

MOT DE LA PRÉSIDENTE DU SECTEUR

NOTE : Pour la photo, voyez la capture d'écran, en page 2, de notre conseil sectoriel du 4 novembre dernier par la technologie ZOOM.

EMPATHIE, SOLIDARITÉ, RÉSILIENCE ET CRÉATIVITÉ

C'est avec ces quatre mots que la présidente nationale de l'AREQ, madame Lise Lapointe, a clôturé la rencontre du conseil national le mercredi 28 octobre dernier. Une rencontre de 114 personnes par la technologie ZOOM, vous pensez bien. Personne n'est contre la vertu de ces quatre mots et vous savez toutes et tous ce que ces quatre vocables signifient particulièrement en ces temps de pandémie. On espère que nous serons empathiques, solidaires, résilients et créatifs pour l'année 2021 parce que personne n'est devin et ne peut prédire la fin de cette période inhabituelle, inattendue, bizarre, accidentelle, singulière (il y a un dictionnaire de synonymes dans Word).

Ce bulletin vous offrira des articles, pour la plupart brefs, mais utiles et informatifs. En espérant qu'ils vous conviendront et vous aideront.

Les membres du conseil sectoriel se sont réunis deux fois depuis septembre comme vous pouvez le constater sur l'image captée le 4 novembre dernier sur mon écran. Les rencontres virtuelles, c'est comme manger de la nourriture en boîte, ce n'est pas si bon que nature, mais « ça fait la job... ».

Les assemblées générales (AGS et AGR) et le Congrès

Ce n'est pas impossible que ces rencontres se fassent virtuellement par ZOOM. Ce n'est pas malin, c'est d'une simplicité presque enfantine et pour celles et ceux qui le désireront, on pourra faire une pratique quelques jours à l'avance. J'ai remarqué que les rencontres par ZOOM sont beaucoup plus courtes, c'est mon impression. Donc, on annoncera l'AGS et l'AGR dans notre bulletin de janvier ou février et vous pourrez vous inscrire. On vous donnera toutes les informations à ce moment-là. Quant au Congrès, pas besoin de vous dire que nos élus sont dans la brume. Chose certaine, on ne peut prolonger les mandats des élus encore une année. Les élections auront lieu au secteur, à la région et au Congrès pour l'exécutif de l'AREQ. Donc mon mandat se termine cette année.

Pierrette Boudreau, présidente

Date prévue pour notre assemblée générale sectorielle : le 20 avril 2021

Date prévue pour l'assemblée générale régionale : le 11 mai 2021



Capture d'écran des sept membres du conseil sectoriel. Comme vous le constatez, chaque personne est chez elle devant son écran, d'où les décors disparates.

Sur la photo :

En haut et de g. à d. Marcelle Lemay-Fournier, 1^{re} vice-présidente,

Pierrette Boudreau, présidente, Christiane Laforge, 2^e conseillère

Au centre, de g. à d. Pierre A Giroux, 1^{er} conseiller, Lise Tousignant-Cossette, trésorière, François Tanguay, secrétaire

En bas : Angèle Marineau, 2^e vice-présidente

UNE DEMANDE DE BÉNÉVOLAT POUR LA CHAÎNE TÉLÉPHONIQUE

Madame Diane Piché-Reid est responsable de l'organisation de la chaîne téléphonique dans l'Est de notre secteur. Voici la demande que j'ai reçue de Diane.

Bonjour, mon nom est Diane Reid et je suis la responsable de la chaîne téléphonique pour l'Est du secteur. Il y a 21 ans, j'ai pris la relève de Louise Allaire qui avait créé la première chaîne afin de rejoindre plus facilement les membres de l'AREQ. Depuis, quelques centaines de membres se sont ajoutés à notre Association. Nous avons donc scindé la chaîne en deux : une téléphonique et une électronique. Présentement, pour l'Est du secteur, 23 téléphonistes s'occupent de la chaîne téléphonique. **Je souhaite passer maintenant le flambeau.** Je fais donc appel à votre générosité et votre goût de vous impliquer dans votre Association. Je serai heureuse de vous accompagner le temps qu'il vous faudra pour bien maîtriser ce très payant (!!!) bénévolat. Je vous souhaite un bel automne.



Diane Piché-Reid qui fait appel à votre bonne volonté

Si vous êtes intéressé(e), contactez la présidente Pierrette Boudreau au 450-432-5552 ou boudreaup@videotron.ca ou Diane Piché-Reid au 450 438-7279 ou reiddiane@videotron.ca.

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

La COVID-19, quelle tragédie nous vivons! Nos grands-parents et nos parents ont vécu la guerre et la grippe espagnole, nous pouvons maintenant mieux comprendre leur souffrance. Jadis le système de santé n'était pas adéquat, mais l'est-il plus aujourd'hui malgré l'avancement de la science ? Le VIRUS étant toujours un pas en avance.

Notre association est toujours en mouvement. Tous les jours, elle s'ajuste aux différentes recommandations sanitaires. Les membres du conseil exécutif et nous, du conseil d'administration, essayons de trouver des moyens pour briser l'isolement. En effet, plusieurs membres ont téléphoné à des collègues pour prendre de leurs nouvelles et savoir s'ils avaient des besoins spécifiques. N'hésitez pas à récidiver, ça fait toujours plaisir de savoir que quelqu'un pense à nous. L'AREQ reprend l'opération « Gardons le contact et le partenariat avec l'association *Les Petits Frères* ».

De mars à juin, les rencontres du conseil exécutif (CE) et du conseil d'administration (CA) ont eu lieu en mode virtuel. La situation allait mieux en septembre, quel plaisir ! Nous nous sommes donc rencontrés en présentiel au Château Laurier avec toutes les conditions sanitaires requises : couvre-visage, désinfection des mains, questionnaire, prise de température, confinement dans une salle pour la journée, à deux mètres de distance, incluant le petit-déjeuner, la pause et le diner. OUF, c'est long, même très, très long. Mais nous sommes de retour en virtuel et essayons d'adapter la rencontre du conseil national de la fin octobre de façon agréable et écourtée en y incluant tous les points décisionnels et informatifs.

Cet été, le conseil régional a bouclé l'année dans une réunion en présentiel chez notre trésorière Pierrette Boudreau. Quel plaisir de se revoir après quatre mois de confinement ! Chaque région possède maintenant une salle ZOOM. Nos rencontres se font maintenant en ZOOM jusqu'à nouvel ordre. Les membres des comités sont aussi invités à réserver et utiliser la salle ZOOM.

Je termine en nous souhaitant du courage, de la patience et de la SANTÉ en respectant les consignes gouvernementales. UN JOUR, ÇA VA ALLER MIEUX.

Mireille Ménard
Présidente régionale



C'est bien moi, je me conforme aux règles...



RENCONTRE DE LA DÉPUTÉE D'ARGENTEUIL POUR LES PERSONNES AINÉES

Le 16 juillet dernier, la députée d'Argenteuil, madame Agnès Grondin, a rencontré les citoyens de Lachute pour des questions concernant les personnes âgées. Voici les sujets abordés et les suivis qui ont eu lieu. C'est madame **Évelyne Bergeron**, conseillère politique, qui a informé madame Claire Blais-Corbeil du suivi à cette rencontre.



Demande que le premier ministre François Legault confirme l'importance des soins à domicile (ou maintien à domicile).

Mme Grondin est en communication avec le cabinet de M. Legault. Nous assurerons le suivi pour que le premier ministre réponde à cette demande.

On signale deux événements publics où l'importance des soins à domicile a été déclarée :

- D'abord, à l'Assemblée nationale, par l'adoption d'une motion adoptée à l'unanimité.
- Ensuite, au Congrès de la Relève de la CAQ, le 20 septembre 2020, le président Keven Brasseur a ciblé le maintien à domicile des personnes âgées comme un enjeu prioritaire.

<https://youtu.be/2jfw5HLXMU?t=1151>

Est-ce que la députée Grondin est prête à appuyer le mouvement initié par les personnes âgées d'Argenteuil lors de cette rencontre citoyenne? Si oui, de quelle façon?

La députée d'Argenteuil a choisi, à la suite de cette rencontre, de faire du maintien à domicile un de ses chevaux de bataille.

La première action que la députée et son équipe veulent mener, c'est de dresser un portrait du maintien à domicile dans Argenteuil :

- Les services (publics, privés) ainsi que les organismes disponibles.
- Les ressources (humaines, financières, matérielles) disponibles.
- Les besoins déjà exprimés (par les professionnels, par les personnes âgées, par les regroupements, par les organismes, etc.).
- Etc.

Dans les prochaines semaines (et nous avons déjà commencé), les différents intervenants du milieu seront interpellés pour nous aider à garnir ce portrait.

J'ai présenté ce projet à la Table de concertation Parole aux aînés. Un comité ad hoc a été créé avec l'objectif de participer au portrait et de soumettre des pistes d'actions souhaitées. Ce comité a été nommé le « Comité Charlotte », en reconnaissance de celle qui a initié toute cette démarche. Une fois le portrait bien dressé, nous pourrions évaluer les actions intéressantes à mettre de l'avant.



Par Claire Blais-Corbeil,
450-562-3862

Voici deux photos prises lors de cette rencontre. Évidemment, la distanciation était de mise et c'était l'été.

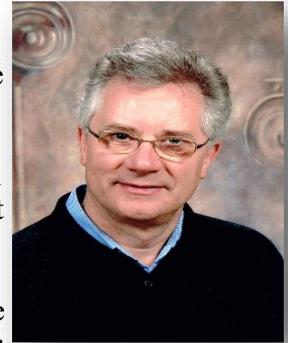
COMITÉ DE LA RETRAITE

Mise à jour du RREGOP 31 décembre 2019

Tel que prévoit la loi sur notre régime de retraite, une évaluation actuarielle a été faite en date du 31 décembre 2019 et déposée le 3 juin 2020.

Cette mise à jour permet de vérifier la situation financière. Selon l'article 77.01 de la loi sur le RREGOP des participants, si on affichait un surplus excédant 20 %, cela permettrait la viabilité du régime et le bénéfice d'une indexation.

La dernière mise à jour du 31 décembre 2017 montrait un surplus de 10,2 %; ce qui nous permettait d'espérer un rapprochement du 20 %. Mais la mise à jour du 31 décembre 2019 dégage une légère détérioration de la situation financière à la charge des participants. Ce surplus représente 8,2 % de la valeur actuarielle. En conséquence, l'indexation souhaitée des rentes pour le 1^{er} janvier 2021 n'aura pas lieu.



Les effets de la pandémie de la COVID-19 auront-ils des conséquences sur la situation financière du régime et sur son financement dans les prochaines années ?

Réf : <https://areq.lacsq.org/le-taux-de-capitalisation-de-la-caisse-du-rregop-atteint-1082/2020/06/>

Retraite Québec-RREGOP mise à jour au 31 décembre 2019.

Comité de retraite RREGOP 30 septembre 2020

Pierre A Giroux

UN RETRAITÉ NOUS INCITE À REVENDIQUER

Est-ce normal que le gouvernement du Québec ne consacre au soutien à domicile qu'environ 19 % des dépenses allouées en soins de longue durée ? Pourtant, il a été démontré dans plusieurs pays qu'un soutien à domicile financé adéquatement (c'est-à-dire plus de 50 % du budget des soins de longue durée) s'avère une option moins coûteuse pour l'État que l'utilisation de ressources collectives d'hébergement.

Nos deux gouvernements sont concernés par le soutien à domicile. Une pétition pourrait demander au gouvernement du Québec d'augmenter substantiellement la part du budget alloué au soutien à domicile et d'instaurer une allocation financière de soutien à l'autonomie basée sur une évaluation rigoureuse des besoins des personnes âgées.

Une pétition pourrait demander au gouvernement canadien une hausse des transferts en santé, une augmentation de supplément de revenu garanti, une baisse des prix de médicaments, des soins à domicile accessibles et un soutien adéquat aux personnes proches aidantes.

Aidons nos aînés et nos centenaires. La gratitude s'impose.

Said Loukil

Et si nous lisions... par France Lapierre

Jacky Durand
Les recettes de la vie



Rouge. L'amour et le vin. Mais de quelle couleur est la tendresse? Je ne saurais le dire, mais pour la voir à l'œuvre, je ne peux que vous conseiller la lecture de *Les recettes de la vie*, par Jacky Durand (Stock, 2019). Chroniqueur culinaire, ce journaliste parcourt la France à la recherche de recettes du terroir. Je n'ai jamais lu ses chroniques, mais j'ai savouré son roman.

Julien est au chevet de son père mourant et il nous relate une grande partie de leur vie. Henri, son père, est propriétaire du Relais fleuri qu'il opère avec son ami de toujours, Lulu. Le chef s'enorgueillit de la générosité et de l'authenticité de son bistrot. À un colporteur qui veut lui vendre des frites congelées, il répond : « Ici on fait tout, ou alors ce n'est pas de la cuisine. »

Vous ne trouverez pas de recettes dans ce livre qui est plutôt une ode aux gestes de la cuisine, vus comme des témoignages d'amour envers les autres. Et l'amour, il est partout dans cette histoire. À lire pour prendre soin de soi !



Voyager en train. La fulgurance des souvenirs me saisit. L'accident de train à Bordeaux qui m'a fait dévier de mon itinéraire, l'anarchie dans les trains marocains, la longue panne du TGV en pleine campagne lors de mon premier séjour en France, en 1973. Et plus récemment, les orteils gelés par le froid que je crispe en vain pour les réchauffer alors que j'attends le train de banlieue en direction de Montréal. Il est 6 heures 20, un matin de février et le froid mordant se conjugue à la noirceur pour susciter un sentiment de solitude, ou plutôt d'isolement. Est-ce une émotion que Gladys a ressentie?

« Le 24 septembre 2012, Gladys Comeau est montée à bord du Northlander et on ne l'a plus revue à Swastika, qui n'est pas une ville, même pas un village, tout juste une bourgade le long du chemin de fer. »

Ce qui est libellé comme un fait divers sera l'origine d'une quête à la suite de cette vieille dame mystérieuse dans *À train perdu* (XYZ, 2020), le récent roman de Jocelyne Saucier. Le narrateur part sur la trace de « la femme de Swastika », une bourgade au nord de l'Ontario.

« Je dispose d'une masse considérable d'informations et il me faut en extraire ce qu'il y a de crédible dans les témoignages recueillis au fil des ans. »

Durant quatre années, le narrateur va interroger les voisins, les amis, les passagers du train et les enfants du « school train » pour mieux connaître les motivations de Gladys à tout quitter et à voyager de gare en gare. Gladys est veuve, son mari ayant été victime d'un accident à la mine locale. Elle élève avec le plus grand soin sa fille Lisana, jeune fille brillante qui manifeste un violent désir de mourir. Toute sa vie, elle la consacrera à sa fille jusqu'au jour où Gladys part pour ne plus revenir, semant stupeur et consternation chez ses voisins.

Voilà pour la trame narrative. Les personnages sont savoureux, que ce soit l'Ukrainien qui va cracher sur la tombe de son aïeul ou Léonard Mostin, français et écrivain excentrique ou encore Bernie à qui le narrateur s'adresse. Au sujet des voisins de Gladys, Jocelyne Saucier écrit :

« Je connais ces hommes enfermés dans des pensées qu'ils ne connaissent pas eux-mêmes et qui les tourmentent à leur insu. »

En ce qui concerne le style de Jocelyne Saucier, c'est un pur bonheur de lecture! Elle rend audible « la musique rauque et douce, une berceuse modulée sur le ballotement de la voiture que venait parfois briser la toux creuse et sifflante de Gladys ».

Elle rend perceptible « le battement des rails dans la moelle de nos os... » et enfin, elle donne à voir :

« L'immeuble était haut en couleur. Il n'avait pas la discrétion d'un endroit où des femmes malmenées viennent trouver gîte et protection. On aurait plutôt dit une grosse friandise enrubannée qui attend les petits-enfants au coin d'une rue. De couleur caramel, il avait des fenêtres d'un beau

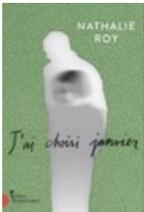
blanc crémeux, sur ses murs couraient de longues bandes roses, jaune citron, vert pistache et sur ces rubans des inscriptions qui invitaient à l'espoir et à la réconciliation. C'est ce que j'ai compris de ce que j'ai pu lire en français et en anglais. La plupart étaient dans une langue et même dans un alphabet qui m'était étranger. »

Le narrateur est professeur d'anglais et il est franco-ontarien. Le roman est donc parcouru de remarques sur la langue.

« Son français, par contre, est vif et pétillant, comme le champagne, je ne me lasse pas de l'entendre. Il n'a pas fait de commentaires sur le mien. » p. 36

Son roman est à lire, sans conteste, mais aussi à relire. Je vous laisse cette réflexion, comme un baume, en ces temps hors de l'ordinaire :

« Quand on a connu le bonheur, il est impossible de croire qu'il n'est plus possible. »



Choisir, avoir la possibilité de choisir. N'est-ce pas l'ultime forme de liberté?

Nathalie Roy est journaliste, réalisatrice, scénariste, auteure et blogueuse. Entre autres, elle a réalisé l'excellent documentaire sur l'intimidation, *La loi du plus fort*. <https://ici.tou.tv/la-loi-du-plus-fort-documentaire/S01E01>. Elle est également l'auteure de deux trilogies. Son roman, *J'ai choisi janvier* (Libre Expression, 2020) est imaginé à partir de sa vie personnelle.

J'ai choisi janvier...pour mourir. C'est l'annonce que Paul fait à sa fille Lili. Aux prises avec une maladie pulmonaire, il veut partir dignement. Que l'on soit en faveur ou non de l'aide médicale à mourir, la lecture de cette histoire, toute en douceur nous pousse à la réflexion.

Au cours des mois d'octobre à janvier, Lili poursuit sa vie d'avocate, de mère, d'amie et d'amoureuse. La relation avec son père est lumineuse, empreinte de tendresse et de complicité.

Puis, arrive janvier. Date fatidique. L'auteure décrit avec délicatesse le départ de Paul. La douceur, la tendresse et la délicatesse enveloppent cette scène.

Je ne peux qu'avoir une pensée empathique pour ceux et celles qui n'ont pu accompagner un proche au cours des derniers mois, en raison de la pandémie.



Est-il nécessaire de présenter Kim Thuy? Au moment où vous aurez ces lignes entre les mains, peut-être que vous aurez déjà lu *Em* (signifie « petit frère » ou « petite sœur »). Sinon, empruntez-le ou achetez-le. Et laissez-vous émouvoir. *Em* est une œuvre de maturité. Kim Thuy est reconnue pour ciseler ses mots. Encore une fois, elle est à la hauteur. Son écriture est acérée comme un scalpel. En une phrase, une image, elle nous bouscule avec l'horreur ou la beauté d'une scène.

L'auteure porte un regard lucide sur la guerre du Vietnam à partir de lectures qu'elle a faites. Et elle nous introduit dans le quotidien de ceux qui l'ont vécue. Chacun est présenté à un moment charnière de sa vie et nous fait saisir de façon crue l'impact de ce conflit.

Les histoires d'Alexandre, de Mai ou de Louis sont vraies. Totalement ou en partie? L'auteure nous prévient dès le début :

« Je vais vous raconter la vérité, ou du moins des histoires vraies, mais seulement partiellement, incomplètement, à peu de chose près. » p.9

Kim Thuy pose le contexte, explique le travail des coolies, l'usage des défoliants par les Américains, puis elle retourne dans l'intimité de ses personnages qui sont reliés par le mince fil rouge de l'amour.

Alexandre, Mai et Tâm coulent des jours heureux, puis survient l'hécatombe. Tâm est prise en charge par sa nourrice qui la sauve de la mort. Des années plus tard, la vie de Tâm sera de nouveau épargnée, par un pilote américain, lors du tristement célèbre massacre de My Lai. (Vous souvenez-vous de cette photo où l'on voit une fillette nue qui crie et s'enfuit en compagnie d'autres enfants encadrés par des soldats? Jamais je n'oublierai cette photo.)

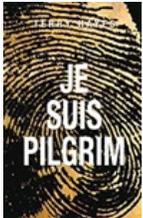
Louis, un métis noir, est abandonné à la naissance. Il vit dans la rue et se débrouille pour survivre.

« À sept ans, il est possible de se présenter à une terrasse bondée de militaires pour nettoyer les bottes encore tachées de sang ou pour y déclencher une grenade, suivant l'ordre des adultes. » p.66

À son tour, il recueille un bébé abandonné, Em Hông. Cette dernière sera recueillie à l'orphelinat fondé par Naomi, puis adopté par un couple de Savannah. Et l'histoire par un curieux hasard réunira Louis et Em Hong devenue Sarah-Jade. Ils tomberont amoureux.

Puis, Kim Thuy nous fait part de statistiques affolantes sur la quantité de défoliant utilisé au Vietnam pour détruire la forêt tropicale et affamer la population. Cinquante ans plus tard, ces 80 millions de litres de produits chimiques déversés du haut du ciel ont provoqué de multiples malformations congénitales. Le cout social de cette guerre doit également tenir compte du nombre d'orphelins et de veuves.

« Elle oublie (la mémoire) que tous les Vietnamiens, peu importe où ils vivent, sont des descendants d'une histoire d'amour entre une femme de la race immortelle des fées et un homme du sang des dragons. (...) Cette guerre a cassé les liens ancestraux. » p.140



Amour et haine, couple indissoluble?

Habituellement, dans cette chronique, je privilégie la littérature québécoise ou de langue française (avec un parti-pris pour l'écriture féminine). Je choisis également de vous présenter des œuvres qui pourraient « passer sous le radar », compte tenu de l'abondance des publications, mais aussi des modes ou des consensus autour d'auteurs ou de thématiques qui créent des *best sellers*, sans toutefois être des *best value*...

Pourtant, une critique élogieuse m'a incitée à lire *Je suis Pilgrim*, par Terry Hayes (Jean-Claude Lattès, 2014) et je voulais vous faire part de ma découverte. Les personnages fouillés, crédibles, humains. Une structure bâtie autour de trois personnages, trois histoires qui vont se percuter de façon explosive.

Un espion à la retraite, un policier new-yorkais et un terroriste saoudien se poursuivent de Manhattan à l'Afghanistan, à l'Allemagne avec des incursions turques et grecques. L'enjeu est de taille : déjouer une attaque terroriste basée sur le virus de la variole. Plus qu'une « bonne histoire », *Je suis Pilgrim* décrit le contexte géopolitique dans lequel les protagonistes s'affrontent. Tout est plausible. Terriblement efficace et pétrifiant. Un des meilleurs romans de suspense que j'ai lus!

Non, je ne vous laisse pas partir tout de suite! Quelques mots encore pour vous remercier de me lire. Je vous souhaite de la bienveillance envers vous et envers les autres. Et sachez cueillir un petit bonheur par jour.

Antoine-Michel Ledoux s'inspire du style de la chronique "Et si nous lisions" par France Lapierre.

À paraître

Que de découvertes sur les « chemins de l'histoire de la municipalité de Saint-Hippolyte », localité si près de nous et pourtant méconnue de plusieurs résidents du secteur Rivière-du-Nord ! Le livre d'Antoine Michel LeDoux, à paraître au début de 2021, est loin de la monographie classique, répertoire habituel de lieux, dates et généalogies familiales. L'auteur nous invite à parcourir six chemins temporels de développement, des Premières Nations à aujourd'hui, où témoignages et anecdotes recueillis font revivre, quotidienneté et aléas, mais aussi, exploits des résidents et des villégiateurs qui ont façonné aujourd'hui ce coin laurentien, un milieu de Nature *belle et naturelle*.



Quelle tâche colossale s'il en est une, qu'a entrepris depuis plusieurs années, cet historien humaniste et éducateur que celle de raconter pour la première fois les 150 ans d'histoire et plus de cette municipalité. Celle-ci, privée d'archives, disparues dans toutes sortes de circonstances, il a dû reconstituer le fil des événements en récoltant témoignage après témoignage. Puis, les ayant mensuellement

partagés durant près de sept années dans sa chronique, *Une Histoire si proche !* du journal communautaire *Le Sentier*, il en a repris les récits précisés et enrichis par les lecteurs, témoins ou descendants des personnes et en a retracé une trame qui, à ce jour, s'en rapproche le plus.

Ces récits nous font découvrir l'indissociable lien entre les événements historiques et le cadre géophysique du territoire où ils se déroulent, dont particulièrement la topographie, son réseau hydrographique et ses étendues forestières. Ces éléments qui en ont orienté l'occupation du sol ont également créé des enjeux et des tensions manifestés lors du développement d'activités économiques, sociales et politiques à travers le temps. Si nous y retrouvons bien peu de traces du chemin presque invisible des Premières Nations, il en est autrement sur celui des possesseurs britanniques, exploitants forestiers et premiers colonisateurs, tout comme sur celui de la survie des familles canadiennes qui, malgré tout, réussissent à y créer sept minisociétés de rang vivant en autarcie. Ces dernières deviendront, durant un temps, plus connues et prospères que l'entité municipale et ont donné naissance à des activités récréotouristiques et de villégiature reconnues jusque dans la population du Grand Montréal. De ce dernier chemin naîtra celui d'organisations de vie récréative, sportive, culturelle et communautaire qui, avec le temps, par la prise en charge de l'autorité municipale, affirmera le pouvoir légitime de cette dernière. Et, non sans mécontentement, l'histoire montre que depuis les dernières années, les autorités municipales ont dû légiférer dans des perspectives de planification, de protection et de préservation de l'environnement.

Enfant, Antoine Michel LeDoux a d'abord été nourri par les récits du quotidien de ses familles maternelles fondatrices hippolytoises Sigouin et Lachance, et ceux de sa famille paternelle montréalaise LeDoux, venue en villégiature à Saint-Hippolyte à partir de 1920. Humaniste, il a développé son intérêt pour l'histoire dans cet entourage et a été alimenté ensuite par des études universitaires de deuxième cycle. Après avoir enseigné les sciences humaines pendant plus de 40 ans au secondaire, séjourné aux quatre coins du Québec et du Canada (il a enseigné 26 ans dans les écoles de Saint-Jérôme), il est devenu chargé de cours à la Faculté des sciences humaines de l'UQAM. Il a contribué à la formation de nombreux enseignants actuels. Durant sa carrière, il s'est servi de ses expériences en enseignement pour rédiger plusieurs ouvrages pédagogiques reconnus et devenir spécialiste des stratégies d'apprentissage par coopération, par situation problème et par projet. Depuis quelques années, il est journaliste bénévole au journal communautaire *Le Sentier* de Saint-Hippolyte.

Un passionnant ouvrage à découvrir en ce temps obligé de confinement de pandémie. Un voyage dans le temps et dans les misères d'autres époques.

Antoine Michel LeDoux

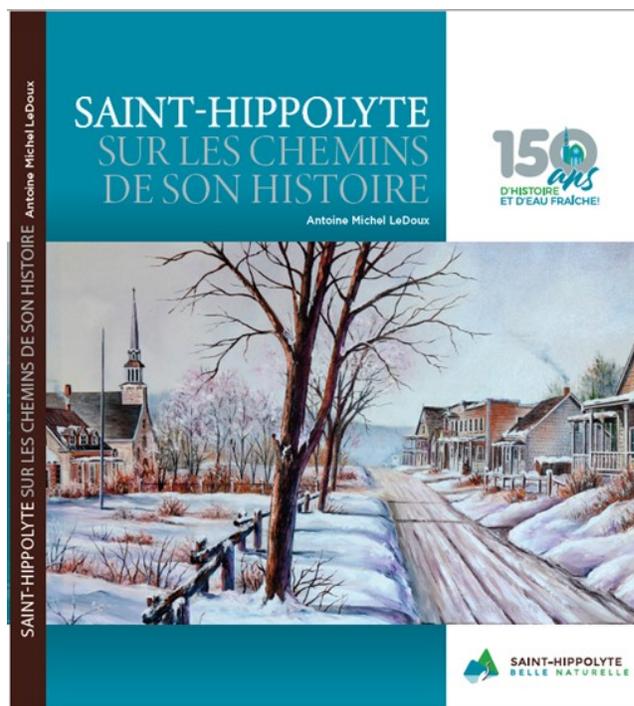
Hippolytois

Historien universitaire

Chargé de cours (UQAM)

Journaliste au journal communautaire *Le Sentier* de Saint-Hippolyte

Enseignant, chercheur et auteur



LES OEUVRES DE NICOLE

Notre artiste, Nicole Fouquette-Piché, responsable du comité des Arts a continué à exercer ses talents de peintre et de sculpteur. Voici quatre de ses œuvres.



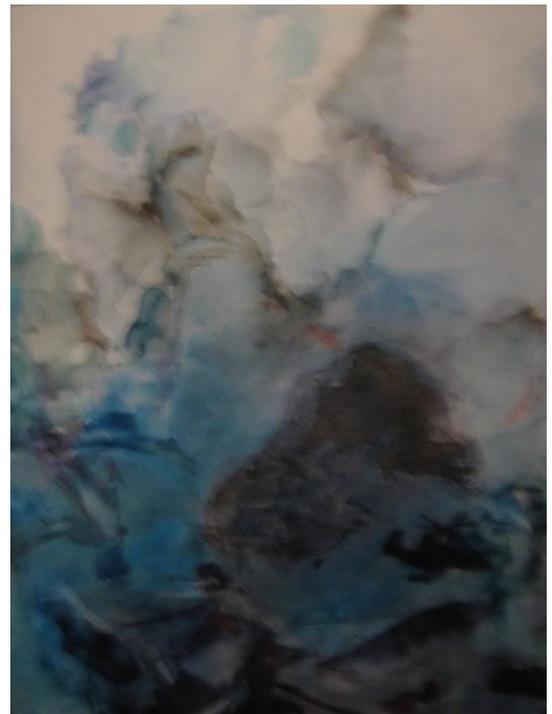
L'entrée de la grotte



Mon confident



Plein soleil



Dans la tourmente



TRARA
TABLE DE RÉFLEXION ET D' ACTIONS
DE RETRAITÉS ET D'ÂNÉS
MRC de La Rivière-du-Nord

Conférences organisées par la **TABLE DE RÉFLEXION ET D' ACTION DE RETRAITÉS ET D'ÂNÉS DE LA MRC RIVIÈRE-DU-NORD** en collaboration avec l'AREQ et le Quartier 50+

Les conférences gratuites de la **TRARA** au quartier 50+ sont disponibles en ligne. Il faut aller sur le site de **EV-ENBRITE DU 50+ DE ST-JÉRÔME**. Ensuite, s'inscrire pour une des dates qui vous intéresse. Voici les sujets de quatre conférences. Il y a 100 places dans la salle virtuelle.

- 24 novembre à 19 h – sujet : **LA SAISON VA ÊTRE LONGUE, GUIDE DE SURVIE POUR JEUNES SPORTIFS PAR SIMON FERLAND**
- 8 décembre à 14 h – sujet : **BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ**
- 19 janvier 2021 à 14 h – sujet : **LES IMPÔTS**

Les autres conférences vous seront communiquées par la chaîne électronique parce qu'il y aura des conférences jusqu'en juin 2021.

Adresse pour s'inscrire : <https://www.eventbrite.ca/o/le-quartier-50-de-saint-gerome-15556382715>

Il est très facile de s'inscrire avec ce lien, j'en ai fait l'expérience le 4 novembre.

*Angèle Maréchal,
représentante de l'AREQ auprès de la TRARA*



ESSENTRICS : MISE EN FORME, NOUVEAU COURS AVEC ZOOM

Technique inventée par Miranda Esmonde-White

Étirements des muscles en extension pour les renforcer et les allonger en vue d'améliorer l'équilibre et la posture - sans saut ni utilisation de poids - très peu de risque de blessures - tout le monde peut le faire - spécialement indiqués pour les personnes de notre âge et pour les personnes qui ont eu des blessures. Vous devez pouvoir vous relever seul quand on fait des exercices au sol.

Pour les personnes qui suivaient ce cours au TechGym de Saint-Jérôme et pour toutes celles qui aimeraient l'essayer, notre professeur Geneviève Durand donne maintenant ce cours en visioconférence en utilisant la plateforme Zoom. Ça fonctionne très bien, nous l'expérimentons depuis plusieurs semaines, mais vous pouvez vous inclure facilement au groupe en tout temps. Pour informations ou pour vous inscrire, il s'agit d'envoyer un courriel à Geneviève à l'adresse suivante : genevieve.durand@hotmail.com



Responsable : Christiane Laforge 450 565-9572 laforge.christiane@gmail.com

La pandémie ne va pas nous empêcher de rester en forme !

NOUVELLES DE L'AQUAFORME ET DE LA DANSE EN LIGNE :

Les cours n'auront évidemment pas lieu tant qu'il y aura des restrictions à cause de la Covid.

Les cours déjà payés et non donnés de la session d'hiver 2020 seront crédités pour la prochaine session... quand elle pourra avoir lieu... évidemment !

Bonne journée et prenez soin de vous !



Pour plus d'informations au sujet de l'aquaforme, adressez-vous à Claire Gareau ou René Gauvin au 450 436-5534

Pour la danse en ligne, adressez-vous à Lise Tousignant-Cossette au 450 436-8751

COMITÉ DES FEMMES DE L'AREQ AU RFL

Assemblée générale annuelle (AGA) du Réseau des Femmes des Laurentides (RFL)

L'AGA du 10 juin 2020 à laquelle étaient conviées toutes les déléguées de comités de femmes des Laurentides, ainsi que leurs accompagnatrices, fut reportée au 15 octobre dernier à cause des mesures sanitaires imposées par le gouvernement.

J'ai eu le plaisir de représenter le comité régional des femmes de l'AREQ (Laval-Laurentides-Lanaudière) au RFL, et plaisir aussi, d'être accompagnée par madame Lise Tousignant-Cossette, trésorière du conseil sectoriel, 10 C.

Pour l'occasion, cette rencontre s'est déroulée à la virtuelle par Zoom. Nous étions vingt-cinq participantes représentant vingt organismes membres de comités de femmes à cette visioconférence présidée par le RFL.



Marche Mondiale des Femmes(MMF) 2020

Puisque la clôture de la MMF 2020, qui devait avoir lieu le 17 octobre dernier à Terrebonne, a été suspendue pour les raisons que l'on connaît, les membres de la Coordination du Québec de la Marche Mondiale des Femmes (CQMMF) 2020 ont décidé de poursuivre les activités jusqu'en octobre 2021 afin de pouvoir réaliser l'objectif suivant : **Au Québec, tout au long de la prochaine année, nous serons en marche!**

Les femmes veulent mettre en lumière le slogan choisi en 2020 « **RÉSISTONS POUR VIVRE, MARCHONS POUR TRANSFORMER !** »

Lors de la conférence de presse du 17 octobre dernier, les porte-parole de CQMMF ont fait l'annonce des actions que les groupes de femmes poursuivront jusqu'au 17 octobre 2021, et ce, au niveau national, au niveau régional et local ainsi qu'au niveau international. **C'est une lutte pour améliorer les conditions de vie des femmes en vue d'un monde égalitaire, libre et juste.**

*Puisque « résistance » s'apparente à « résilience »,
En toute espérance,
Femmes,
Gardons confiance.*

Par Pierrette Perron, déléguée régionale au comité des femmes de l'AREQ au RFL



DU NOUVEAU À LA SAISON 2020-2021 DES GRANDS EXPLORATEURS

En ce temps de pandémie, nous innovons avec **LES GRANDS EXPLORATEURS** en ligne. Vous aurez l'occasion de voyager en toute sécurité dans le confort de votre foyer. Vos cinéconférences 2020-2021 ont été filmées en direct avec l'explorateur sur scène. La magie du tournage permet, de plus, de présenter des images spectaculaires qui servent de fonds de scène lorsque le conférencier s'adresse à vous.

Vous aurez le choix de regarder la présentation quand cela vous plaira et plus d'une fois. Je vous invite à visiter le tout nouveau site internet des **GRANDS EXPLORATEURS** en ligne et leur programmation : <https://lesgrandsexplorateurs.com/programmation/>

La première cinéconférence a eu lieu le 25 octobre avec *la France*.

Il est possible de s'abonner ou de se réabonner en tout temps au prix de **91,00 \$** pour les six représentations et 17 \$ pour chacun des Hors-Séries, si vous le désirez. Votre abonnement est une initiative de soutien aux **GRANDS EXPLORATEURS** qui subissent une importante perte de revenus causée par la pandémie et permettra ainsi d'assurer l'avenir des **GRANDS EXPLORATEURS**.

Je suis disponible pour des abonnements ou des informations par courriel à beljdar@gmail.com ou par téléphone au 450 560-9678.

Merci et prenez soin de vous !

Jeannedarc Bélanger,
responsable



MESSAGE POUR LES PERSONNES AMIES



Qu'il est
Bon d'Avoir
Des amis !

Si vous possédez une carte amie de l'année passée (2019-2020), cette carte sera valide pour toute l'année 2020-2021, soit jusqu'au 30 septembre 2021. Restez nos amis malgré la pandémie.
Êtes-vous surpris ?

LES NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES DE LA CSRDN 2019-2020

Allaire	Sylvie	Sainte-Thérèse
Barbeau	Guylaine	Secondaire Mirabel
Bastien	Normand	CEP
Beaudin	Suzanne	Des Hautbois
Beaudoin	Sylvain	Frenette
Beaudoin	Louise	Performance plus
Béland	Lise	Horizon-Soleil
Benoît	Rozanne	L'Orée des bois
Bergeron	Danielle	Quatre-Vents
Bétournay	Joanne	Des Hauteurs
Binette	Joanne	Polyvalente Saint-J
Bourgeois	Michèle	Prévost
Brisson	Danielle	CFGA Le parallèle
Brodeur	Isabel	C.Orien. CEP
Brouillette	Sylvie	Bouchard
Buissière	Chantal	De la Source
Campeau	Rosanne Diane	Lavigne
Caron	Chantal	Croisée-des-Champs
Caron	Johanne	La Fourmilière
Carrière	Anne-Marie	CA-2
Carrière	Carole	CA-2 Ress-Éduc. Péd.
Carrière	Nicole	Oasis
Chartier	Stéphane	Des Hauts-Sommets
Chénier	Guylaine	Champ-Fleuri
Coulombe	Marie-Josée	Cap-Jeunesse
Cournoyer	Diane	Orée-des-Bois
Cournoyer	Sylvie	Dubois
Couture	Clémence	Le Parallèle
D,Dubois	Nathalie	Du Triolet
Damphousse	Louise	Horizon
Daoust	Jean	Des Studios
De Palma	Maryse	CFGA Parallèle
Delorme	Chantal	Sainte-Thérèse
Denis	Sylvain	CEP
Deschamps	Diane	Poly. Saint-Jérôme
Deschênes-Therrien	Louise	Quatre-Vents
Dicaire	Anne-Marie	Sans-Frontières
Dubois	Manon	Champ-Fleuri



Plus de 90 personnes de la CSRDN ont pris leur retraite durant l'année 2019-2020. Nous pensons qu'il est intéressant de vous faire connaître leur nom et leur lieu de travail de provenance. Toutes ces personnes ont reçu une lettre de bienvenue de la part du conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du-Nord. Comme vous le savez, nous avons l'habitude d'offrir aux nouvelles personnes retraitées une soirée d'Accueil, début octobre, avec cocktail, souper et danse. Cette année, les mesures sanitaires nous empêchent de faire cet accueil.

La liste ci-contre est le début de la longue liste des nouvelles personnes retraitées. Voir aussi les pages, 16, 17, 19 et 24. Le conseil sectoriel est fier d'accueillir dans ses rangs toutes les personnes qui ont adhéré à l'AREQ Rivière-du-Nord.

Si vous désirez plus d'informations, contactez Angèle Marinneau, responsable, au 450 438-1551

ou marangele@hotmail.com

Suite à la page 16

L'organisme communautaire **L'Antr'Aidant** peut vous fournir des stratégies utiles et nécessaires si vous êtes une personne proche aidante. Vous pouvez contacter cet organisme 7 jours sur 7 au 579 888-0211 et sur leur site. <http://lantraidant.com/>

Nous vous signalons le livre de Karine Thorn et collaboratrices sur les proches aidants
Édition papier disponible dès le 4 novembre en pharmacies et librairies. Éditions numériques disponibles dès maintenant chez votre libraire préféré.

Karine Thorn, inf., M. Sc.

Karine Thorn est infirmière clinicienne. Elle a pratiqué pendant 14 ans au sein de différentes équipes cliniques de l'IUGM, dont 7 ans à sa clinique de cognition. Elle est aujourd'hui professionnelle de recherche à la Chaire de recherche Marguerite-d'Youville d'interventions humanistes en soins infirmiers de l'Université de Montréal.

Madame Thorn a donné une entrevue à l'émission de l'AREQ *L'heure juste*. C'est pour cette raison que nous signalons cette production qui est en lien direct avec des problèmes de personnes âgées.



Durniak	Marie-Claude	Sans Frontières
Favreau	Marc	CEP
Filion	Serge	C. Performance plus
Forand	Monique	Joil-Bois surv. Élèves
Forget	Brigitte	Ressources Humaines
Fournelle	Johanne	Quatre-Vents
Gauthier	Sylvie	Aux-Couleurs-du-Savoir
Gendron-Beaudreau	Diane	Champ-Fleuri
Généreux	Joane	De la Source
Gladu	Jacques	CA 1
Goyette	Claude	CFTR
Gravelle	Marie-Claude	Orée-des-Bois
Guénette	Jocelyne	CEP
Guindon	Normand	Hauts-Sommets
Houle	Francine	Ressources H. CA 1



Suite à la page 17

PORTRAIT SOCIODÉMOGRAPHIQUE DES AINÉS RÉGION DES LAURENTIDES

Par : Nassirou Ibrahim, Alexandre Prud'homme, Jolianne Bolduc, Roxane Borgès Da Silva



Ce document est une mine d'or d'informations sur les personnes âgées vivant dans les Laurentides. Le document a 42 pages en format PDF. Si ce document vous intéresse et, croyez-moi, il est intéressant et informatif, vous me le demandez et je vous envoie le fichier à votre adresse courriel.

Voici l'introduction que les auteurs donnent en résumé au début de la publication.

Résumé

Le vieillissement de la population est un phénomène qui touche la majorité des sociétés occidentales. Ce phénomène se traduit par une croissance du poids relatif, en proportion de la population totale, des personnes âgées de 65 ans et plus, combinée à une décroissance de la proportion des autres groupes d'âge. Cette réalité démographique engendre de nouveaux enjeux sociaux et économiques concernant spécifiquement les aînés tels que l'accès au logement, la précarité financière, l'isolement social et la mise en place de structures adéquates (ex. : soins à domicile) permettant de combler les besoins en assistance et en soins. Des actions publiques sont alors nécessaires afin d'assurer une qualité de vie adéquate à ce groupe d'individus généralement plus vulnérable que l'ensemble de la population. Des données probantes et à jour sont essentielles à la prise de décisions et la mise en place d'actions concrètes. Si ces données existent aux niveaux fédéral et provincial, une carence s'observe au niveau régional. Il s'agit du cas de la région des Laurentides. Dans le but de combler cette insuffisance, ce document présente le portrait socio-démographique et économique des personnes de 65 ans et plus de cette région à partir des données du recensement de Statistique Canada.



Pierrette Boudreau, 450 432-5552 ou boudreaup@videotron.ca

Hramalock	Vivian	É. Des Falaises
Jetté	Sylvain	CEP
Jobin	Muriel	Sans-Frontières
Labelle	Claudine	Champ-Fleuri
Lacroix	France	Des Hautbois
Lamoureux	Nicole	Sainte-Thérèse
Lanctôt	Alain	Polyvalente Saint-J
Landry	Mario	CEP
Langlois	Chantal	La source
Laporte	Carole	Cap-Jeunesse
Larrivée	Joanne	Dubois
Lauzon	Marie	Performance
Leduc	Julie	Frenette



Suite à la page 19

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Un thème porteur d'espoir

Que l'on soit jeune, adulte ou plus âgé, en cette période de pandémie il importe de rêver encore et de continuer d'avoir des projets et des aspirations. La réalisation de ses rêves est souvent guidée par les valeurs qui sont chères aux membres de l'AREQ : la dignité, l'équité, la justice, l'égalité et la solidarité.

Comme membre du comité national des Hommes, je vous souhaite une excellente Journée internationale des hommes ce jeudi 19 novembre 2020, et surtout de rêver encore.

François Tanguay

Répondant du comité des Hommes pour le secteur

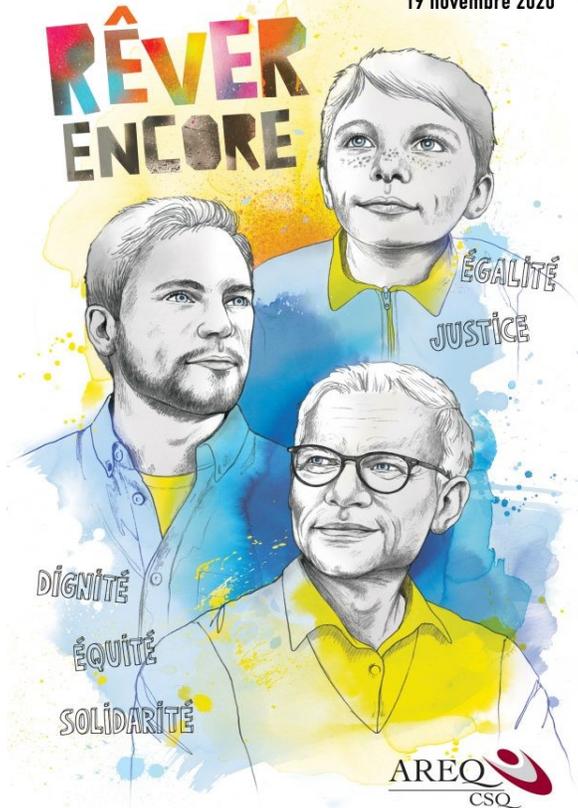
Rivière-du-Nord

et Anton Pieries

Responsable du comité des Hommes du secteur

Rivière-du-Nord

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES
19 novembre 2020



LES BOURSES DE L'AREQ POUR LE SOUTIEN À LA FORMATION

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ, ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par : - une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS); - un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère de l'Emploi et de la Solidarité sociale (MESS). Si vous désirez vous inscrire ou inscrire un de vos petits-enfants, allez chercher le formulaire à l'adresse suivante :

<https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Formulaire-Candidature-Bourse-AREQ-1.pdf>

La sélection des candidates ou candidats se fera à la Table régionale LLL et la remise des bourses se fera lors de l'assemblée générale régionale ou autrement selon les conditions sanitaires qui seront en vigueur à ce moment-là.

Pierrette Boudreau, présidente

450 432-5552 et boudreaup@videotron.ca

MOT DE LA PRÉSIDENTE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Malgré la situation difficile que nous vivons, il faut garder en tête que la donation sous toutes les formes constitue la source principale de revenu pour la Fondation, atteignant 61 % des sommes recueillies en région en 2019. Il faut se rappeler qu'une partie de cette donation est constituée de petits montants ramassés lors des activités de financement. D'où l'importance de donner individuellement soit, en envoyant un chèque, soit directement par internet en collaboration avec les responsables qui pourront vous aider à cet effet. La donation par internet progresse lentement et représente 4,5% de la donation régionale totale en 2019.

Merci au nom de toutes les personnes ou/et de tous les organismes qui comptent sur l'aide de la Fondation. J'aimerais remercier madame Denise Mercier (sur les photos remettant les dons) responsable de notre secteur qui a fait des heureux en distribuant aux deux organismes et à un individu les sommes suivantes :

Projet Prométhée : 600 \$
L'Antre-Jeunes inc. : 600\$
Individu : 794 \$

Le tirage national

La vente de billets continue et on ne peut pas s'empêcher de souligner le succès de la prévente de décembre et le déroulement de la vente des billets jusqu'à l'arrêt des activités en mars 2020.

Comme vous le savez, le tirage est reporté lors du Congrès de l'AREQ en juin 2021. Je compte sur vous pour renouveler votre engagement en achetant des billets ou autrement.

Marcelle Lemay Fournier, présidente régionale FLG



Bienvenue

Suite à la page 24

Lemay	Brigitte	Dansereau St-Martin
Lemay	François	Polyvalente Saint-J
Lemieux	France	Du Triolet
Mainville	Gina	Cap-Jeunesse
Martineau	Anne	École Saint-Hippolyte
Michaud	Line	Dubois
Millette	Huguette	Polyvalente Saint-J
Morneau	Linda	CA-2
Opazo	Marisol	Quatre-Vents
Pagé	Maureen	AVSEC CA-2
Paul	Line	Du Triolet
Pelland	Sylvie	Aux-Couleurs du Savoir
Pilon	Johanne	Sainte-Paule
Potvin	Gisèle	Croisée-des-Champs

ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

L'automne est bien présent et il est toujours aussi beau. Votre Comité régional en environnement et développement durable est, lui aussi, beau et durable.

Nous avons tenu une rencontre virtuelle-Zoom le 22 octobre dernier. Lise Cossette-Tousignant et moi étions présentes.

Cette rencontre a eu lieu pendant la Semaine Québécoise de la réduction des déchets. Plusieurs activités avaient été annulées ou mises sur pause. Nous avons donc réfléchi à l'opportunité de tenir une conférence-Zoom, pour toute la région, ayant comme thème la réduction des déchets.

Cette conférence sera donnée par monsieur Grégory Pratte de chez Tricentris. Il y sera question d'une meilleure gestion de nos bacs et de notre réduction de déchets. Une période de questions suivra la conférence.

Cette conférence aura lieu le 2 décembre prochain de 13h30 à 15h30. Dix personnes, par secteur, peuvent y participer. Si vous êtes intéressés – il faut avoir internet - inscrivez-vous par courriel auprès de :

Lise Cossette-Tousignant, gacossette@videotron.com

ou Yvonne Labelle, yvonneLabelle@hotmail.com



En terminant, voici une petite suggestion de ma part. Pendant la pandémie, j'ai regardé à ARTV la pièce *J'aime Hydro* avec Christine Beaulieu. Il s'agit d'une enquête à la fois politique, financière, sociale, écologique et personnelle. C'est drôle et bien fait.

Pour terminer, consommez mieux, prenez soin de notre terre. C'est notre responsabilité qui doit devenir une belle habitude.

Merci et à bientôt,

Yvonne Montpetit-Labelle

IL PÉDALE ENCORE À 89 ANS



Monsieur Germain Leclair, un de nos membres, pédale encore à son âge et pas juste pour son plaisir et sa santé; il le fait pour une bonne cause. Il a participé cette année, pour une 21^e fois, à *Vélo, à notre santé*, un événement pour soutenir la mission de la Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme. Il a parcouru avec son fidèle destrier, quatre fois 50 km cette année. L'objectif des argents amassés est l'achat d'un deuxième appareil IRM pour l'hôpital. Il a ainsi pu remettre à la Fondation 5 350, 89 \$ et, comme vous le pensez, les sous indiquent son âge... Monsieur Leclair dit que l'argent est remis au fonds *Héritage à notre santé* et totalisait la somme de 144 389,31 \$ au 31 décembre 2019.

Nous ne pouvons pas publier tous les exploits de nos membres et Dieu sait qu'il en pleut des actions bénévoles avec la pandémie, mais pédaler ainsi à 89 ans et pour une excellente cause, cela méritait une mention dans notre bulletin.

Pierrette Boudreau

LES JARDINS DE NOS MEMBRES

Voici ce que quelques membres nous ont envoyé de leurs jardins.



Le jardin de Gisèle Jetté



L'hydrangée de Lise Samson



Robert Leduc dans son jardin et les 10 000 bulbes de tulipes qu'il a plantés



DES NOUVELLES DE VOS ASSURANCES

Par Jacques Lajeunesse, réunion d'ASSUREQ le 3 novembre sur Zoom

Premièrement, je veux saluer toutes les personnes et, en particulier, toutes celles qui ont été touchées de loin ou de près par cette pandémie, ayant été victimes de ce virus qu'est la COVID-19. Nous vivons des moments exceptionnels. Il est souhaitable de bien suivre les directives de la santé publique.

Le mardi 3 novembre, j'ai participé à l'assemblée générale d'ASSUREQ, l'assurance santé des membres de l'AREQ. Nous étions 123 membres à assister à une très belle présentation par Zoom. La bonne nouvelle, toutes les primes resteront les mêmes pour l'année 2021. Je vous transmets le document PPS qui nous a été présenté. J'ai mis les sections *assurance maladie* et *assurance voyage* au complet avec des détails ajoutés. J'aime mieux vous donner tel quel ce que j'ai reçu pour ne pas faire de mauvaises interprétations. J'ajoute seulement quelques informations que je juge pertinentes.



ASSURANCE MALADIE

Établissement de la prime

☉ La prime totale est composée de deux éléments :

- Les réclamations remboursées aux membres
- Les frais de la gestion administrative de l'assureur

☉ Facteurs faisant varier les primes :

- L'expérience du groupe
 - Composition démographique
 - Comportements d'utilisation des protections
- Hypothèses économiques
 - Inflation des coûts (maladie)
 - Fluctuation des taux d'intérêt (vie)

Assurance maladie

- ☉ Augmentation de l'utilisation du régime « pré-pandémie »
 - Hausse d'un peu plus de 9 %
- ☉ Baisse importante des réclamations pour toutes les protections de mars à mai
- ☉ Reprise des réclamations pour tous les services dès le déconfinement à un rythme un peu plus faible que la tendance des dernières années
- ☉ L'assurance voyage et annulation de voyage ont une réalité qui leur est bien propre
 - Hausse vertigineuse des réclamations en assurance annulation et absence de demandes en assurance voyage. Aucun ajustement global n'est requis pour ces deux protections qui sont combinées lors de l'établissement de la tarification

Assurance maladie (suite)

- ☉ Évaluation de l'actuaire-conseil de la CSQ de l'expérience du groupe
 - Baisse justifiée des primes de près de 2 %
- ☉ Il a été proposé à SSQ de maintenir les primes 2020 pour l'année 2021, compte tenu des éléments suivants :
 - L'incertitude que représente l'année 2021
 - La tendance de début d'année aurait nécessité une augmentation
 - Dès le déconfinement, les demandes de prestations ont repris
- ☉ Il a aussi été demandé à SSQ d'ajouter certains services :
 - Les chaussures profondes dans les plans Santé et Santé plus
 - Thérapeute du sport et kinésologue dans le regroupement des professionnels paramédicaux du plan Santé plus

Assurance maladie (suite)

- ☉ SSQ a accepté nos propositions à une condition
 - La fusion des années financières 2020 et 2021 en assurance maladie
 - Cette condition a été acceptée
- ☉ La fusion des années financières engendre la combinaison du léger surplus projeté en 2020 avec le résultat de fin d'année en 2021
- ☉ Il est important de se rappeler que tout surplus appartient au groupe
- ☉ Selon l'entente de participation, un surplus doit combler, s'il n'est pas déjà à son maximum, le fonds de stabilisation. L'excédent peut être utilisé sous forme de congé de prime

Le régime d'assurance maladie a été bonifié en y ajoutant trois nouvelles garanties, soit la garantie *Chaussures profondes* (Santé et Santé Plus), *Kinésologue* (Santé Plus) et *Thérapeute du sport* (Santé Plus). Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750 \$. (*Chaussures profondes* : chaussures plus élevées permettant d'y introduire des orthèses plus grosses)

ASSURANCE VIE

Régime d'assurance vie

La prime d'assurance maladie tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) n'a subi aucune hausse de la tarification. Par ailleurs, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente qui avait été mise en place en 2020 est reconduit en 2021.

ASSURANCES VOYAGE

Je planifie un voyage. Suis-je couvert pour les frais médicaux d'urgence incluant la COVID-19?

OUI

Excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage (avertissement de niveau 4).

Avertissements officiels du Canada aux voyageurs (Voyage.gc.ca)

Niveau 1 - Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage

Niveau 2 - Prendre des précautions sanitaires spéciales

Niveau 3 - Éviter tout voyage non essentiel

Niveau 4 - Éviter tout voyage

Dans quelles situations la garantie d'annulation de voyage s'applique-t-elle?

Si l'avertissement du gouvernement canadien concernant votre destination voyage passe au niveau 3 avant votre départ alors qu'il était au niveau 1 ou 2 lors de l'achat :

- Possible d'annuler le voyage
- Si départ maintenu: vous serez couvert pour les frais d'urgence, incluant la COVID-19, tant et aussi longtemps que le niveau d'avertissement du gouvernement canadien ne passe pas au niveau 4

Si l'avertissement du gouvernement canadien concernant votre destination voyage passe au niveau 4 avant votre départ alors qu'il était au niveau 1, 2 ou 3 lors de l'achat :

- Possible et recommandé d'annuler le voyage
- Si départ maintenu: aucune couverture d'assurance pour frais médicaux ni pour interruption de voyage

Référence :

FAQ du site Internet de SSQ, au ssq.ca

Document à venir

Des changements importants en assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020

Depuis le 1^{er} octobre 2020, des changements ont été apportés aux garanties Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage d'ASSUREQ pour offrir une protection d'assurance aux membres qui ont à voyager. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

Bien que le meilleur moyen de se protéger en temps de pandémie est de limiter le plus possible ses déplacements, ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence*, incluant ceux reliés à la COVID-19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc., et aussi toutes les croisières. Pour connaître les avertissements et conseils officiels du gouvernement canadien aux voyageurs à l'étranger, consultez le site web du gouvernement fédéral voyage.gc.ca.

Des mesures concernant l'assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien. **Une formation des responsables régionaux en assurances aura lieu au cours des prochains mois. On présentera alors plus en détail les modifications qui sont apportées à l'assurance voyage.** D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

*Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démontrer un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.

Vous pouvez voir qu'il est préférable de vous informer avant de décider de conclure un rêve de destination qui pourrait se changer en cauchemar. Le fait de garder la même tarification découle de deux situations. À l'assurance maladie, les réclamations pour les soins et les chirurgies ont été moins nombreuses. À l'assurance voyage, les frais demandés durant les voyages ont diminué ce qui a permis de combler pour les annulations. Les tarifs seront donnés dans le prochain « *Quoi de neuf* ».

Je vous souligne que, comme vous, je suis passablement dans ma bulle et qu'il me fait toujours plaisir de vous aider.

Jacques Lajeunesse 450 436-4729
geljlaj@videotron.ca

Power	Sauzanne	CA attachée administ.
Raymond	Lyne	Poly Saint-Jerome
Rhéaume	Catherine	Poly. Saint-Jérôme
Richer	Francine	Sainte-Anne (S de G)
Roberston	Josée	Serv. Informatique
Roy	Evelyne	Saint-Alexandre
Saint-Denis	Christine	École du Parchemin
Ségleski	Josée	CEP
Séguin	Danielle	Saint-Alexandre
Séguin	Lise	CEP org. Scol.
Taillon	Suzie	du Grand-Héron
Taleb	Hassan	Cap Jeunesse



Suite à la page 25

DE LA COMMUNICATION ET DES ÉCUREUILS DANS LES ÉGLISES AMÉRICAINES

par Ronald Forbes

Note : cet article fut écrit avant que l'on annonce la victoire de monsieur Biden le 8 novembre...

Sans la communication, notre société fonctionnerait très mal. C'est aussi la base de notre démocratie. Par contre, on y voit beaucoup de dérive, pays totalitaires, gouvernements ne se gênant pas pour cacher la vérité. Regardons ce qui se passe chez nos voisins du sud. Nous n'avons qu'à regarder les élections américaines pour nous en convaincre. Nous avons droit à tout, du *Trumpisme* à son meilleur. Du n'importe quoi, le mensonge devient la vérité et la vérité devient un « Fake News ».



Il faut se rappeler que Philadelphie est le berceau de la démocratie en Amérique. Leurs auteurs doivent se retourner dans leurs tombes. Nous osons espérer que la sagesse prendra le dessus. Comme nous sommes en temps de pandémie, je me permets, pour vous dérider un peu, de vous raconter un épisode des Églises américaines pas seulement aux prises avec le Président (avant le 8 novembre) mais aussi avec les écureuils dans leurs lieux de culte.

Chez les presbytériens

Les membres de l'Église presbytérienne croient beaucoup à la prédestination et au respect de la volonté de Dieu. Après plusieurs rencontres et considérations, il fut décidé de laisser entrer les écureuils dans leur église parce que les écureuils sont des créatures de Dieu et que ce dernier en avait sans doute voulu ainsi.

Chez les batistes

Pensant que les écureuils auraient un grand intérêt pour les fonds baptismaux et pourraient s'y noyer, les Baptistes décidèrent d'y ériger une glissade d'eau. Nos petits amis apprirent très vite à nager et même que plusieurs offrirent un spectacle à leurs confrères la semaine suivante.

Chez les épiscopaliens

Ne voulant pas blesser ces petites créatures de Dieu, les Épiscopaliens décidèrent de les attraper en cage et de les déposer près des églises baptistes. Deux semaines plus tard, les écureuils revinrent, d'autant plus que les glissades d'eau avaient été supprimées des églises baptistes, donc plus aucun spectacle...

Chez les catholiques

Les catholiques pensèrent à une stratégie originale. Pourquoi ne pas baptiser les écureuils et en faire ainsi des membres sacrés de leur Église? Ce qui fut fait et, en bons catholiques, les écureuils se présentèrent à l'église à Noël et à Pâques seulement.

Conclusion

Chose bizarre, les problèmes d'écureuils ne semblaient pas toucher les synagogues juives. Mais une rumeur courrait qu'un des écureuils aurait été attrapé et circoncis. Bizarrement plus aucun écureuil ne s'est présenté dans les synagogues depuis...

Savez-vous de quelle confession est Donald Trump? Il est presbytérien. Il devrait donc accepter sa défaite parce que c'est probablement ainsi que Dieu l'a voulu...

Bienvenue!

Théorêt	Serge	CA 1
Thériault	Chantal	Des Hauteurs
Thériault	Jean	Secondaire Mirabel
Thibault	Jean-Pierre	CEP
Tosini	Richard	Saint-Stanislas

RAPPORT FINANCIER 2019-2020

A1920-RS-07



RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU:

30 juin 2020

Région

10 : Laval-Laurentide-Lanaudière

Secteur

C : Rivière-du-Nord

Pour l'exercice 2019-2020

Disponibilités *1er juillet 2019*

24 352,50 \$

PLUS: PRODUITS

Sommes reçues du régional 20 705,88 \$

Sommes reçues du national 14 663,50 \$

Autres sommes 31 375,50 \$

TOTAL DES PRODUITS

66 744,88 \$

MOINS: CHARGES

Repas 14 674,13 \$

Transport et hébergement 1 276,48 \$

Salles et invités 11 723,53 \$

Matériels et fournitures 2 578,26 \$

Photocopies et affranchissements 4 350,25 \$

Communications 0,00 \$

Reconnaisances et dons 12 775,88 \$

Autres charges 5 665,00 \$

TOTAL DES CHARGES

53 043,53 \$

Disponibilités à la fin de cet exercice

38 053,85 \$

Lise Tousignant-Cossette Trésorière

Rapport préparé par

Pierrette Boudreau

Mireille Ménard

Personne présidente sectorielle

Personne présidente régionale

In Memoriam



- 22 avril Yvon Grand-Maison, jumeau d'Yves Grand-Maison, membre de l'AREQ
3 mai Guy St-Amour, conjoint de Josée Gauthier, beau-frère de Murielle et Francine Gauthier, membres de l'AREQ
11 mai André Urbain, membre de l'AREQ
13 mai Lise Rochon Perry, membre de l'AREQ
22 mai Christian Paquin, fils de Gisèle Guénette, membre de l'AREQ
24 mai Gérard Robillard, frère de Fernand Robillard, membre de l'AREQ
7 juin Jacques Bousquet, membre de l'AREQ et époux de Thérèse Ouellette Bousquet, membre de l'AREQ et ancienne présidente de 1983 à 1987
18 juin Omer Monette, époux de Doriane Lebel, amie et membre de la chorale
20 juin Éliane Prévost Gauthier, mère de Francine et Murielle Gauthier, membres de l'AREQ
26 juin Serge Aubertin, membre de l'AREQ
3 juillet Réjean Malette, époux de Francine Durocher, membre de l'AREQ
20 août Maurice Cloutier, frère de Marie-Paule, Jacqueline et Georges Cloutier, tous trois membres de l'AREQ
4 septembre Stella Wojas, soeur de Cécile-Hélène Wojas, membre de l'AREQ
21 septembre Jean Néron, membre de l'AREQ
29 septembre André Bazin, frère de Marie Bazin, membre de l'AREQ
5 octobre Martine Gascon a enseigné aux écoles Oasis, Saint-Philippe et Grenville
25 octobre Léo Morrissette, frère d'Esthel Morrissette, membre de l'AREQ
26 octobre Danièle Denicourt, membre de l'AREQ
3 novembre Léo Hamel, frère d'Agathe Hamel, membre de l'AREQ



Pierrette Perron (Est du secteur)
450 436-1976
perronpier@gmail.com



Sylvie Tousignant (Ouest du secteur)
450 562-6234
syltousi@hotmail.com

Expédier à:

Retourner à:

L'Odyssée,
AREQ 10C,
162, place Gatine
Saint-Jérôme
Québec
J7Y 5K3



Port payé Postage Paid
Poste Publications
Publication Mail
40035540



**Le conseil sectoriel de
l'AREQ Rivière-du-Nord
vous souhaite de joyeuses
Fêtes avec les vôtres,
espérons-le, et vous envoie
tous ses vœux de bonheur
et de santé
pour l'année 2021 !**

Imprimé par:

Juteau Ruel inc.
Le pouvoir du service depuis 1962

Centre d'impressions multi-services

70, rue Bélanger, Saint-Jérôme Qc J7Z 1A1 • 450 438-3543 • 1 866 436-3630