

Quelles nouvelles?





Bonjour aux membres de l'AREQ 10 F,

Septembre file vers l'automne, le soleil de l'été nous a permis de refaire nos forces pour l'hiver qui s'en vient à grands pas. Le conseil sectoriel vous prépare une nouvelle année intéressante par ses conférences, ses informations (santé, logement, activités)

- septembre (conférence de Me Guay)
- 1er octobre (journée des Aînés(ées))
- 18 octobre (Marche mondiale des femmes à Québec)
- 30 octobre (statuts et orientations)
- 10-12 novembre (CN au mont St-Anne)
- 19 novembre (conférence des hommes)
- 16 décembre (dîner de Noël)
- janvier à juin, votre journal vous précisera nos prochains rendez-vous.

Cette année, le congrès en juin 2026 se prépare le 15-16 octobre avec vos délégués (ées) à Saint-Sauveur et se tiendra du 8,9.10,11 juin à Québec.(Lévis). Pour la survie de notre secteur, l'AGS du 22 avril sera déterminante. Les postes à la présidence, à la 1ère-vice présidence, la trésorerie, le secrétariat et conseiller (ère) seront à combler. Nous avons besoin de votre participation .

Merci à vous tous et toutes pour votre présence .

Monique Houde Boisjoly, présidente AREQ 10 F
Seigneurie-des-Mille-Îles

MA FIBRE PATROTIQUE

N'y voyez aucune allégeance à un parti politique, juste un crochet à drapeau déjà installé et qui attendait son drapeau et que nous avons finalement trouvé (voir la note). J'étais très fière de mon achat.

À l'AREQ, je constate que nous entamons la dernière année du triennat et il y a du pain sur la planche et des drapeaux à brandir lors de la journée du 1^{er} octobre...

La marche du 1^{er} octobre pour la journée des Aînés

Pour cet événement, la région nolisera autobus – autocar confortable - pour Montréal, On aura de petits drapeaux à brandir; Faites des pancartes si vous le voulez, mais avant tout, il faut avoir du plaisir. Ce bulletin – sinon un message courriel – vous donnera les précisions nécessaires pour ce rassemblement.



Pour l'automne à l'AREQ

D'abord la tournée du conseil exécutif en octobre avec les 63 personnes déléguées de la région en vue du Congrès de juin 2026. Les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi seront aussi de la rencontre à Saint-Sauveur.

Des conférences sont à venir, consultez ce bulletin...et de toute façon, des messages électroniques seront envoyés dans chacun des secteurs et ce, pour chacune des conférences.

Tant qu'à être fière de mon drapeau du Québec, je suis aussi une personne fière et comblée avec mon conseil régional, c'est ce qui va me manquer le plus à mon départ en juin; on ne s'ennuie pas de l'ouvrage, mais on s'ennuie des collègues...

Par rapport au drapeau, vous rappelez-vous-en tout cas dans mon petit patelin– ce qu'on nous faisait réciter chaque matin à l'école:

Drapeau de ma province salut ! À toi mon respect, ma fidélité mon amour ! Vive ma province, vive son drapeau !

J'avais 10 ans, il y a donc 70 ans de cela.

Bonne fin d'été et bon début d'automne. Au plaisir de vous voir.

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Note : le site pour trouver les produits du Québec, dont les drapeaux, est accentquebec.com

Prochaines activités

15-16 octobre— Tournée du CE, St-Sauveur

Les orientations de l'AREQ sont les grandes priorités qui guident notre action et permettent de réaliser notre mission. Elles sont adoptées en Congrès tous les trois ans.

Par le passé, un projet initial d'orientations était élaboré, puis soumis à la consultation lors de la tournée du CE. Cette fois-ci, une nouvelle approche est retenue. Il a été décidé d'identifier quelques thèmes à explorer, plutôt que des orientations à modifier.

Ainsi, les participantes et participants à la tournée du Ce seront invités à contribuer à partir de leur vécu et de leur point de vue de membres, plutôt que de se prononcer sur une « liste d'épicerie » d'orientations déjà définies. L'objectif est de faire en sorte que l'AREQ soit réellement en phase avec les préoccupations de ses membres.

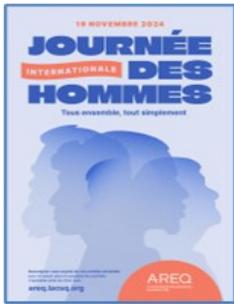
Les participantes et participant de notre secteur sont: Monique Houde-Boisjoly, Louise Ouimet, Suzanne Gendron, Manon Auclair, Claire Poliquin et Jean-Claude Lachance.

18 octobre—Marche mondiale des femmes à Québec

Les indications et informations viendront par les syndicats (CSN....)

30 octobre—Statuts et orientations

Revoir, changer, améliorer, ajouter aux statuts et orientations



Activités du Comité des Hommes

Le 21 novembre 2025 au Best Western de Saint-Jérôme

Journée internationale des Hommes

En avant-midi :

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

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



En après-midi :

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

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

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

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



« La gériatrie sociale partie 2 et si mon HAMSTER»

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je participerai à la conférence **La gériatrie sociale partie 2** oui / non

Je participerai à la conférence **La gestion des émotions : Et si mon Hamster...** oui / non

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

Ci-joint un chèque de **10 \$ (conférences seulement)** o u de **37 \$ (pour les conférences et le repas)** au nom de
Areq 10 F ou virement par interac par courriel à: desneige@videotron.ca Question: Quel est mon nom

Remplir et retourner au plus tard le 10 novembre 2025 à Claire Poliquin, 432 rue du Bon-Air, Laval, QC H7B 1B5

Dîner de Noël

Date: mardi, 16 décembre 2025

Où: restaurant l'Impressionniste,
245 chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache

Heure: 11 h 30

Maximum: 60 personnes

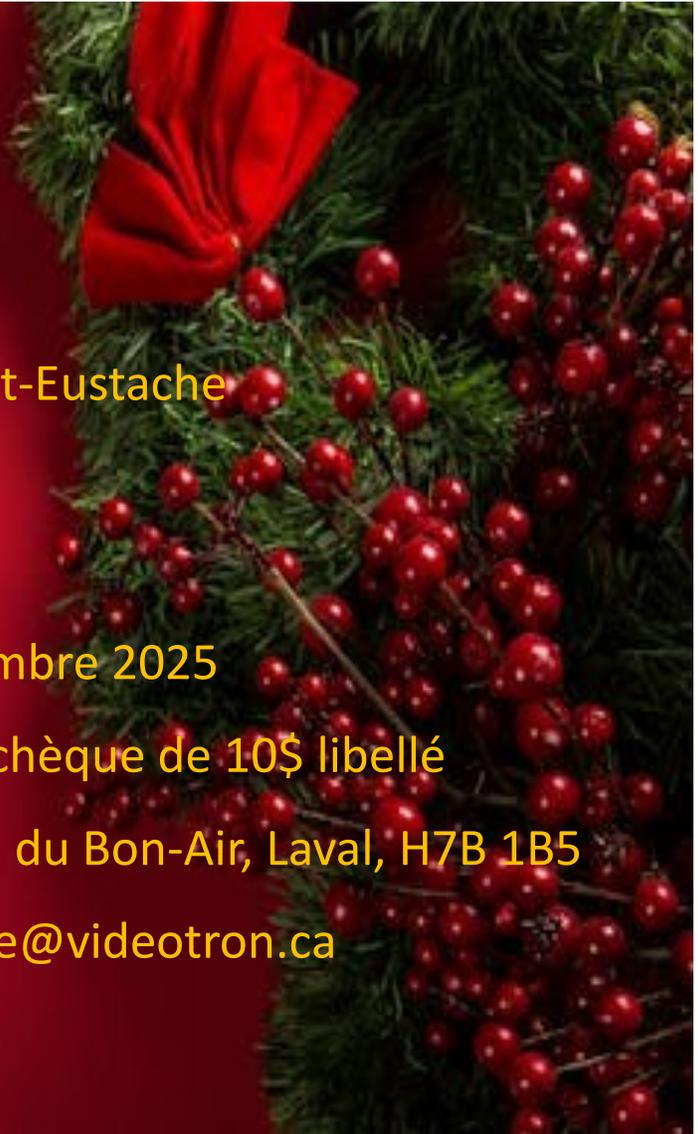
Aucune réservation après le 8 décembre 2025

Pour réserver sa place, envoyez un chèque de 10\$ libellé

AREQ 10 F à Claire Poliquin, 432 rue du Bon-Air, Laval, H7B 1B5

Ou par interac par courriel: desneige@videotron.ca

Question: Quel est mon nom



Assemblée générale régionale (AGR)

Laval-Laurentides-Lanaudière



Date: mardi, 5 mai 2026

Heure: de 9 h 30 à 15 h 00

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

Note: l'assemblée générale de la FLG aura lieu après l'AGR, vers 15 h.

D'autres informations vous seront données dans le prochain journal

Avis de convocation
Assemblée générale sectorielle (AGS)
Seigneurie-des-Mille-Îles

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements adoptés en octobre 2023, article 21.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale sectorielle:

Date: mercredi, le 22 avril 2026

Accueil: 9 h 30

Début de l'AGS: 10 h 00

Endroit: Cabane Lalande, 862, Montée Laurin, St-Eustache, J7R 0J2

Parmi les sujets abordés, mentionnons:

- Adoption du procès-verbal du 8 mai 2025
- États financiers
- Rapport d'activités des responsables et répondants sectoriels
- **Élection:** présidence, 2e vice-présidence, au secrétariat et 2e conseillère

Élection

Les personnes qui veulent présenter leur candidature à des postes ci-haut mentionnés doivent:

1– Envoyer leur candidature en utilisant le formulaire à la page 8 et l'envoyer à

Jean-Claude Lachance à l'adresse suivante: 24,35e avenue, Sainte-Marthe-sur-le-Lac

ou par courriel à: jclachance@gmail.com

2– Ou présenter leur candidature la journée même de l'AGS et ce, avant le début de l'assemblée, et en utilisant le même formulaire à la page 8.

Inscription à l'AGS

Pour participer à l'AGS, confirmer votre présence **avant le 16 avril 2026** auprès de

Jean-Claude Lachance, téléphone 514 808-0671 courriel, jclachance@gmail.com

Ou auprès de

Claire Poliquin, téléphone 450 315-0604 courriel, desneige@videotron.ca



Bulletin de présentation de candidature

Annexe I

Élection

Nationale Régionale Sectorielle

Personne candidate

Prénom Nom N° de membre

Adresse

Région Secteur

Poste

Présidence Première vice-présidence Deuxième vice-présidence Trésorerie

Secrétariat Première personne conseillère Deuxième personne conseillère

Candidature proposée par

Prénom Nom N° de membre

Signature

1) Candidature appuyée par

Prénom Nom N° de membre

Signature

2) Candidature appuyée par

Prénom Nom N° de membre

Signature

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature Date

Fondation Laure-Gaudreault

Cette année, nous avons ciblé votre don, quel qu'en soit le montant, cela nous aidera à l'entretien des prothèses capillaires et mammaires.

Merci du fond du cœur de contribuer à la pérennité de notre organisme.

Au plaisir de vous revoir prochainement.

Frédérique Gougeon

Directrice générale du Sercan





Saint-Eustache, le 11 juillet 2025

Fondation Laure Gaudreault
À L'attention de Claire Poliquin
Trésorière AREQ
Secteur 10F

Objet : Remerciements pour votre don de 651 \$

Madame, Monsieur,

Au nom du Centre d'entraide Racine-Lavoie, je tiens à remercier chaleureusement la Fondation pour le don de **651 \$**

Ce précieux soutien nous permet d'acheter des aliments et des condiments essentiels à la tenue de nos ateliers de transformation alimentaire. Ces ateliers visent à valoriser les surplus de denrées périssables, ce qui nous permet de bonifier les produits distribués lors de nos deux distributions alimentaires hebdomadaires.

Grâce à deux ateliers de trois heures par semaine, avec la participation d'une dizaine de bénévoles, ce sont des **milliers de portions** de repas, soupes, desserts et collations qui sont cuisinées et redistribuées chaque année à nos participants et leurs familles. Ces actions ont un impact significatif sur leur alimentation, leur santé et leur qualité de vie.

Le Centre rejoint chaque année, par le biais de ses distributions alimentaires, une moyenne de **600 personnes**, dont environ **220 enfants**.

Encore une fois, merci de contribuer concrètement à la lutte contre l'insécurité alimentaire et au mieux-être de notre communauté.

Cordialement

Dominique Bastenier
Pour le Centre d'entraide Racine-Lavoie



DON AU CLUB DES LIONS

Unanimement, les membres du Club des Lions de Deux-Montagnes ont apprécié un don de 600,00\$ de la fondation Laure- Gaudreault .

Nous tenons à remercier, à travers Claire Poliquin, trésorière de l'AREQ et responsable de cet organisme, le travail de cette fondation : ce don nous permettra d'aider plus de personnes dans le besoin.

Ainsi, plus de chaises roulantes seront prêtées, plus d'équipements médicaux seront disponibles pour ceux et celles qui en démontrent l'utilité et plus de partages du coût des lunettes seront donnés à ceux qui en ont besoin... etc.

**LES LIONS SONT ET SERONT TOUJOURS LÀ POUR AIDER.
MERCİ À TOUS CEUX QUI NOUS SUPPORTENT.**

Réal Dion, directeur



Albert Allen, directeur, Claire Poliquin, trésorière. Flo Stabile, président. Monique Houde Boisjoly, présidente. Dave Bayers, trésorier. Micheline Groulx, conseillère. Diane Labelle, membre et Heather Brown, membre.



P0-43223-1_08740

Tableau-synthèse – Membre régulier et membre associé

	Membre régulier	Membre associé
Admissibilité	Toute personne retraitée qui a travaillé dans le champ de compétence de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ). On y retrouve, notamment, le personnel retraité de l'éducation, de la santé et des services sociaux, des services de garde qui a été membre de l'un des syndicats affiliés à la CSQ.	<ul style="list-style-type: none"> • La conjointe ou le conjoint survivant du membre régulier de l'Association; • La conjointe retraitée ou le conjoint retraité du membre régulier de l'Association. <p>Une personne qui peut avoir le statut de membre régulier en vertu du présent article ne peut être admise à titre de membre associé.</p>
Droits et services	<ul style="list-style-type: none"> • Présence aux assemblées générales sectorielles et régionales, avec droit de parole et avec droit de vote; • Est calculé dans le quorum; • Accès aux activités du secteur à titre de membre; • Peut se présenter à un poste électif; • Peut être une personne déléguée officielle de l'AREQ; • A accès à tous les services offerts par l'AREQ. 	<ul style="list-style-type: none"> • Présences aux assemblées générales sectorielles et régionales, avec droit de parole, mais sans droit de vote; • N'est pas calculé dans le quorum; • Accès aux activités du secteur à titre de membre; • Ne peut pas se présenter à un poste électif; • Ne peut pas être une personne déléguée officielle de l'AREQ; • Peut cependant, faire partie d'un comité ou d'un sous-comité.
Cotisations	<ul style="list-style-type: none"> • 0,34 % de sa rente versée par Retraite Québec et/ou de sa rente d'invalidité; • Sans revenu de retraite : 12 \$ annuellement. 	<ul style="list-style-type: none"> • 0,34 % de sa rente versée par Retraite Québec et/ou de sa rente d'invalidité; • Sans revenu de retraite : 12 \$ annuellement. <p>*Une personne membre associée retirant une rente d'un régime privé (ex. : régime de retraite d'Hydro-Québec ou REER) paie la cotisation minimum.</p>
Allocation aux régions et secteurs	Le montant d'allocation remis aux régions et aux secteurs est le même pour le membre régulier que pour le membre associé.	
Assurances	<p>Admissible au régime d'assurance collective ASSUREQ.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Assurance maladie : Santé et Santé Plus • Assurance vie : choix 1, 2 et 3 <p>Important Plusieurs critères sont à prendre en considération, il est donc préférable de nous référer les membres pour des explications : 1 800 663-2408.</p>	<p>Non admissible au régime d'assurance collective ASSUREQ.</p> <p>Exception Une personne membre associée peut être assurée comme conjointe ou conjoint en protection familiale par les régimes d'assurance (maladie et vie) d'une ou d'un membre régulier selon les dispositions du contrat.</p>

Au soir de la vie.....À l'aube de l'éternité



Marcel Charest membre

Gabriel Tremblay membre

Albert Cuillerier membre

Gaston Guévremont membre

Murielle Marchand membre

Michèle Desjardins membre

Robert L'heureux membre

André Gagné membre

Élizabeth Lapierre membre

Bibiane L. Ouellet membre

Léo Sabourin membre

Clin-Kombul membre

Claire Lalande membre

Léona Leclerc-Aubin membre

Micheline Lacourse Poisson membre

John Kensett membre

Ronald Poirier membre

Robert Parent époux de Céline Lortie membre



Quelques suggestions de livres

Anne Jacobs, **Café Engel, les années fatidiques.** Saga familiale.

Allemagne 1951. La ville se relève lentement de ses décombres et le Café Engel a désormais de la concurrence. Alors que Hilde tente en vain de convaincre ses parents de rénover l'entreprise familiale, c'est l'amour de sa vie qu'elle risque de perdre, car ses ambitions se heurtent à celles de son mari français. Son frère August rentre mal en point de Russie où il était prisonnier. Il rencontre l'amour en la personne d'une Russe dont l'arrivée menace de déchirer la famille. Histoire à suivre dans Café Engel, une nouvelle ère. Secrets, passions, espoirs animent les uns et les autres dans ce roman choral passionnant; douce et joyeuse célébration de la vie.

Freida McFadden, **Les secrets de la femme de ménage.** Polar.

Cela paraît trop beau pour être vrai. Effectivement, la femme de ménage ne tarde pas à déceler quelques ombres au tableau.....Son patron, Douglas Garrick, est d'humeur de plus en plus changeante. Et pourquoi sa femme, Wendy, reste-t-elle toujours enfermée dans la chambre d'ami?

N.B. Trois tomes, trois histoires différentes.

Zachary Richard, **Les Rafales du carême.** Roman historique.

L'histoire se passe en Louisiane juste après la guerre de Sécession. Auprès de son grand-père paternel, un vétéran sudiste devenu riche grâce à l'arrivée du chemin de fer, le narrateur, André Bourdreaux, 17 ans, découvre la vie.

Récit historique assez conventionnel avec une écriture très imagée.

Sophie Durocher, **Où sont les femmes.** Essai.

Elle dénonce les discours diversitaires et néo-féministes qui tendent à effacer les femmes de l'espace public.

Bonne lecture



Liste des numéros de téléphone importants

Conseil sectoriel 2024-2025

Laval-Laurentides-Lanaudière

Seigneurie-des-Mille-Îles

Présidence

Monique Houde Boisjoly
450 472-6013

moniqueboisjoly@videotron.ca

Première vice-présidence

Louise Ouimet
450 435-0802

houymet@hotmail.com

Deuxième vice-présidence

Dianne Marcotte
579 633-3208

dia.marcotte@hotmail.com

Trésorerie

Claire Poliquin
450 315-0604

desneige@videotron.ca

Secrétariat

1er Conseillère

Suzanne Gendron
450 974-9055

gendronsuzanne@videotron.ca

2e Conseillère

Numéros de téléphone

AREQ

1 800 663-2408

SSQ-Beneva (maladie)

1 888 833-6962

Assurances

1 800 363-6344

Retraite Québec

1 800 463-5533

Certificat de naissance

1 800 567-3900

Hydro-Québec

450 682-4100

Protecteur du citoyen

1 800 361-5804

Protection du consommateur

514 253-6556

RAMQ (médicaments)

514 864-3411

Régie des rentes du Québec (RRQ)

514 873-2433

Revenu Canada

1 800 277 9915

Revenu Québec

514 864 6299

Aide Abus Aînés (AAA)

1 800 489-2287

Sécurité de la vieillesse

1 800 277-9915

S .O.S. Violence conjugale

1 800 363-9010

Tel-Aide

514 935-1101

Retourner toute correspondance

Ne pouvant être livrée au Canada à:

AREQ Seigneurie-des-Mille-Îles

432 rue du Bon-Air

Laval QC H7B 1B5

Numéro de convention de la poste-publication: 41427517

