

Quelles nouvelles ?





Bonne année 2026 à tous les membres de la Seigneurie-des-Mille-Îles (AREQ 10 F).

Le conseil sectoriel vous a fait parvenir ses meilleurs vœux en ce début d'année:

SANTÉ, BONHEUR et JOIE.

Nous poursuivons la dernière étape du triennat qui se terminera par le congrès en juin , du 7 au 11 à Québec.

D'ici là, le 12 février nous fêterons la St-Valentin à la Casa grecque.

Le comité des femmes tiendra une rencontre par zoom le 23 janvier.

Les statuts et règlements ainsi que les orientations pour le prochain triennat seront précisés les 5 et/ou 17 février.

Une rencontre avec Julie Pinel est prévue le 18 mars.

Le 24 mars, une entrevue avec un notaire (testament...)

Les assurances le 8 avril avec Johanne Freire , Santé Plus... et en après-midi, l'intelligence artificielle . .

En juin, le comité de l'environnement vous proposera une sortie, plus de précisions à venir qui vous seront données dans le site web.

Dates importantes à noter dans votre agenda : notre AGS le 22 avril chez Lalande et l'AGR le 5 mai à St-Jérôme.

Consultez notre site web pour les dernières informations. Les membres du conseil sont là pour vous et à l'écoute de ses membres.

Monique Houde-Boisjoly, présidente 10 F

AH QUE L'HIVER !

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

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



Les nombreuses activités de l'automne 2025

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

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

Les aussi nombreuses activités du printemps 2026

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

Mes vœux

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

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

Personnes assises : François Tanguay, Monique H-Boisjoly, Pierrette Boudreau, Robert Ménard.

Personnes debout : Marie-Paule Hade, Laura Martinez, Émile Huchette, Céline Lachapelle, Angèle Richer. Absent de la photo ce jour-là, Jean-Pierre Robert



Pierrette Boudreau, présidente régionale

QUAND ? le mercredi 18 mars 2026

OÙ ? 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, sinon appelez 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 dîner (potage chaud et buffet froid) 50\$ pour les personnes non-membres.

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

Ci-joint un chèque de 10\$ (si conférence seulement) ou de 37\$ (si conférence et dîner) libellé au nom de AREQ 10 F et envoyé à Claire Poliquin, 432 du Bon-Air, Laval, H7B 1B5

Note: on peut maintenant faire des virements interac à votre secteur. Voici les informations

1- Envoyez par courriel à: desneige@videotron.ca

2- Question: Quel est mon nom

3- Réponse: Poliquin



Saint-Valentin

Journée de l'amour, de l'amitié, quelle merveilleuse occasion de se retrouver

Vous êtes invités à venir fêter avec nous:

Date: jeudi 12 février 2026

Heure: 12 heures

Où: Casa Grecque
574 boul. Arthur Sauvé
Saint-Eustache

Le dîner sera à la carte.

Pour inscription appeler: Claire Poliquin

Téléphone: 450 315-0604 Courriel: desneige@videotron.ca



Rappel important

1-Toute modification d'adresse postale, numéro de téléphone, courriel ou changement de secteur doivent être signalés à l'AREQ national soit:

Par courriel: areq.lacsq.org sur la page d'ouverture **cliquer** sur **mon profil** et vous obtiendrez la feuille pour les changements.

2-Également communiquer avec le responsable du maintien à jour de la liste des membres de l'AREQ-10F pour plus d'informations par:

Courriel: moniqueboisjoly@videotron.ca Téléphone: 450 472-6013

Si vous avez connaissance de la mortalité d'un membre, vous pouvez aviser:
Claire Poliquin

Par courriel: desneige@videotron.ca ou par téléphone: 450 315-0604

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

QUAND ? le mardi 24 mars 2026

OÙ ? 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 : Francois 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, sinon appelez 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 dîner (potage et buffet froid).
50\$ pour les personnes non-membres

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

Ci-joint un chèque de 10\$ (si conférence seulement) ou de 37\$ (si conférence et dîner) libellé au nom de **AREQ 10 F** et envoyé à Claire Poliquin, 432 du Bon-Air, Laval, H7B 1B5

Note: on peut maintenant faire des virements interac à votre secteur. Voici les informations;

1– Envoyer par courriel à: desneige@videotron.ca

2– Question: Quel est mon nom

3– Réponse: Poliquin



Hommage à Denise Lauzon

À toi Denise, nous voulons exprimer notre reconnaissance et notre admiration pour tes services dans notre secteur 10 F et à l'AREQ.

Denise l'élégante, Denise la coquette, Denise la voyageuse, Denise l'organisée, Denise l'accueillante, Denise la passionnée.

Mais surtout pour nous membres de l'AREQ, on aime se souvenir que tu as occupé tour à tour depuis 2015 les postes de 2^e vice-présidente, 1^{ere} vice-présidente, 1^{ere} conseillère, 2^e conseillère au conseil sectoriel; et de plus responsable et répondante au comité des arts dans lequel tu brillais.

Toujours impliquée avec vivacité et conviction, Denise la jaseuse se plaisait à nous raconter les histoires de sa chatte qui tenait à partager son repas avec un monsieur minou qui venait de nulle part.

Nous souhaitons que ta vie aujourd'hui soit sereine et joyeuse; n'arrête pas de prendre l'apéro comme tu l'as toujours apprécié; partage avec les tiens encore tes histoires et ta passion pour les arts et la littérature.

Mille mercis Denise!

De la part du conseil sectoriel et tous les membres de l'AREQ



CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR

le comité des Assurance et le comité de l'Action sociopolitique

QUAND ? le mercredi 8 avril 2026

OÙ ? 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 sur la possibilité d'adhésion des membres qui n'auraient pas adhérer au régime d'assurance Santé Plus et qui auraient la possibilité de le faire maintenant. Toute autre information pertinente relative à notre régime d'assurance 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 sur les avancées de l'IA à ce jour, ses aspects positifs et négatifs. Réponse à nos nombreuses interrogations à ce sujet.

Conférence donnée par monsieur Samuel Labrecque conseiller à l'AREQ nationale

DINER SUR PLACE

Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant **avant le 2 avril 2026 :**

Nom: _____ - Prénom: _____

Téléphone: _____ Courriel _____

Secteur; _____

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

2- Je réserve mon dîner: 27\$ OUI _____ - NON _____ Ci-joint un chèque de 10\$ (inscription seulement) ou de 37\$ (si vous ajoutez le dîner) libellé au nom de AREQ 10 F Seigneurie-des-Mille-Îles

3- Envoyer votre coupon réponse et votre chèque à: Claire Poliquin, 432 du Bon-Air, Laval, H7B 1B5
Ajouter son courriel et son téléphone.

Possibilité de faire un virement interac.

Envoyer par courriel à: desneige@videotron.ca

Question: Quel est mon nom

Réponse: Poliquin

Adresses postales invalides

L'AREQ nationale et le conseil sectoriel tente de trouver les adresses valides des membres suivants:

1- Lucille Côté 2- Janine Dupuis-Valente

3- Marthe Giroux-Léger 4- Nicole Hill

5- Denise Labbé 6- Thérèse Léonard

7- Madeleine Trottier 8- Pierre Trudel

9- Marie-Paule Turbide-Grenier

Merci de nous aider en nous communiquant la bonne adresse si vous la connaissez.

Courriel: moniqueboisjoly@videotron.ca

Téléphone: 450 472-6013

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 11 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 11.

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

Avis de convocation

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

Date : Le mardi 5 mai 2026

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

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

Projet d'ordre du jour :

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

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

Le dîner 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 Claire Poliquin soit par téléphone 450 315-0604 ou par courriel desneige@videotron.ca 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 F et postez-le à : Claire Poliquin, 432 du Bon-Air, Laval, H7B 1B5 Dépôt direct à l'institution financière pour les secteurs qui offrent ce service

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

Au soir de la vieÀ l'aube de l'éternité

Francine Dubé membre

Hélène Filion membre

Roland Sarrazin membre

Françoise Simard membre

Rachel Larose membre

Yolande Laviolette-Cataford membre

Claudette Singleton membre

Clément Poisson époux de Micheline Lacourse-Poisson membre

Elizabeth Jobin membre



Jocelyne Beaulieu-Morais membre

Jocelyne Bertrand membre

Comité de l'environnement

En juin, le comité de l'environnement vous proposera une sortie: des précisions à venir vous seront données dans notre site web.

Site web

À lire : La petite canette ou La relève de demain pour une planète en santé. Récit fictif et fortement autobiographique, écrit par Pierre Pelletier.
Où la trouver:

- 1- Seigneurie.areq.lacsq.org
- 2- Cliquer sur Loisir
- 3- Cliquer sur: Récits/poésies et tutti quanti

Suite à notre dîner de Noël, le 16 décembre 2025, au restaurant l'Impressionniste voici un petit mot reçu par cet établissement. Ça fait toujours plaisir à recevoir!



De notre Famille à la Vôtre

nous vous souhaitons un très

Joyeux temps des fêtes

Nous sommes choyés de vous servir depuis 37 ans et avons

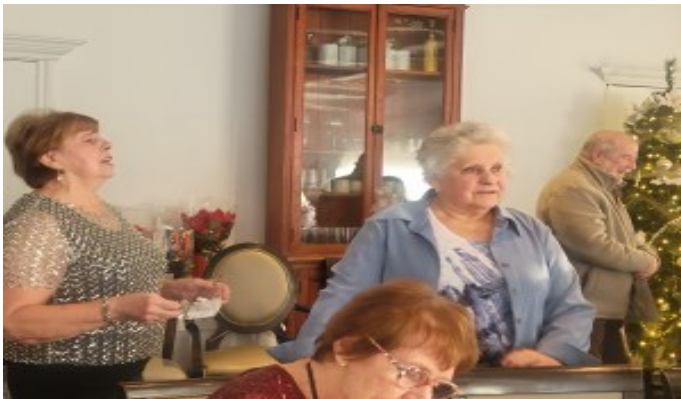
bien hâte de vous accueillir

avec de belles surprises en 2026

Merci de votre fidélité

&

Joyeux Noël



De gauche à droite: Claire Poliquin, Monique Boisjoly, Gérard Molle, Louise Ouimet



De face: Monique Boisjoly, Llord Somers, Manon Auclair, Diane conjointe de Jean-Claude Lachance



Liste des numéros de téléphone importants

Conseil sectoriel 2025-2026

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)

1 888 235-0606

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



À droite: Rose-Marie Leblanc, Aliette Pouliot Fauchon,
Estelle Pouliot

