thouin, 637 De La Louvière, Laval, H7M 5C1, 450-662 2496, d.thouin@sympatoco.ca

# Convocation AGS



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

## AVIS DE CONVOCATION

**Date :** 28 avril 2026

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

**Accueil :** 9 h 00

**Début de la rencontre :** 9 h 30

### Projet d'ordre du jour :

1. Accueil et mot de bienvenue, remise des mises en candidatures
2. Vérification du quorum et ouverture de l'assemblée
3. Mot de la présidente régionale
4. Nomination à la présidence d'assemblée
5. Nomination d'un président d'élection
6. Rappel des postes en élection  
Présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, secrétariat et 2<sup>e</sup> conseillé
7. Lecture et adoption de l'ordre du jour
8. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 6 mai 2025
9. Suivi du procès-verbal
10. Rapport de la présidente sectorielle
11. Présentation et réception du bilan financier 2025-2026

### **PAUSE**

12. Rapport des responsables des comités et confirmation dans leur poste respectif.

13. Élections

14. Confirmation des délégués au congrès.

15. Assemblée Générale Régionale du 5 mai 2026 (bulletin page du milieu)

Confirmer votre présence sur la boîte vocale au 450-936-1028 au plus tard le 14 avril 2026

### **DÎNER SUR PLACE**

16. Questions diverses

a) \_\_\_\_\_

b) \_\_\_\_\_

17. Levée de l'assemblée

**Marie-Paule Hade, Présidente**

# Convocation AGR



## 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 :

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 dîner.

**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 (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 (nom du secteur) et postez-le à (adresse de la personne qui reçoit les inscriptions). Dépôt direct à l'institution financière pour les secteurs qui offrent ce service.**

**Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL**

# Comité de l'environnement



Quelques trouvailles à lire ou à offrir...  
Vidéos ou balados à visionner ou à écouter  
durant la saison hivernale qui nous amène à des moments de détente  
ou de réflexion.

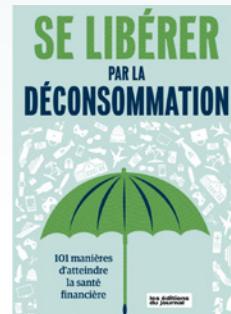
## LIVRES

**Geneviève Béland et Henri Jacob, *La Dernière si on la perd*.** (Préface de Richard Desjardins), Quartz 2024. 100 pages. (Suggéré par Pierre Pelletier, secteur F) Que racontent nos révoltes? Dans cette correspondance punk et acidulée, les auteurs échangent sur la suite du monde. Véritable appel à l'indignation et à la mobilisation, *La dernière si on la perd* dépeint certes un monde qui ne tourne pas rond, mais déploie aussi, contre vents et

marées, de nombreuses pistes de solution, car « Sans rêves, il ne resterait que les cauchemars. » Ils échangent sur leur vision du militantisme et du rôle en environnement des prochaines générations.



**Jean-Sébastien Marsan, *Se libérer par la déconsommation*** (101 manières d'atteindre la santé financière), Éditions du Journal, 2024. 305 pages. Lire une rubrique à la fois et prendre le temps de bien la digérer. Cet ouvrage offre un condensé d'astuces, de conseils et de réflexions utiles pour mettre en pratique la déconsommation sur le marché du travail, dans la consommation courante, le crédit, l'habitation, les transports, la santé et la vie privée.



## VIDÉOS - BALADOS

**Radio-Canada**, émission *La Semaine verte*. L'économie circulaire, la culture des algues marines. (Suggérée par Jean-Pierre Cloutier, secteur A)

**Radio-Canada**. Ohdio. Balado. Étienne Leblanc, Mille questions, une planète. Monsieur Leblanc, journaliste spécialisé en environnement, propose une exploration en profondeur d'un enjeu déterminant pour notre avenir : la crise climatique. De façon intimiste, avec espoir, mais lucidité, il tente de répondre à cinq grandes questions. Par exemple, déploie-t-on trop d'efforts pour planter des arbres dans le but de compenser nos émissions de gaz à effet de serre? Ou encore, la démocratie est-elle efficace pour contrer l'urgence climatique? (Suggéré par André Lonergan, secteur H)



## OEUVRES SUR LA POLLUTION DES OCÉANS

De Claire Desjardins  
Exposées en septembre  
2023 à Laval



*Baignade interdite*, 2018  
Sable, matières plastiques, lauan,  
bois récupéré  
38 cm x 68 cm



*Idées noires du matin*, 2019  
Matières plastiques, lauan, bois récupéré  
46 cm x 178 cm x 3,2 cm

*Idées troubles*, 2019  
Matières plastiques, lauan, bois récupéré  
46 cm x 178 cm x 3,2 cm

**Claire Desjardins**,  
responsable, et  
Jocelyne Girardin

# Comité des Arts

## Pour ne pas être oublié...

La recherche d'artistes effectuée l'an dernier nous a laissés cois.

« On ne produit plus, donc on n'expose plus. »

## Pour ne pas être oublié...

Le comité des arts s'est lancé dans la recherche de documents qui pourraient vous intéresser.

Voici, pour agrémenter les périodes de "froid dur" et de poudre blanche,  
quelques suggestions de livres et de vidéos.

### LIVRES

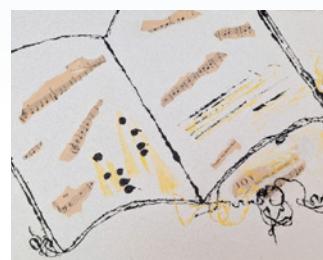
**Balzac, Honoré de.** La comédie humaine, 4. *Le Chef-d'œuvre inconnu*. Paris, Omnibus, 1999. Le Chef-d'œuvre inconnu constitue une réflexion sur l'art et l'amour, barrière entre l'éphémère et l'immortel. Ce livre raconte le processus et la quête de perfection d'un peintre.

**Rilke, Rainer Maria.** *Lettre à un jeune poète*. Paris, Grasset, 2002. Le poète y évoque l'amour, la création, l'avenir, la solitude et les rapports entre les sexes et les générations.

**Cameron, Julia.** *Libérez votre créativité*. France, Dangles, 1995. Retrouvez la spontanéité de la libre expression de soi et de ses désirs dans tous les aspects de sa vie.



**Claire Desjardins**  
*Maestro*, 2015  
Technique mixte  
61 cm x 91 cm



**Claire Desjardins**  
*Blanc de page*, 2015  
Technique mixte  
28 cm x 35 cm

### VIDÉOS

Youtube. **Rainer Maria Rilke.** *Lettre à un jeune poète*. Conseils de Rilke sur la vocation d'écrivain.

Youtube. John Logan. Rouge. Pièce de théâtre sur l'artiste Mark Rothko sur une période marquante de son œuvre. La quête impulsive de reconnaissance et d'innovation de l'artiste est au cœur de cette pièce. L'expression d'émotions pures traduite par la couleur, son médium. Pour ceux et celles qui ont assisté à la conférence *Comment lire un tableau*, vous retrouverez des notions pour décrire le sujet d'une œuvre.

### PENSÉES

« La créativité, c'est la découverte de sa liberté fondamentale de pouvoir travailler selon la nécessité intérieure. »

#### Paul-Émile Borduas

« Dans chaque enfant, il y a un artiste. Le problème est de savoir comment rester un artiste en grandissant. »

#### Pablo Picasso

**Claire Desjardins**, responsable, Renée Dionne et Marie-Paule Hade



**John**, *réflexion*, 2018  
Technique mixte  
91,5 cm x 61 cm



**Activité cérébrale**, 2018  
Technique mixte  
61 cm x 46 cm

# *Une de nos perles*

---



## **Rester jeune, malgré les années, c'est ce qu'il faut. Jeune de 90 ans, je me raconte.**

Ma vie a suivi un parcours un peu atypique. J'ai obtenu un diplôme universitaire à une époque où les filles se destinaient au rôle de mère de famille. Je suis cependant tombée dans le moule. J'ai rencontré Raymond. Je l'ai épousé un mois après avoir obtenu mon diplôme universitaire. Je l'ai suivi à Sainte-Anne-de-la-Pocatière, à Chicoutimi, à Springfield aux États-Unis, avec deux petites filles de deux et trois ans. J'ai travaillé pour gagner des sous (pour subvenir à nos besoins) pour une compagnie d'assurance, pendant que Raymond faisait ses études de doctorat. J'ai même suivi des cours à l'université, le soir naturellement.

Nous sommes revenus au Québec, à Laval, deux ans plus tard. En 1967 la CECM m'a recrutée pour enseigner. Un peu comme aujourd'hui, on manquait d'enseignants. On m'a convaincue que je serais une bonne enseignante. J'ai enseigné l'éducation physique, trois ans. Quelle aventure ! Ma compétence, c'était les maths. J'ai eu de l'aide, j'ai travaillé fort, j'ai réussi malgré tout.

J'ai demandé un poste en anglais. Je voulais donner des cours où je pouvais échanger avec les élèves. J'ai vu mes filles apprendre l'anglais aux États Unis et réapprendre le français, ici, à Laval. Je me sentais prête pour ce défi. J'ai vécu des années extraordinaires. Je me sentais appréciée des élèves et de mes collègues.

J'ai pris ma retraite. J'ai été sollicitée pour donner des cours d'anglais au personnel du Centre Visuel. Ça a fait boule de neige. Des étudiants du CÉGEP et de l'université ont demandé des cours. L'APARL (Association Pour Ainés Résidants à Laval) m'a aussi demandé des cours. Les retraités voyagent et désirent apprendre l'anglais. Pour ne pas m'encroûter, j'ai suivi des cours d'Histoire du monde, Histoire de la musique, de l'Art et encore... J'ai accepté le rôle de présidente de l'AREQ pour deux termes (six ans). Comme Raymond a été président régional, je savais à quoi m'attendre comme engagement.

J'ai travaillé au journal du secteur pendant 13 ans. Je rencontre toujours un groupe pour conversation anglaise une fois semaine. Finalement mon cours universitaire m'a été d'une grande utilité. C'est merveilleux l'enseignement. C'est très stimulant. C'est gratifiant. Ça garde jeune.

**Hélène Duford Robidas**

## *Pour aider de l'enfance à la retraite*

---

En 2025, grâce à votre soutien et à votre générosité, nous avons pu soutenir deux organismes de notre secteur. Chacune de vos contributions nous aide, que ce soit lors du dîner de Noël où en 2025, nous avons recueilli 125\$ ou via vos dons en ligne <https://fondationlg.org/toutes-nos-campagnes>

Au début de juin prochain, notre tirage national annuel se déroulera en marge du 50<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ. L'ensemble du processus sera entièrement réalisé en ligne, de la vente des billets jusqu'à l'annonce des gagnantes et gagnants.

Notre mission vise toujours à améliorer la qualité de vie dans notre communauté en soutenant des projets et des initiatives locales. Merci d'y participer!

**Ginette Beauséjour**

Responsable FLG secteur 10D pour les 35

À lire dans le *Quoi de Neuf* à la page 29, **Une campagne renouvelée pour les 35 ans de la fondation Laure Gaudreault**

# *Une de nos perles*



## ANDRÉE WANIS, AUTRICE

Une longue vie riche d'expériences multiples! Ma carrière professionnelle a débuté en Égypte dans l'enseignement de la littérature française. Puis vient l'émigration au Québec dans une période de contestation particulièrement animée puisque nous étions en 1968. Le Québec n'était pas épargné.

Mes débuts furent ardu. Comme tout nouvel arrivant dans un établissement, je me suis retrouvée avec toutes les classes difficiles à Saint-Jérôme dans une matière, les Transactions commerciales, bien loin de la littérature. En parallèle, je devais apprivoiser la langue québécoise, les méthodes d'enseignement en rupture avec l'enseignement traditionnel. Ces dernières m'ont séduites. Mes collègues ont été un soutien précieux pour mon adaptation.

Le Québec m'a ouvert sur de nouveaux champs de valeurs via la contestation, les manifestations pour l'égalité des sexes, le syndicalisme, la démocratie, etc.

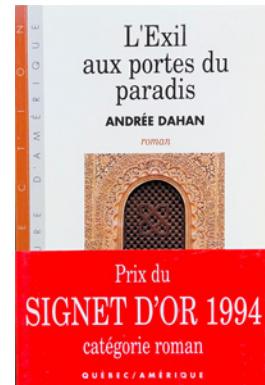
Cette expérience migratoire se retrouve relatée dans mon premier roman *Le printemps peut attendre*, Éditions Quinze, 1985.

J'ai poursuivi ma carrière à la Commission scolaire de Laval, anciennement Duvernay. Au fil des ans, j'ai réussi à renouer avec ma matière, le français. Adepte d'une pédagogie dynamique et centrée sur l'élève, j'ai apprécié enseigner à Georges Vanier, au projet éducatif unique le système AMI où l'élève progresse à son rythme et développe son autonomie. J'y ai aussi vécu des activités passionnantes, par exemple en montant trois pièces de théâtre, en produisant, avec les élèves, un journal. Vanier m'a aussi offert des formations très intéressantes sur la logique privée, sur l'enseignement stratégique ou coopératif pour n'en citer que quelques-unes.

Cet intérêt pédagogique m'a permis de vivre des expériences intéressantes notamment lors d'un échange avec la France où j'ai enseigné à Ste-Maure dans une école, Freinet, là aussi l'élève était au centre de son apprentissage. Une autre expérience m'a conduite au Maroc où j'ai exercé pendant deux ans. J'y ai retrouvé l'enseignement traditionnel mais j'y ai appris l'exercice enrichissant de la contraction de texte. De ce séjour a germé mon second roman, *L'exil aux portes du paradis*, Éditions Québec Amérique, qui a reçu le prix du Signet d'or 1994. J'y développe les contrastes entre les pays du Nord et les pays du Sud qui affectent les relations humaines.

Ma dernière grande expérience d'enseignement fut mon poste de chargée de cours, en parallèle à ma tâche au secondaire, à l'UQAM en Formation des Maîtres. Ce fut une riche et belle expérience.

L'écriture a toujours été un besoin chez moi, des articles dans des revues en Égypte, aux nouvelles puis aux romans. Deux demi-années sabbatiques m'ont aidée à le concrétiser.



Puis 1997 et ses mesures de départ assisté m'ont permis de prendre ma retraite et de continuer ainsi à écrire plus facilement. Un fait divers horrible mais réel, le meurtre d'une jeune gardienne par le père de l'enfant, survenu à Montréal, m'a inspiré le roman *La jeune fille au luth*, Éditions Trois, 2002. L'origine palestinienne de mon père, la situation violente dans cette région ont fait naître le recueil de poèmes *Chants de la terre morte*, Éditions Trois, 2005.

Après la poésie, je me suis lancé le défi d'écrire un roman policier. Un sujet d'actualité d'alors, la marchandisation du corps humain à diverses fins, a mis en scène le Sergent enquêteur Pierre Lacombe du B.E.C. de Laval entraîné dans l'élucidation d'un enchaînement de meurtres sous le titre *Le coût de la beauté*, Éditions Marcel Broquet, 2010.

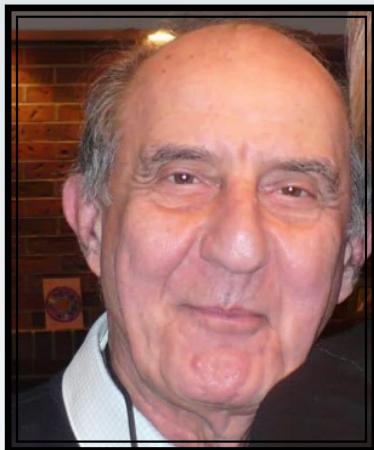
Un drame familial a suspendu mon écriture et, comme un exutoire, a germé *Le bonheur est une étoile filante*, Éditions Crescendo, 2020.

Pour son accueil, pour la vie paisible que j'y ai menée, pour m'avoir permis de me dépasser, MERCI au Québec!

**Andrée Wanis Dahan en collaboration avec Danielle Méril**

# *Une de nos perles*

---



## MA VIE D'ENSEIGNANT

Je suis né au Caire en 1935, Égyptien d'origine. Ma profession, chimiste industriel, m'a permis de travailler dans cette industrie en Égypte pendant 15 ans. En 1968, j'arrive au Québec, en hiver, les deux pieds dans la neige; un choc culturel, mais un plaisir de me vautrer sur ce matelas blanc. Mon intégration va bien, quand en 1972, une tempête nous laisse un mètre de cette belle neige, je trouve moins drôle, pelleter des heures. Plus tard, j'ai compris mes trois étudiants devenus moniteurs, vouloir m'initier aux sports d'hiver. Pendant une journée, ils se sont offerts pour m'apprendre à skier. Ils se sont vite découragés, je n'avais aucun talent pour ce sport.

Quelques années après le rapport Parent, les journaux annonçaient avec force la demande de professeurs en sciences aux niveaux secondaire et collégial (cégep). J'ai répondu à 15 offres d'emplois, j'ai eu 11 retours pour passer les entrevues. Pour m'y rendre, j'ai sillonné le Québec et, ne connaissant que Montréal, je me suis perdu à maintes reprises. Finalement, j'ai choisi l'endroit de la première entrevue: la polyvalente Leblanc de Laval, avec un salaire de 11,000 \$. L'industrie m'offrait 30,000 \$, très tentant, mais un puissant désir m'attirait vers l'aide aux jeunes; donc j'ai opté pour l'enseignement.

J'ai oeuvré auprès de ces étudiants 31 ans au même endroit, jusqu'à ma retraite en 1998. Je n'ai JAMAIS regretté. Je n'ai eu que du plaisir et du bonheur à travailler avec ces jeunes de cinquième secondaire, tous avides de savoir. Je les ai aimés, nous avons marché main dans la main.

La chimie est une science avec des notions abstraites, il fallait trouver des moyens pour les rendre plus concrètes et observables par nos sens, donc je leur faisais faire beaucoup d'expériences qui étaient appréciées par tous. Nous étions très proches, souvent le dîner à la cafétéria se prenait ensemble, moments privilégiés.

Un petit souvenir : le cours de 13:00 était propice pour s'assoupir alors une idée me vint de fabriquer une petite bombe à détonation puissante pour les savoir avec nous le reste de l'après-midi : belle réussite ! Je les ai emmenés avec l'aide de professeurs au grand barrage de la Centrale Manic 5, deux fois. Nous avons visité le grand Musée royal de l'Ontario, le plus grand musée d'histoire naturelle et de culture du monde à Toronto, à plus de quatre reprises, ce qui a permis d'avoir de bons liens avec eux.

Mes élèves travaillaient très fort pour obtenir une meilleure note (cote Z) afin d'accéder au cégep de leur choix.

Mes étudiants-es m'ont offert deux cadeaux: le premier étant leur joie et satisfaction sur leur visage à la suite de mes explications: « WOW ! J'ai compris ! Un autre cadeau : très récemment, je me baladais au Carrefour Laval et j'entends : « Salut Rami ! » le temps de prendre de leurs nouvelles. D'adolescents, adolescentes sont devenus-es des adultes admirables. Je remercie le Ciel d'avoir guidé mes pas vers ces jeunes. Je ne pouvais pas rêver d'une vie plus passionnante. Je remercie également mes camarades avec qui j'ai eu beaucoup de plaisir pendant toutes ces années

**Rami Hamam**

# Activités et dates à retenir

INSCRIPTIONS BOÎTE VOCALE 450-936-1028

## Jeudi 12 février 2026

Dîner de la Saint-valentin — **11h 30**  
Restaurant Madison  
1695, Boul. de L'Avenir, Laval, H7S 2N5

## Mardi 10 mars 2026

Conférence sectorielle (10B et 10D)  
**Tout doux dans nos vies**  
Invitation à venir  
**13h15 à 15h45**  
Centre communautaire Saint-Joseph  
(Chomedey) 1450, Boul. Pie X, Laval,  
H7V 3C1, local 106

## Mercredi 18 mars 2026

Conférence régionale organisée  
par le comité régional des femmes  
Invitation page 6

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

**PM : de 13 h à 14 h 30 :** nos albums de photos en lien avec notre relation de grand-parentalité; invitation à venir  
Hôtel Best Western de Saint-Jérôme,  
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme.

## Mardi 24 mars 2026

Conférence régionale organisée  
par le conseil régional et le comité de l'environnement

Invitation page 8

**AM : de 9 h 30 à 12 h :**

Planification, protection et transfert de patrimoine

**AM : de 9 h 30 à 12 h :**

Cinq (5) concepts mobilisateurs pour l'action climatique — invitation à venir  
Hôtel Best Western de Saint-Jérôme,  
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme.

## Mercredi 8 avril

Conférences régionales organisées par Le comité des Assurance et le comité de l'Action sociopolitique

**En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h :**

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

**En après-midi, de 13 h à 15 h :**

Sujet : L'intelligence artificielle (IA) par Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ /CSQ — invitation page 9

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

## Avril — Date à déterminer

Dîner des bénévoles du secteur  
sur invitation

Restaurent Portovino  
1160, Boul. Le Corbusier, Laval, H7N 6J5

## Mardi 28 avril

Assemblée Générale Sectorielle — **9h30**  
voir page 10 de ce bulletin

Centre des congrès Le Palace  
1717, boul. Le Corbusier, Laval

## Mardi 5 mai

Assemblée Générale Régionale — **9h30**  
voir page 11 de ce bulletin

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

## Juin date et lieu à confirmer

Invitation à venir

## Juin

Congrès à Lévis

# *In memoriam*

---

*Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.*

## **Membres du secteur décédés :**

- Jean-Pierre Cloutier
- Alain Desrochers
- Pierrette Ducasse
- Blandine Gaudet Drouin
- Alonzo Gauvreau
- Marie-Paule Giguère
- Louise Gillet Vachon
- Madeleine Goyer Lachance
- André Kiraly
- Jacques Robert
- Réal Martel
- Denise Mathieu
- Patricia Papineau Morin



**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**

Denise Fréchette

# *Autres informations*

## Numéros utiles

Association Lavalloise	450-686-2572
Personnes Aidantes .....	
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 :

- Céline Arcand
- Robert Barré m.a.
- Michèle Chartrand
- Valérie Chevrier
- Marie-France Dubuc
- Nathalie Godard
- Lynda Goupil
- France Lavoie
- Sonia Léveillé
- Lucie Mallet
- Chantal Mantion
- Nathalie Ramsa
- Beverley Simmons-Kencall
- Ghislaine Tessier



## 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](http://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**

Retourner à

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

Livré par



Port payé      Postage paid  
Poste           Publications  
Publications    Mail  
41350019

# Souvenirs du 40<sup>e</sup> anniversaire et de Noël

