

MOT DU PRÉSIDENT

OPÉRATION CAP SUR LA DIGNITÉ AU SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD

Relance de l'opération Cap sur la dignité dans la région Laval, Laurentides, Lanaudière



Cap
SUR LA
dignité

LE GRAND
CHANTIER
DES AÎNÉS

Dans le numéro de l'automne 2021 du magazine *Quoi de neuf* de l'AREQ nationale, aux pages 18 et 19, il est fait mention de la recension faite par l'AREQ nationale des 17 rapports contenant 153 recommandations pour remédier aux lacunes et améliorer les services et les soins aux aînés. Le constat est implacable : seulement 10 % des recommandations que contiennent les rapports avaient été réalisées et le temps est loin d'arranger les choses. En fait, la situation continue de se détériorer. Dans le numéro de l'hiver 2022 du même magazine, il est fait mention de la deuxième phase du mouvement Cap sur la dignité : l'action terrain.

Pour lancer l'opération Cap sur la dignité dans la région Laval, Laurentides, Lanaudière, Pierrette Boudreau, la présidente régionale, en concertation avec le conseil régional, a offert une formation avec Ginette Plamondon de l'AREQ nationale à tous les membres des neuf conseils sectoriels de la région. Le 13 janvier 2022, les sept membres du conseil sectoriel Rivière-du-Nord ont reçu cette formation. Cette dernière a commenté certaines des recommandations du dernier *rapport spécial du Protecteur du citoyen* intitulé *La Covid-19 dans les CHSLD durant la première vague de la pandémie : cibler les causes de la crise, agir, se souvenir*.

Suite donnée à l'opération Cap sur la dignité dans le secteur Rivière-du-Nord

Le 13 janvier 2022, en après-midi, les membres de votre conseil sectoriel ont convenu de constituer un sous-comité formé de quatre membres, Christiane Laforge, la secrétaire, Marcelle Lemay Fournier, la 1^{re} vice-présidente, Pierre A Giroux, le premier conseiller et François Tanguay, le président. Ce sous-comité s'est réuni sur Zoom pour préparer une lettre à l'intention de Monsieur Youri Chassin, le député de la circonscription Saint-Jérôme, et de Madame Agnès Grondin, la députée de la circonscription Argenteuil.

Des recommandations majoritairement ignorées

À titre d'exemple, le dossier des soins à domicile, qui s'avère être un dossier prioritaire à l'AREQ, ne cesse de faire du sur place. Or, selon notre récent sondage CROP, **ce sont 80 % des personnes aînées qui veulent rester dans leur domicile** et y recevoir des services et des soins. Il est grandement temps d'agir.

Le 19 janvier dernier, l'AREQ nationale a pris connaissance du rapport du Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE). Sans grande surprise, ce rapport fait état de constats dénoncés par l'AREQ depuis longtemps : leadership insuffisant pour apporter un éclairage sur la situation des aînés dans la prise de décision gouvernementale, recours important au privé avec absence d'encadrement, manque de ressources financières et humaines, ainsi que la mobilité de la main-d'œuvre.



Une action non partisane à poser

La pandémie a propulsé à l'avant-plan de la scène médiatique les années de négligence envers les personnes aînées, confirmant la nécessité de cette opération Cap sur la dignité. Au bénéfice de toutes les personnes aînées du Québec, l'AREQ a entrepris ce grand chantier. Elle invite les parlementaires à prendre leurs responsabilités et à entreprendre immédiatement une action non partisane pour régler de façon définitive les problématiques récurrentes identifiées au fil des ans en lien avec les situations difficiles que vivent les personnes aînées.

Si des parlementaires de différentes allégeances ont pu unir leurs voix dans le dossier « mourir dans la dignité », pourquoi ne serait-il pas possible de reproduire une action semblable afin de régler définitivement les besoins criants de nos personnes aînées pour qu'elles puissent vieillir dans la dignité ?

Un défi démographique est à nos portes

Un Québécois sur cinq est une personne aînée et ces personnes votent dans une proportion de plus de 75 %. Il s'agit donc ici d'une part importante de l'électorat. Donnons un coup de balai pour dépoussiérer les recommandations qui « dorment » sur des tablettes. Le travail d'analyse a été fait, il ne reste qu'à le mettre en application. Il est temps d'agir ensemble.

En 2030, dans seulement huit ans, le quart de la population sera âgée de 65 ans et plus. C'est une bonne nouvelle, car cela signifie que l'espérance de vie a augmenté. Néanmoins, il y a un défi démographique réel, car il y aura inéluctablement une croissance des besoins en soins à domicile et en hébergement. Si nous ne sommes pas en mesure actuellement d'offrir de la dignité aux personnes aînées en perte d'autonomie, comment pouvons-nous espérer mieux dans huit ans si on ne fait rien ?

Dans la fonction publique, plusieurs personnes aînées éprouvent des difficultés financières. Ce n'est pas l'indexation calculée entre octobre 2019 et novembre 2020 qui comblera le manque à gagner. Et, il ne faut pas oublier ici, comme vous le savez probablement, que les personnes retraitées de l'État n'ont droit qu'à une indexation partielle. Ce manque à gagner étant récurrent, il implique donc un appauvrissement continu et de plus en plus grand.

Rendez-vous en présentiel ou avec la technologie Zoom souhaitée

À la fin de notre lettre aux deux personnes députées, les quatre membres du sous-comité ont signalé leur intérêt à les rencontrer en présentiel ou avec la technologie Zoom pendant une trentaine de minutes pour leur parler plus longuement, et ce, dès que possible. Nous espérons toujours un rendez-vous de leur part.

Je vous tiendrai au courant de la suite des choses.

François Tanguay, président

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

“NOUS AVIONS LE VENT DANS LES VOILES”

L'automne avait si bien commencé. Du présentiel, en veux-tu, en v'là: accueil des nouvelles personnes retraitées dans les secteurs, dîner avec des participations records des membres, dîners de Noël mémorables. Plusieurs comités régionaux se sont réunis à Saint-Jérôme à l'hôtel Best Western. Le conseil régional a même rencontré toutes les personnes responsables des neuf comités régionaux le 26 novembre. Un dîner leur a été offert. Je vous rappelle que ces comités tiennent toujours la route. Voici un rappel des responsables des comités régionaux :

Comité de l'Action sociopolitique (CASP) : Cécile Filion du secteur Chomedey.

Comité des Arts et métiers d'art : Colette Bonneville du secteur Rivière-du-Nord.

Comité des Assurances : Ginette Paquin du secteur Les Affluents.

Comités des Femmes : Claire Blais-Corbeil du secteur Rivière-du-Nord.

Comité des Hommes : Michel Legault du secteur Chomedey.

Comité des Communications : Ronald Forbes du secteur Rivière du Nord.

Comité de l'Environnement et du développement durable (CEDD) : Pierre Pelletier, du secteur Seigneurie des Mille-Îles.

Comité de la Retraite : Thérèse Chaput du secteur Lanaudière.

La Fondation Laure-Gaudreault : Michel Haguette du secteur des Affluents.

Tout le monde a encore le vent dans les voiles, mais dans la crique du ZOOM. Janvier et février, on reste dans la crique. Pas de Saint-Valentin, ni aucun comité en présence. Même les rencontres des comités nationaux à l'AREQ nationale se font en ZOOM.

Au moment où vous lirez ces lignes, nous serons au printemps.

Aurons-nous rencontré nos députés en présence dans l'opération *Cap sur la dignité* ?

Serons-nous allés à la cabane à sucre ?

Les membres des comités régionaux se seront-ils vus en présence au Best- Western ?

Ce qui devrait fort probablement arriver en présence :

Chacune de vos AGS en avril et mai – j'y serai.

L'AGR le 18 mai – on vous y attend.

Les expositions des Arts dans chacun des secteurs.

La sortie pour le CEDD en juin.

Quelques déjeuners ou dîners dans chacun des secteurs.

Alléluia !

Au moment où j'écris ces lignes, 83 % des Québécois et Québécoise sont vaccinés au moins deux fois et environ 50 % sont vaccinés trois fois. On devrait espérer au moins se voir deux fois et demie au printemps.

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière



**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)
SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD**

AVIS DE CONVOCATION

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2021, article 21.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale sectorielle du secteur Rivière-du-Nord.

Date : le jeudi 21 avril 2022
Heure : de 9 h 30 à 14 h
Lieu : Hôtel Best Western, Saint-Jérôme

Les règles sanitaires en vigueur le 21 avril devront être respectées. Un communiqué sera émis dans la semaine du 4 avril.

Les points traités seront les suivants :

Rapport de la présidence et du conseil sectoriel
Rapport financier partiel au 31 mars 2022 et prévisions jusqu'au 30 juin 2022.
Rapport des comités sectoriels
Élection des personnes à la 1^{re} vice-présidence, à la trésorerie et de la personne 1^{re} conseillère
Nomination des membres de la délégation au Congrès 2023

Un dîner sera offert sur place et sera gratuit pour les membres qui auront participé à l'AGS.

L'AGS se poursuivra en après-midi pour nommer les membres de la délégation au Congrès 2023.

Des tirages auront lieu parmi les personnes présentes à la fin de l'assemblée générale.

Vous devez vous inscrire à l'AGS avant **le 6 avril 2022**, en écrivant à **Marie Picher** à son adresse courriel picherm@videotron.ca
OU en téléphonant à François Tanguay sur son cellulaire au 450 858-2373.

Note : Voir le bulletin de présentation de candidature pour les trois postes en élection à la page suivante.

François Tanguay
Président du secteur Rivière-du-Nord

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)
LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE**

AVIS DE CONVOCATION

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2021, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale de la région LLL.

Date : le mercredi 18 mai 2022
Heure : de 9 h 30 à 15 h
Lieu : Hôtel Best Western, Saint-Jérôme

Les règles sanitaires en vigueur le 18 mai devront être respectées. Un communiqué sera émis dans la semaine du 25 avril.

Les points traités seront les suivants :

Rapport de la présidence et du conseil régional
Bilan financier 2020-2021
Rapport financier partiel au 30 avril 2022 et prévisions jusqu'au 30 juin 2022.
Rapport des comités régionaux

Un dîner sera offert sur place et sera gratuit pour les membres qui auront participé à l'AGR.

Des tirages auront lieu parmi les personnes présentes à la fin de l'assemblée générale.

Vous devez vous **inscrire à l'AGR**, avant **le 3 mai 2022**, en envoyant un chèque à l'ordre de **l'AREQ LLL**, au montant **de 25 \$** à Marie Picher.

À son adresse postale : C.P. 333, succursale Bureau-Chef, Saint-Jérôme, QC, J7Z 5T9.

Note : Le chèque sera remis lors de l'AGR aux membres qui seront présents.

Note : Une conférence sera offerte au début de l'après-midi. Le thème et le nom de la personne-ressource vous seront communiqués plus tard par courriel.

Note : L'assemblée générale annuelle de la FLG aura lieu de 15 h 30 à 16 h 30, après la conférence qui sera offerte en après-midi.

Pierrette Boudreau
présidente régionale LLL

BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE POUR LES TROIS POSTES EN ÉLECTION AU CONSEIL SECTORIEL

(1^{RE} VICE-PRÉSIDENTE, TRÉSORERIE ET LE POSTE DE 1^{ER} CONSEILLER)

PERSONNE CANDIDATE

Prénom _____ Nom _____ No de membre _____

Adresse _____

Au poste de : _____
(Fonction)

Candidature proposée par

Prénom _____ Nom _____ No de membre _____

Signature _____

1) Candidature appuyée par

Prénom _____ Nom _____ No de membre _____

Signature _____

2) Candidature appuyée par

Prénom _____ Nom _____ No de membre _____

Signature _____

Acceptation par la personne candidate

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

Signature _____ Date _____

TRÈS IMPORTANT : Envoyer votre bulletin numérisé de candidature à **Monique Pétel**, présidente d'élection,
à l'adresse **moniquepetel@cgocable.ca** OU par la poste à l'adresse de l'AREQ RDN, 162, Place Gatine,
Saint-Jérôme, QC, J7Y 5K3, avant 9 h 30 le matin de l'AGS le jeudi 21 avril 2022.

HOMMAGE DU COMITÉ DE LA FONDATION LAURE GAUDREAU SUITE AU DÉCÈS DE DENYSE PLOUFFE

Nous voulons rendre hommage à notre chère collègue et amie, Denyse Plouffe, décédée le 8 décembre dernier à l'âge de 78 ans.

Denyse a enseigné l'anglais à la Commission scolaire du Long-Sault de l'époque. Elle était très fière de sa famille et de ses filles dont elle parlait avec tellement d'affection.

À la retraite, Denyse a fait partie du conseil sectoriel de l'AREQ et fut responsable du dossier de la FLG pendant plusieurs années. Elle portait ce dossier avec passion et s'occupait du financement avec énergie. Elle recherchait la personne ou l'organisme qui pouvait bénéficier de l'aide financière avec empathie et générosité.



Ses amies rappellent l'énergie de Denyse, sa joie de vivre, son amour de la culture, de la musique, de la lecture, du plaisir des voyages qu'elles ont partagés avec elle.

Nous l'avons connue riieuse, autonome, un brin féministe, sociable. Elle était aussi déterminée et défendait son point de vue avec pugnacité. Nous avons pris la relève du dossier FLG depuis trois ans. Nous allons poursuivre le travail en ayant une pensée pour toi Denyse.

Adieu, Denyse, nous avons de la gratitude d'avoir fait quelques pas avec toi.

Denise Mercier, responsable de la FLG, Danièle D'Août, substitue et Marcelle L. Fournier, répondante

GAGNANT DU TIRAGE DE LA FLG À LACHUTE

Le jeudi le 2 décembre dernier se tenait le dîner de l'AREQ à Lachute, au restaurant Eatalya. Merci aux organisatrices : Claire Blais-Corbeil, Suzanne Dumais, Esthel Morrissette, Yvonne Montpetit-Labelle et Denyse St-Jacques pour cette belle rencontre. Plusieurs cadeaux ont été tirés parmi les personnes présentes.

La fondation Laure-Gaudreault a procédé à la vente de billets pour le tirage d'une toile offerte gracieusement par madame Cadot. Le tirage a rapporté 217 \$ à la FLG. Merci à toutes les personnes participantes. Félicitations à l'heureux gagnant, monsieur Jean-Claude Villeneuve.



Danièle D'Août, substitue de la FLG dans l'Ouest du secteur



Saint-Jérôme, le 20 octobre 2021

Madame Denise Mercier
Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, Bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7

Objet : Remerciements

Madame,

Nous accusons réception de votre don au montant de 590 \$ en soutien à la mission de la Maison Aloïs Alzheimer des Laurentides. Nous sommes des plus reconnaissants envers la Fondation Laure-Gaudreault pour ce geste qui nous va droit au cœur.

Grâce aux donateurs tels que vous, les personnes proches aidantes et leur proche aidé vivant avec un trouble cognitif bénéficient d'activités et de services depuis maintenant près de 20 ans.

Au fil du temps, notre organisme a su s'adapter et innover afin d'offrir des solutions pratiques qui favorisent le bien-être psychologique, physique et social. Du soutien psychosocial (individuel ou en famille) au répit stimulation en milieu de vie (groupe et individuel), en passant par les activités pour briser l'isolement et renforcer le tissu social, le panier de services est développé en fonction des besoins singuliers, multiples et nombreux des familles que nous accompagnons.

Le respect de l'identité et de la dignité des personnes est au cœur de notre philosophie et le cœur est la force viscérale de l'équipe multidisciplinaire. Cette dernière, composée de près d'une vingtaine d'employés, est agile, synergique et sait faire preuve de persévérance.

D'année en année, la demande d'accès à nos services augmente. En moyenne, nous accompagnons 175 personnes vivant avec des troubles cognitifs causés par une démence ou une maladie apparentée et plus de 300 proches aidants.

Chère Madame, un grand merci de contribuer à notre belle mission !

Guylaine Charlot
Directrice générale

/MP

651, 5e Rue, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 2W8
450 660-6225 info@maisonalois.org
maisonalois.org



Remise d'un don de la Fondation Laure-Gaudreault à la Maison Aloïs Alzheimer par Denise Mercier, responsable de la FLG dans le secteur



GAGNANTS DU TIRAGE DE LA FLG À SAINT-JÉRÔME

La fête de Noël s'est déroulée à la salle Gethsé-Marie de Saint-Jérôme le 9 décembre dernier. Cent-vingt joyeux convives ont répondu avec enthousiasme à l'invitation du comité organisateur qui n'a pas ménagé ses efforts pour nous surprendre et nous faire plaisir : repas délicieux, décorations remarquables, jeux amusants, nombreux prix et musique.

C'est dans cette atmosphère festive que la FLG a offert à chacune et à chacun l'opportunité d'acheter des billets pour le tirage de trois œuvres offertes par trois artistes retraités : madame Nicole Fouquette, madame Cadot et monsieur Pierre A Giroux.

Cette activité de financement a permis d'amasser 500 \$ pour la FLG.

Les heureux gagnants sont monsieur Georges Cloutier, madame Nicole Desjardins et monsieur André Potvin.

Nous vous remercions chaleureusement pour votre participation à cette activité de financement et félicitons le comité organisateur de ce merveilleux dîner de Noël.

Denise Mercier, responsable de la FLG dans le secteur

VOUS ÊTES INVITÉ.E À UNE EXPOSITION EN ARTS VISUELS,
ARTISANAT ET MÉTIERS D'ART

Au Centre Communautaire Notre-Dame
655, rue Fillion, Saint-Jérôme

Le vendredi 13 mai 2022 de 15 h à 20 h, le samedi 14 mai 2022 de 11 h à 17 h

Inscription des artistes et règlements: Mme Danielle Boyer 450-432-5366
danielleboyer1958@gmail.com
Mme Nicole Fouquette 450-436-4869
niquette41@videotron.ca

NOVUM CONSULTATIONS JURIDIQUES GRATUITES ET ILLIMITÉES

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres. L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association. Elle couvre la période de juillet 2021 à juin 2023. Voilà ce qui explique ce rappel.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

Droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)

Droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)

Immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Site internet : novumlegal.ca

☐ 844-745-4714 sans frais, de partout au Canada pour les membres de l'AREQ.

NOTE : Un rendez-vous téléphonique est requis pour parler à un avocat de NOVUM et vous devez fournir votre numéro de membre.



COMMUNIQUÉ DU RESPONSABLE DU COMITÉ DES ASSURANCES



Bonjour en cette nouvelle année qui, j'espère, sera moins troublée que les deux dernières. Nous sommes encore avec ASSUREQ qui fait partie de SSQ. Nous aurons bientôt des nouvelles de BENEVA mais, pour l'instant, nous continuons avec les guides reçus d'ASSUREQ. Je veux d'ailleurs, dans ce numéro, vous rappeler les lectures qui peuvent vous venir en aide. Je crois qu'il est très important de bien vous informer avant de prendre votre décision pour un voyage afin de ne pas avoir des surprises.

Je vous rappelle que depuis le début de janvier 2021, il y a un document spécifique pour les voyages. Vous y trouverez tous les renseignements nécessaires aux conditions exigées. J'en ai parlé largement dans L'Odyssee de mai 2021. Pour obtenir le document, vous faites ctrl clic sur le lien suivant: [Assurance.voyage.2021janvier](#) . D'ailleurs, en mai 2021, je vous mentionnais les chapitres importants qui contiennent les principaux changements. Il faut aussi tenir compte des directives du Gouvernement fédéral qui donnent des

chiffres pour les différents paliers de danger des conditions pour voyager. La cote 4 vous indique qu'il est déconseillé de voyager à l'étranger.

NOUVELLE IMPORTANTE DE DERNIÈRE HEURE

Je viens de recevoir le nouveau guide pour nos assurances : assurance maladie, assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage, enfin assurance vie. Vous pouvez obtenir ce document facilement en vous connectant à : [espace-client.ssq.ca, connection et mot de passe / consulter les documents de votre dossier](#) / sous la barre bleue choisir Retraités – Brochure. Vous y retrouvez : Assurance collective, votre régime J ASSUREQ-personnes retraitées, 1^{er} janvier 2022. Cette brochure contient également les renseignements précédents sur les voyages.

L'AREQ nationale nous a fait parvenir un document qui indique comment se procurer les feuillets importants pour nos rapports d'impôt 2021. Il s'agit du montant de notre prime d'assurance et des montants pour les frais médicaux réclamés (médicaments, dentistes, médecines douces ...); à lire attentivement comment calculer les montants. Pour recevoir ce document vous faites ctrl clic sur : [Précision- ASSUREQ et l'impôt 2021](#).

Nouveauté (2022-01-01) : remboursement des vaccins préventifs (200 \$ / année civile) incluant le **ZONA**. Voir « Votre régime en un coup d'œil », fascicule du dernier magazine Quoi de neuf.

L'AREQ-CSQ élargit l'admissibilité à son régime d'assurance collective ASSUREQ depuis le 1^{er} janvier 2022. Si vous connaissez des personnes qui ont travaillé et qui étaient avec la centrale CSQ et qui n'ont pas ASSUREQ, il est maintenant permis d'en faire partie. Cette opportunité est offerte pour une période de temps limitée. Informez-vous rapidement.

Pour toutes informations, consultez sur internet :

[AREQ Rivière-du-Nord, Laval-Laurentides-Lanaudière](#)

Vous êtes toujours bienvenus au 450 436-4729 pour me parler au téléphone. Salutations sincères.

Jacques Lajeunesse, responsable du dossier des assurances, secteur Rivière-du-Nord

MARC BOURCIER, NOUVEAU MAIRE DE SAINT-JÉRÔME

Le 7 novembre dernier 2021, Marc Bourcier, enseignant à la retraite et membre de l'AREQ, a été élu maire de Saint-Jérôme avec une majorité éclatante de 42,62 % des votes. Il a également fait élire 10 des 12 personnes conseillères qui se présentaient avec lui dans son équipe.

Tous les membres de l'AREQ se joignent à moi pour lui offrir leurs félicitations.



Marc a enseigné durant 35 ans à Saint-Jérôme. À la retraite, il a choisi de servir ses concitoyens. En 2013, il a siégé comme conseiller municipal à Saint-Jérôme. De 2016 à 2018, il a été député pour le Parti québécois, à Québec. Maintenant, en 2021, il reprend son bâton de pèlerin pour les quatre prochaines années à la mairie. Nous devons saluer, haut et fort, le courage et la générosité de Marc. À l'âge de la retraite, il accepte de se lancer dans la vie publique pour faire grandir sa ville, alors que les citoyens se désintéressent de la chose politique quand cette dernière leur demande un effort, comme celui de se rendre aux urnes. En effet, le 7 novembre dernier 2021, 29,60 % des Jérômiennes et des Jérômiens se sont présentés aux urnes afin d'élire les candidats qui occuperont les postes de maire et de conseillers jusqu'en 2025.

Marc, nous te souhaitons de beaux projets et de belles réalisations au cours de ton ou de tes mandats.

Ronald Forbes, responsable du comité des Communications

ESSENTRICS : MISE EN FORME AVEC COURS DONNÉS SUR ZOOM

Technique inventée par Miranda Esmonde-White



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

Pour la santé physique et mentale, notre corps doit bouger. C'est plus difficile l'hiver, mais ce cours le permet facilement depuis le confort de notre foyer.

Ce cours vise l'étirement 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 indiqué pour les personnes de notre âge et pour les personnes qui ont eu des blessures. Seul prérequis : 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 plus d'un an. **Vous pouvez vous inclure facilement au groupe en tout temps. Elle offre un cours d'essai gratuit.** Pour informations ou pour vous inscrire, il s'agit d'envoyer un courriel à Geneviève Durand à son adresse : genevieve.durand@hotmail.com

Responsable : *Christiane Laforge*, 450 565-9572, areq.claforge@gmail.com

ÉCHO DE L'ACTIVITÉ VISANT À SOULIGNER LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES



Depuis plus de huit années, le comité des Hommes du secteur Rivière-du-Nord concentre ses énergies dans l'organisation d'une activité visant à souligner la Journée internationale des hommes le 19 novembre. En 2021, cette activité a été organisée conjointement avec le comité régional des Hommes.

Activité annoncée dans le bulletin L'Odysée de novembre 2021

Dans le bulletin *L'Odysée* de novembre 2021, le soussigné avait donné des précisions sur l'activité offerte le 19 novembre en mentionnant que cette dernière était offerte aux hommes et aux femmes de la région LLL. Dans son mot comme nouveau président du secteur intitulé *Rêver encore*, François Tanguay avait donné un aperçu de son entretien sur ses perspectives d'avenir.

48 personnes présentes

16 personnes en provenance de notre secteur dont trois femmes ont participé à l'activité. 32 personnes en provenance des autres secteurs de la région LLL dont 15 femmes ont également participé à l'activité. Parmi ces personnes, cinq occupent le poste de la présidence de leur secteur et deux le poste de la première vice-présidence. La présidente régionale est venue nous rejoindre pendant la période du dîner.

Les quatre membres du comité organisateur

Les quatre membres du comité organisateur étaient Émile Huchette, le président du secteur J (Laval-Nord), Michel Legault, le responsable du comité régional des Hommes, François Tanguay, le président

du secteur C (Rivière-du-Nord) et Gilles Bégin, le soussigné qui est le substitut au responsable du secteur pour le comité des Hommes. La pandémie a obligé le comité organisateur à trouver un local inhabituel, car aucun local ne pouvait recevoir l'activité en présentiel au centre-ville de Saint-Jérôme. Le Centre de ressourcement Gethsé-Marie a été choisi. Le responsable de ce centre est Réjean Cyr qui a déjà été animateur de pastorale à la Polyvalente Saint-Jérôme. Le local du centre répondait favorablement aux besoins de l'activité, autant pour les échanges en sous-groupes et en plénière que pour le dîner dans le sous-sol.

Une interaction favorisée entre les personnes présentes

Un des objectifs des comités régionaux consiste à permettre aux membres des neuf secteurs de la région LLL de se regrouper pour échanger, dialoguer et partager leurs différentes opinions. Le contenu de l'activité a suscité une interaction très favorable autant pour les femmes que pour les hommes présents. La disposition des tables regroupant six à huit personnes en provenance de différents secteurs a permis à l'animateur de recueillir les différents commentaires en lien avec les deux thèmes développés.

Le thème de la violence conjugale abordé en après-midi

En après-midi, le délicat thème de la violence conjugale a apporté une lumière spéciale aux échanges entre les femmes et les hommes présents. À la suite des nombreux féminicides des derniers mois, les 18 femmes présentes ont contribué à enrichir les échanges sur ce sujet très médiatisé.

La nouveauté de l'activité offerte le 19 novembre 2021

Je tiens à remercier les trois panélistes qui ont accepté avec moi de relever le défi de développer en avant-midi le thème *Rêver encore* qui était proposé par l'AREQ nationale. Émile, Michel, François et le soussigné ont partagé leurs expériences et leurs émotions pour faire de l'activité un succès très apprécié, si on considère les feuilles d'évaluation qui ont été complétées et remises au terme de l'activité. Ces quatre mêmes personnes-ressources ont également animé les échanges de l'après-midi. Cette activité animée par quatre membres différents a constitué une nouveauté au regard des années antérieures où un conférencier était invité. J'ose rêver d'une activité similaire à l'automne 2022.

Gilles Bégin, substitut au responsable du comité sectoriel des Hommes

VOUS CHANGEZ D'ADRESSE, DE TÉLÉPHONE OU D'ADRESSE COURRIEL

Vous informez votre AREQ nationale, que ce soit pour un déménagement, un changement de téléphone ou un changement d'adresse de courriel.

C'est au siège social de l'AREQ nationale que vous devez vous adresser.

Téléphonez au 1 800 663-2408

Ou envoyez un courriel à l'adresse suivante: info@areq.lacsq.org

Ou écrivez à l'adresse suivante :

AREQ/CSQ, 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec, QC, G1K 9E7

Ou allez sur le site de l'AREQ nationale : [Nous joindre - AREQ \(lacsq.org\)](https://www.arelq.org) et cliquez sur la bande où il est indiqué CLIQUER ICI POUR EFFECTUER UN CHANGEMENT D'ADRESSE.

12 JOURS D' ACTIONS CONTRE LA VIOLENCE FAITE AUX FEMMES DU 25 NOVEMBRE AU 6 DÉCEMBRE

En tant que responsable du comité des Femmes, je ne peux passer sous silence cette période de l'année qui invite la population à avoir un œil ouvert sur le vécu de certaines femmes de l'entourage et, en même temps, d'avoir une pensée pour toutes celles qui ont succombé à un féminicide depuis le début de l'année 2021.

Pour en avoir été témoin, il faudrait peut-être que quelques lois changent.

Certaines personnes impliquées de très près dans les démarches d'actions ou de réactions rapides face à certains contextes de violence physique, verbale ou sexuelle (médecins, policiers, voisins et autres) ne veulent pas intervenir à cause de la confidentialité, même s'il est question de vie ou de mort. C'est épouvantable! C'est troublant! Pourquoi y a-t-il eu autant de féminicides depuis le début de l'année ? C'est à se le demander... Les gens n'osent pas porter plainte ou ils ne le peuvent tout simplement pas parce qu'ils ne sont pas impliqués directement dans la situation de violence.

De plus, même s'il y a beaucoup de publicité sur la violence conjugale à la radio, à la télé, dans les journaux, quand une femme vit une situation difficile de viol, de harcèlement, de violence conjugale ou autres, elle est désespérée; elle ne sait plus vers quelles ressources se diriger. En ces moments difficiles, tout devient une montagne à traverser et, tant qu'une personne n'est pas concernée par ce problème, ces publicités lui passent bien haut par-dessus la tête.

Ses proches ont beau la conseiller, elle n'entend rien. Ça doit venir d'intervenants bien préparés qui la dirigeront au bon endroit ou tout simplement lui offriront une oreille attentive et compréhensive. Il y a La Maison de la famille, La Citad'Elle de Lachute, la Maison d'Ariane à Saint-Jérôme, le CAVAC et les CALACS.

Mon message aujourd'hui est de vous inviter à avoir une pensée pour toutes ces femmes qui, dans l'ombre, souffrent et par le fait même, entraînent dans la souffrance des enfants qui ne le méritent pas et qui en subiront les conséquences toute leur vie.

Claire Blais-Corbeil, responsable du comité régional des Femmes

RESSOURCES POUR LES VICTIMES DE VIOLENCE CONJUGALE

Nom de la ressource	Téléphone	Site Internet	Ville	Région
S.O.S. violence conjugale	1 800 363-9010 (24/7)	sosviolenceconjugale.ca		Partout au Québec
La Citad'elle	1 866 562-7797	citadellelachute.ca	Lachute	Laurentides
Le Mitan	450 435-3651	lemitan.org	Sainte-Thérèse	Laurentides
Maison d'Ariane	450 432-9355	maisondariane.ca	Saint-Jérôme	Laurentides
Maison de Sophia	450 504-5344	Pas de site	Saint-Jérôme	Laurentides
Service de police	450 432-3344		Saint-Jérôme	Laurentides
Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale	514 878-9134	maisons-femmes.qc.ca	Montréal	Montréal
ACCROC (pour hommes victimes de violence conjugale)	1 877 460-9966	www.accroc.qc.ca	Saint-Jérôme	Laurentides

COMITÉ DES FEMMES DE L'AREQ AU RFL

Assemblée générale ordinaire (AGR) du Réseau des Femmes des Laurentides le jeudi 10 février 2022

L'assemblée s'est tenue encore en virtuel sur la Plateforme Zoom. Je tiens à remercier mes deux accompagnatrices pour l'occasion, Claire Blais-Corbeil et Lise Tousignant-Cossette.



Prochaine réalisation du RFL

Vicky Langlais, l'une des travailleuses au RFL, informe les intervenantes des Maisons de Femmes, de la gestation actuelle d'une formation adaptée qui leur sera offerte bientôt pour leur venir en aide et leur apporter du soutien. Cette bonne nouvelle est accueillie vivement par ces dernières.

Invitée spéciale en avant-midi : Dre Nadia Gagnier, Ph. D.

Dre Nadia Gagnier se présente comme une psychologue, une conférencière et une formatrice **en santé mentale positive** ; de plus, elle est spécialisée en troubles anxieux.

Dre Nadia développe ce qu'est la santé mentale positive qui ne parle ni de maladie ni de symptômes, mais plutôt « vise un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté. » (Organisation mondiale de la santé, 2005)

De façon simple et éclairée, Dre Nadia donne des moyens pour favoriser la santé mentale positive dans son milieu et pour permettre de s'épanouir. En dernier lieu, la question qui brule les lèvres est posée aux participantes de la conférence : « Comment faire pour aider les autres, tout en gardant sa santé mentale positive ? » Réponse : « **Avant tout, prendre soin de soi; la bienveillance envers soi d'abord!** »

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

Décompte des membres, des personnes amies et des nouvelles personnes retraitées au 1^{er} février 2022

L'AREQ nationale comptait 59 888 membres.

L'AREQ Laval, Laurentides, Lanaudière comptait 9039 membres.

L'AREQ Rivière-du-Nord comptait 1315 membres.

Le secteur Rivière-du-Nord avait 151 personnes amies.

Depuis le 1^{er} octobre 2021, 20 personnes ont demandé leur retraite à la CSSRDN.

MESSAGE POUR LA SAINT-VALENTIN

Je sens que ce qui manque ces temps-ci dans notre société, c'est de la bienveillance. Chacun pense à soi, à son bien-être et à sa liberté, sans se soucier de celle des autres. Je croyais que nous avions une société dans laquelle les soins et le mieux-être de tous, y compris des plus faibles, comptaient, mais je sens qu'on glisse vers l'individualisme. En ce jour de la Saint-Valentin, peut-on mettre de l'avant la bienveillance et l'amour non seulement de soi, mais aussi des autres ?

Christiane Laforge, une grand-maman inquiète du monde dans lequel va vivre son petit-fils

LA LONGÉVITÉ ET LE DÉCAISSEMENT DE NOS ÉPARGNES-RETRAITES (FERR)

La longévité

Tout au long de notre vie active, parfois plus de 30 années, nous avons accumulé de petits montants annuellement, qui par le fait même, diminuaient votre revenu imposable. Ce trésor a fructifié à l'abri de l'impôt.

Aujourd'hui, à la retraite, nous souhaitons vivre cent ans et en santé. L'espérance de vie à la naissance, selon statistique Canada en 2020, était de 84,0 ans chez les femmes. Si on compare avec les hommes, l'espérance de vie est de 80,6 ans. Cela représente des baisses 0,4 an et de 0,7 an. Ces résultats à la baisse sont en lien avec la pandémie de COVID-19. Il observe aussi un recul de l'espérance de vie à 65 ans. Il s'établit à 84,4 ans chez les hommes et 84,8 chez les femmes. La population du Québec en 2021 est de 8,6 millions de personnes. Tout en haut de la pyramide des tranches de vie de la population, à 99 ans, il y a 324 hommes et 1271 femmes qui arrivent à la ligne d'arrivée d'être centenaire. Serons-nous de ce nombre ?

Le décaissement de nos épargnes-retraites (FERR)

La période de décaissement de l'épargne-retraite peut s'étaler sur une période aussi longue que la période de son accumulation. **En réalité, les REER sont des sommes d'argent que l'on soustrait à l'impôt en prévision du jour où les revenus seront moins importants.** Avant 71 ans, il est quand même possible de transférer partiellement de vos REER en FERR.

Ce calcul est simple en fonction de l'âge (à 61 ans 3,45 % du capital le 1^{er} janvier de l'année d'imposition, à 71 ans 7,38 % et à 90 ans 13,62 %). Cependant les institutions financières ne sont pas dans l'obligation de retenir d'impôt sur un retrait minimum de moins de 5 000 \$. Donc c'est à vous d'établir les sommes à retenir pour les impôts provincial et fédéral. Il faudra tenir compte que ce dernier s'ajoutera aux autres revenus imposables de l'année fiscale.

Vous avez l'obligation de transférer l'ensemble des RER en FERR dans 71^e année de naissance au 31 décembre de l'année fiscale. Sachant que le calcul augmente en fonction de l'âge. La prévision est simple. Retirer le minimum, être le plus près des gains annuels et le capital ne diminue pas ou peu et ces sommes sont versées à nos dates d'anniversaire, un petit cadeau!

Votre institution financière peut vous charger des frais d'administration si vous avez plusieurs versements dans l'année.

Le montant retiré s'ajoute aux revenus de l'année d'imposition en cours. L'augmentation de votre revenu net peut aussi réduire l'admissibilité à certaines prestations. Ci-dessous, vous trouvez une évaluation des revenus afin de comparer le taux d'imposition et d'évaluer votre marge de manœuvre par rapport au taux d'imposition le plus bas.

Voici les taux d'impôt des particuliers du Québec

Revenu imposable	Taux marginal Canada	Taux marginal Québec	Taux marginal combiné
15 000 à 40 000	12,53 %	15,00 %	27,53 %
45 105 à 49 019	12,53 %	20,00 %	32,53 %
49 020 à 90 199	17,12%	20,00 %	37, 12 %
90 200 à 98 039	17,12 %	24,00 %	41,12 %
98 040 à 109 754	21,71 %	24,00 %	45,71 %

De plus, avec un revenu supérieur 79 054 \$, la personne pourrait avoir à rembourser, en partie ou en totalité, la prestation de la sécurité de la vieillesse (PSV).

Il est recommandé fortement de consulter votre planificateur financier afin de comparer les différents scénarios.

Références

<https://www.fondsftq.com/fr-ca/particuliers/epargne-positive/calculateur-ferr-retrait-minimum>

http://www.cqff.com/tableaux_utiles/tab_impot_particuliers2021.pdf

<https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMTendanceStatPays/?>

[co-](#)

[deTheme=3&codeStat=SP.DYN.LE00.FE.IN&codePays=CAN&optionsPeriodes=Aucune&codeTheme](#)

[2=1&codeStat2=x&codePays2=CAN&optionsDetPeriodes=avecNomP](#)

[Le bilan démographique du Québec. Édition 2020 \(quebec.ca\)](#)

Pierre-A Giroux, responsable du comité de la Retraite

INDEXATION DE LA RENTE RREGOP EN 2022



Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2022 : **2,7 %** (était 1,0 % en 2021). Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2019 et octobre 2020. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation de la rente du RREGOP en 2022

C'est ce même taux de 2,7 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP, le RRE, le RRF, le RRCE, le RRPE, etc. Cela s'applique également sur la rente du conjoint survivant. Rappelons que trois formules sont utilisées pour le calcul de l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

Indexation en 2022

Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	2,7 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	0 % (soit le TAIR-3 %)
Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	1,35 % (Soit 50 % du TAIR)

Pierre-A Giroux, responsable de comité de la Retraite

DINER DE NOËL À LACHUTE

L'équipe des activités (Ouest) a décidé d'organiser un dîner de " Noël " , le jeudi 2 décembre dernier. Quelle bonne idée !

Nos deux hôtes, Suzanne et Yvonne, sourire aux lèvres, étaient à l'œuvre pour nous accueillir de belle façon ! Elles ont remis à chaque membre et aux personnes amies de l'AREQ une jolie carte de Noël qui contenait une surprise ! Ainsi, tout le monde a reçu un cadeau fort apprécié. D'après moi, les membres du conseil sectoriel ont avisé le Père-Noël qu'en 2021, nous avons toutes et tous été bien sages !

Ce fut une agréable rencontre, l'atmosphère était vraiment à la fête. Les retraitées et retraités étaient heureuses et heureux de ces retrouvailles tant attendues. Nous avons beaucoup de choses à nous raconter. Ça fait tellement de bien de socialiser, cela fait partie de nos besoins. Ces rencontres sont des plus salutaires pour chacune et chacun d'entre nous.

Après avoir souligné les anniversaires de décembre et janvier, au fait " Mme Huguette Durocher" célèbre sa fête ce jour même. Peu de gens ont eu un tel " party " d'anniversaire, durant la dernière année ... 57 personnes présentes. Wow ! Bonne fête, chère Huguette ! Denyse et moi avons procédé aux tirages de nombreux cadeaux, dont plusieurs produits locaux. Qui n'aime pas les cadeaux ? Les magnifiques photos confirment que les gagnantes et gagnants semblaient contentes et contents. Je confirme, devoir accompli, rencontre réussie ! Merci aux membres du conseil sectoriel, ainsi qu'au comité organisateur pour cette activité amicale !

À vous toutes et tous : " Joyeux Noël et Bonne Année 2022 " !

Esthel Morrissette.



DINER DE NOEL À SAINT-JÉRÔME

CE FUT UN SUCCÈS !

Après une année sans se voir, sans pouvoir se retrouver autour d'une bonne table entre amis à cause de la pandémie, la santé publique nous a enfin permis de nous rassembler. C'est alors que le conseil sectoriel a donné le feu vert pour que le comité organisateur désigné à cet effet puisse vous concocter un repas festif.

C'est dans un décor féérique de la chapelle de Gethsé-Marie que nous avons accueilli 120 personnes masquées aux couleurs du temps des fêtes pour festoyer, s'amuser, rire et même danser avec nos masques bien entendu !

Des jeux à l'aveugle et d'adresse, entre les différents services, nous ont donné l'occasion de digérer ce copieux repas de cinq services tout en nous nous amusant follement. Plusieurs prix (37) ont été remis aux personnes participantes en plus des deux toiles et d'une photo offertes par de généreux donateurs pour le tirage de la FLG.

Un merci bien sincère à toutes les personnes présentes qui ont contribué, de près ou de loin, à faire de ce dîner des fêtes 2021 un franc succès.

Un sondage sur place nous permet de croire que la formule a été très appréciée et que ce modèle est à conserver !

Voici quelques photos, témoins de notre plaisir !



Marie Picher, responsable du comité organisateur pour le dîner de Noël 2021

Et si nous lisions!

Chronique : Un souvenir, mille remords



Je suis une « abonnée » aux romans de Sergine Desjardins. Avec « *Un souvenir, mille remords* », elle est au sommet de son art! Avant d'esquisser l'histoire, précisons que l'écriture de Sergine Desjardins est rythmée, imagée et chargée d'émotions.

Sur la page liminaire, on lit la mise en garde de Susan Sontag : « Ne détournez pas le regard. Comprenez de quoi se nourrit une guerre. »

Le ton est donné. La toile de fond du roman se situe vers fin de la Deuxième Guerre mondiale, en Europe, mais aussi au Québec.

Au Québec, Rose Dubeau travaille à l'école de tir de Mont-Joli alors que sa sœur Dorothee se trouve un emploi à l'arsenal de Québec. Les deux sœurs vivront des vies tout à fait différentes. L'une devra accoucher en cachette à la Miséricorde alors que l'autre sera parachutée en Normandie.

L'intrigue est dense et complexe. Sergine Desjardins parvient à mêler les destins des Québécoises à celui de Kalinda Cohen, une Tsigane emprisonnée à Auschwitz. La narration en parallèle est menée avec maîtrise et le récit est riche en rebondissements.

Les détails quotidiens de la vie au camp d'Auschwitz-Birkenau sont explicites et souvent difficiles à supporter. J'ai beaucoup lu sur les camps de concentration; j'ai même visité la maison d'Anne Frank et les camps d'Auschwitz-Birkenau. Le travail de recherche est colossal, mais jamais on ne sent la documentation plaquée sur l'intrigue; elle s'y intègre parfaitement.

Les femmes sont fortes dans les romans de Sergine Desjardins. Au moment où Inge, la mère de Kalinda, s'appête à révéler à la kapo que sa fille est une virtuose afin qu'elle soit admise dans l'orchestre des femmes et ainsi lui sauver la vie, voici le dialogue entre la mère et la fille : « Et puis, cette autre qui récite chaque jour de la poésie. Toutes ces femmes ont une chose en commun.

Laquelle demande Kalinda en reniflant ?

Elles ont une vie intérieure riche, remplie de beauté, répond Inge.

C'est ce qui leur permet de garder espoir ?

Oui. La force mentale peut être plus forte que la force physique.» p.162

La résilience n'est pas ici un vain mot.

De nombreuses années après la fin de la guerre, les personnes survivantes se retrouveront dans des circonstances pour le moins étonnantes, mais tout à fait plausibles.

Si vous ignorez ce qu'est le syndrome Tako-Tsubo, vous l'apprendrez. Tout comme vous rencontrerez un musicien tsigane, nommé Django Reinhardt ou que vous constaterez le pouvoir des arts et de la musique... Je n'en dis pas plus.

Je vous laisse le plaisir d'être emportée dans cette histoire foisonnante qui se classe dans les romans historiques d'ici à lire absolument!

La saga des Florio, tome I : Les lions de Sicile Stefania Audi (Albin Michel, 2021)

À la suite d'un tremblement de terre dévastateur à Bagnara (Calabre), les Florio déménagent à Palerme. La famille compte cinq personnes : Ignazio, son frère Paolo, marié à Guiseppina et père du petit Vincenzo ainsi qu'une nièce, Vittoria, dont les parents sont décédés.



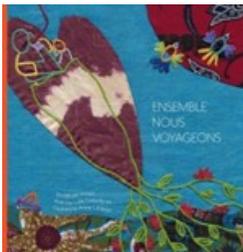
Paolo et Ignazio ont une sœur, Mattia, qui est l'épouse de Barbaro et leur partenaire d'affaires. Elle demeurera en Calabre, sous l'emprise de son mari. Dans ce monde âpre, les femmes n'ont rien à dire. Ce sont les hommes qui décident pour la famille. Pourtant, les belles-sœurs réussiront à maintenir un contact épistolaire grâce à Ignazio, attaché à sa sœur et secrètement amoureux de sa belle-sœur...

Les frères Paolo et Ignazio Florio achètent un magasin d'épices, ce qui déplaît aux négociants déjà sur place qui voient d'un très mauvais œil débarquer ces « pouilleux ». « Vous êtes à Palerme, dans la capitale de la Sicile, et les crève-la-faim ne sont pas les bienvenus. » p. 52

À cette époque, les épices (cannelle, poivre, cumin, anis, coriandre, safran, sumac, casse) sont réservées aux bien nantis. Elles trouvent leur utilité non seulement en cuisine, mais aussi en médecine, en cosmétologie et en parfumerie. Elles coutent cher. Ce sont les riches qui les achètent et ceux qui les vendent s'enrichissent. Grâce à leurs colonies d'outre-mer, ce sont les Anglais et les Français qui dominent le commerce des épices au début du XIXe siècle. Les frères Florio viennent donc troubler l'équilibre commercial déjà en place et se mettent à dos les apothicaires qui les considèrent comme de simples boutiquiers.

En parallèle avec le succès en affaires des Florio, Stefania Auci relate le contexte historique de la Sicile, qui, rappelons-le, ne fait pas partie de l'Italie à ce moment. Le climat politique est souvent tendu et les Florio n'échappent pas aux tensions entre les diverses factions. Ils réussiront toutefois à tirer leur épingle du jeu et poursuivront leur ascension sociale. Le « gars de Bagnara » deviendra « Don Paolo Florio ». À sa mort, son fils Vincenzo prend les guides de l'empire familial sous l'œil bienveillant de son oncle Ignazio.

Une saga familiale qui se déroule en Sicile. Le tome II sera bientôt disponible.



Une suggestion pour la jeunesse : Ensemble, nous voyageons. Lula Carballo, Catherine Anne Laranjo et Kesso. (Dent-de-lion, 2021)

L'objet intrigue. Les couleurs sombres étonnent tout comme la broderie qui semble tellement réelle que l'index s'y attarde pour en sentir le relief. *Ensemble, nous voyageons*, est une œuvre d'art. La quatrième de couverture vient ajouter à la perplexité, tout en suscitant une émotion vive et un intérêt pour entrer dans l'histoire.

Ensemble, nous voyageons porte la parole d'une fillette dont la mère est malade. Les illustrations racontent l'histoire de ces instants partagés qui se raréfient, car la mort semble inéluctable.

Portée par la poésie de Lula Carballo et de Catherine Anne Laranjo, j'ai d'abord lu les courts textes (non ponctués). Puis, j'ai relu chaque page, tout en observant les collages illustrés et brodés de Kesso.

Je me suis immergée dans ce court album. Dès les premières lignes, l'émotion nous envahit :

« Avec maman nous transformons
un bobo en deux fois beau
les moments tristes
deviennent presque toujours
de petits voyages
ou de grandes joies ».

Sur la page opposée au poème, une pièce de tissu en forme de larme contient une enfant et sa mère, personnages brodés. Sur plusieurs pages, on retrouve des cœurs brodés, témoins de l'amour de la fillette pour sa mère. Les mots « je t'aime » parsèment les pages. L'art de transformer une expérience difficile en voyage onirique. Une réussite qui va droit au cœur.

Bonne lecture!

France Lapierre, chroniqueuse

NOUVELLES DE NOS MEMBRES

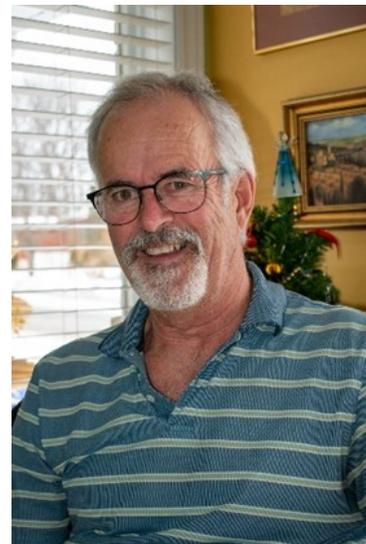
DEUX DE NOS MEMBRES RÉPONDENT À L'APPEL DU COFFRET DES LAURENTIDES.

Le Coffret est un organisme d'aide à l'intégration et à la promotion de l'immigration dans notre région. Le Coffret œuvre depuis 1990 à l'accueil, à l'installation et à l'accompagnement des nouveaux arrivants.

Claude Deschênes

M. Deschênes, humaniste, animateur de pastorale et enseignant, répond à l'appel d'aide du centre « Le Coffret ».

Bien que plusieurs personnes l'aient croisé comme animateur de pastorale dans plusieurs écoles de la commission scolaire Rivière-du-Nord, voyant le changement qui s'amorçait vers des écoles laïques au Québec, bachelier en théologie, il s'inscrit au certificat en pédagogie à l'Université de Montréal. Puis, il enseigne à l'école Sacré-Cœur, l'école Saint-Jean-Baptiste et à l'école Saint-Philippe. Voyant venir la retraite, il relève un nouveau défi, avec son épouse, Brigitte. Ils répondent à la demande de service au Nunavik et signent un contrat de trois ans, Brigitte comme infirmière et lui comme enseignant en français, de secondaire 1 à 5. Ils expérimentent ce que c'est être de nouveaux arrivants.



Brigitte s'implique sur le conseil d'administration du Coffret. Pour sa part, dans une rencontre, Claude croise M. René Tremblay qui l'invite à partager la tâche d'enseignant en francisation, une expérience formidable et enrichissante. Socialement, « tu deviens une référence pour ces nouveaux arrivants et tu prends plaisir à les croiser ou même à les aider dans leur intégration dans leur milieu d'accueil ».

Les cours de francisation, d'abord basés sur la conversation, se déroulent de façon continue, deux fois par semaine, le lundi et le mercredi. Majoritaires, les femmes sont les plus assidues. Les hommes, pour leur part, ont hâte de s'intégrer au marché du travail. En six ans, il a enseigné à de nouveaux arrivants originaires de plus de 25 pays différents et de niveaux de scolarisation différents, d'alphabètes à universitaires. Bien qu'il ait un plan de cours bien établi, le cours peut prendre la direction selon les interrogations des participants du moment, par exemple sur l'explication d'expressions québécoises entendues. Le cours de francisation demeure avant tout un lieu de rencontres et d'échanges.

Une fois par mois, le Coffret organise « les soirées Mandela ». La danse est souvent le premier contact avec le pays hôte et leur pays d'origine. On passe du Tam Tam des Amérindiens, au set carré canadien, puis aux danses africaines. En guise d'exemple, l'école de baladi de Saint-Jérôme est venue faire une présentation pour les nouveaux arrivants syriens. Après chaque danse, tous les participants de la soirée pratiquent les mouvements. Ces soirées peuvent regrouper jusqu'à 200 personnes.



Saïd Loukil

Né Sfax, en Tunisie, Saïd Loukil s'établit au Québec, en juin 1966. À la suite de sa formation en Belgique, en génie électromécanique, il arrive au Québec et accepte un poste d'enseignant en physique. Retraité de la commission scolaire de la Rivière-du-Nord en 2015, M. Saïd Loukil est l'instigateur de mobilité douce, de vélo électrique assisté et de jardins communautaires. Il répond à l'appel du Coffret.

M. Loukil joue un rôle clé dans l'arrivée des nouvelles familles syriennes dans notre région. Le Coffret, en collaboration avec UQO et M. Loukil, prépare la traduction des documents d'accueil en langue arabe. À l'arrivée des familles, il sert d'interprète auprès du service social du CLSC Arthur-Buies. Il accompagne les familles syriennes dans leur rencontre médicale. De plus, il est le soutien et l'interprète pour dix familles arabophones. En collaboration avec le Coffret, l'école Marchand et la maison des parents, il donne des cours de francisation et aide des enfants en difficulté à l'école.

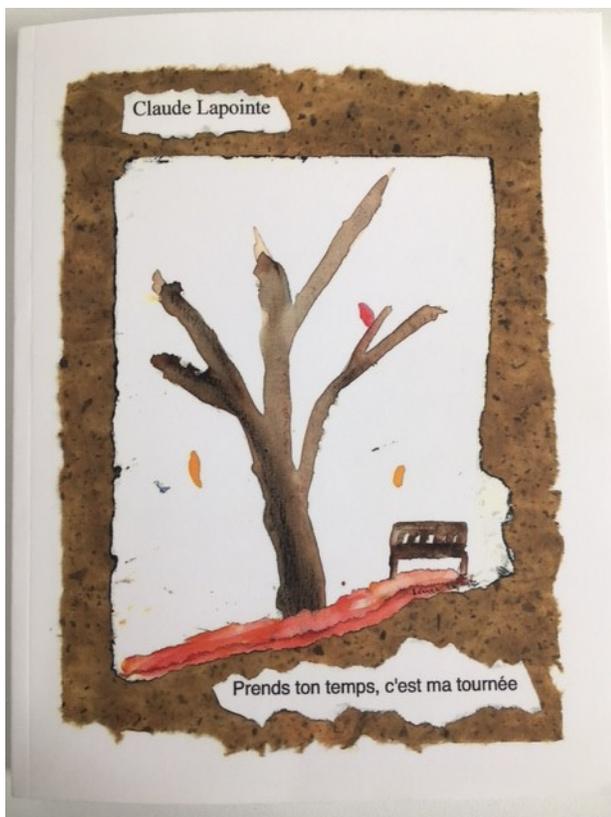
Les enfants des nouveaux arrivants syriens qui ont connu les camps de réfugiés sont bien intégrés à notre milieu. Maîtrisant bien le français maintenant, le Coffret projette de donner des cours de culture arabe pour souligner leur identité d'origine. On peut entrevoir que M. Loukil pourrait être de ce projet !

Au fil des conversations, on me mentionnait les noms de plusieurs membres de l'AREQ qui sont impliqués dans l'intégration des nouveaux arrivants.

L'intégration des nouveaux arrivants est une formidable occasion d'enrichissement pour notre région des Laurentides.

Pierre A Giroux, 1^{er} conseiller

PRENDS TON TEMPS, C'EST MA TOURNÉE UN LIVRE DE CLAUDE LAPOINTE, MEMBRE DE L'AREQ RDN



Non une biographie, ni une vie romancée, mais une tournée inspirée d'un vécu original avec des arrêts entrecoupés de poèmes, de récits saisissants. Des descriptions heureuses et des histoires teintées d'humour, parfois de larmes. Comme une marche en forêt en compagnie d'oiseaux où l'on rumine sa vie, cueille une fleur, effleure l'écorce d'un arbre avec la peur d'y rencontrer un ours. La nature est omniprésente.

Les sous-titres des quatre chapitres de ce livre en disent long sur ces moments de grâce.
Ce lieu où l'on arrive de loin.
Sur son dos, l'éternité.
Une voix chante encore d'un soir à l'autre.
Je l'ai vue déposer le livre de ses rêves inachevés.

De Claude surgissent des mots au rythme de ses émotions, de ses expériences.
De Nicole naissent des aquarelles qui donnent un relief surprenant à l'écriture de son compagnon.
Des dessins d'enfants, Léanne, Aude et Laure qui invitent à un pas en avant.
On chemine avec l'écrivain, on s'arrête aux aquarelles de l'artiste, on s'approche des enfants.

Les auteurs souhaitent amener leurs lecteurs à voir et à lire ce livre comme une œuvre réalisée sur un miroir

quelque peu ondulé. En somme, un recueil où l'imaginaire côtoie par enchantement le réel, et marchent ensemble. Des poèmes et des contes « à rester éveillés ».

Pour nous rejoindre : ncossette13@yahoo.ca ISBN 978-29820460-0-9

CONSEIL SECTORIEL 2021-2022

Président 2021-2023

François Tanguay
450 858-2373 Saint-Jérôme
tanguayf2@videotron.ca

1^{re} Vice-présidente 2019-2022

Marcelle Lemay Fournier
613 632-1469 Hawkesbury
marfou@hotmail.com

2^e Vice-Présidente 2021-2023

Angèle Marineau
450 438-1551 Saint-Jérôme
marangele@hotmail.com

Secrétaire 2021-2023

Christiane Laforge
450 565-9572 Saint-Jérôme
areq.claforge@gmail.com

Trésorière 2019-2022

Lise Tousignant-Cossette
450 436-8751 Saint-Jérôme
gacossette@videotron.ca

1^{re} Conseiller 2019-2022

Pierre A Giroux
450 432-6264 Saint-Jérôme
pierre.giroux087@gmail.com

2^e Conseillère 2021-2023

Marie Picher
450 438-0297 Saint-Jérôme
picherm@videotron.ca

RESPONSABLES DES COMITÉS SECTORIELS POUR L'ANNÉE 2021-2022

Comité de l'Action sociopolitique

Marie Picher
450 438-0297
picherm@videotron.ca

Comité des Assurances

Jacques Lajeunesse
450 436-4729
gbeljlaj@videotron.ca

Comité des Arts visuels

Danielle Boyer
450 432-5366
danielleboyer1958@gmail.com

Comité des Communications

Ronald Forbes
450 858-3696
ronaldforbes@me.com

Comité de la Fondation Laure Gaudreault

Denise Mercier, responsable pour le secteur
450 432-9162
mercierdenise@hotmail.com

Danièle D'Aoust, substitue dans l'Ouest du secteur
450 562-7653
daclavi@hotmail.com

Comité des Femmes

Claire Blais-Corbeil
450 562-3862
clairebcorbeil@gmail.com

Comité des Hommes

Anton Pieries
450 304-0521
antonreee@gmail.com

Comité de l'Environnement et du développement durable

Yvonne Montpetit-Labelle
(450) 562-7268
yvonnelabelle@hotmail.com

Comité de la Retraite

Pierre A Giroux
450 432-6264
pierre.giroux087@gmail.com

Message de la responsable du comité de l'Environnement et développement durable

Nous sommes de plus en plus conscients de la fragilité de notre environnement. Faisons-nous les efforts nécessaires pour améliorer notre situation ?

Oui, on récupère, on utilise moins de sacs de plastique, on s'informe.

Malgré tout, la quantité de déchets **par habitant** qui se retrouve au dépotoir ou à l'incinération a connu une augmentation au cours des dernières années. Selon le BAPE, cela signifie **724 kilogrammes de déchets par habitant**. L'objectif était 525 kg par habitant d'ici 2023. On a du travail à faire. Cet objectif ne pourra pas être atteint. Il nous faut prendre conscience que l'on se doit de réduire à la source. Cette source... c'est chacun de nous. Doit-on interdire la mise en marché de certains produits à usage unique ?

Penser, réfléchir, se poser des questions avant d'acheter un produit que l'on tient dans nos mains.

Le 8 février dernier, sous la responsabilité de monsieur Pierre Pelletier, responsable régional, les membres du comité en Environnement et développement durable se sont réunis virtuellement. À noter que madame Lise Tousignant-Cossette, la substitute au comité et monsieur Pierre Giroux, le répondant du comité au conseil sectoriel étaient également présents.

Le Groupe d'experts intergouvernemental sur l'évolution du climat (GIEC) publiera sous peu son prochain rapport qui abordera les moyens à mettre en œuvre pour « atténuer » les impacts de la crise climatique. Je vous tiendrai informés.

Trois choses importantes à venir :

- Le 12 avril, conférence de monsieur Karel Ménard, du Front commun québécois pour une gestion écologique des déchets (un envoi électronique apportera des précisions sur l'inscription en ligne).
- Le 22 avril 2022, Jour de la Terre, webinaire offert par l'AREQ nationale avec Jérôme Dupras des Cowboys fringants (un envoi électronique apportera des précisions sur l'inscription en ligne).
- Le 14 juin, activité régionale, sortie au Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant (un message électronique et téléphonique apportera des précisions sur les modalités d'inscription).

Ces activités restent à confirmer.

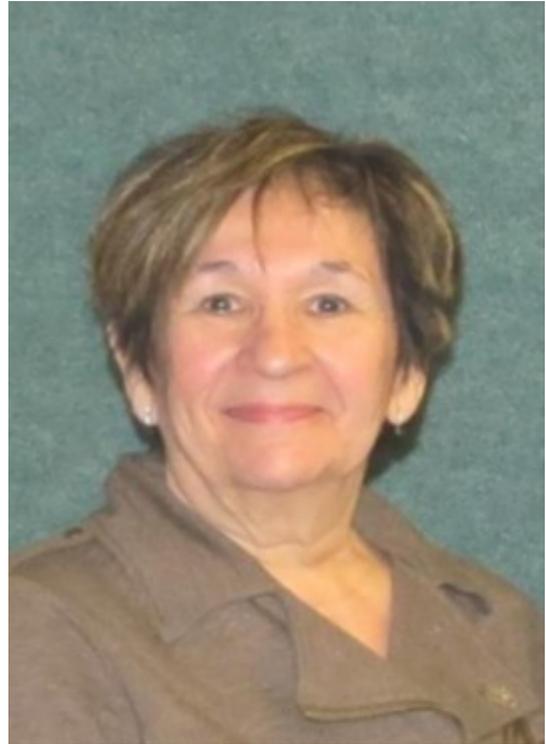
Suggestions de livres :

Un café avec Marie de Serge Bouchard.

Le monde sans fin, miracle énergétique de Christophe Blain et Jean-Marc Jancovici.

Merci !

Yvonne Montpetit-Labelle, responsable du comité de l'Environnement et du développement



In Memoriam



25 novembre	Gaétan Desjardins, époux de Sergine Guimond, membre de l'AREQ
1er décembre	Jean-Marc Thomas, membre de l'AREQ et époux de Monique Desjardins
1er décembre	Angéline Moineau Guay, tante de Claire Laurin-Campeau, membre de l'AREQ
8 décembre	Denyse Plouffe, membre de l'AREQ
8 décembre	Julien Laroche, membre de l'AREQ
11 décembre	Lise Brunet Guay, tante de Claire Laurin-Campeau, membre de l'AREQ
17 décembre	Jacinthe Jolette, sœur de Chantale Jolette, membre de l'AREQ
22 décembre	Rollande Charlebois-Foucault, belle-mère de France Pilon, membre de l'AREQ
2 janvier 2022	Fernande Blais, sœur de Claire Blais-Corbeil, membre de l'AREQ et belle-sœur d'Yvon Corbeil, ami de l'AREQ
10 janvier	Roger Corbeil, frère d'Yvon Corbeil, ami de l'AREQ et beau-frère de Claire Blais-Corbeil, membre de l'AREQ
11 janvier	Marcel Dagenais, directeur d'école dans l'Ouest du secteur
16 janvier	Thérèse Daoust, membre de l'AREQ
27 janvier	Mirel Delisle, frère de Christian Delisle, membre de l'AREQ et responsable de la chaîne téléphonique et beau-frère de Carole Blanchette-Delisle également membre de l'AREQ



Claudine Labelle
(Est du secteur)
450 694-2242
claudinelabelle04@gmail.com



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



Dans ce numéro...

Mot du président Opération Cap sur la dignité au secteur Rivière-du-Nord	1
Mot de la présidente régionale Nous avons le vent dans les voiles	3
Assemblée générale sectorielle (AGS) + Assemblée générale régionale (AGR) Avis de convocation	4
Bulletin de présentation de candidature pour les trois postes en élection	5
Hommage du comité de la Fondation Laure Gaudreault suite au décès de Denyse Plouffe	6
Gagnant du tirage de la FLG à Lachute	6
Lettre de remerciements de la Maison Aloïs Alzheimer	7
Gagnants du tirage de la FLG à Saint-Jérôme	8
Vous êtes invités à une exposition en Arts visuels, artisanat et métiers d'art	9
NOVUM Consultations juridiques gratuites et illimitées	9
Communiqué du responsable du comité des Assurances	10
Marc Bourcier, nouveau maire de Saint-Jérôme	11
ESSETRICS : Mise en forme avec cours sur Zoom	11
Echo de l'activité visant à souligner la Journée internationale des hommes	12
Vous changez d'adresse postale, de téléphone ou d'adresse internet	13
12 jours d'actions contre la violence faite aux femmes du 25 novembre au 6 décembre	14
Ressources pour les victimes de violence conjugale	14
Comité des Femmes de l'AREQ au Réseau des femmes des Laurentides (RFL)	15
Décompte des membres, des personnes amies et des nouvelles personnes retraitées au 1 ^{er} février	15
Message de la Saint-Valentin	15
La longévité et le décaissement de nos épargnes-retraites (FERR)	16
Indexation de la rente RREGOP en 2022	17
Dîner de Noël à Lachute	18
Dîner de Noël à Saint-Jérôme	19
Et si nous lisons ! Chronique : <i>Un souvenir, mille remords</i>	20
Et si nous lisons ! <i>La saga des Florio + Ensemble, nous voyageons</i>	21
Nouvelles de nos membres : Deux de nos membres répondent à l'appel du Coffret des Laurentides	22
<i>Prends ton temps, c'est ma tournée</i> Un livre de Claude Lapointe, membre de l'AREQ RDN	23
Conseils sectoriel 2021-2022 + Responsables des comités sectoriels pour l'année 2021-2022	24
Message de la responsable du comité de l'Environnement et du développement durable	25
In memoriam	26
Dans ce numéro...	27
Retrouvailles à la cabane à sucre	28
Avis de recherche	28

Ils ont contribué à la réalisation de ce numéro...

Correction et révision : Thérèse Rouleau et François Tanguay
 Mise en page et publication : Claude Vadeboncoeur
 Distribution : Lise Tousignant-Cossette et Gilles Cyr
 Retouches photographiques : Gilles Piché

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

Des retrouvailles à la cabane à sucre

**Cabane à sucre au Chalet du Ruisseau
pour l'Est et l'Ouest du secteur**
12570, rang de la Fresnière, à Mirabel

Date: Le mercredi 23 mars 2022

Lieu: au Chalet du Ruisseau, à Mirabel

Coût: membres et amis /15\$
(taxes et service inclus)
accompagnateurs / 25\$
(taxes et service inclus)

Animation: à partir de 11 h

Dîner: à midi

Danse: 13 h à 16 h



Prix de présence sucrés

Vente des billets à partir du 1^{er} mars 2022

Réservation ou annulation avant le 15 mars 2022

pour l'Ouest (Lachute et les environs)
auprès de Claire Blais Corbeil, au 450 562-3862 ou
clairebcorbeil@gmail.com

pour l'Est (Saint-Jérôme et les environs auprès de
Lise T. Cossette, au 450 436-8751
ou gacossette@videotron.ca

Les règles sanitaires en vigueur le 23 mars devront être respectées. Un communiqué sera émis .

Avis de recherche

Nous avons perdu les coordonnées des membres ci-dessous, pouvez-vous m'aider à les retrouver ?

Si vous avez des informations au sujet de ces membres, veuillez m'aviser par courriel ou en me téléphonant.

Je vous remercie de votre attention.

François Tanguay
Président du secteur Rivière-du-Nord
tanguayf2@videotron.ca
Cellulaire : 450 858-2373

Monsieur Gérald Auger

Madame Raymonde Auger

Monsieur Guy Barot

Madame Claire Charlebois

Madame Madeleine Côté-Demers

Madame Jeanne Dauphin

Monsieur Richard De Bessonnet

Madame Micheline Giroux-Juteau

Madame Yvette Labonté

Monsieur André Lemieux

Madame Sylvie Levert

Madame Ghislaine Perreault-Sévigny

Madame Jacqueline Poirier-Labelle

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