

Mot du président

Accroître la participation et l'implication des nouveaux membres de l'AREQ

Au moment où vous lirez ces lignes, la Nouvelle Année 2022 aura été entamée et les membres de votre conseil sectoriel se situeront dans la perspective de l'assemblée générale sectorielle qui aura lieu à Lachute le jeudi 13 avril 2023. Quatre postes viennent en élection. Certains membres actuels vont tirer leur révérence au terme de plusieurs mandats sur des postes différents. Une relève s'impose. Des personnes seront approchées pour être mises en candidature sur l'un ou l'autre des postes électifs. Si cela vous intéresse, contactez-moi. Des places demeurent vacantes au niveau des postes des personnes responsables et substitues sur l'un ou l'autre des dix comités qui permettent à des membres de s'impliquer dans la visée de leurs intérêts.



Je vous invite à consulter la page 35 de l'Odysée où ces différents postes sont annoncés.

Et pourtant, le secteur permet à de nouveaux membres de s'impliquer. Je pense au nouveau comité Liratoutâge qui a permis à deux nouvelles retraitées de s'impliquer; Maryse Cossette a accepté d'être la répondante régionale pour apporter sa contribution à la mise en place de ce nouveau service au plan régional. Isabelle Maltais lui donne un coup de main comme substitute au niveau sectoriel.

La préoccupation d'accroître la participation et l'implication des nouveaux membres de l'AREQ a donné lieu à une recherche-action au niveau national grâce à une aide du gouvernement fédéral dans le cadre du Programme Nouveaux Horizons pour les aînés. Cette recherche-action a permis l'élaboration de deux guides, un premier à l'intention des bénévoles et un deuxième à l'intention des secteurs. Dans ce dernier guide, on signale que les nouveaux membres de l'AREQ participent peu aux activités de l'AREQ. Toutefois, si la tâche est précise et limitée dans le temps et si elles peuvent se sentir utiles et mettre à profit leurs talents, leurs connaissances ou leurs compétences, les nouvelles personnes retraitées montrent une ouverture à aider. C'est un peu le cas avec le nouveau comité Liratoutâge. C'est aussi le cas avec l'animation du dîner de la Saint-Valentin qui sera prise en charge par une nouvelle équipe sous la gouverne de Gilles Cyr, une personne amie. Ce dernier et son équipe nous invitent au Centre Notre-Dame le vendredi 17 février 2023.

Si vous êtes membres de l'AREQ depuis moins de cinq ans et que vous avez le goût de vous impliquer de façon ponctuelle dans une activité que vous aimeriez mettre en place, sachez qu'il y a de la place pour vous et que les membres du conseil sectoriel peuvent vous aider à financer cette activité. Ne vous gênez pas pour me contacter et pour me faire part de vos idées et de vos projets.

François Tanguay, président du secteur

Tanguayf2@videotron.ca

450 858-2373

Dans ce numéro...

Mot du président : Accroître la participation et l'implication des nouveaux membres de l'AREQ	1
Dans ce numéro + Ils ont contribué à la réalisation de ce numéro.	2
Assemblée générale sectorielle Avis de convocation	3
Bulletin de présentation de candidature pour le secteur Rivière-du-Nord	4
Assemblée générale régionale Avis de convocation	5
Bulletin de présentation de candidature pour le poste de la présidence régionale	6
Mot de la présidente régionale : Avoir 77 ans + Ce que je devrais vous dire !	7
Comité de l'Action sociopolitique : Écho des trois activités régionales 2022	8
Comité des Assurances : BENEVA = La Capitale + SSQ Assurance	9
Comité des Arts : Des retraités en visite au Musée d'art contemporain + Invitation au salon des Arts	10
Vous changez d'adresse, de téléphone ou de courriel	10
Comité de l'Environnement et du développement durable	11
Comité des Femmes : Écho des activités réalisées	12
Comité des Femmes : Le Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) a célébré ses 35 ans	13
Comité de la Retraite : Écho du Sommet de la retraite	14
Comité de la Retraite : Le mirage d'une indexation de nos rentes	15
Comité de la Retraite : Deux vidéos sur les impacts de la désindexation de nos rentes	15
Comité des Hommes : Activité à Gethsé-Marie pour souligner la Journée internationale des hommes	16
Comité Liratoutâge : État de la situation	17
Comité de la Fondation Laure Gaudreault	18
Cours d'aquaforme Hiver 2023	19
Cours de danse en ligne offerts à l'hiver 2023	20
La chorale « <i>Les Voix de l'amitié</i> »	21
Conférences offertes par la TRARA en 2023	22
Les Grands Explorateurs Hiver 2023	23
Déjeuner de la non-rentree dans l'Est du secteur	24
Brunch de la non-rentree et dîner de la Saint-Valentin dans l'Ouest du secteur, le 9 février 2023	25
Accueil des nouvelles personnes retraitées 2021-2022	26
Jour du Souvenir à Lachute	27
Le dîner de Noël dans l'Ouest du secteur	28
Party de Noël 2022 pour l'Est et l'Ouest du secteur	29
Et si nous lisions... avec France Lapierre, chroniqueuse	30
CAAP et Commissariat aux plaintes	32
Nouvelles de nos membres : Guylaine Raymond, une retraitée engagée dans sa communauté	34
Appel urgent à tous pour des postes à combler dans le secteur	35
Place à l'humour : un bonhomme de neige questionné	36
Une autre école est possible et nécessaire	37
Vous avez des commentaires à formuler !	37
Dîner de la Saint-Valentin pour tous le vendredi 17 février 2023	38
In Memoriam du 13 août au 31 décembre 2022	39
Souhaits du conseil sectoriel pour la Nouvelle Année 2023	40

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

NDLR : Veuillez noter que nous appliquons les nouvelles règles orthographiques.



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

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 13 avril 2023

Heure : de 9 h 30 à 14 h

Lieu : *Club de golf Oasis*, Route du Nord 327, Brownsburg-Chatham, Québec, J8G 1L5

NOTE : Comme stipulé à l'article 5 du Règlement no 4, immédiatement après l'ouverture de l'assemblée générale sectorielle, la personne présidente d'élection officialise les candidatures reçues.

NOTE : Il y aura aussi une exposition d'œuvres d'Art et de métiers d'art dans la salle.

Projet d'ordre du jour pour l'AGS :

1. Accueil, présentation de l'ordre du jour et des documents de la pochette.
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale sectorielle du 21 avril 2022
3. Rapport de la présidence et des membres du conseil sectoriel
4. Rapport financier partiel 2022-2023
5. Rapport des comités sectoriels



PAUSE (visite des œuvres d'Art et métiers d'art exposées)

6. Élection des personnes à la présidence, 2^e vice-présidence, au secrétariat et de la personne 2^e conseillère
7. Confirmation des membres de la délégation au Congrès 2023
8. Levée de l'AGS

DINER SERVI À L'ASSIETTE (entrée, suprême de volaille ou pavé de saumon, dessert, café)
aux membres de l'AREQ qui auront participé à l'AGS en avant-midi.

NOTE : Des tirages auront lieu parmi les personnes présentes pendant la période du dîner.

NOTE : Les personnes qui veulent présenter leur candidature doivent utiliser le formulaire de présentation de candidature à la page 4 du bulletin.

Vous devez vous inscrire à l'AGS, avant **le 30 mars 2023**, en écrivant à Suzanne Lemire à son adresse courriel lemires@hotmail.fr
OU en lui téléphonant, en lui laissant un message au besoin sur son cellulaire au 450 820-8401.

NOTE : Si vous avez besoin de covoiturage, vous devez le mentionner lors de votre inscription.

François Tanguay, Président du secteur Rivière-du-Nord

BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE POUR LE SECTEUR RIVIÈRE-DU-NORD

Élection

Nationale __ Régionale__ Sectorielle **x**

Personne candidate

Prénom _____ Nom _____ No de membre _____

Adresse _____

Région Laval-Laurentides-Lanaudière Secteur Rivière-du-Nord

Poste

Présidence _____ 2^e vice-présidence _____ Secrétariat _____ 2^e personne conseillère _____

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 _____

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 envoyer le bulletin de présentation de candidature par la poste à son adresse postale 1002, chemin du Belvédère, Sainte-Adèle, Québec, J8B 1M5.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE



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 jeudi 11 mai 2023
Heure : de 9 h 30 à 14 h 00
Lieu : Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 3L8

NOTE : La présidente d'élection annoncera le nombre de mises en candidature pour le poste de la présidence régionale et pour les postes du comité exécutif régional, s'il y a lieu. Elle présentera aussi les quatre personnes qui sont membres du comité d'élection. Elle rappellera que les personnes participantes qui veulent poser leur candidature doivent le faire avant l'ouverture de l'assemblée pour respecter les deux heures avant les élections signalées à article 18.03 des Statuts et règlements de l'AREQ.

NOTE : Il y aura aussi une exposition d'œuvres d'Art et métiers d'art dans la salle.

Projet d'ordre du jour pour l'AGR :

1. Accueil, présentation de l'ordre du jour et des documents de la pochette
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale régionale du 18 mai 2022
3. Rapport de la présidence régionale et du conseil régional
4. Rapport financier partiel 2022-2023
5. Rapport des comités régionaux



PAUSE (visite des œuvres d'Art et métiers d'art exposées)

6. La présidente d'élection annonce les candidatures à la présidence et au conseil régional, s'il y a lieu
7. Élections

DINER SERVI À L'ASSIETTE (entrée, poulet et quelques diners sans viande, dessert et café) aux membres de l'AREQ qui auront participé à l'AGR en avant-midi

8. Résultats des personnes gagnantes pour l'exposition des Arts et métiers d'art et remise des prix
9. Levée de l'assemblée

NOTE : L'assemblée générale de la FLG aura lieu immédiatement après la levée de l'assemblée régionale.

NOTE pour les élections à la présidence : Les personnes qui veulent présenter leur candidature doivent utiliser le formulaire à la page 6 du bulletin.

Vous devez vous **inscrire à l'AGR**, avant **le 27 avril 2023**, en envoyant un chèque à l'ordre de **l'AREQ Laval Laurentides Lanaudière**, au montant de **25 \$**, à **Suzanne Lemire** à son adresse postale : 1062, boul. Maisonneuve, Saint-Jérôme, Québec, J5L 2S3

NOTE : Le chèque sera remis au début de l'AGR aux membres qui seront présents. Toutefois, il n'y aura pas de remboursement si vous êtes absent.

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

BULLETIN DE MISE EN CANDIDATURE POUR LE POSTE DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Élection

Nationale ___ Régionale Sectorielle ___

Personne candidate

Prénom _____ Nom _____ No de membre _____

Adresse _____

Région Laval-Laurentides-Lanaudière Secteur Rivière-du-Nord
au poste de la présidence régionale

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 _____

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

Signature _____ Date _____

TRÈS IMPORTANT : Envoyer votre bulletin de présentation de candidature, par la poste ou numérisé, à **Thérèse Chaput**, présidente d'élection, à l'adresse suivante : 265, rue Dugas, app. 206, Joliette, Québec, J6E 0V9 ou par courriel à therese-marcel@videotron.ca, pour **le poste de la présidence régionale**, avant 9 h 30 le matin de l'AGR ou avant la date de l'AGR par la poste.

Mot de la présidente régionale : AVOIR 77 ANS

Lors du dernier conseil national, on nous a appris que 77 ans est la moyenne d'âge des 60 000 membres de l'AREQ. Avec une pointe de découragement, du moins ce que j'en ai senti ! Pis, 77 ans ! On peut encore lire *Tintin* et avoir *La maladie d'amour* de Michel Sardou. Comme si nous étions à l'article de la mort. C'est mon âge et celui de plusieurs de mes bonnes connaissances actives dans l'AREQ. En 1901, l'espérance de vie était de 55 ans. Depuis 1981, on comptait vivre jusqu'à 75 ans et plus et, aujourd'hui en fait, c'est 80,6 ans pour les hommes et 84 ans pour les femmes. Le Québec est l'endroit en Amérique du Nord où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé. Nous sommes même dans le peloton de tête de l'OCDE pour ce qui est de l'espérance de vie totale. Avis aux détracteurs de notre système de santé et de nos conditions de vie, y compris nos hivers qui s'éternisent. Le froid doit garder jeune. Donc, à 77 ans et plus aussi, nous pouvons être actifs avec du temps encore devant nous pour réaliser nos projets tout en pouvant miser sur une bonne santé. Et que dire des personnes qui n'ont pas encore 77 ans ?

CE QUE JE DEVRAIS VOUS DIRE !

Je devrais vous parler de toutes les conférences et rencontres régionales de cet automne.

5 octobre : préparation du Congrès de juin 2023 avec la tournée du conseil exécutif ; 70 personnes déléguées et substitutes présentes.

20 octobre : conférences organisées par le comité de l'Action sociopolitique avec Cécile Fillion, responsable.

En avant-midi : conférence de la CAA sur la sécurité routière.

En après-midi : les arnaques sur Internet.

1^{er} novembre :

En avant-midi : présentation sur notre régime d'assurance ASSUREQ par la conseillère en assurance de l'AREQ, madame Johanne Freire.

En après-midi : présentation sur les soins à domicile par la conseillère en sociopolitique de l'AREQ, madame Ginette Plamondon.

15 novembre : deuxième rencontre des personnes déléguées et substitutes pour le Congrès 2023.

18 novembre : Journée internationale des hommes, rencontre à Gethsé-Marie, à Saint-Jérôme.

2 décembre : conférence offerte par le comité régional des Femmes.

Sans parler des rencontres des comités régionaux... Environnement, Communications, Hommes et Femmes.

VOTRE CONSEIL RÉGIONAL 2022-2023

Les présidences des secteurs :

Assises :

Monelle Beaulne (Laurentides)

Monique Houde-Boisjoly (Seigneurie-des-Mille-Îles)

Renée Beauséjour (Des Affluents)

2^e rangée :

Laura Martinez (Chomedey-Laval)

Marie-Paule Hade (Deux-Rivières de Laval)

Pierrette Boudreau (présidente régionale)

3^e rangée :

Émile Huchette (Laval-Nord)

François Tanguay (Rivière-du-Nord)

Jean-Pierre Robert (Lanaudière)

Absente : Danielle Hotte (Hautes-Rivières)



Pierrette Boudreau, présidente de l'AREQ régionale

Comité de l'Action sociopolitique : écho des trois activités régionales 2022

Le comité d'action sociopolitique a réalisé le plan d'action régional. Plusieurs conférences ont été présentées. Le 20 octobre en avant-midi, monsieur Alain Beaudry de CAA est venu nous entretenir des nouvelles pancartes que le ministère des Transports a ajoutées dans le paysage. Par la suite, il nous a rappelé certaines consignes que nous connaissions déjà, mais qu'il est bon de nous rappeler. La distance à respecter entre notre véhicule et celui qui nous précède, soit pouvoir voir les pneus de l'auto devant nous : si l'on voit les pneus, on est à la distance qui nous permet d'éviter un accrochage.

En après-midi, deux policiers sont venus nous aider à reconnaître les pièges qui pourraient nous être tendus sur Internet, au téléphone ou lors de déménagements. Certaines personnes mal intentionnées peuvent prendre le courrier qui les intéresse et utiliser les cartes de crédit qui n'ont pas encore été signées par leur propriétaire légitime, entre autres. L'hameçonnage par des personnes qui se font passer par un employé de l'État, comme un préposé à la perception de montants d'impôt encore dus ou de remboursement d'impôt.

Pour faire un signalement au Centre antifraude du Canada, voici le numéro de téléphone : 1 800 495-8501.

Le 1^{er} novembre 2022 en après-midi, madame Ginette Plamondon est venue faire une conférence sur le soutien à domicile. Il existe trois sortes de services de soutien à domicile :

1. Les services d'aide et d'assistance personnelle :
 - Aide au lever et au coucher (habillage, transfert).
 - Soins d'hygiène (toilette partielle, douche, bain, coupe des cheveux, des ongles).
 - Aide à l'alimentation.
 - Aide pour l'utilisation de la toilette.
2. Les services liés aux activités de la vie domestique :
 - Entretien ménager léger.
 - Préparation des repas.
 - Approvisionnement et courses.
 - Entretien lourd : lavage des murs, fenêtres, déneigement.
 - Accompagnement pour des sorties ou des rendez-vous.
3. Services pour les proches aidants :
 - Gardiennage ou présence, surveillance.
 - Répit planifié à domicile ou en hébergement.
 - Dépannage lors de situations d'urgence.



La façon de déterminer le niveau de soins nécessaires pour garder la personne chez elle dépend du profil ISO-SMAF. Il s'agit d'une classification selon l'intensité et le type de services requis pour le maintien de l'autonomie.

Qu'en est-il du soutien à domicile au Québec ? Les Résidences privées pour aînés (RPA) accaparent 80 % des crédits d'impôt pour maintien à domicile. Le même pourcentage appartient à des intérêts étrangers. C'est la privatisation des profits et la socialisation des risques et des coûts. Il y a une augmentation du financement qui ne se traduit pas nécessairement par une hausse des services. Malheureusement, il y a une tarification des services. Ceci devient un obstacle à l'accès à ceux-ci. Les besoins des personnes proches aidantes ne sont pas pris en compte. Finalement, peu de moyens ont été déployés pour aider les aînés à demeurer chez eux.

On parle de garder les personnes âgées chez elles, mais, en même temps, on ne leur en donne pas la possibilité dans certaines situations. Lorsqu'un conjoint décède, le conjoint survivant se retrouve souvent en difficulté et doit déménager dans un endroit où il pourra se permettre de payer son loyer sans se retrouver en difficulté. Il faudrait accorder le crédit d'impôt pour maintien à domicile à toute personne de 70 ans et plus qui demeure chez elle. Le premier ministre se serait engagé à implanter toutes les recommandations de la Commissaire de la Santé et au Bien-Être. Espérons que le gouvernement tiendra parole et aidera les citoyens plutôt que les Fonds d'investissement.

Suzanne Lemire, responsable du comité de l'Action sociopolitique

Comité des Assurances

Comme le temps passe rapidement. Je me demandais si je pouvais me rendre à l'année 2000 et me voilà rendu en 2023. Je vous souhaite la **SANTÉ**, ce qui devrait vous aider à réaliser tous vos autres projets et désirs. Des changements sont à prévoir pour cette année. Deux bonnes nouvelles: les primes du régime d'assurance maladie ont été maintenues au même taux que ceux de 2022 et, pour le régime de SANTÉ +, c'est le montant maximal total remboursé pour l'ensemble des soins professionnels de la santé qui passe de 750 \$ à **1 000 \$**.

Gardez le fascicule « **Votre régime en un coup d'œil** » paru dans le dernier « *Quoi de neuf* »; vous pourrez vous référer aux différents régimes au besoin. Si vous passez à la RAMQ pour vos médicaments, vous devez payer la prime sur votre rapport d'impôt provincial (ligne 447); avertissez votre comptable. Toutefois, moins bonne nouvelle, les personnes ayant une assurance vie subiront une hausse de leur prime. Je vous rappelle que vous avez des informations et des liens qui peuvent vous être utiles quand vous allez sur le site de l'AREQ Rivière-du-Nord sous les comités, voire l'assurance (CAS), en suivant la flèche.



BENEVA = LaCapitale  + 

Depuis longtemps nous entendons parler de Beneva. C'est maintenant officiel et nos craintes sont oubliées, car le contrat demeure le même que ce que nous avions auparavant. Je vous résume les points que j'ai soulignés dans un document reçu de Beneva.

Enfin des nouvelles de BENEVA. Le contrat est en vigueur depuis le 1^{er} janvier 2023. Je vous résume les principaux points à retenir :

- Aucune démarche à faire. Mêmes protections et conditions pour vos contrats, ainsi que vos produits. L'Espace client de ssq.ca demeure le même.
- Tous les documents des contrats doivent être lus en remplaçant le nom SSQ par Beneva.

Pour avoir les détails concernant l'assurance vie et santé, l'assurance collective, l'assurance maison, l'assurance habitation, l'épargne et l'investissement. Vous pouvez vous inscrire à Beneva en faisant beneva.ca, me connecter et créer votre **espace client**. En faisant beneva.ca vous pourrez vous familiariser en cliquant sur **Vie et santé** ou **Auto** ou **Maison** etc. Pour plus d'informations, vous pouvez aller dans Google et taper ce qui suit : « SSQ Assurance | Assurances et services financiers » et vous rendre sur l'annonce en mauve, « SSQ Assurance devient Beneva ». C'est le nom de Beneva qui paraîtra sur vos relevés remplaçant la SSQ et cela, dans tous les documents. Ça peut prendre un peu de temps avant de voir ce changement. Nous serons plus nombreux. En conséquence, théoriquement, nous devrions avoir des prix plus avantageux. Bientôt, nous aurons d'autres précisions sur les façons de procéder. Pour l'instant, vous continuez à vous connecter sur l'espace client de la SSQ. Vous continuez à procéder de la même façon pour vos réclamations et avoir vos documents pour l'impôt. Vous y retrouverez des informations sur le changement à Beneva dans la bande en jaune en haut en vous connectant.

Les coordonnées de **Société d'assurance Beneva inc. et de Beneva inc.** sont les suivantes : 625, rue Jacques-Parizeau. Québec (Québec) G1R 2G5. Le site Web est Beneva.ca.

Je suis toujours là, disponible pour vous, au 450 436-4729. BONNE ANNÉE 2023 à vous toutes et tous !

Jacques Lajeunesse, responsable des Assurances, secteur Rivière-du-Nord

Comité des Arts

Des retraités en visite au Musée d'art contemporain

Le mercredi 26 octobre dernier, le Comité des arts de l'Association des retraités de l'éducation du Québec (AREQ) de la Rivière-du-Nord organisait une visite au Musée d'art contemporain des Laurentides.

Sous l'initiative de Mme Danielle Boyer, responsable de ce comité, une douzaine d'enseignants à la retraite ont pu visionner un vidéo à 360 degrés présentant des performances d'artistes réalisées dans le jardin de tomates de Bonnie Baxter à Val-David.

Cette escapade culturelle a également permis aux visiteurs d'apprécier les œuvres d'une exposition collective réalisée en collaboration avec des enseignants du collège de Saint-Jérôme tout en se familiarisant avec la collection permanente du Musée d'art contemporain des Laurentides.

Danielle Boyer, responsable du comité des Arts



INVITATION AU SALON DES ARTS

C'est avec beaucoup de plaisir que le comité des Arts de l'AREQ Rivière-du-Nord vous invite à son Salon annuel des Arts qui se déroulera les 21 et 22 avril 2023 au Centre Notre-Dame situé au 655, rue Filion, à Saint-Jérôme.

Les personnes qui sont intéressées à exposer des œuvres peuvent nous rejoindre afin de s'inscrire à cet événement culturel. Si vous êtes une ou un artiste qui a du talent dans le domaine des arts visuels, de l'artisanat et des métiers d'art, on vous invite à participer à notre Salon des Arts.

Vous pouvez communiquer avec Danielle Boyer : danielleboyer1958@gmail.com

ou Nicole Fouquette : niquette41@videotron.ca

Vous changez d'adresse, de téléphone ou de 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

Comité de l'Environnement et développement durable

Bonjour à toutes et à tous,

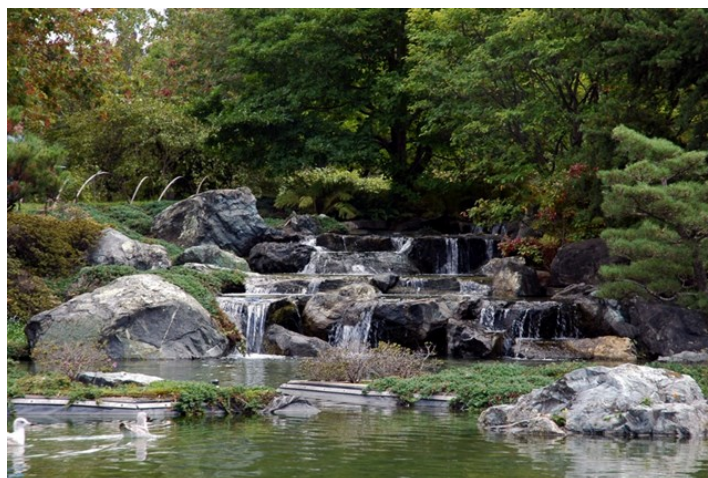
C'est avec plaisir que je vous retrouve en ce mois de janvier 2023.

J'aimerais vous faire part de ce que j'appelle : ma réussite de Noël.

Je n'avais presque plus de papier d'emballage aux couleurs de Noël. Je regardais les cadeaux sur la table. Une idée m'est venue. Plutôt que d'utiliser un papier qui ira à la poubelle, j'ai pris la décision de me procurer des sacs réutilisables. J'en avais quelques-uns à la maison : sacs pour souliers, sacs en filet et même une taie d'oreiller aux couleurs de Noël. Mes trois enfants, leurs conjoints et les cinq petits-enfants ont trouvé l'idée formidable. À l'avenir, tous ont pour mission de n'utiliser que des sacs qui serviront plusieurs fois.



Avez-vous pris connaissance d'un article paru dans la Presse du 28 décembre dernier ? Environnement : *L'écologiste de l'hôpital St Mary*. Michel Perreault s'est donné pour mission de récupérer des objets qui vont à la poubelle : lits à manivelle, vieux stylos, contenants et la liste est longue. Il s'est bâti un vaste réseau international d'organismes intéressés par ces objets.



N'oubliez pas le *Jour de la Terre* le 21 avril 2023. Il y aura sûrement une conférence sur Zoom. Des précisions suivront.

Lors de notre dernière rencontre du comité régional, il a été question d'une activité régionale probablement le 12 juin 2023. Nous irons visiter le Jardin botanique de Montréal. Des informations plus précises suivront. En attendant, voici trois photos prises par Pierre A Giroux, lors d'une visite.



Suggestion de lecture pour enfants : *Le petit sauveur de monde* de Samuel Laroche

À bientôt !

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

Lise Tousignant-Cossette, substitue pour le comité de l'Environnement et du développement durable

Comité des Femmes : Écho des activités réalisées à l'automne

Nous venons de tourner la dernière page du calendrier de l'année 2022 qui nous a malheureusement servi des difficultés de toutes sortes : mauvaise température, orages violents, inondations, maladies, le COVID et ses nombreux virus qui n'en finissent plus de nous rendre malades.

Durant l'automne, pour le comité de la condition des Femmes, le sujet du jour était la *violence conjugale*. Et, si l'on suit les bulletins de nouvelles au quotidien, régulièrement, il est question de ces situations difficiles entre les couples de tous âges.

À l'AREQ, une première rencontre a eu lieu à Québec le 10 novembre. À l'ordre du jour, les actualités féministes.

À l'international

- Le courage des Iraniennes.
- Le viol comme stratégie de guerre en Ukraine.
- Le recul sur le droit à l'avortement aux États-Unis.

Au national

- La lutte à la violence faite aux femmes :
 - ~ Injection d'un budget gouvernemental;
 - ~ Construction de nouvelles maisons d'hébergement;
 - ~ Bracelet antirapprochement.
- Le contrôle des armes à feu (projet de loi).
- La violence sexuelle dans les sports (Hockey Canada).
- Le harcèlement en ligne (documentaire : *Je vous salue salope*).
- Les élections québécoises (résultats encourageants),
- Cachez ces cheveux gris (congédiement de Lisa Laflamme).
- Des hormones bio-identiques remboursées (Loto-méno / Véronique Cloutier).



Ces nombreux sujets ont été présentés aux personnes responsables régionales le 14 novembre à Saint-Jérôme. On en a profité pour préparer un hommage à Mme Aline Savoie, ex-présidente régionale, décédée en juillet.

Finalement, la dernière activité organisée par le comité des Femmes a été offerte le 2 décembre pour souligner **Les douze jours d'actions contre la violence faite aux femmes** avec Mme Julie Pinel, responsable du dossier « *Violence conjugale* » à la CSQ. Elle nous a fait voir les comportements de l'agresseur et de sa victime en situation de crise. Elle nous a informés sur les moyens qui sont à notre disposition pour aider les femmes qui ont à vivre ce fléau.

Le 2 décembre, en après-midi, nous avons également entendu Mme Hélène Sylvain, rappeuse, nous présenter deux SLAMS sur ce même thème, dont un sur le féminicide intitulé « L'étau qui tue ». Voici les deux premières strophes :

L'histoire du silence
Est une histoire de femmes
Installée au cœur des violences
Qui mènent souvent aux drames.

Être privée de sa voix,
C'est comme être déshumanisée,
Coupée de ses droits,
Tout droit sortie de son humanité.

A suivi un hommage à Aline Savoie assuré par des membres du comité régional des Femmes.

Je veux terminer en remerciant notre présidente régionale, Mme Pierrette Boudreau pour le soutien qu'elle a apporté au comité des Femmes.

À chacun et chacune, je souhaite une Bonne et Heureuse Année 2023. Que la Joie, le Bonheur, la Paix et la Santé vous accompagnent tout au long de l'Année.

Claire Blais Corbeil, responsable régionale du comité des Femmes

Comité des Femmes

Le Réseau des Femmes des Laurentides (RFL) (référence régionale en matière de condition féminine) a célébré ses 35 ans.

C'est entouré de 50 représentantes de ses groupes-membres et d'une vingtaine de personnes alliées et de partenaires que le Réseau des femmes des Laurentides (RFL) a célébré son 35^e anniversaire le 22 septembre à la Place des citoyens à Sainte-Adèle.

L'organisme œuvre à l'amélioration des conditions de vie des femmes de la région, en s'assurant que leurs réalités soient mieux connues, reconnues et prises en compte sur tous les plans locaux et régionaux. Dans le but de susciter la curiosité concernant sa mission, le RFL a proposé à ses personnes invitées un questionnaire portant sur quatre grands enjeux de condition féminine :

- L'autonomie économique des femmes;
- Les femmes, la gouvernance et le pouvoir;
- La santé des femmes;
- La violence envers les femmes.

À travers cette activité à la fois ludique et informative, les plus récents projets réalisés par le RFL ont été abordés, soit : la campagne de sensibilisation sur les agressions à caractère sexuel *Affiche tes couleurs* qui s'adresse aux jeunes de 15 à 25 ans, l'état des lieux *Point de vue des femmes sur leur vécu de violence conjugale postséparation* qui met en lumière la nécessité de mettre sur pied des maisons d'hébergement de deuxième étape pour soutenir les femmes et leurs enfants, les *Rendez-vous féminins pour une santé mentale optimale* qui proposent une panoplie de formations de qualité aux intervenantes de la région, ainsi que *Les Laurentides réunies pour la parité* qui vise à encourager et à soutenir l'engagement des femmes en politique municipale.

Vicky Langlais, co-coordonnatrice générale par intérim, souligne que : « Le mythe de l'égalité atteinte demeure très présent, mais il suffit de présenter quelques statistiques sur la violence conjugale et les violences sexuelles vécues par les femmes et les filles, ou encore sur les inégalités salariales ou la sous-représentation des femmes dans les lieux décisionnels, pour constater qu'il reste un bon bout de chemin à parcourir pour atteindre l'égalité de fait ». Sa collègue Isabelle Thibault, co-coordonnatrice générale, renchérit en mentionnant l'importance d'un organisme comme le Réseau des femmes des Laurentides pour permettre des avancées concrètes pour les femmes de la région.

Le Réseau des femmes des Laurentides (RFL) est un regroupement régional qui rassemble et représente vingt-et-un groupes et comités de femmes de la région des Laurentides. L'organisme travaille avec ses membres à améliorer les conditions de vie des femmes dans une perspective féministe d'égalité entre les sexes et de justice sociale.

Pour information :

Isabelle Thibault, co-coordonnatrice générale
Réseau des femmes des Laurentides
coordo@femmeslaurentides.org | 450 431-1896

Vicky Langlais, co-coordonnatrice générale par intérim
Réseau des femmes des Laurentides
coordo.projets@femmeslaurentides.org | 450 431-1896

Cette photo montre les représentantes des groupes membres du Réseau des femmes des Laurentides (RFL) réunies à la Place des citoyens à Sainte-Adèle pour célébrer les 35 ans de l'organisme.



Marcelle Lemay-Fournier, 2^e personne conseillère

Sommet sur la retraite

Travailleurs d'aujourd'hui, retraités de demain. Quelles perspectives pour 2040 ?

Le 12 octobre 2022, j'assistais au « Sommet sur la retraite » organisé par l'Observatoire de la retraite (OR). Cette assemblée de 230 personnes a permis d'amorcer une réflexion sérieuse sur l'avenir de la retraite au Québec. Cet événement fut l'occasion d'entendre une douzaine de conférences d'experts venus exposer leurs différents points de vue sur la retraite de demain. Ces experts étaient issus du monde du travail tels que des actuaires de la démographie, du droit, des finances, du monde syndical, de la recherche en économie contemporaine (IREC) et de l'éducation.

Pendant que Retraite Québec lance sa publicité « **Pour une retraite sans compromis** », on peut comprendre l'inquiétude des gouvernements sur la stabilité des revenus des retraités. Six travailleurs sur dix ne doivent compter que sur eux-mêmes pour leur fonds de retraite. Actuellement, 39 % des personnes admissibles à la pension de la Sécurité de la vieillesse du Canada (SV) reçoivent le supplément de revenu garanti (+/- 21 000 \$ par année). À la retraite, certains retraités retournent (29 %) au travail par obligation ou par loisir parce qu'ils estiment qu'ils ne sont pas à l'abri de la précarité financière. Il faut comprendre que les personnes retraitées ne peuvent pas compter que sur la pension de la Sécurité de la vieillesse du Canada et sur le Régime des rentes du Québec (RRQ). Les retraités doivent composer avec des besoins incompressibles tels que le droit au logement, aux soins de santé, à un revenu décent, à un environnement sain et à la participation citoyenne.



Au Québec, un travailleur sur deux n'a pas de régime de retraite avec son employeur. En 2014, on a créé le Régime volontaire d'épargne-retraite (RVER). L'employeur ayant de plus de cinq employés peut enregistrer son entreprise avec un institut financier et ses employés peuvent faire des contributions volontaires annuellement.

Le Régime des rentes du Québec de base (RRQ) mis en place en 1964 se poursuit. Un nouveau régime supplémentaire a été instauré en janvier 2019. Ce Régime des rentes du Québec supplémentaire a été bonifié par l'ajout volontaire de cotisations supplémentaires additionnelles. Ces cotisants pourront majorer le montant du régime de base de 33,33 % de bonification dans 45 ans, soit en l'an 2065.

En 2016, les sources totales de revenu à la retraite étaient de 45 000 \$ au Canada, de 49 000 \$ en Ontario et de 40 000 \$ au Québec.

En 2040, 28 % de la population canadienne sera âgée de plus de 65 ans.

Le Québec est mûr pour une rénovation de sa justice sociale. Il est important de promouvoir l'épargne-retraite autour de nous, compte tenu des inquiétudes financières des retraités actuels. Les régimes publics actuels tels que le Régime de rentes du Québec (RRQ) et la pension de la Sécurité de la vieillesse (SV) sont insuffisants pour permettre une bonne retraite.

Pierre A Giroux, responsable du comité de la Retraite

Comité de la Retraite : Le mirage d'une indexation de nos rentes

L'année 2022 a été une année difficile sur plan de la santé et sur le plan financier. On devait toujours éviter les foules, se méfier des voisins trop près, tout en s'assurant que notre système immunitaire est capable de combattre les virus de la COVID et de l'influenza. Pour comble, en 2022, l'inflation financière s'est mise à gonfler de mois en mois.

Retraite Québec vient d'annoncer que le taux d'indexation est de 6,5 % pour l'année 2022. Ce taux servira au calcul de nos diverses rentes (RRQ, RREGOP, RRE, RRF et RRCE).

De plus, selon l'évaluation actuarielle au 31 décembre 2020 du RREGOP, ce dernier a atteint un taux de capitalisation de 115,1 %. L'excédent du fonds de stabilisation servira à réduire le taux de cotisation des actifs pour les trois prochaines années. On se rappelle que le surplus au-delà de 120 % servirait à verser une indexation aux retraités pour les années 1982 à 1999. Ce pourcentage est un peu frustrant pour les retraités ! Madame Lise Lapointe, présidente de AREQ-CSQ, tente de faire comprendre aux syndicats du front commun des négociations qu'il importe de partager le surplus du fonds de stabilité avec les retraités. Un changement s'impose au regard de la loi du RREGOP.

Le point positif est que notre rente de 2023 servira de base sur le calcul de notre rente en 2024. Depuis l'an 1991, c'est la première fois que le taux d'inflation au Canada (TAIR) dépasse le taux de 3 %.

Indexation en 2023

Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	6,5 % (Soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et le 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon TAIR - 3 %	3,5 % (Soit le TAIR - 3 %)
Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 : Deux formules : 50 % du TAIR ou 3 %	3,5 % (Soit le TAIR - 3 %)

Références : <https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/SiteCollectionDocuments/RetraiteQuebec/fr/publications/rrsp/evaluations-actuarielles/4400f-evaluation-actuarielle-rregop-2020.pdf>
[Inflation historique Canada – Inflation IPC historique Canada](#)

Pierre A Giroux responsable du comité de la Retraite

Deux vidéos sur les impacts de la désindexation de nos rentes

En 2021-2022, le comité régional de la Retraite a produit une vidéo pour sensibiliser tout le monde au problème de la désindexation. On peut cliquer sur le lien suivant : <https://youtu.be/8QWEfzQS1GU>.

Cette année, l'AREQ nationale a aussi produit une vidéo sur les impacts de la désindexation. On peut visionner cette vidéo en cliquant sur le lien suivant : <https://www.youtube.com/watch?v=z1PP5qd1UhE>.

Vous pouvez les visionner et partager ces liens le plus possible pour faire avancer le dossier de la désindexation. Il y a vraiment des aînés parmi nous qui ont de la difficulté à joindre les deux bouts.

Christiane Laforge, substitue sur le comité de la Retraite



Comité des Hommes : Activité à Gethsé-Marie pour souligner la Journée internationale des hommes



Pour souligner la Journée internationale des hommes, une rencontre interactive a été offerte le 18 novembre 2022 à Gethsé-Marie aux femmes et aux hommes de la région Laval, Laurentides, Lanaudière.

Comme prévu, 36 personnes inscrites à l'activité se sont présentées entre 9 h et 9 h 30 pour savourer un bon café et pour déguster des muffins ou des galettes mis à leur disposition en guise d'accueil.

La rencontre a débuté à 9 h 30 par le mot de bienvenue de Michel Legault, le responsable régional. Ce dernier a aussi présenté le thème de la journée « L'être que je veux être ». Par la suite, François Tanguay, l'animateur de l'activité, a présenté le déroulement de la journée. Avant la pause, Michel Legault a présenté un premier entretien intitulé « Les mensonges que nous colportons au sujet des hommes ». Une courte période d'échange et une brève plénière ont suivi.

Puis a suivi la pause de 10 h 15 à 10 h 25. À 10 h 30, on a pu visionner en direct le webinaire de l'AREQ nationale avec Julien Gravelle, intitulé « La violence en contexte amoureux ». De 11 h 30 à 12 h ont suivi un échange en petits groupes et une remontée en plénière.

Après un excellent diner, vers 13 h 30, Marcel Piché a présenté un deuxième entretien intitulé « Les avantages de l'égalité entre les hommes et les femmes ». Gilles Bégin a présenté un troisième entretien intitulé « La bromance » (l'amitié entre hommes). Ont suivi un échange en petits groupes et une remontée en plénière.

À 14 h 45, en tant que responsable du comité des Hommes du secteur Rivière-du-Nord, j'ai eu l'agréable tâche de remercier les personnes participantes et les personnes responsables de l'animation de l'activité.

Comme on dit : « Toute bonne chose a une fin ». C'est Michel Legault, le responsable régional qui a dit le mot de la fin, tout en invitant les personnes participantes à remplir le formulaire d'évaluation.

Anton Pieries responsable du comité sectoriel des Hommes

Comité Liratoutâge : état de la situation



**Partagez
VOTRE INTÉRÊT
pour la lecture!**



Le projet Liratoutâge va bon train. Projet qui offre aux personnes en légère perte d'autonomie visuelle, motrice ou cognitive de courtes lectures adaptées à leurs intérêts. Ces lectures sont réalisées lors de séances hebdomadaires d'une durée d'environ 45 minutes.

Actuellement, nous sommes dans l'environnement de la région de Saint-Jérôme. Tous les milieux ayant une clientèle qui répond aux critères ci-haut mentionnés sont acceptés. Le projet est effectif, actuellement, aux CHSLD Saint-Jérôme, Blainville, Louise Faubert, aux résidences Champlain-Villa-Soleil et du Verger, au Centre d'hébergement Hubert-Maisonnette à Rosemère et au CMSSS d'Argenteuil à Lachute. Bientôt, nous serons aux CHSLD Sainte-Adèle, des Hauteurs à Sainte-Adèle et L-B Desjardins à Saint-Sauveur.

Lors de la mise en place, j'accompagne la ou les personnes bénévoles au sein du milieu choisi afin de m'assurer que toutes les conditions gagnantes soient installées pour favoriser la viabilité du projet. À cet effet, le milieu pour chaque personne bénévole est ciblé à l'aide d'une application mise à jour par Mme Maude Tweddell, la coordonnatrice à Québec. Cette application permet de repérer l'endroit le plus près du domicile de la personne bénévole par le biais du code postal de cette dernière. Aussi, une formation sur Zoom est toujours proposée. Les gens qui sont en action me disent retirer un très grand bénéfice lors des activités. Lors de ces rencontres s'y manifestent plaisir et réconfort, et ce, de part et d'autre.

Dans un avenir plus ou moins rapproché, j'aimerais également offrir un suivi auprès de l'équipe des personnes bénévoles. Pour le moment, avec le temps que j'ai dû investir à l'implantation dans les différentes résidences, je n'ai pas pu me consacrer à cette tâche. Par contre, mon soutien est disponible en tout temps à toute personne qui aurait des besoins en ce sens.

Nous sommes très heureux du travail accompli, mais il reste encore beaucoup à faire, car nous voudrions élargir notre champ d'action. Et comme un succès ne vient jamais seul, nous sommes

actuellement victimes de notre réussite, car nous avons plus de demandes que de personnes bénévoles et que dire des Maisons des Aînés qui sont à la veille d'ouvrir leurs portes. Alors, si ce projet prometteur vous intéresse, il y a de la place pour vous.

Vous pouvez me contacter.

Maryse Cossette, répondante régionale pour Liratoutâge
450-504-7176
cossettem_1021@hotmail.com



Comité de la Fondation Laure-Gaudreault

Lors de la parution de la revue de l'AREQ "Quoi de neuf" d'automne 2022, notre président de la Fondation Laure-Gaudreault, monsieur Robert Gaulin nous rappelait l'importance d'organiser une campagne régionale de sollicitation dans chacune des régions de la province.

Notre secteur de la Rivière du nord profite toujours des fêtes d'accueil des nouveaux membres de l'AREQ



à l'automne pour organiser un tirage d'œuvres d'art, œuvres données par nos artistes retraités. Ce tirage est pour nous une source de financement importante.

Cette année, deux activités de financement nous ont permis d'accumuler un montant de 467 \$. Le tirage d'une toile de madame Cadot a favorisé Pierre A Giroux, alors qu'à Saint-Jérôme, deux œuvres ont été remises à autant d'heureuses gagnantes. Il s'agit de Lise Raymond tenant une toile de Nicole Fouquette et de Claire Laurin Campeau montrant fièrement une photo primée de Pierre A Giroux.

Le montant que la FLG aura à distribuer au printemps 2023, en réponse aux demandes d'aide financière, sera précisé par l'AREQ nationale en janvier 2023 et tiendra compte des sommes cumulées par la contribution sectorielle, par nos activités de financement lors de tirage, ainsi que par les dons personnels qui sont parvenus avant le 31 décembre 2022.

Le comité de la FLG du secteur réfléchit à de nouvelles activités de financement au profit de la fondation afin d'élargir notre cercle de donateurs. Il est important de faire connaître notre fondation, car celle-ci aide directement un individu dans le besoin ou un des nombreux organismes communautaires de notre région. Comme vous le savez, l'argent amassé n'est pas utilisé pour des campagnes de promotion. C'est la raison pour laquelle il faut en parler à nos connaissances, pour en faire la promotion.

En janvier, nous répondrons aux demandes de financement déposées. Après étude de celles-ci, un choix sera fait et les chèques seront émis en avril ou mai 2023. Si vous connaissez un individu retraité dans le besoin, n'hésitez pas à nous le référer en écrivant à mercidenise@hotmail.com ou daclavi@hotmail.com.

Continuons d'être solidaires et de considérer la FLG comme NOTRE fondation dont nous sommes fiers et que nous voulons soutenir personnellement. La FLG remet un reçu fiscal pour tout don supérieur à 15 \$. Nous souhaitons continuer, grâce à vous, à appuyer les organismes d'aide aux jeunes ou aux aînés dans le besoin.

Denise Mercier, responsable du comité de la FLG pour le secteur Rivière-du-Nord

COURS D'AQUAFORME HIVER 2023

Comme la plupart des personnes participantes à la session d'automne ont apprécié leur expérience, les cours d'aquaforme pourront se poursuivre en janvier 2023.

Ils seront donnés **du 13 janvier au 17 mars à la piscine du Cégep Saint-Jérôme, le vendredi, de 13 h à 14 h. Il y aura 10 cours.**

Le cout sera de 50 \$ pour la session.

Il n'y aura que notre groupe, une monitrice du Cégep qui donnera le cours et une personne surveillante.

Il y a un nombre maximal de 28 personnes. Les personnes présentes à la session d'automne auront priorité pour s'inscrire et auront remis leur chèque à la fin de la session d'automne. Un cadenas est indispensable pour éviter les vols.



Pour s'y rendre, l'autobus et le covoiturage sont souhaitables. Il y a la possibilité de laisser la voiture à l'aréna régional et prendre la navette qui nous amène au Cégep Saint-Jérôme (à toutes les 20 minutes à cette heure), ou utiliser l'un des stationnements publics proches du marché ou sur la rue.

Les personnes responsables pour cette session sont Éleine Leduc et Danièle Poirier et je les remercie de prendre cette tâche.

Les personnes intéressées à s'inscrire aux cours d'aquaforme devront faire parvenir leur chèque de 50 \$, libellé à AREQ Rivière-du-Nord, à Danièle Poirier au 301 des Genévriers, Prévost, J0R 1T0, QC, en indiquant leur courriel et numéro de téléphone.

Pour faciliter son travail, les 28 premières personnes pour lesquelles nous aurons reçu le chèque seront considérées comme inscrites.

Si Danièle Poirier reçoit trop de chèques, elle les retournera aux personnes concernées.

Si nécessaire, nous constituerons une liste d'attente.

Christiane Laforge, secrétaire au conseil sectoriel et répondante pour les cours d'aquaforme. Son courriel est areq.claforge@gmail.com.

Éleine Leduc, responsable pour les cours d'aquaforme. Son courriel est elaine1leduc@hotmail.com.

Danièle Poirier, coresponsable pour les cours d'aquaforme. Son courriel est dpoirier55@hotmail.com.

Cours de danse en ligne Hiver 2023

Les cours se poursuivent et vous êtes bienvenus, si vous voulez vous joindre à nous.

- Cours pour les danseurs **débutants**
Les lundis de 9 h 15 à 10 h 15.
La session d'hiver aura lieu du 16 janvier jusqu'au 24 avril 2023.

- Cours pour les danseurs **débutants avancés**
Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30.
La session d'hiver aura lieu du 16 janvier jusqu'au 24 avril 2023.

Inscription : sur place le 16 janvier 2023, 15 minutes avant le début du cours.

Lieu : *Centre Notre-Dame*, au 655, rue Fillon, à Saint-Jérôme

Cout : **60 \$ pour les 15 cours.**

- Cours pour les danseurs **intermédiaires**
Les mardis, de 9 h 30 à 11 h.
La session d'hiver aura lieu du 17 janvier jusqu'au 25 avril 2023.

Inscription : sur place, le 17 janvier 2023, à partir de 9 h 15.

Cout : **75 \$ pour les 15 cours.**

Professeur : Gilles Cyr.

Responsable : Lise T. Cossette 450 436-8751
ou gacossette@videotron.ca.

Note : Pour s'inscrire à la danse en ligne, il faut être **membre ou « personne amie »** de l'AREQ Rivière-du-Nord (10C)

Note : Pour devenir « personne amie », il faut déboursier 25 \$.
Des formulaires à cet effet seront disponibles sur place.

Lise T. Cossette, responsable de l'activité Danse en ligne



Danseurs débutants Automne 2022



Danseurs débutants avancés
Automne 2022



Danseurs intermédiaires
Automne 2022

La chorale « Les Voix de l'Amitié »

Après une année d'absence et un retour difficile en 2021, c'est avec grand plaisir que nous reprenons nos activités, malheureusement, non sans embûches. M. Jean-Claude Villeneuve et les choristes ont répondu « oui » à l'invitation des membres du conseil sectoriel au dîner de Noël pour tous afin d'égayer l'évènement de quelques chants. Hélas, notre accompagnatrice, madame Denise Chamailard, étant malade, s'est absentée. Je tiens à remercier madame Lina Fortin qui a accepté de la remplacer au pied levé, de même qu'au salon funéraire le lendemain.



En effet, le samedi 10 décembre, la chorale allait chanter à la célébration liturgique de feu monsieur Robert Marchand. Nous lui devons sûrement cet hommage puisque, pendant près de sept ans, M. Robert et madame Marie ont accueilli les membres de la chorale dans leur sous-sol. Ils étaient d'une grande générosité, nous nous souvenons ! C'est madame Doriane Monette qui a agi comme directrice de chorale en l'absence de M. Jean-Claude Villeneuve. Merci infiniment Doriane !

Enfin, le mardi 13 décembre, les membres de la chorale étaient attendus au Médaillon d'Or. On nous attendait à bras ouverts. Les quinze personnes choristes dirigées par M. Jean-Claude Villeneuve et accompagnées par madame Denise Chamailard ont présenté un répertoire de vingt-deux chants de Noël connus. Ainsi, les personnes résidentes ont participé avec enthousiasme. Je me dois de souligner la présence d'un homme, hors de l'ordinaire; il a célébré son 102^e anniversaire de naissance le 17 novembre dernier. Nous lui avons dédié la chanson intitulée *Vive le vent* qu'il affectionne particulièrement. Il s'agit de M. Rosaire Bélisle, père de madame Ghyslaine Bélisle et beau-père de M. Jacques Lajeunesse. On peut le voir sur la photo du centre accompagné de M. et Mme Saint-Jacques, également résidents au Médaillon d'Or.



Pour l'année 2022-2023, nous avons donc à notre actif trois prestations publiques. Nous espérons retourner au Médaillon d'Or, ainsi qu'au Pavillon d'Argenteuil, en mai ou en juin prochain, pour partager notre plaisir de chanter.

Je souhaite à tous les membres et à toutes les personnes amies de l'AREQ le « Meilleur » pour l'Année 2023 !

Esthel Morrissette

responsable de la chorale



Conférences offertes par la TRARA en 2023

Comment choisir la bonne résidence pour aînés ?

Mardi 21 février 2023 à 14 h sur Zoom

Cette conférence offre des pistes de réflexion et des réponses aux questions les plus souvent demandées par les aînés lorsque vient le temps de déterminer leur prochain lieu de vie.

Par Janique Duguay, conseillère en hébergement pour Visavie

Atelier offert dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.

Activité gratuite, inscription à biblio.vsj.ca



Sortir de sa zone de confort : tout ce qui craque ne casse pas!

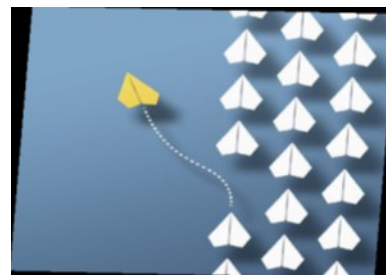
Mardi 21 mars 2023 à 14 h sur Zoom

Dans toutes les sphères de notre vie, sortir de notre zone de confort, c'est reprendre du pouvoir sur notre réalité, se mettre au volant de notre vie pour devenir la meilleure version de nous-mêmes!

Par Julie Gravel, psychosociologue et directrice générale de l'Antr'Aidant

Conférence offerte dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.

Activité gratuite, inscription à biblio.vsj.ca



Mémoire, mémoire, dis-moi que tu seras fidèle

Mardi 25 avril 2023 à 19 h sur Zoom

Selon Dre Sylvie Belleville et son équipe, le cerveau, comme le corps, doit rester actif. Plus on le stimule, plus grandes sont les chances qu'il reste actif longtemps. L'équipe de Dre Belleville a développé et expérimenté des stratégies permettant à la mémoire de garder son acuité, voire de lui redonner une deuxième jeunesse. Dans cette conférence, nous vous partagerons ses trucs et des découvertes.

Par Lynn Valery Verty et Samantha Maltezos de l'institut universitaire de gériatrie de Montréal du Centre intégré universitaire de santé et services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal.

Conférence offerte dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.

Activité gratuite, inscription à biblio.vsj.ca



Les Grands Explorateurs Hiver 2023

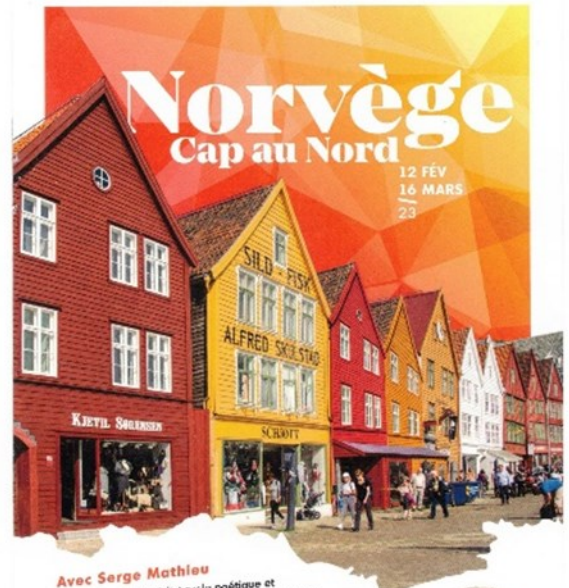
Jeudi 23 février 2023, au Théâtre Gilles Vigneault

Norvège, cap au nord avec Serge Mathieu

Embarquement immédiat sur la poétique et mythique route du Cap Nord avec Marie-Thérèse et Serge Mathieu ! Ce photographe et cinéaste, passionné de nature et de voyage depuis toujours vous fera vivre une véritable immersion en Norvège, ou plus près des habitants qu'il a rencontrés.

Vous serez impressionnés par les côtes déchiquetées, les 50 000 îles qui parsèment le paysage et les fjords spectaculaires. Vous partirez du sud, où vous pourrez observer les incroyables aurores boréales, pour vous diriger ensuite vers le cercle polaire et atteindre le point le plus septentrional d'Europe : Cap Nord.

Une civilisation façonnée par la mer, les pêcheurs et les légendes des Vikings... Le peuple norvégien vous accueille à bras ouverts pour un formidable moment de partage.



Avec Serge Mathieu

Embarquement immédiat sur la poétique et mythique route du Cap Nord avec Marie-Thérèse et Serge Mathieu ! Ce photographe et cinéaste, passionné de nature et de voyage depuis toujours, vous fera vivre une véritable immersion en Norvège, ou plus près des habitants qu'il a rencontrés.

Vous serez impressionnés par les côtes déchiquetées, les 50 000 îles qui parsèment le paysage et les fjords spectaculaires. Vous partirez du sud, où vous pourrez observer les incroyables aurores boréales, pour vous diriger ensuite vers le cercle polaire et atteindre le point le plus septentrional d'Europe : le Cap Nord.

Une civilisation façonnée par la mer, les pêcheurs et les légendes des Vikings... Le peuple norvégien vous accueille à bras ouverts pour un formidable moment de partage.



Lundi 17 avril 2023, au Théâtre Gilles Vigneault

Les Açores sous le charme avec Lyne Lefort



Avec Lyne Lefort

Imaginez le paradis : une nature intacte, des lacs nichés au fond de cratères volcaniques, des terres fertiles où pousse une végétation luxuriante... Vous êtes transportés aux Açores, l'archipel aux 9 îles magiques.

La saviez-vous quitter par une hélice et Simon Vaillancourt, qui vous conduira d'abord sur l'île la plus connue, Santa Maria, où les avions faisaient escale au XXe siècle pour se ravitailler. Puis, direction l'île de San Miguel et ses belvédères, qui offrent un point de vue incroyable, ou encore l'île Graciosa et son immense gratte de lave, un voyage d'île en île qui n'a pas fini de vous émerveiller !

À chaque instant, vous croisez la route des Açoréens et ce peuple qui a su s'adapter au climat, parfois rude, en vivant en harmonie avec une nature encore intacte qu'ils veulent préserver à tout prix, comme un joyau inestimable.



Imaginez le paradis : une nature intacte, des lacs nichés au fond des cratères volcaniques, des terres fertiles où pousse une végétation luxuriante... Vous voici transportés aux Açores, l'archipel aux neuf îles magiques. Laissez-vous guider par Lyne Lefort et Simon Vaillancourt, qui vous conduiront d'abord sur la plus connue, Santa Maria, où les avions faisaient escale au XXe siècle pour se ravitailler. Puis, direction l'île de San Miguel et ses belvédères, qui offrent un point de vue incroyable, ou encore l'île Graciosa et son immense gratte de lave, un voyage d'île en île qui n'a pas fini de vous émerveiller !

À chaque instant, vous croisez la route des Açoréens, ce peuple qui a su s'adapter au climat, parfois rude, en vivant en harmonie avec une nature encore intacte qu'ils veulent préserver à tout prix, comme un joyau inestimable.

Pierre-A Giroux 1^{er} vice-président

Pour toutes informations :

par courriel à pierre.giroux087@gmail.com

ou par téléphone au 579-888-4429

Déjeuner de la non-entrée 2022 dans l'Est du secteur

C'est vendredi le 26 août dernier qu'avait lieu notre déjeuner de la non-entrée au restaurant Que Rico de Saint-Jérôme. Nous étions 50 membres, dont quatre nouvelles personnes retraitées pour souligner ce moment important de la non-entrée. Félicitations aux personnes gagnantes et à toutes les personnes participantes.

Marie Picher, deuxième conseillère responsable de l'activité

Voici les quatre nouvelles personnes retraitées qui étaient présentes.



De gauche à droite :
Danielle Goulet
Johanne Thibault
Stéphan Morin
Marie-France Pilon



Voici les personnes gagnantes des dix certificats cadeau de l'AREQ tirés lors de cette activité.
Première rangée de gauche à droite : André Potvin, Danielle Boyer, Marie-Marthe Labelle, Michèle Laurin et Jeannine Clément.
Deuxième rangée, de gauche à droite : Jean-Marie Brissette, Yves Grand-Maison, Danielle Goulet, Claire Blais-Corbeil et Jean-Luc Lavoie.

Brunch de la non-entrée dans l'Ouest du secteur

C'est le 15 septembre qu'a eu lieu le brunch de la non-entrée dans l'Ouest du secteur au Club de Golf Oasis. Toutes et tous étaient heureux de se revoir pour une bonne jasette.



Suzanne Dumais du comité des activités sociales de l'Ouest

Accueil des nouvelles personnes retraitées 2021-2022

C'est avec un immense plaisir que les membres du conseil sectoriel ont accueilli **quatorze** nouvelles personnes retraitées 2020-2021 le 21 octobre à la Cabane à sucre Lalande à Saint-Eustache avec la complicité de 65 membres et personnes amies de l'AREQ.

C'était aussi l'occasion pour les membres du conseil sectoriel et les nouvelles personnes retraitées de faire plus ample connaissance durant un bon repas propice aux échanges de toutes sortes.

10 certificats cadeaux de 10 \$ de l'AREQ ont été tirés à titre de prix de présence.

Un magnifique linge à vaisselle tissé à la main, une gracieuseté de Mme Lucette Desbiens, membre de l'AREQ dans Portneuf et un certificat cadeau de 20 \$ du restaurant Que Rico de Saint-Jérôme pour les gagnants du jeu de table Scattergories.

Mme Denise Mercier et Mme Danielle D'Aoust de la Fondation Laure Gaudreault ont fait tirer une aquarelle, une gracieuseté de Mme Diane Fouquette et une très belle photographie de M. Pierre A Giroux. La vente de billets leur a permis de ramasser la jolie somme de 300 \$. Merci à nos généreuses personnes donatrices, ainsi qu'aux personnes participantes.

L'activité s'est poursuivie avec M. Gilles Cyr qui nous a fait danser sur des musiques entraînantes. Merci aux bénévoles qui ont fait de cette activité une réussite. Un merci tout spécial à Mme Claire Blais-Corbeil pour la décoration des tables qui a mis une ambiance digne de notre belle saison d'automne.



En désordre : Martine Campbell, Nadia Diaferia, Chantal Dugré, Danielle Goulet, Josée Paquette, Marie-Josée Perrier, Sylvie Richard, Lucie St-Onge, Sylvie Trottier, Marie-Michelle Marinier, Pierre Beauchamp, Patrice Nault, Gino De Michele et Michel Guérard.

Marie Picher, 2e conseillère, responsable du comité de l'accueil 2022
(Angèle Marineau, Suzanne Lemire et Danièle Boyer et Marie Picher)

Jour du Souvenir à Lachute

Le 10 novembre, à Lachute avait lieu la messe du souvenir à l'église de la Grotte des Franciscains. Cette messe était célébrée par le Père Pierre Brunette.

Cette cérémonie nous permet de faire mémoire de nos êtres chers qui nous ont quittés durant l'année. Nous avons rappelé à notre mémoire toutes les personnes décédées de l'Est et de l'Ouest qui sont soit des membres de l'AREQ, soit des membres de nos familles ou des personnes amies. Pour chacune des personnes décédées, un lampion commémoratif a été allumé.

Nous avons complété l'activité avec un dîner amical au restaurant le Top Shot. Merci à toutes les personnes participantes, ainsi qu'aux personnes qui m'ont aidée à organiser l'activité, Marcelle Lemay-Fournier, Claire Corbeil, Esthel Morrissette, Denyse St-Jacques et Yvonne Labelle.

Suzanne Dumais, membre du comité organisateur de l'Ouest du secteur

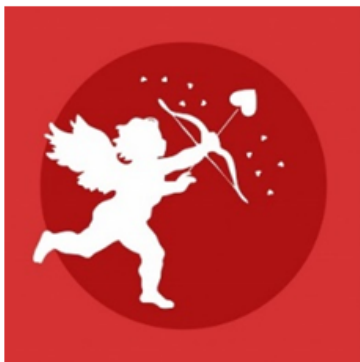


Le diner de Noël dans l'Ouest du secteur



La fête de Noël dans l'Ouest du secteur a eu lieu le 1^{er} décembre au restaurant l'Eatalya à Lachute. Nous étions plus d'une cinquantaine de membres et de personnes amies pour festoyer. C'était un grand bonheur et bien du plaisir de jaser entre nous. Les personnes participantes sont reparties avec des prix de présence, des vœux de santé et d'amour. Nous remercions les personnes participantes et les organisatrices. Nous prenons le temps de remercier Claire Blais-Corbeil qui nous a rappelé que, même si Noël est un temps de réjouissance, il ne faut pas oublier que certaines femmes subissent de la violence. Entre autres, décembre nous rappelle les événements de l'école Polytechnique.

Suzanne Dumais, membre du comité organisateur de l'Ouest du secteur



**Diner de la Saint-Valentin dans l'Ouest du secteur
le jeudi 9 février 2023**

au restaurant Olives, 481, rue Principale, Lachute

Accueil à 11 h et diner à 12 h

Réservation ou annulation : avant le vendredi 3 février 2023

AUPRÈS DE clairebcorbeil@gmail.com ou [450 562-3862](tel:450-562-3862)

PARTY DE NOËL 2022 pour l'Est et l'Ouest du secteur

C'est au Centre de ressourcement Gethsé-Marie, dans un décor féérique, que nous avons reçu 113 convives pour un dîner digne du temps des fêtes. Des annulations à cause de la fameuse COVID nous ont privés de la présence de quelques membres, dont notre président, M. François Tanguay et sa conjointe, Mme Pierrette Boudreau, qui est également présidente régionale. Malgré tout, la fête a pris son envol, entre autres grâce à la performance de la chorale *Les Voix de l'amitié* sous la direction de M. Jean-Claude Villeneuve; la chorale a su nous mettre une touche magique grâce à de magnifiques chants de Noël.



L'Étoile des Rois mages (conte à répondre) a su guider les heureuses personnes gagnantes vers les nombreux cadeaux offerts par l'AREQ pour l'occasion. Nous avons poursuivi la fête avec la musique de M. Gilles Cyr et d'une DJ amateur pour le plaisir des danseuses et des danseurs de notre secteur.

Les membres du comité organisateur vous sont reconnaissants pour votre participation à cette activité annuelle.

Marie Picher, deuxième conseillère, responsable du comité organisateur (Maryse Cossette, Suzanne Lemire, Christiane Laforge et Jean-Marie Brissette)





Et si nous lisions... avec France Lapierre, chroniqueuse

Le début de décembre a particulièrement été ensoleillé et nous avons oscillé entre un automne chaud et un hiver timide. Comme la situation a évolué en peu de temps! Changements climatiques, nous dit-on. À mon avis, si les changements climatiques s'avèrent de plus en plus, les comportements sociaux eux aussi se transforment.

Je ne compte plus le nombre de fois où je regrette la disparition du cours de bienséances que nous suivions à l'école primaire (« *Je parle d'un temps que les moins de vingt ans ne peuvent pas connaître.* »). Je trouvais bien redondants ces conseils prodigués par les religieuses... puisque ces notions m'étaient inculquées à la maison... Et c'est là que le bât blesse. En tant que parents et en tant que grands-parents, prenons-nous la responsabilité d'éduquer les jeunes à la vie civique, en leur donnant l'exemple ?

Pourquoi marcher pour sauver la planète, si nous jetons nos mégots de cigarettes, nos gommes à mâcher, nos papiers gras sur la chaussée, si nous arrosons nos pelouses en dehors des heures prescrites et encore plus, si nous gaspillons l'eau à laver notre asphalte ?

Pourquoi prêcher la tolérance, si nous ne pouvons pas respecter les règles de bon voisinage : ah, le bruit des tondeuses à toute heure du jour, la musique tonitruante dans les voitures arrêtées durant de longues minutes ?

Pourquoi ratiociner sur l'utilisation de mots tarabiscotés par l'obligation d'être inclusifs dans notre écriture et adopter des comportements empreints de sexisme, d'âgisme et de racisme ? Prôner l'inclusion de tout acabit en paroles, mais pas en actes ?

Vous l'aurez compris, je m'impatiente lorsque j'observe mes contemporains. Autant je peux être empathique, autant certains agissements m'horripilent. En auto, en file d'attente, dans les commerces, à la banque, soyons empathiques et bienveillants. Et comme l'a écrit Montaigne, « Je n'ai jamais eu de chagrin qu'une heure de lecture n'ait dissipé ». Voici donc les livres qui m'ont permis de reprendre une attitude bienveillante!

Quel plaisir de retrouver l'écriture de Maryse Rouy dans « La maison d'Hortense, tome 1 Printemps-été 1935 » (Hurtubise, 2022)!



La femme, la fille et la belle-mère du notaire Tourville habitent sur la rue Drolet, près du Carré Saint-Louis. Quant au notaire, il vit à Québec, loin d'une épouse neurasthénique et d'une belle-mère acariâtre. L'atmosphère est lourde et la jeune Justine tente de s'émanciper de la rigidité familiale en fréquentant ses amies et ses voisines de la maison d'Hortense.

Madame Hortense, veuve Girouard, a repris son métier de couturière et loue des chambres à de jeunes femmes et à une veuve désargentée pour arriver à joindre les deux bouts. Elle vit donc sous le même toit que quatre pensionnaires, une employée de maison et une apprentie couturière.



Au Québec, en 1935, nous sommes en pleine crise financière et la misère frappe. Si les Tourville et les bourgeois de Québec parviennent à bien vivre, il en est autrement pour la population en général. Dès le premier chapitre, les personnages vivent sous nos yeux et le contexte social et économique est évoqué avec justesse.

La domination des hommes sur les femmes, subtile ou brutale, est décrite avec succès, que ce soit pour Anne, étudiante en médecine, Danielle, journaliste, ou Lucette, comédienne. Celles-ci militent pour obtenir des droits égaux.

La religion est omniprésente. Les préjugés et les tabous sont tenaces, en particulier envers les personnes divorcées ou homosexuelles. Même si les temps sont difficiles, les jeunes femmes parviennent à s'amuser, grâce aux cours de danse Lacasse-Morenoff. Maryse Rouy montre également que les « Canadiens-français » de cette époque n'étaient pas tous pauvres et incultes.

Une hiérarchisation subtile des classes règle les échanges sociaux à la sortie de la messe dominicale. C'est là une des particularités du style de Rouy : démontrer de la subtilité avec une langue précise. Elle parvient également à nous faire éprouver la tendresse et l'affection qui existent entre les personnages. L'autrice nous offre à la fois un roman d'apprentissage et un roman historique de qualité.

Et je viens de me procurer le tome 2 (printemps-été 1936, printemps-été 1937). J'ai trop hâte de partager le quotidien des femmes « hors normes » qui habitent et fréquentent la maison d'Hortense!

Michel Tremblay nous gratifie chaque année d'un nouvel opus qui lui permet d'ajouter une brique à l'édifice littéraire qu'il construit depuis plus de 40 ans. Je suis une admiratrice de Tremblay. À l'exception de quelques œuvres, je crois bien avoir lu tous ses romans et vu la plupart de ses pièces. Sa dernière publication, *La Shéhérazade des pauvres* (quel titre!) nous invite chez Hosanna, un ex-travesti des années 1970. Claude Lemieux évoque le passé foisonnant de personnages colorés que nous avons côtoyés dans l'œuvre de Tremblay : la duchesse de Langeais, Cuirette, Sandra, etc.



Il accepte une entrevue d'une heure avec un jeune chroniqueur, entrevue qui se poursuivra durant neuf jours. S'il est retiré du « milieu », Hosanna, 79 ans, conserve son franc-parler et son sens de la répartie.

« *Le cancer gay, ça le faisait rire. Y y croyait pas, qu'y disait. C'tait peut-être juste parce qu'y était pas capable d'arrêter sa vie de barreau de chaise. Ça me fait penser aux gnochons, aujourd'hui, qui crient partout que y a pas de virus, que c'est toute inventé pour nous faire peur... C'tait pas un conspirationniste, Cuirette, c'tait juste un épais...eux autres aussi, peut-être.* » « *J'devrais-tu parler d'eux autres au féminin ? Au masculin ? Au iel ? Comment on fait pour accorder les iels ? Si t'as pas de genre, comment tu fais pour accorder les participes passés ?* » Un regard bienveillant envers les pauvres, les

alcooliques, les travestis.

Dans un tout autre registre, où la bienveillance des autorités médicales était absente, je vous suggère : Maureen Martineau. *Les enfants de Godmann*. Une enquête de Judith Allison. (VLB, 2022)



À l'aube du déferlement mondial du virus de la covid-19, l'action commence en février 2020, à l'hôpital de Hull, dont le personnel est déjà submergé par la tâche. À la suite de la mort d'un psychiatre hospitalisé, une question surgit : le décès est-il attribuable à une erreur médicale ou à un acte volontaire ? Peu avant sa mort, Viktor Godmann avait reçu la visite d'anciens pensionnaires de l'institution qu'il dirigeait à Red Deer, ainsi que la visite tumultueuse de son fils.

Entre alors en scène Judith Allison, sergente-détective, qui devra démêler l'écheveau des suspects possibles. La structure romanesque est bâtie sur une alternance géographique (Hull et Red Deer) et temporelle (2020 et 1962). À Hull, Judith est aux prises avec de multiples interrogations sur sa vie personnelle. À Red Deer, elle tente de comprendre le fil des événements. L'Alberta et la Colombie-Britannique possédaient à cette époque une loi sur l'eugénisme qui autorisait des stérilisations sans consentement, particulièrement sur les personnes handicapées, les déficients intellectuels, les pauvres et les membres des Premières Nations.

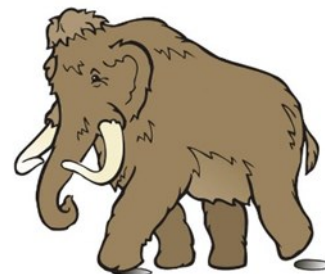
L'enquête se révèle ardue et Judith devra trouver le lien entre les deux époques et les deux établissements, s'il existe.

Polar politique et non médical comme pourrait le suggérer l'illustration de la couverture, *Les enfants de Godman* est la 5^e enquête de Judith Allison. Œuvre de fiction, mais basée sur le réel, l'œuvre se lit avec délectation. Le style de Maureen est efficace. Aucun temps mort, l'action déferle comme un torrent et nous faisons corps avec l'histoire.

Un excellent roman!

France Lapierre, chroniqueuse

CAAP et Commissariat aux plaintes



On associe souvent les deux images ci-dessus, paquebot et mammoth, au réseau de la santé québécois à cause de sa lourdeur et de son inertie. Dans le présent article, j'espère vous faire découvrir, ou tout au moins mieux connaître, deux ressources mises à votre disposition afin de faire évoluer ce géant.

Les informations présentées ci-dessous ont été tirées des pages internet respectives de ces deux ressources, soient : <https://caaplaurentides.org/> et <https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/> puis en cliquant sur l'icône « commissaire aux plaintes ... ».

Pour des raisons de fluidité dans ce texte, j'ai choisi de vous présenter les informations du commissaire aux plaintes ... en premier. En pratique, en cas d'insatisfaction concernant les services reçus, vous auriez fort avantage à consulter d'abord le site caaplaurentides.org.

COMMISSAIRE AUX PLAINTES ET À LA QUALITÉ DES SERVICES (CISSS des Laurentides)

Commençons par établir le principe de base : **tous les usagers** du système de santé et des services sociaux québécois **ont le droit de recevoir des services de qualité**. C'est pourquoi des recours sont en place pour les personnes qui ne sont pas satisfaites des soins et services reçus.

Au moment de recevoir vos soins et services, si vous êtes insatisfait ou si vous avez l'impression que vos droits n'ont pas été respectés, il est d'abord recommandé d'aborder la question avec le personnel de l'installation concernée. Cette simple démarche peut souvent vous permettre de trouver une solution satisfaisante. Par contre, si vos insatisfactions persistent, nous vous recommandons de vous adresser au Commissariat aux plaintes et à la qualité des services pour obtenir de l'aide, pour déposer une plainte, ou pour demander une intervention. Vous avez le droit de porter plainte en toute confidentialité et sans risque de représailles.

SATISFACTION DES SERVICES

Si vous êtes satisfait des soins et services reçus, nous vous encourageons à en faire part à votre équipe de soins ou au [comité des usagers](#) de l'installation.

COORDONNÉES POUR REJOINDRE LE COMMISSARIAT AUX PLAINTES

Téléphone : 450 432-8708
Téléphone sans frais : 1 866 822-0549
Télécopieur : 450 431-8446
Courriel : info-plaintes@ssss.gouv.qc.ca

Adresse postale :
Commissariat aux plaintes et à la qualité des services
CISSS des Laurentides
225, rue du Palais
Saint-Jérôme (Québec) J7Z 1X7

Le commissariat aux plaintes et à la qualité des services relève du CISSS (des Laurentides).



**Centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes
des Laurentides (CAAP – Laurentides)**
(est un organisme à but non lucratif (OBNL) indépendant
offrant des services gratuits et confidentiels)

LE CAAP – LAURENTIDES EST LÀ POUR VOUS AIDER SI VOUS ÊTES INSATISFAIT
DU RÉSEAU DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. VOUS POUVEZ OBTENIR
L'AIDE DU CAAP POUR CES TYPES DE DÉMARCHES :

<u>Plainte individuelle</u>	<u>Signalement</u>	<u>Demande concernant le dossier médical</u>	<u>Information</u>
<i>Permet de dénoncer une ou des situations vécues qui vous préoc- cupent.</i>	<i>Permet de signaler un problème vécu par un tiers ou par plusieurs personnes.</i>	<i>Accès au dossier ou demande de rectification</i>	<i>Sur <u>vos droits</u> et sur vos recours en cas d'insatisfaction</i>

Concrètement, au CAAP – des Laurentides

Nous vous informons sur vos droits et sur la procédure du traitement des plaintes.

- Nous vous conseillons afin de favoriser les méthodes de conciliation.
- Nous vous aidons à clarifier l'objet de votre plainte.
- Nous vous aidons à sélectionner et à rédiger les documents nécessaires.
- Nous vous accompagnons lors de rencontres dans le cadre du traitement de votre plainte.
- Nous effectuons le suivi avec vous.

Nous sommes au service des usagers du réseau de la Santé et des Services sociaux et des résidents de résidences privées pour personnes âgées.

- Nous desservons tout le territoire des Laurentides.

Nous croyons que les insatisfactions vécues doivent être nommées. Porter plainte est une démarche constructive, un moyen d'exercer ses droits et d'améliorer la qualité des soins et des services du réseau de la santé et des services sociaux.

COORDONNÉES POUR REJOINDRE LE CAAP DES LAURENTIDES

Téléphone : 450 565-9111

Téléphone sans frais : 1 800 563-6261

Courriel : info@caaplaurentides.org

Adresse postale :

CAAP des Laurentides

255-3-2 rue de Martigny Ouest

Saint-Jérôme (Québec) J7Y 2G4

Les ressources présentées dans ce texte sont spécifiques à la région et aux résidents des Laurentides. Si vous désirez connaître les CAAP du Québec, vous n'avez qu'à vous rendre sur le site du CAAP – Laurentides et à cliquer sur le lien « Régions » à droite dans la barre bleue en haut de page. Vous pouvez aussi téléphoner au numéro sans frais 1-877-767-2227. Bien sûr, je vous invite à consulter les sites web de ces deux ressources pour une image plus complète des services offerts.

En espérant que vous vous sentirez mieux outillé si vous devez affronter le mammoth, mais surtout que si vous deviez utiliser les services du réseau que vous y recevriez la qualité de services auxquels vous avez droit.

Jean-Marie Brissette, trésorier du conseil sectoriel

Nouvelles de nos membres

Guylaine Raymond, une retraitée engagée dans sa communauté

Guylaine Raymond a été à l'emploi de la Commission Scolaire Rivière-du-Nord au Service des ressources humaines, comme secrétaire d'école, mais surtout comme technicienne en organisation scolaire. Dans ce rôle, elle établissait les horaires de l'établissement. À partir des choix de cours des élèves et des contraintes, elle préparait les horaires des élèves, des enseignants et enseignantes, des locaux, des examens, des bulletins... des tâches très stressantes qui se culminaient au début de l'année scolaire.

Mère de trois enfants, elle a suivi de près l'éducation de ses enfants. Au primaire, elle s'est impliquée au niveau du comité d'école, de la bibliothèque comme bénévole et des ateliers de lecture dans les classes des plus jeunes. Au secondaire, elle s'est impliquée au conseil d'établissement et au comité des parents de la commission scolaire pendant de nombreuses années. Aujourd'hui, grand-mère, elle est entourée de huit petits-enfants.



Elle a pris sa retraite en juillet 2013, à l'âge de 57 ans. Elle avait besoin de continuer de relever des défis et d'offrir ses talents et ses connaissances en administration et en organisation. Elle s'est impliquée dans différents projets du **Centre d'action bénévole Saint-Jérôme**. En 2014, lors de sa première implication, elle s'est engagée au service d'aide offert pour préparer les déclarations de revenus des personnes à faible revenu. Depuis 2019, elle est responsable d'une vingtaine de personnes bénévoles en lien avec l'Agence du revenu du Canada (ARC) et avec Revenu Québec. Elle et son équipe de personnes bénévoles ont réalisé plus de 2000 déclarations de revenus pour l'année 2021.

Elle fait partie des bénévoles qui font la livraison de popote roulante, des repas équilibrés achetés d'un traiteur qui sont livrés à domicile deux fois par semaine, le mardi et le jeudi. Cinq routes de livraison sont établies; ces dernières couvrent les territoires de Saint-Jérôme, Sainte-Sophie, Prévost, Saint-Colomban, Saint-Hippolyte et Mirabel (secteur nord). L'équipe des personnes bénévoles est à l'œuvre pour le service de livraison. Du même coup, l'équipe contribue à briser l'isolement des personnes seules et à leur donner un petit congé en lien avec la préparation d'un repas.

Un autre projet que Guylaine Raymond a à cœur, c'est l'activité « *lire et faire lire* » dans une classe du primaire. Avec une approche un peu théâtrale, des personnes lectrices bénévoles s'inscrivent à l'activité et rencontrent le même groupe-classe pendant huit semaines pour une lecture et pour échanger autour d'un conte.

Depuis 2018, Guylaine Raymond siège au conseil d'administration du Centre d'action bénévole Saint-Jérôme. « Quand on est retraitée, il faut demeurer active, se sentir utile, continuer à donner et à s'épanouir. »

Pierre A Giroux, premier vice-président

APPEL URGENT À TOUS

POUR DES POSTES À COMBLER DANS LE SECTEUR
(pour que les membres du conseil sectoriel ne soient pas contraints
de délaissé certains dossiers jugés prioritaires)

Comité de l'Action sociopolitique

Comme indiqué sur la page Web du secteur, Suzanne Lemire a accepté d'être responsable de ce comité.

Elle se tient à l'affût des besoins politiques et sociaux de notre secteur.
Elle assure la bonne réputation de l'AREQ.
Elle collabore avec les syndicats de la CSQ locaux pour les manifestations.
Elle informe les membres, s'il y a lieu, sur le dossier de l'action sociopolitique à chaque publication du bulletin *L'Odyssée* – septembre, janvier et mai.
Elle prépare un rapport pour l'Assemblée générale sectorielle.

Une personne substitute est recherchée.

Elle a la responsabilité d'assister la personne responsable et de suppléer au besoin.
Elle est invitée à participer aux trois rencontres habituelles du comité régional.

Comité des Assurances

Jacques Lajeunesse est actuellement responsable du comité des Assurances.

Il informe les membres des changements des couts dans le dossier des assurances,
Il est disponible pour répondre aux questions spécifiques des membres au regard du dossier des assurances.
Il informe les membres, s'il y a lieu, sur le dossier des assurances à chaque publication du bulletin *L'odyssée* – septembre, janvier et mai.
Il prépare un rapport pour l'Assemblée générale sectorielle.

Une personne substitute est recherchée.

Elle a la responsabilité d'assister la personne responsable et de suppléer au besoin.
Elle est invitée à participer aux trois rencontres habituelles du comité régional.

Comité de la Retraite

Pierre A Giroux est actuellement le responsable du comité de la Retraite. **Il souhaite être remplacé comme responsable**, car il est déjà 1^{er} vice-président du conseil sectoriel.

La personne responsable du comité de la Retraite doit participer aux événements ou manifestations organisées par des associations liées aux enjeux de la retraite, notamment l'Observatoire de la Retraite.

Elle se tient au courant des enjeux de la retraite de la région.
Elle informe les membres, s'il y a lieu, sur le dossier de l'Action sociopolitique à chaque publication du bulletin *L'Odyssée* – septembre, janvier et mai.
Elle prépare un rapport pour l'Assemblée générale sectorielle.

Christiane Laforge est actuellement la personne substitute sur le comité de la Retraite. **Elle souhaite être remplacée comme substitute**, car elle est déjà secrétaire du conseil sectoriel.

Elle a la responsabilité d'assister la personne responsable et de suppléer au besoin.
Elle est invitée à participer aux trois rencontres habituelles du comité régional.

Les Grands Explorateurs

Pierre A Giroux est actuellement le responsable des Grands Explorateurs. **Il souhaite être remplacé comme responsable**, car il est déjà 1^{er} vice-président du conseil sectoriel.

La personne responsable fournit les renseignements pertinents en lien avec les Grands Explorateurs en informant les membres, s'il y a lieu, dans chaque publication du bulletin *L'Odyssée* – septembre, janvier et mai.

Place à l'humour

Un bonhomme de neige questionné

Il a neigé toute la nuit et c'est féérique dehors, mais je n'avais pas compté sur l'effet boule de neige. Voici donc comment le tout s'est déroulé.

8 h 00 Fabrication d'un bonhomme de neige pour s'amuser un peu.

8 h 10 Une féministe passe et me demande pourquoi je n'ai pas fait une bonne femme de neige.

8 h 15 D'accord; je fais donc une bonne femme de neige.

8 h 17 La voisine féministe se plaint de la poitrine trop généreuse de ma bonne femme de neige.
Ça rabaisse les bonnes femmes de neige à un objet sexuel.

8 h 20 Le couple gai du quartier me mentionne que ça aurait bien pu être deux bonhommes de neige.

8 h 22 Le transgenre me demande pourquoi je n'ai pas simplement fait une personne de neige avec des pièces détachables.

8 h 25 Les végétariens du bout de la rue se plaignent du nez en carotte. Les carottes sont de la nourriture et non pas un objet de décoration.

8 h 28 Je me fais traiter de raciste parce que le bonhomme en neige est tout blanc.

8 h 31 La famille musulmane de la rue me demande de mettre une burqa à la bonne femme de neige.

8 h 40 La police débarque pour me dire qu'une plainte a été déposée.

8 h 42 La féministe se plaint encore... le balai de la bonne femme de neige doit être enlevé parce que ça donne une image de ménagère aux femmes.

8 h 43 Le conseiller pour l'égalité des genres menace de m'évincer.

8 h 45 Le journaliste de TVA se pointe. On me demande si je connais la différence entre un bonhomme et une bonne femme de neige. Je réponds: la grosseur des boules de neige, peut-être, dis-je. On me traite de sexiste.

9 h 00 Je passe au bulletin de nouvelles dans lequel on me traite de terroriste, raciste et homophobe qui cherche le trouble en ces moments difficiles avec la météo.

9 h 10 On me demande si j'ai des complices. Mes deux jeunes voisins, Thomas et Jonas, sont arrêtés...

Bon c'est fini pour moi les sculptures de neige pour s'amuser un peu !

Ronald Forbes



Une autre école est possible et nécessaire !

Depuis 2019, près d'une centaine de personnes œuvrant principalement en éducation travaillent à la production d'un ouvrage collectif sur le système éducatif québécois. L'ouvrage intitulé *Une autre école est possible et nécessaire !* comporte 24 chapitres poursuivant trois objectifs : informer, expliquer et mobiliser. Cet ouvrage est le fruit d'un collectif citoyen de plus de 1 200 membres, nommé *Debout pour l'école !* créé en 2017 et coordonné par Suzanne-G. Chartrand.

L'ouvrage est préfacé par monsieur Guy Rocher. On y trouve aussi une introduction, une conclusion, un glossaire et la liste des collaborateurs. Une publication au printemps 2022 est prévue.

Des universitaires de presque toutes les facultés d'éducation des universités québécoises y ont participé, ainsi que des membres d'organismes et de mouvements citoyens pour une école plus démocratique. Les auteurs comptent assurer la promotion et la diffusion de l'ouvrage, avec une maison d'Édition, dans tout le Québec. Les auteurs ont aussi des contacts en Europe (Université de Genève, Paris, Bordeaux). Ils prévoient une tournée promotionnelle du livre à travers le Québec en 2022-2023.

En effet, les auteurs travaillent de concert avec plusieurs organisations du milieu éducatif en vue de réaliser une tournée nationale qui se concrétisera par l'organisation de forums dans 15 villes du Québec en 2022 et 2023. Le livre qu'ils nous proposent sera une base pour la tenue des forums et pourra alimenter la rédaction d'un document de consultation.

Les auteurs sont très heureux de l'intérêt porté au projet par divers intervenants, corps enseignant et professionnels non enseignants, et espèrent travailler avec nous pour concrétiser leurs démarches. Appuyés par la force rassembleuse du livre, il s'agit bien de mettre de l'avant de nouvelles idées et de nouvelles pratiques pour l'avenir de l'Éducation au Québec.

Suzanne-G. Chartrand pour le comité éditorial de l'ouvrage *Une autre école est possible et nécessaire !* de *Debout pour l'école !* Son téléphone cellulaire est 438 333-5553.

Note : Cet article n'engage que son auteur et non les membres du conseil sectoriel Rivière-du-Nord. Ces derniers vous le transmettent pour votre information.



Christiane Laforge, secrétaire du conseil sectoriel

Vous avez des commentaires à formuler !

Les membres du conseil sectoriel se demandent comment est reçu le présent bulletin de 40 pages. Ce dernier cherche à refléter ce qui se vit dans chacun des dix comités du secteur et dans chacune des activités qui sont offertes dans le secteur.

Cette manière de procéder contribue-t-elle à vous informer correctement sur la vie du secteur ?

Vous avez des commentaires à communiquer, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel ou à me téléphoner.

Au plaisir de vous lire ou de vous entendre !

François Tanguay, président du secteur

Tanguayf2@videotron.ca

450 858-2373



FÊTE DE LA SAINT-VALENTIN



À l'AREQ Rivière-du-Nord, Cupidon sera légèrement
en retard cette année puisque nous le fêterons
le vendredi 17 février 2023

La fête aura lieu au **Centre Notre-Dame, 655 rue Filion, Saint-Jérôme J7Z 1J6**

HORAIRE

Accueil : 11 h 00

Dîner : 12 h 00

Clôture : 16 h 00

COÛT (taxes et service inclus):

28 \$ membres et personnes amies

35 \$ accompagnateur/accompagnatrice

MENU

Le repas sera préparé par **Buffet AmieJoie inc.**

Buffet froid :

- ♥ Sandwiches (poulet, jambon et œufs)
- ♥ Salades (macaroni, chou et chef)
- ♥ Plateau de fromage cheddar & raisins
- ♥ Plateau de pâtés mixtes
- ♥ Pain & beurre

Buffet chaud :

- ♥ Brochette de poulet
- ♥ Bœuf braisé bourgeois
- ♥ Jardinière de légumes
- ♥ Pomme de terre purée

Dessert : assortiment de gâteaux au choix du chef

Café/thé/tisane

Menu végétarien sur demande lors de la confirmation de votre billet

Apportez votre boisson préférée (vin, bière ...)

ANIMATION

Jeux, tirages, prix

Danse : (sociale, en ligne et disco) animée par Gilles Cyr
après le repas



Le rouge et le blanc seront de mise

BILLETS En vente du 30 janvier au 10 février auprès de :

Lise Tousignant Cossette (est)

ou

Claire Blais-Corbeil (ouest)

450 436-8751

450 562-3862

gacossette@videotron.ca

clairebcorbeil@gmail.com

Pour une réservation de groupe (8 ou 9 personnes/table), contactez Lise

Le nombre de places est limité

Annulation au plus tard le 10 février à 18 h 00

Le montant exact lors du paiement sera grandement apprécié.

In Memoriam



7 juillet 2022	Nicole Ouellette, belle-sœur de Nicole Villeneuve, membre de l'AREQ.
13 août	Robert Renaud, membre de l'AREQ.
1er septembre	Lucille Blais, sœur de Claire Blais-Corbeil, membre de l'AREQ et belle-sœur de Yvon Corbeil, ami de l'AREQ.
8 septembre	Thérèse Mireault, sœur de Denise Mireault Péloquin et belle-sœur de Madeleine Deschatelets Mireault, toutes deux membres de l'AREQ.
21 septembre	Yolande Derouin Rodgers, sœur de Marcel Derouin et de Nicole Lavergne, tous deux membres de l'AREQ.
7 octobre	Roger Whitford, épouse de Nicole Corbeil, membre de l'AREQ.
18 octobre	Jean-Claude Paquin, conjoint de Odette Sans Cartier, membre de l'AREQ.
19 octobre	Thérèse Marchand Poirier, membre de l'AREQ.
21 octobre	Monique Courtois Lapointe, belle-sœur de Claire Lapointe, amie de l'AREQ.
7 mai	Jocelyne Tardif, belle-sœur de André Chénard, membre de l'AREQ.
14 novembre	Marc Jourdain, membre de l'AREQ, conjoint de Madeleine Jourdain et père de Richard Jourdain, ancien directeur au CSSRDN et belle-sœur de Jeannedarc Bélanger, membre de l'AREQ.
21 novembre	France Perreault-Simic, membre de l'AREQ.
23 novembre	François Barkany, membre de l'AREQ.
23 novembre	Robert Marchand, membre de l'AREQ, époux de feu Marie Paiement, membre de l'AREQ.
27 novembre	Rita Richer Racine, mère de Ghislaine Racine, membre de l'AREQ.
29 novembre	Jeannine Cartier, sœur de Claudette Cartier, membre de l'AREQ.
30 novembre	Marie-Paule Hamel, sœur de Agathe Hamel, membre de l'AREQ.
16 décembre	Jocelyne Gagné, sœur de Jean-Claude Gagné, de feu Bernard Gagné et belle-sœur de Serge Lauzon, tous trois membres de l'AREQ.
	Oubli en 2021
28 mars 2021	Rock Derouin, frère de Marcel Derouin et de Nicole Lavergne, tous deux membres de l'AREQ.



Claudine Labelle
Est du secteur
450 694-2242



Sylvie Tousignant
Ouest du secteur
450 562-6234



Retourner à:

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

Expédier à:



Port payé Postage Paid
Poste Publications
Publication Mail
40035540



**Souhaits du conseil sectoriel
pour la Nouvelle Année 2023**

Les membres du conseil sectoriel espèrent que vous avez passé un joyeux temps des fêtes rempli d'amour, de paix, d'hospitalité et de solidarité.

Pour la nouvelle année, ils se joignent à moi pour vous souhaiter des moments de plaisir remplis de joie, ainsi que de belles réalisations qui vous permettront un épanouissement bien mérité. Nous vous souhaitons de trouver le bonheur dans les petits plaisirs de la vie.

Marie Picher pour les membres
du conseil sectoriel Rivière-du-Nord



De gauche à droite :

Pierre A Giroux, 1^{er} vice-président. Christiane Laforge, secrétaire. Marie Picher, 2^e conseillère. Marcelle Lemay-Fournier, 1^{re} conseillère. François Tanguay, président. Angèle Mari-neau, 2^e vice-présidente et Jean-Marie Brissette, trésorier

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