

Mot du président **Des personnes bénévoles impliquées à l'AREQ RDN**

L'AREQ CSQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits culturels, sociaux, économiques et environnementaux de ses membres et des personnes aînées, en plus de contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste. De plus, l'AREQ CSQ souscrit au principe d'égalité de droit et de fait entre les hommes et les femmes. L'AREQ CSQ est la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Elle compte 60 000 membres répartis dans 10 régions et dans 83 secteurs.



Au niveau du secteur Rivière-du-Nord, une soixantaine de personnes bénévoles sont déjà impliquées. Les photos prises lors du dîner des bénévoles identifient plusieurs d'entre elles. Il y a encore de la place pour les membres qui souhaiteraient s'impliquer d'une manière ou d'une autre. Je signale quelques possibilités.

- Les divers comités du secteur : l'Action sociopolitique, les Assurances, les Arts, les Communications, l'Environnement, les Femmes, les Hommes, Liratoutage et la Fondation Laure Gaudreault.
- D'autres responsabilités : la production du bulletin *L'Odysée*, la distribution du bulletin *L'Odysée*, les chaînes électroniques, les chaînes téléphoniques, les civilités, les 75^e anniversaires et les 25 années de retraite, la gestion des personnes amies, le lien avec les Grands Explorateurs, le comité d'animation des activités de l'Ouest du secteur, la préparation de l'inforetraite et la gestion des nouvelles personnes retraitées, l'organisation des conférences offertes par la Table de Réflexion et d'Action des Retraités et des Aînés de Rivière-du-Nord (TRARA) ou par Parole aux Aînés (Lachute).
- Si vous désirez en connaître davantage sur l'une ou l'autre de ces responsabilités, vous pouvez contacter l'un ou l'autre des membres du conseil sectoriel. Leurs coordonnées apparaissent sur les pages centrales du bulletin.

Votre implication peut aussi consister à vous inscrire et à participer à l'une ou l'autre des activités du secteur.

- Les deux activités offertes tout au long de l'année sont les suivantes : les cours de danse en ligne et les cours aquaforme. Ces deux activités sont décrites dans le présent bulletin. Des inscriptions sont requises.
- Les activités sociales du secteur offertes à l'automne 2023 sont les suivantes : le déjeuner de la non-rentree le jeudi 24 août 2023, le dîner des 80 ans et plus le mercredi 13 septembre 2023, le Jour du Souvenir à Lachute le jeudi 9 novembre 2023, le dîner de Noël pour tous le jeudi 7 décembre 2023. Ces activités sont annoncées par les chaînes électroniques et téléphoniques. Des inscriptions sont requises.
- Les déjeuners mensuels de l'Est (Saint-Jérôme) et les dîners de l'Ouest (Lachute) offerts tout au long de l'année. Ces activités sont également annoncées par les chaînes électroniques et téléphoniques. Des inscriptions sont requises.

Passez une excellente année 2023-2024 et au plaisir de faire plus ample connaissance !

François Tanguay, président du secteur

Dans ce numéro...

Mot du président Des personnes bénévoles impliquées à l'AREQ RDN	1
Dans ce numéro...	2
Mot de la présidente régionale Avez-vous une sœur ?	3
La fête des Mères à Lachute le 12 mai 2023	4 A
La fête des Mères à Saint-Jérôme le 17 mai 2023	4 B
Dîner des bénévoles le 25 mai 2023	5-6-7
48 ^e Congrès de l'AREQ CSQ	8
Sortie au Jardin botanique avec le comité de l'Environnement	9
Dîner de la fête des Pères à Lachute le 15 juin 2023	10 A
Ils ont contribué à la réalisation de ce numéro...	10 B
Dîner de la fête des Pères à Saint-Jérôme le 15 juin 2023	11
Activité de l'Info retraite le lundi 19 juin 2023	12
Nos assurances avec BENEVA : état de la situation	13 A
Avez-vous besoin de conseils juridiques gratuits ?	13 B
Coordonnées du conseil sectoriel 2023-2024	14 A
Coordonnées des responsables des comités sectoriels pour l'année 2023-2024	14 B
Adresses utiles, notamment celle de BENEVA	15
Rapport sectoriel cumulatif au 30 juin 2023	16
L'indexation est-elle réglée ?	17 A
Vous changez d'adresse, de téléphone ou de courriel	17 B
Des nouvelles de la Fondation Laure Gaudreault	18 A
Vous souhaitez recevoir désormais l'Odyssée en format électronique	18 B
Cours d'aquaforme à l'automne 2023	19 A
Bienvenue à deux nouvelles personnes retraitées	19 B
Et si nous lisions...	20-21
Bienvenue aux Personnes amies	21 B
Conférences offertes à l'automne 2023 à Saint-Jérôme	22
Les grands explorateurs Abonnement 2023-2024	23 A
Voulez-vous économiser jusqu'à 650 \$?	23 B
Liste des nouvelles personnes retraitées en 2022-2023 et leur provenance	24-25
Activité festive pour accueillir les nouveaux membres de l'AREQ RDN lors du dîner de Noël	25 B
Autres activités à venir à l'automne 2023	25 C
Des nouvelles du comité Liratoutâge	26
In Memoriam	27
Danse en ligne à l'automne 2023 et à l'hiver 2024	28

Mot de la présidente régionale: AVEZ-VOUS UNE SŒUR ?

Très récemment, deux personnes que j'aime bien au conseil d'administration de l'AREQ ont perdu leur sœur. J'étais très peinée pour elles en pensant au chagrin que j'aurais si je perdais l'une de mes sœurs. En fait, j'ai une vraie sœur, une demi-sœur et une trois-quarts sœur. Si vous me rencontrez et si cela vous intéresse, je vous expliquerai...

Donc, ma vraie sœur fut en visite chez moi en début juin. Je la trouve un peu légère, Roger-bon temps, mais elle est cultivée, informée, curieuse, grande lectrice; bref, elle me ressemble. Je ne sais pas pourquoi, mais sa présence me rend joyeuse. Elle m'a toujours suivie dans les nombreux déménagements de ma vie antérieure : Amqui, Carleton, Moncton, Québec et finalement Saint-Jérôme. Elle est aussi membre de l'AREQ, mais à Rimouski.

Bien entendu, je devrais vous parler de l'AREQ au lieu d'écrire sur ma famille, famille qui se réduit de plus en plus avec les années qui passent. Car j'ai aussi un frère décédé et quelques belles-sœurs et beaux-frères décédés aussi. Mais c'est la destinée de nous toutes et tous.

Si je vous parle du Congrès de juin à Lévis du 4 au 8 juin dernier, ce n'est pas pour faire des envieux, mais nous avons eu un Congrès du tonnerre. Conférence de madame Pauline Marois qui a parlé de son parcours et Isabelle Boulay en concert pour honorer le départ de Lise Lapointe, notre présidente sortante plus qu'appréciée. Si vous étiez à l'assemblée générale régionale le 11 mai dernier, vous avez pu constater qu'on lui a fait remarquer que ses bottines ont suivi ses babines pour son implication à la retraite et à l'indexation de nos membres.¹

Pour l'automne qui s'en vient, votre bulletin vous informera des activités sectorielles, des activités régionales et des conférences régionales de l'automne. Ce sera peut-être la chaîne électronique qui vous transmettra ces mêmes informations. Nous aurons sans doute beaucoup à vous offrir pour que vous soyez aussi informés que nous le sommes, ma sœur et moi...



Votre conseil régional pour le triennat 2023-2026

Sur la photo prise en juin 2023 lors du Congrès de l'AREQ avec les présidences sortantes Av. de g. à d. François Tanguay (Rivière-du-Nord); Renée Beauséjour (présidente sortante Les Affluents); Monique Houde-Boisjoly (présidente sortante SMI); Monelle Beaulne, présidente Laurentides; Robert Ménard, président Les Affluents.

2^e rangée : Chaud Hunter, président SMI; Pierrette Boudreau, présidente régionale; Marie-Paule Hade, présidente Deux-Rivières de Laval; Angèle Richer, présidente Hautes-Rivières; Laura Martinez, présidente Chomedey.

3^e rangée : Émile Huchette (président sortant

Laval-Nord); Jean-Pierre Robert, président Lanaudière, Denise Hébert, présidente Laval-Nord.

Absente sur la photo : Danièle Hotte (présidente sortante Hautes-Rivières).

Pierrette Boudreau, présidente de la région LLL

¹ C'est Thérèse Chaput, la responsable régionale du comité Retraite qui s'est adressée à madame Lapointe en employant cette expression.

La fête des Mères à Lachute le 12 mai 2023



Le dîner pour souligner la fête des mamans a été tenu au restaurant « Le Bouillon 16 » sur la rue Principale, à Lachute.

Pour l'occasion, 49 personnes s'étaient réunies dont 40 mamans. Les organisatrices ont remis un œillet à chaque maman. Les papas, au nombre de neuf, étaient en minorité.

Esthel m'a demandé de lire un beau texte qui s'intitule « *ET DIEU CRÉA LA MAMAN.* »

En résumé, lors de sa création, Dieu souligne l'importance d'une mère. Il faut qu'elle soit très spéciale, qu'elle ait six paires de mains pour tout accomplir, trois paires d'yeux pour tout voir, qu'elle puisse se guérir seule quand elle est malade, qu'elle doit préparer les repas pour la famille avec trois fois rien et qu'elle aura à consoler le premier chagrin d'amour de sa grande de quinze ans, etc. L'ange se pencha et remarqua une larme sur la joue de Dieu et dit : « Oh! il y a une fuite! » Dieu de répondre : « C'est une larme. Une larme de joie, de tendresse, etc. » Et l'ange de répondre : « Ce sera sûrement le chef-d'œuvre de toute la création. » Et Dieu conclut : « J'en suis si fier que j'en garderai une pour mon propre fils. Je la nommerai Marie. »

Bonne fête à toutes les mamans du monde. Merci de m'avoir donné l'occasion de lire ce texte.
Gaston Plouffe, ami participant

La fête des Mères à Saint-Jérôme le 17 mai 2023



Le déjeuner mensuel de mai de l'Est du secteur a eu lieu au restaurant Gare 422 du Best Western. Nous y étions 28 personnes, membres et personnes amies de notre association. Notre conseil sectoriel était bien représenté par Jean-Marie Brissette, Pierre A Giroux et Marie Picher.

Comme à l'habitude, il y a eu un tirage pour les personnes participantes au déjeuner nées en mai... et c'est une nouvelle retraitée, Nathalie Piché, qui a remporté ce prix. De plus, Gaston Roy s'est avéré le gagnant du prix de présence. Selon la tradition, le conseil sectoriel a voulu souligner la fête des Mères en offrant à chacune des femmes présentes un petit arrangement floral incluant un œillet, symbole de cet événement annuel.

Nicole Charbonneau, responsable des déjeuners mensuels de l'Est du secteur

Diner des bénévoles le 25 mai 2023

C'est avec un grand plaisir que le conseil sectoriel a accueilli les personnes bénévoles qui œuvrent au sein de l'AREQ-RDN. Quarante-cinq personnes bénévoles ont répondu à notre invitation pour un dîner au Centre Harmonie (anciennement Gethsé-Marie).

Ce fut l'occasion de remercier quatre personnes plus particulièrement qui se sont démarquées par leur implication soutenue en remettant à chacune un bouquet de fleurs. Il s'agit de :

M. Jean-Claude Villeneuve pour ses 21 années comme directeur de la chorale *Les voix de l'amitié*.

Mme Pierrette Perron qui a assuré les civilités dans l'Est du secteur pendant de nombreuses années.

Mme Claire Gareau et son conjoint, M. René Gauvin pour toutes les années où ils ont été responsables des cours d'aquaforme.

Merci à tous nos bénévoles qui font de l'AREQ-RDN une association bien vivante.

Marie Picher, 2^e vice-présidente



Responsable des téléphonistes de l'Est



Représentante de l'AREQ Parole aux aînés d'Argenteuil



Responsable du comité des Hommes



Publicité Grands Explorateurs



Représentante de la TRARA RDN



Réseau des femmes des Laurentides



Comité organisateur des activités de l'Ouest du secteur



Comité sectoriel des hommes



Comité des Arts



Responsables Bulletin l'Odysée

Diner des bénévoles le 25 mai 2023



Responsables cours d'Aquaforme



Les téléphonistes du secteur



Support technique



Comité de la fondation Laure Gaudreault



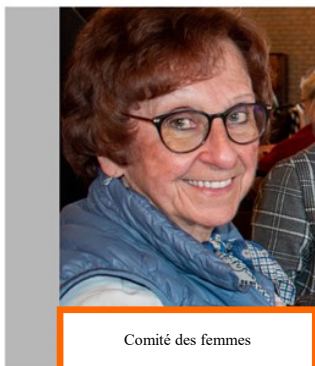
Comité des femmes
Réseau des femmes des Laurentides



Comité de l'Action sociopolitique



Responsable de la chaîne téléphonique de l'Ouest
du secteur
Responsable de la chorale Les voix de l'amitié



Comité des femmes



Comité de la retraite (indexation)



Responsable de la chaîne électronique de
l'Ouest du secteur

Diner des bénévoles le 25 mai 2023



Représentant de l'AREQ
Comité des conférences de la TRARA



Responsable de l'inscription des personnes
Amies de l'AREQ



Comité des assurances



Responsable de la chaîne électronique
Est et Ouest du secteur



Responsable du comité des Arts cartes anniversaires
80 ans + et 25 ans de retraite



Webmestre sectorielle et régionale



Responsable comité des Arts



Responsable des civilités dans l'Ouest du secteur



Responsable des déjeuners de l'Est



Responsable des communications



Comité des assurances



Responsable du comité de l'Environnement

48^e Congrès de l'AREQ (CSQ)



Du 5 au 8 juin 2023, le secteur Rivière-du-Nord de l'AREQ CSQ a été représenté par neuf congressistes au Congrès national qui a rassemblé 450 délégués en provenance des dix régions de l'AREQ du Québec.

Du discours d'ouverture de la présidente, Mme Lise Lapointe, du rapport financier et de différents comités jusqu'aux segments cocasses, de la Voix présentée chaque jour, où deux des nôtres, Marcelle L. Fournier et Jacinthe Jonças, ont fait des commentaires spontanés suite aux questions posées sous la caméra de l'animateur.

Tout au long des journées, nous avons entendu des personnes conférencières qui sont venues nous adresser la parole telles que M. Éric Gingras, président de la CSQ, la ministre responsable des per-

sonnes âgées, Mme Sonia Bélanger, M. Christian Bourque de Léger Marketing qui a présenté la conférence sur le Code Québec, Robert Gaulin, président de la FLG et Mme Pauline Marois, une femme d'exception.

Mercredi soir, on nous a servi un superbe banquet et la soirée festive a été assurée avec un spectacle de Mme Isabelle Boulay.

Puis, au cœur du Congrès, à chacune des quatre journées, nous avons débattu sur les différentes propositions inscrites par le conseil d'administration, par le conseil national, par les régions et par les secteurs. Des commentaires du groupe de travail sur les statuts et règlements sont venus éclairer les changements proposés sur le projet des orientations et sur le projet des statuts des règlements.

Il a été plutôt satisfaisant de constater que la plupart des propositions de la région LLL ont été votées à l'unanimité ou à la majorité par les membres du 48^e Congrès de l'AREQ-CSQ. Ce qui traduit l'excellent travail des personnes déléguées de la région LLL; ces dernières se sont rencontrées à quelques reprises au cours de l'année 2022-2023 pour présenter des propositions pour le Congrès.

Le Congrès s'est terminé avec les résultats de l'élection du nouveau conseil exécutif. À la trésorerie, Mme Carole Pedneault, au secrétariat, Mme Brigitte Roy, à la 1^{re} vice-présidence M. Martin St -Pierre, à la 2^e vice-présidence Mme Francine Tremblay et à la présidence, Mme Micheline Germain. C'est Mme Carole Pedneault qui sera la nouvelle responsable politique de la région Laval, Laurentides, Lanaudière.

Dans ce type de rassemblement, je réalise que l'on retrouve les personnes les plus impliquées aux niveau sectoriel et régional, notamment dans les différents comités régionaux.

Lors de la prochaine assemblée générale régionale (AGR) le mercredi 22 mai 2024, nous aurons l'occasion d'accueillir notre nouvelle responsable politique, Mme Nicole Pedneault.

Pierre A Giroux, premier vice-président



Sortie au Jardin botanique avec le comité de l'Environnement

Bonjour à tous,

Heureuse de vous retrouver en ce bel automne 2023. Revenons en arrière. Le 12 juin dernier, nous étions 65 personnes à nous retrouver au Jardin botanique de Montréal. Quelle belle journée! Température idéale, accueil chaleureux de la part des guides qui nous ont fait découvrir ce magnifique endroit. Notre guide était attentive à nous faire voir des plantes bien cachées, plus rares et si belles.

Le Jardin botanique a plusieurs missions : mener des recherches, diffuser les connaissances en horticulture, conserver ces plantes et les mettre en valeur

Toute une équipe de chercheurs, de professeurs et de botanistes y travaille. L'Arboretum s'étend sur 40 hectares. On y retrouve presque toutes les espèces d'arbres capables de croître ici au Québec. Les serres sont toujours présentes. On y retrouve des plantes ayant un grand besoin de chaleur.

La cafétéria du Jardin offrait de délicieux dîners. Quoi de mieux que de manger à l'extérieur dans un jardin ?

Nous reprendrons bientôt nos réunions au comité régional de l'AREQ.

Cette année, madame Isabelle Prévost se joindra à moi comme substitute pour représenter notre secteur aux réunions régionales du comité de l'Environnement Je la remercie de son implication. À bientôt !

Yvonne Montpetit-Labelle, responsable du comité



Diner de la fête des Pères à Lachute le 15 juin 2023

Le 15 juin dernier, le dîner de la fête des Pères de l'Ouest du secteur a eu lieu au restaurant Top Shot sur la rue Principale à Lachute. Vingt-huit personnes, dont huit papas ont partagé un excellent repas. Chacun des célébrés a reçu une mini bouteille de vin. Mme Marcelle Lemay-Fournier leur a aussi lu un touchant poème.

Mmes Claire Blais-Corbeil et Marcelle Lemay-Fournier nous ont aussi fait un bref compte rendu du Congrès sur les statuts et règlements qui ont été modifiés et sur les orientations qui guideront les travaux de l'AREQ CSQ les trois prochaines années.

Ce Congrès a été tenu au Centre de congrès de Lévis, du 5 au 8 juin 2023. Il se tient tous les trois ans.

Mmes Marie Picher et Marcelle Lemay-Fournier représentaient le conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du-Nord à ce dîner. Merci à Mme Claire Blais-Corbeil pour les magnifiques centres de table qui ont été tirés à la fin du repas.

Josée Robertson, membre de l'Ouest du secteur



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

Dîner de la fête des Pères à Saint-Jérôme le 15 juin 2023

C'est dans le cadre de son dîner de juin chez Pacini à Saint-Jérôme que l'Est du secteur a souligné la fête des Pères. Les participants à cette activité étaient au nombre de 39, incluant deux membres du conseil sectoriel, Jean-Marie Brissette et Pierre A Giroux. Ce dernier a encore une fois bien rempli son rôle de photographe officiel de l'événement. Lors de la rencontre, il y a eu d'abord trois tirages pour les personnes dont l'anniversaire de naissance est pendant les mois d'été. C'est donc Sylvie Pelletier qui a gagné pour les gens nés en juin, Pierrette Boudreau pour le mois de juillet et Michel Searle pour le mois d'août. Un quatrième tirage a fait de Ghislaine Bélisle la gagnante du prix de présence. Afin de souligner la fête des Pères, tous les hommes présents ont reçu une mini bouteille de Sortilège, whisky québécois à l'érable. Merci à toutes les personnes participantes et bonnes vacances estivales !



Nicole Charbonneau, responsable de l'activité



Activité de l'Info Retraite le 19 juin 2023

Le 19 juin 2023 avait lieu l'activité de l'Info Retraite au local du Syndicat des enseignants (SERN) à Saint-Jérôme.

Sur la première photo en haut à gauche, François Tanguay, le président du conseil sectoriel, présente les principales activités du secteur Rivière-du-Nord en lien avec les membres du conseil sectoriel qui en sont les personnes répondantes, ainsi que les personnes qui en sont responsables.

Sur la deuxième photo en haut à droite, Christiane Laforge, la secrétaire du conseil sectoriel, présente le nouveau feuillet intitulé Info Retraite de l'AREQ (CSQ). Ce dernier nous invite à prendre soin de notre RREGOP, tout en illustrant la perte du pouvoir d'achat à la retraite.

Sur la troisième photo, Christian Aubin, ancien président du SERN, nouvellement retraité, salue les personnes qui ont décidé de prendre leur retraite au cours de l'année 2022-2023.

Sur la quatrième photo, Jacques Lajeunesse, responsable du comité des Assurances, prend une bonne heure pour nous présenter les assurances BENEVA, ses deux régimes, le régime A (Santé et Santé Plus), le régime B (Assurance-vie), ainsi que les assurances voyages qui offrent une excellente couverture, à un cout très bon, le même peu importe l'âge.

Suzanne Lemire, 2^e conseillère, répondante des nouvelles personnes retraitées



Nos assurances avec BENEVA : état de la situation

Bonjour.

Selon les demandes par courriel ou par téléphone, je vous donne les dernières informations.

Dans Beneva, pour modifier un renseignement personnel incomplet ou inexact de votre dossier, pour en savoir plus en matière de protection de vos renseignements et du type d'organisation avec qui Beneva fait affaire, consultez la page « Énoncé de confidentialité » dans [Beneva.ca/fr/legal/confidentialite](https://www.beneva.ca/fr/legal/confidentialite).

Pour tous vos renseignements sur vos assurances, vous pouvez consulter les dernières parutions de **L'Odysée**. Vous pouvez également consulter le site de l'**AREQ Rivière-du-Nord (10C)**. Pour 2023, les primes demeurent les mêmes qu'en 2022, sauf pour l'assurance vie. Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec moi.

Pour accéder à Beneva, dans votre outil de recherche, faites ce qui suit : Beneva espace client → espace client se connecter → créer un compte **ou** me connecter (courriel et mot de passe), *on peut vous demander une identification par l'envoi d'un code de sécurité* → suivez **Faire une réclamation** ou cliquez sur **RETRAITÉS SSQ – QUÉBEC SANTÉ PLUS FACTURATION CARRA**. Ainsi vous aurez les mêmes choix qu'auparavant.

IMPORTANT

JE VOUS DEMANDE DE BIEN LIRE CE QUI SUIT : je suis à ma dernière année au dossier des ASSURANCES. Les personnes intéressées par la continuité de ce dossier peuvent communiquer avec moi et nous fixerons un rendez-vous pour vous définir la tâche. S'impliquer est une valeur très enrichissante.

Jacques Lajeunesse, responsable du dossier des Assurances, 450 436-4729



Avez-vous besoin de conseils juridiques gratuits ?

L'AREQ est fière de poursuivre son alliance avec Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites et illimitées** à ses membres. L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association. Elle couvre la période du 1^{er} juillet au 30 juin 2025. Voilà ce qui explique ce rappel.

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

- **Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)
- **Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)
- **Immigration**

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

- Site internet : [novumlegal.ca](https://www.novumlegal.ca)
- ☎ 844-745-4714 sans frais, de partout au Canada, pour les membres de l'AREQ.

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

Coordonnées du conseil sectoriel 2023-2024

Président 2021-2023

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

1^{er} Vice-président 2022-2025

Pierre A Giroux
579 888 4429 Saint-Jérôme
pierre.giroux087@gmail.com

2^e Vice-Présidente 2021-2023

Marie Picher
450 438-0297 Saint-Jérôme
rocquette1@gmail.com

Secrétaire 2021-2023

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

Trésorier 2012-20225

Jean-Marie Brissette
450 858-1558 Saint-Jérôme
aregrdntresor@gmail.com

1^{re} Conseillère 2022-2025

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

2^e Conseillère 2021-2023

Suzanne Lemire
450 820-8401 Saint-Jérôme
lemires@hotmail.fr

Coordonnées des responsables des comités sectoriels pour l'année 2023-2024

Comité de l'Action sociopolitique

Suzanne Lemire
450 820-8401
lemires@hotmail.fr

Comité des Assurances

Jacques Lajeunesse
450 436-4729
gbeljlaj@videotron.ca

Comité des Arts visuels

Danielle Boyer
450 432-5366
danielleboyer1958@gmail.com

Comité des Communications

François Tanguay
450 858-2373
aregrdnpresidence@gmail.com

Comité de la Fondation Laure Gaudreault

Denise Mercier (Est du secteur)
450 432-9162
mercierdenise@hotmail.com

et

Danièle D'Acoust (Ouest du secteur)
450 562-7653
daclavi@hotmail.com

Comité des Femmes

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

Comité des Hommes

Anton Pieries
450 304-0521
antonreee@gmail.com

Comité de l'Environnement

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

Comité de la Retraite

Chantal Derisse
514 968-3002
photobelimage@hotmail.com

Comité Liratoutâge

Maryse Cossette
450 504-7176
cossettem_1021@hotmail.com

Adresses utiles dont celle de BENEVA

AREQ

320, rue Saint-Joseph, bureau 100
Québec, QC, G1K 9E7
Tél. 1 800 663-2408
www.areq.lacsq.org

<http://rivieredunord.areq.lacsq.org/>

ASSURANCES BENEVA

C.P. 1500, succ. Terminus
Québec QC, G1K 8X9
Tél. 1 888-235-0606
www.beneva.ca (personnes assurées)

ASSURANCE-MALADIE (RAMQ)

1125, chemin Saint-Louis
Sillery, QC, G1S 1E7
Tél. 1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

CanAssistance (assurance voyage)

Canada et États-Unis
Tél. 1 800 465-2928
Ailleurs (frais virés) 514 286-8412

RETRAITE QUÉBEC (RRQ)

C.P. 5200
Québec, QC, G1K 7S9
Tél. 1 800 463-5185
<http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

RETRAITE QUÉBEC (RREGOP)

475, rue Saint-Amable
Québec, QC, G1R 5X3
Tél. 1 800 463-5533
<http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

CLSC Saint-Jérôme

430, rue Labelle
Saint-Jérôme, QC, J7Z 5L3
Tél. 450 431-2221

CLSC d'Argenteuil

551, rue Berry
Lachute, QC, J8H 1S4
Tél. 450 562-8581

DEVIENS BÉNÉVOLE

www.jebenevole.ca
laurentides@jebenevole.ca

SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE

Tél. 1 800 277-9915
www.servicecanada.ca

REVENU QUÉBEC

Tél. 1 800 267-6299
www.revenu.gouv.qc.ca

REVENU CANADA

Tél. 1 800 267-6999 (automatisé)
1 800 959-7383 (impôt)
www.cra-arc.gc.ca

SAAQ SAINT-JÉRÔME

339, boul. Jean-Paul-Hogue
Saint-Jérôme, QC
Tél. 1 800 361-7620
www.saaq.gouv.qc.ca

SAAQ Lachute

505, rue Béthany
Lachute, QC
Tél. 1 800 361-7620
www.saaq.gouv.qc.ca

CISS DE SAINT-JÉRÔME

Tél. 450 436-8622 (Poste 26 215)

CISS D'ARGENTEUIL

Tél. 450 562-3761 (Poste 72 101)

PROTECTEUR DU CITOYEN (OMBUDSMAN)

Tél. 1 800 463-5070 www.protecteurducitoyen.qc.ca

PROTECTION DU CONSOMMATEUR

500 boul. des Laurentides, bureau 1503F
Saint-Jérôme, QC, J7Z 4M2
Tél. 450 569-7585
www.opc.gouv.qc.ca

CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JÉRÔME

225, rue Georges-Thurston,
Saint-Jérôme, QC, J7Z 4Y4
Tél. : 450 432-3200
info@cbsj.qc.ca

RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU:

30 juin 2023

Région

Laval-Laurentides-Lanaudière

Secteur

Rivière-du-Nord

Pour l'exercice 2022-2023

Disponibilités *1er juillet 2022*

36 939,82 \$

PLUS: PRODUITS

Sommes reçues du régional 22 028,83 \$

Sommes reçues du national 17 435,80 \$

Autres sommes 31 316,26 \$

TOTAL DES PRODUITS

70 780,89 \$

MOINS: CHARGES

Repas 27 659,76 \$

Transport et hébergement 8 231,46 \$

Salles et invités 20 258,49 \$

Matériels et fournitures 3 481,82 \$

Photocopies et affranchissements 4 843,87 \$

Communications 172,46 \$

Reconnaisances et dons 13 682,40 \$

Autres charges 724,35 \$

TOTAL DES CHARGES

79 054,61 \$

Disponibilités à la fin de cet exercice

28 666,10 \$

Jean-Marie Brissette

Rapport préparé par

François Tanguay

Pierrette Boudreau

Personne présidente sectorielle

Personne présidente régionale

L'indexation est-elle réglée ?

Plusieurs personnes se sont posé la question en voyant que la partie de leur rente pour les années comprises entre 1982 et 1999 avait été indexée. Non, c'est dommage, mais **le dossier n'est pas réglé**.

Alors pourquoi cette indexation ? Ce n'est pas que le gouvernement ait soudainement trouvé scandaleux de voir les personnes retraitées de la fonction publique s'appauvrir de plus en plus. Non, le gouvernement actuel, comme les autres auparavant, ne pense pas que ce soit un sujet important. Et qui plus est, **ce gouvernement ne veut même pas en entendre parler et encore moins en discuter. Cette indexation est tout simplement due à la hausse du cout de la vie.**

Au cours des trente dernières d'années, le cout de la vie n'a jamais dépassé 3 %. Pour calculer l'indexation de la rente, il faut appliquer la mesure suivante : **IPC -3 %**.
IPC étant l'indice du prix à la consommation (l'inflation). Lorsque l'IPC ne dépasse pas 3 %, nous avons droit à un beau **0 % d'indexation**, car **3 % -3 % = 0 %**.

Cette année, l'indice du prix à la consommation a grimpé jusqu'à 8 %. Il a baissé, mais n'a pas atteint 3 %. C'est ce qui nous a donné un peu d'indexation. **Mais pas la pleine indexation, car nous devons toujours faire le calcul d'IPC -3 %**.

La fonction publique est présentement en négociation avec le gouvernement et il n'est aucunement question de l'indexation du régime de pension des personnes retraitées et encore moins des solutions pour que les années entre 1982 et 1999 soient aussi indexées. **Il faut donc s'assurer qu'à la prochaine période de négociation, l'indexation soit l'un des enjeux. Nous avons fait un pas, la CSQ avait accepté que ce soit un enjeu des négociations, mais elle devra convaincre les autres centrales syndicales du Front commun.**

Pour cela, il faudra faire de la **pression pour que notre dossier soit dans l'actualité**, car ce n'est que de cette façon que nos gouvernements trouvent qu'un sujet a de l'importance. Alors, **soyons prêts à agir si nous voulons obtenir une meilleure indexation de notre régime de retraite.**

Premières actions à poser :

Regardez les deux vidéos sur le site web de l'AREQ Rivière-du-Nord sous la rubrique comité Retraite. Celles-ci portent sur l'indexation. Une troisième sur le rôle important que jouent les retraitées dans la société, est disponible en collant le lien suivant dans votre fureteur : <https://youtu.be/RDjdbcd5Cu0>

Partagez-les avec votre famille, vos amis, et sur les réseaux sociaux. Alors, quand nous ferons des actions, les gens connaîtront les raisons de nos actions et ils pourront nous appuyer.

Christiane Laforge, répondante au conseil sectoriel areq.claforge@gmail.com 450 565-9572

Chantal Derisse, responsable du comité de la Retraite
photobelimage@hotmail.com 514 968-3002

Suzanne Labrecque, substitue au comité de la Retraite, suzannelabrecque1@gmail.com 450 280-1014

NOTE : Ce texte a été rédigé principalement par Thérèse Chaput, responsable régionale au comité de la Retraite et par Louise Lavergne qui nous l'ont gentiment partagé.

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, Québec, QC, G1K 9E7



Des nouvelles de la Fondation Laure Gaudreault

Il existe environ 900 fondations en activité au Québec. Certaines sont de riches fondations familiales telles la Fondation Jean-Coutu ou la Fondation Chagnon, d'autres soutiennent des besoins en santé de façon spécifique comme les Fondations des hôpitaux : Saint-Jérôme ou CHUM, etc. Toutes ces fondations ont des missions philanthropiques et sociales dont l'objectif fondamental est de s'impliquer dans la communauté afin d'améliorer les conditions de vie de leurs concitoyens.

En 1990, l'AREQ met sur pied sa fondation qu'elle nomme Laure-Gaudreault pour honorer cette femme remarquable, fondatrice de l'AREQ en 1961.

La FLG est donc **notre** fondation à nous, les membres de l'AREQ CSQ, l'association dont nous devons être fiers et dont nous devons avoir le souci de sa croissance et de sa performance financière afin de mieux répondre aux besoins des personnes que nous voulons soutenir et aider. Notre engagement se porte vers les personnes retraitées dans le besoin (personnel ou organisme), encourage des organismes en aide aux jeunes et contribue à la recherche sur les maladies qui frappent les aînés. (Soutien de l'AREQ CSQ nationale)

En mai dernier, trois organismes de notre secteur se sont partagés les 1 623 \$ amassés lors de nos activités de financement, ainsi que la contribution de notre conseil sectoriel en 2022.

Grands frères et grandes sœurs de la Porte du Nord.

Regroupement des usagers du transport adapté et collectif RDN (RUTAC).

Maison de la famille de Lachute.

Chacun de vos appuis compte et c'est ensemble qu'on démontre notre solidarité de façon plus significative. Pour démontrer l'intérêt que vous portez à la FLG, devenez membre à vie par une contribution de 10 \$ et, éventuellement, pensez à la FLG pour des dons ponctuels ou récurrents, si possible. Il est facile de faire un don en ligne de façon très sécuritaire sur le site fondationlg.org (un reçu d'impôt est émis pour don de 15 \$ et plus) De plus, votre participation à nos tirages lors d'activités sociales est une contribution très importante dont on ne saurait se passer.

Montrons-nous généreux et généreuses, il y a de nombreuses personnes qui ont besoin de nous.

Denise Mercier, Danièle D'Avoult, coresponsables de la FLG dans le secteur 10C

Francine Pilon et Marcellé Lemay-Fournier, répondante au conseil sectoriel

Vous souhaitez recevoir désormais L'Odysée en format électronique

Tout membre de l'AREQ est en droit de recevoir une copie papier du bulletin sectoriel. Le bulletin sectoriel est le véhicule d'information essentiel pour les membres de l'AREQ du secteur Rivière-du-Nord. Il en est de même pour les autres secteurs de l'AREQ nationale.

Les Personnes amies de l'AREQ peuvent aussi recevoir une copie imprimée du bulletin sectoriel.

Par contre, si des membres veulent seulement recevoir une version électronique du bulletin, cela peut se faire en envoyant un courriel à Lise Tousignant-Cossette qui est responsables de la distribution de la copie papier du bulletin à son adresse gacossette@videotron.ca pour qu'elle enlève leur nom des envois postaux.

Les membres qui veulent seulement recevoir une version électronique du bulletin **doivent aussi envoyer un courriel à Monique Lafrance** qui est responsable des envois électroniques à son adresse areqrndn@gmail.com

François Tanguay, président du secteur

Cours d'aquaforme à l'automne 2023

La piscine est un bon endroit pour traiter une douleur articulaire, diminuer le mal de dos et retrouver la forme. La difficulté d'un exercice est diminuée par la réduction du poids corporel dans l'eau. Les cours d'aquaforme sont donc excellents pour retrouver ou maintenir notre bonne santé physique et mentale.

La session des cours d'aquaforme de l'automne a débuté avec le nombre maximal de participants (28), à la piscine du Cégep de Saint-Jérôme. Et oui, il n'y a plus de place pour le moment. Ils se tiennent du 15 septembre au 15 décembre 2023, pour un total de 14 cours. Le coût était de 55 \$ par personne. Patricia, notre monitrice, ainsi qu'une personne surveillante sont présentes. Il n'y a que notre groupe dans la piscine.



Pour s'y rendre, l'autobus et le covoiturage sont souhaitables. Il y a possibilité de laisser la voiture à l'aréna régional et prendre la navette qui nous amène au Cégep (aux 20 minutes à cette heure) ou encore d'utiliser l'un des stationnements publics proches du marché ou de stationner sur la rue du Cégep avec parcomètres. Vous pouvez aussi acheter une vignette pour utiliser le stationnement du Cégep. Un cadenas est indispensable pour éviter les vols aux vestiaires.

La responsable demeure Éleine Leduc et la coresponsable Danièle Poirier.

Merci aux 28 personnes qui se sont inscrites rapidement. Les personnes intéressées, qui ne seraient pas inscrites, peuvent communiquer avec nous, en mentionnant leur nom, adresse courriel et numéro de téléphone (sans envoyer de chèque), car nous garderons les noms en attente.

Christiane Laforge, secrétaire au conseil sectoriel et répondante pour les cours d'aquaforme
areq.claforge@gmail.com
450-565-9572

Éleine Leduc (responsable pour les cours d'aquaforme)
elaine1leduc@hotmail.com

Danièle Poirier (coresponsable pour les cours d'aquaforme)
dpoirier55@hotmail.com

Bienvenue à deux nouvelles personnes retraitées qui ont accepté de prendre la responsabilité dans l'un des comités sectoriels

Bienvenue à Chantal Derisse, nouvelle personne retraitée de l'école Des Studios; cette dernière a accepté d'être responsable du comité de la Retraite avec Suzanne Labrecque comme substitue. Elle remplace Pierre A Giroux qui assumait cette responsabilité depuis quelques années avec Christiane Laforge comme substitue.

Bienvenue à Isabelle Prévost, nouvelle personne retraitée de l'École Oasis; cette dernière a accepté d'épauler Yvonne Montpetit-Labelle comme substitue du comité de l'Environnement. Elle remplace Lise Tousignant-Cossette qui assumait cette fonction depuis quelques années.

François Tanguay, président du secteur

Et si nous lisions...

Je vous présente deux auteures qui nous offrent des romans poignants qu'on ne peut lire sans se poser la question : dans de telles circonstances, qu'aurais-je fait ?



Avec « **Le bureau d'éclaircissement des destins** » (Grasset, 2023), Gaëlle Nohant nous présente Irène, une Française mariée à un Allemand et qui accepte un emploi à l'International Tracing Service de Bad Arolsen (Allemagne). Constitué de 30 millions de documents, le I.T.S. est le plus grand centre de documentation sur les persécutions nazies.

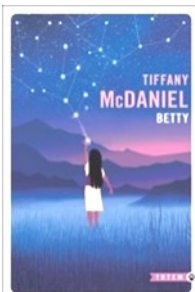
« Au fond du parc, les bâtiments modernes abritent des dizaines de kilomètres d'archives et de classeurs que l'on pourrait longer des heures sans entendre les cris, les silences qu'ils renferment. Il faut avoir l'oreille fine et la main patiente. Savoir ce que l'on cherche et être prêt à trouver ce que l'on ne cherchait pas. » p.12

D'archiviste, Irène deviendra enquêtrice quand on lui demandera de mener des recherches sur trois objets : un pierrot, un mouchoir et un médaillon. Elle doit fouiller une période de plus de quatre-vingts ans pour en retrouver les propriétaires et remettre le pierrot, le mouchoir ou le médaillon aux descendants, si elle les trouve.

On pourrait croire que c'est une mission presque impossible, et pourtant, Irène est d'une détermination sans faille. Elle suit toutes les pistes, même ténues, afin de retrouver les propriétaires de ces objets. Elle les recherche comme s'ils étaient de sa propre famille.

L'auteure mentionne que Lazar, Wita et Eva sont des personnages de fiction. Pourtant, leur vie nous touche et leur destin nous importe. Il faut préciser que l'auteure a effectué un travail de recherche remarquable! Elle a consulté les archives non détruites des camps de Buchenwalde, Mathausen et Dachau et elle a découvert l'existence de pratiques cruelles inconnues du public.

Gaëlle Nohant offre un roman complexe qui maintient la tension pendant 400 pages. Elle ne présente pas une superposition d'histoires, mais elle tisse des fils entre elles. Des histoires de mort, mais surtout de résurrection. Sa plume est magnifique.



La romancière Tiffany MacDaniel est également poète et plasticienne. Dans son roman « **Betty** » (Gallmeister, 2022), elle donne la parole à Betty Carpenter, surnommée Petite Indienne, par son père. La famille Carpenter vit en Ohio. La mère est blanche et le père, cherokee. Où s'arrête la réalité et où commence la fiction ?

Tiffany MacDaniel écrit : *« Avec ses onze frères et sœurs, ma mère a grandi dans les contreforts des Appalaches de l'Ohio. Ce livre est à la fois une danse, un chant et un éclat de lune, mais par-dessus tout, l'histoire qu'il raconte est, et restera à jamais, celle de la Petite Indienne. »*

Tiffany MacDaniel possède un talent indéniable pour rendre palpable le quotidien difficile d'une métisse autochtone au cours des années 1950-1960. Les événements se succèdent dans la vie de Betty et illustrent la cruauté familiale, le racisme, les secrets de famille et la maladie mentale. C'est le père qui adoucit ce chaos grâce à ses légendes des Premières Nations. Elles expliquent la réalité et permettent de la surmonter lorsqu'elle est trop cruelle. Un roman qui arrache le cœur. Prix des libraires du Québec.



D'ailleurs, ce roman m'a rappelé la présence rassurante du père dans le roman de Marie Charrel, « **Les mangeurs de nuit** » (Éditions de l'Observatoire, 2023). Marie Charrel raconte une page d'histoire méconnue, l'arrivée au Canada dans les années 1920 de Japonaises venues épouser des émigrés japonais qu'elles ne connaissaient pas. L'auteure raconte l'histoire d'Hannah, fille d'une de ces immigrées japonaises et dont le père berce l'enfance avec des contes nippons. Hannah fuit la ville et rencontre Jack, féru de légendes autochtones. Deux parias qui se rencontrent au cœur de la nature canadienne. Une histoire

pleine d'espoir!

En écrivant sur Marie Charrel, je m'aperçois que je ne vous ai jamais parlé de cette fabuleuse auteure française, journaliste au Monde! Elle a écrit six romans et tous sont passionnants. Elle entremêle les genres (enquête documentée, fiction, roman historique), mais son style est toujours impeccable. *À lire!*

« **Je suis ici pour vaincre la nuit. Yo Laur (1879-1944)** (Fleuve, 2018) relate la vie d'une peintre de talent, morte à Ravensbrück (camp de concentration).

« **Une nuit avec Jean Seberg** » (Fleuve, 2018) nous fait découvrir une grande artiste dans son combat pour les droits civiques des Noirs.

« **Les Danseurs de l'aube** » (Éditions de l'Observatoire,) nous emmènent en Europe centrale durant les années 1930 puis à Hambourg en 2017, sur les traces de deux couples de danseurs de flamenco pour le moins exceptionnels.

Pour les amateurs et amatrices de polar, je ne peux passer sous silence deux excellents romans policiers que j'ai lus au cours de l'année. Le roman policier de qualité existe au Québec et souvent, il s'écrit au féminin!



Catherine Lafrance : Deux enquêtes menées par le journaliste Michel Duchesne. La première : « **L'étonnante mémoire des glaces** » (Druide, 2022), un fait divers qui se complique au fur et à mesure que le journaliste découvre des ramifications vers des réseaux de prostitution et de pédophilie. La deuxième : « **Le dernier souffle est le plus lourd** » (Druide, 2023), une plongée au cœur de l'industrie pharmaceutique où sévit une intense corruption. Les deux romans se passent au cœur de l'hiver québécois. Des romans nordiques de qualité!



Isabelle Grégoire : « **Vert comme l'enfer** » (Québec Amérique, 2022)

Un « thriller » qui explore l'enfer de la violence conjugale et nous emmène du Québec à la Guyane au cours des années 1980 et 2010. Un vrai suspense à l'écriture ciselée!

Bonne lecture!

France Lapierre, chroniqueuse

Bienvenue aux personnes amies

Votre statut de *personne amie* vous accorde le privilège de participer à toutes les activités, les fêtes, les cours, les conférences et ce, au même tarif que les membres réguliers. Le bulletin *L'Odyssée*, ainsi que les chaînes électronique et téléphonique, vous informeront des événements à l'agenda du secteur. Le coût d'adhésion est de 25 \$ par année et doit être renouvelé avant le 30 septembre 2023.

Si vous possédez une adresse courriel, si cela n'est pas déjà fait, nous vous invitons à la faire connaître dès maintenant à Monique Lafrance à l'adresse suivante : aregrdn@gmail.com.

Michèle Laurin est la responsable des Personnes amies pour l'Est de l'AREQ Rivière-du-Nord.

Tél. : 450 432-2923 Courriel : michelelaurin@hotmail.com

Claire Blais-Corbeil est responsable des Personnes amies pour l'Ouest de l'AREQ Rivière-du-Nord.

Tél. : 450 562-3862 Courriel : clairecorbeil@gmail.com

Conférences offertes à l'automne 2023 à Saint-Jérôme

Conférence en virtuelle offerte le mardi 26 septembre à 19 h

Titre : Développer ma lunette gérontologique : accompagner le vieillissement d'un proche

Durée : 90 minutes

Description : Dans une société qui encourage souvent la jeunesse éternelle, accompagner le vieillissement d'un proche nous demande de déployer plusieurs forces et développer des stratégies pour mieux vivre le quotidien, tel que : stimuler notre potentiel d'adaptation, identifier nos besoins, les prioriser, développer de nouvelles alliances et stimuler l'identité de la personne qui nous est chère ! **Voilà autant de défis qui se présentent à nous, tel un art bien vivant à apprivoiser !**

Conférencière : Julie Gravel, psychosociologue dans l'axe gérontologique et directrice générale de l'Antr'Aidant.

Note : L'inscription se fera à l'automne sur le site de la bibliothèque.

Conférence en virtuelle offerte le mardi 24 octobre 2023 à 13 h 30

Titre : Le monde mystérieux des émotions

Durée : 120 minutes en virtuel

Description : Le monde mystérieux des émotions vous est proposé sous la forme d'une causerie. Quelle place faire à l'émotion ? L'émotion, une force à dominer ou une force à exploiter ? Comment gérer ses émotions ? Peut-on aider ses proches à mieux gérer leurs émotions ? Nous voilà engagés dans un monde fascinant. La compréhension et l'utilisation de l'intelligence émotionnelle nous permettront de mieux nous connaître et de vivre pleinement.

Conférencière : Réjean Parent, M. Éd.

Note : L'inscription se fera à l'automne sur le site de la bibliothèque.

Conférence offerte le mardi 7 novembre 2023 à 19 h à la Salle Anthony Lessard

Titre : Démystifier la transition vers la fin de vie grâce au théâtre

Durée : 1 h 30 minutes

Description : Le projet de recherche *Laboratoire créatif sur la fin de vie* a mené à la cocréation de la pièce de théâtre *Si un jour je meurs*. Cette docufiction s'appuie sur le regard croisé de soignants, de proches aidants, de patients, et d'artistes. Elle a comme objectif de démystifier les soins palliatifs et la transition vers la fin de vie alors que ces thèmes sont des tabous bien présents dans notre société. Après quelques mots de mise en contexte, le public aura la chance de visionner la captation numérique de la pièce de théâtre. Par la suite, les réactions du public seront entendues et l'idéatrice du projet aura l'occasion de répondre aux questions des personnes présentes. Un intervenant de la région sera également invité à titre de panéliste pour les questions plus spécifiques à l'accès aux services de soins palliatifs locaux.

Conférencière : Andréanne Côté, MD en soins palliatifs accompagnée d'un intervenant en soins palliatifs de la région.

Note : L'inscription se fera à l'automne sur le site de la bibliothèque.

Conférence en virtuelle offerte le mardi 12 décembre 2023 à 19 h

Titre : Ça marche ! S'entraîner pour garder sa mobilité.

Description : Le maintien de la vitesse de marche est très important pour assurer une mobilité suffisante qui favorisera la participation aux activités quotidiennes. Les entraînements physiques sont donc pertinents tout en demeurant réalistes et accessibles dans le contexte du vieillissement. Ainsi, sur la base de travaux scientifiques récents, cette conférence présentera des modes d'entraînement qui vous permettront de dire : ça marche !

Conférencier : Dr Nicolas Berryman, chercheur, département des sciences physiques de l'UQAM, et Elisabeth Samel Rad, kinésologue, étudiante à la maîtrise à l'UQAM

Note : L'inscription se fera à l'automne sur le site de la bibliothèque.

Les Grands Explorateurs Abonnement 2023-2024

ABONNEZ-VOUS SANS TARDER

ABONNEMENT 6 CINÉ-CONFÉRENCES

EN SALLE

Sans abonnement 177,00 \$	TARIF
RÉGULIER	138,00 \$
60 ANS ET PLUS	135,00 \$
25 ANS ET MOINS	93,00 \$

AJOUTEZ
3 HORS-SÉRIES EN SALLE OU EN LIGNE

TARIF PRÉFÉRENTIEL À L'ACHAT DE VOTRE ABONNEMENT
Sans abonnement 29,50 \$ / chacun
22,00 \$ / chacun

EN LIGNE

CLASSIQUE VISIONNEMENT 14 JOURS / film	PRESTIGE VISIONNEMENT ILLIMITÉ
138,00 \$	207,00 \$

Plusieurs tirages exclusifs, séjours en auberges de charme, gastronomie, spa, etc. Envoi de recettes et suggestions de vin à la sortie de chaque film.

AJOUTEZ
3 HORS-SÉRIES

TARIF PRÉFÉRENTIEL À L'ACHAT DE VOTRE ABONNEMENT
Sans abonnement 29,50 \$ / chacun
22,00 \$ / chacun

2023 24

27,50 \$	22,00 \$	29,50 \$
----------	----------	----------

CONCOURS 2 VOYAGES À GAGNER

ÉGYPTE
14 jours pour 2 personnes

EXCLUSIF AUX ABONNÉS AVANT LE 31 MAI

Du Caire vous vous embarquez pour une croisière sur le Nil et ferez le parcours historique de Louxor à Assouan, jalonné de merveilles architecturales. Vous visiterez notamment les plus beaux temples dédiés aux dieux et déesses de l'Antiquité, construits pour les grands pharaons, Ramsès II et la reine Néfertari: un circuit au dépaysement assuré.

Valeur de 10 000 \$ approx.

Offert par
Mia terra

JAPON
12 jours pour 2 personnes

À la recherche du temps présent au cœur du Japon sacré, vivez une retraite de ressourcement dans un *shukubo* (temple) au mont Koya. Participez à des ateliers de bien-être. Ce voyage est l'occasion de découvrir le caractère mystique et la spiritualité des campagnes japonaises et bien plus encore.

Valeur de 13 000 \$ approx.

Offert par
spiritours

LA PRESSE

Voulez-vous économiser jusqu'à 650 \$?

Le saviez-vous? En tant que membre de l'AREQ (CSQ), vous avez droit à des tarifs préférentiels pour vos assurances auto, habitation et entreprise. Ainsi, vous pouvez protéger ce qui compte pour vous, à moindre coût. De plus, économisez jusqu'à 650 \$ en regroupant vos assurances auto et habitation*.

Chaque année, 99 %¹ des membres assurés renouvellent leurs assurances avec nous. Joignez-vous à eux et profitez :

- de tarifs de groupe exclusifs** non offerts au grand public,
- de protections** adaptées à vos besoins,
- d'un soutien personnalisé** pour trouver les meilleures protections au meilleur prix.

Obtenez une soumission dès aujourd'hui. csq.lapersonnelle.com 1 888 476-8737

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque La Personnelle^{MD}, ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer.

*Offre réservée aux personnes qui résident au Québec. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis.

¹Statistiques internes de La Personnelle : nombre approximatif de titulaires de police qui ont renouvelé leur police lorsque celle-ci est arrivée à échéance, du 1^{er} janvier au 31 juillet 2022. Le taux ne comprend pas les annulations et les résiliations en cours de terme.

Liste des nouvelles personnes retraitées en 2022-2023 et leur provenance

1	Aubin Christian	Poly Saint-Jérôme	36	Étienne Emmanuel	Hauts-Sommets
2	Bédard Manon	La Durantaye	37	Fauvelle Manon	Grand-Rocher
3	Bertrand Jacinthe	Champ-Fleuri	38	Fortin Sylvie	Saint-Stanislas
4	Bisson Ginette		39	Gagné Lucie	La Volière
5	Boucher Martine	Dansereau St-Martin	40	Gagnon Hélène	Bellefeuille
6	Boucher Noëlle	Mer-et-Monde	41	Gagnon Joëlle	Val-des-Monts
7	Brown Louise	CFGA	42	Grondines Louise	Ress. matérielles
8	Brulotte Josée	L'Envolée	43	Hamel Sylvain	Des Studios
9	Brunet Brigitte	Prévost	44	Jasmin Maryse	Poly Lavigne
10	Cabot Daniel	CFTR	45	Jolivet Lucie	Sacré-Cœur
11	Carey Danielle	Du Joli-Bois	46	Labelle Gisèle	Poly Saint-Jérôme
12	Carle Alain	Val-des-Monts	47	Labelle Marie-Josée	Grand-Héron
13	Carrier Suzie	Grand-Héron	48	Lacasse Christine	Horizon-Soleil
14	Cayouette Line	Des Falaises	49	Lafontaine Johanne	Horizon-Soleil
15	Chalifour Lucie	Poly Saint-Jérôme	50	Lafrance Raymond	Poly Saint-Jérôme
16	Châtelain Anne	Saint-Alexandre	51	Lafrance Richard	Poly Lavigne
17	Cholette Line	Horizon-Soleil	52	Lanthier Isabelle	Saint-Jean-Baptiste
18	Choquette France	Des Hautbois	53	Lapierre France	Poly Saint-Jérôme
19	Daigle Nathalie	Sacré-Cœur	54	LaPointe Monica	Poly Saint-Jérôme
20	Danylo Michel	Frenette	55	Larivière Lyse	Des Studios
21	De Grandpré Lyne	Mer-et-Monde	56	Lauzon Marie-Claude	Champ-Fleuri
22	Denis Nathalie	Ress. éducatives	57	Lavoie Martine	Du Triolet
23	Derisse Chantal	Des Studios	58	Lazure Marie	Ress. éducatives
24	Deschênes Christiane	Poly Saint-Jérôme	59	Leblanc France	Jean-Moreau
25	Descôteaux Hélène	Val-des-Monts	60	Leblanc Gloria	Hauts-Sommets
26	Desormeaux Anne	Bouchard	61	Leclair Louise	Saint-Alexandre
27	Dionne Alain	Poly Saint-Jérôme	62	Léveillé Nathalie	Des Hautbois
28	Dontigny Lise	Poly Lavigne	63	Loiselle Chantal	Du Triolet
29	Doré Martine	Sans-Frontières	64	Malouin Nathalie	Bouchard
30	Dufour Linda	Champ-Fleuri	65	Marinier Michelle	CEP
31	Duguay Nathalie	Horizon-Soleil	66	Martin Daniel	CFGA Le Parallèle
32	Dumoulin Brigitte	Frenette	67	Mathieu Caroline	CFGA Le Pilier
33	Ellis Catherine	Sacré-Cœur	68	Mayer Isabelle	Poly Lavigne
34	Ethier Diane	La Volière	69	Meilleur Marie-Claude	Poly Saint-Jérôme
35	Ethier France	Orée-des-Bois	70	Nadon Claudine	Saint-Stanislas

71	Ouellette Lucie	Ress. éducatives	81	Robillard Roger	CEP
72	Paquin Richard	Hauts-Sommets	82	Roosen Donald	CFTR
73	Paradis Jacques	Le Tremplin	83	Sarrazin Nathalie	
74	Piché Johanne	De La Volière	84	Tackoor Louis-Robert	Frenette
75	Piché Nathalie	Sans-Frontières	85	Taleb Hassan	Cap-Jeunesse
76	Pilon Anie	Sacré-Coeur	86	Therrien Marie-Josée	Saint-Alexandre
77	Poirier François	CEP	87	Thibeault André	CFTR
78	Prévost Isabelle	Oasis	88	Tremblay France	Dubois
79	Rivard Lise	Mer-et-Monde	89	Trudel Annie	Grand-Rocher
80	Robichaud Louise	Saint-Stanislas	90	Villeneuve Lyne	Jean-Moreau

Activité festive pour accueillir les nouveaux membres de l'AREQ RDN lors du dîner de Noël

Cette année, le conseil sectoriel a décidé d'accueillir les nouvelles personnes retraitées qui adhéreront à l'AREQ RDN dans le cadre du dîner de Noël pour tous qui sera offert le jeudi 7 décembre 2023 au Centre Harmonie (anciennement appelé Gethsé-Marie).

Le comité organisateur s'est rencontré une première fois pour esquisser les modalités de cette nouvelle activité. Nous invitons les nouvelles personnes retraitées à venir dîner avec nous ! La vente des billets et la réservation des tables se feront pendant le mois de novembre. Le coût de l'activité et les détails de son organisation seront précisés à l'aide des chaînes électroniques et téléphoniques.



Venez accueillir nos nouveaux membres en grand nombre et ensemble festoyons !

Marie Picher, 2^e vice-présidente

Autres activités à venir à l'automne 2023

Déjeuners mensuels de l'Est (Saint-Jérôme) et dîner mensuel de l'Ouest (Lachute).

Jour du Souvenir, le mardi 14 novembre 2023, au restaurant Olive, à Lachute.

Journée internationale des hommes, le vendredi 17 novembre 2023, au Best Western, à Saint-Jérôme.

Dîner de Noël (Ouest), le jeudi 14 décembre 2023, au restaurant Eatalya, à Lachute.

NOTE : Des précisions au sujet de ces activités seront envoyées par les chaînes électroniques et téléphoniques.

François Tanguay, président

Des nouvelles du comité Liratoutâge

Il y a de cela un an à peine, nous amorçons l'installation du projet Liratoutâge dans la région des Laurentides. Projet qui consiste à prodiguer des sessions hebdomadaires de lecture à voix haute à nos personnes âgées qui habitent les différents centres d'hébergement. Aujourd'hui, nos activités s'étendent de Saint-Donat à Rosemère et de Lachute à Mascouche. Actuellement, nous desservons 13 résidences et avons 16 bénévoles actifs. Les résidences qui bénéficient du service de Liratoutâge sont de tout genre soit CHSLD, RI ou RPA et, nous l'espérons bientôt, les Maisons des Aînés en feront partie. Il va sans dire que nous sommes une organisation qui est en constante évolution. Sous peu, d'autres bénévoles devraient rejoindre nos rangs.

Afin d'assurer un bénévolat de qualité, nous avons le 14 septembre dernier organisé une rencontre en présentiel avec nos personnes bénévoles. Y étaient présentes, Maude Tweddell, coordonnatrice de Liratoutâge de l'AREQ (CSQ) à Québec, Christiane Laforge, répondante pour la région LLL, Isabelle Maltais, substitute, Donald Déry, substitut et le clou de la rencontre, madame Godeliev De Konink de Québec, fondatrice du mouvement. Malgré ses 85 ans, madame De Konink n'a rien perdu de sa vigueur et de sa vivacité. Sans hésiter, elle a décidé de nous honorer de sa présence et de ses commentaires riches en expériences personnelles. Il ne faut pas oublier la présence de nos précieuses personnes bénévoles qui ont généreusement accepté de se déplacer pour la cause.

Quelle grandeur d'âme, il me fut permis de constater lors des échanges! Je devais constamment me rappeler que ces personnes bénévoles n'en étaient qu'en leur début tellement leur enthousiasme était grand. Il émanait des personnes présentes un souci palpable de plaire afin de répondre le mieux possible aux besoins de nos personnes âgées. Il en résulta de riches échanges! Les personnes bénévoles se sont données à fond lors du partage de leur vécu et de leurs différentes procédures adaptées afin d'en faire bénéficier leur vis-à-vis. Quel don de soi! L'appréciation générale de cette rencontre fut tangible.

Enfin, nous avons eu la chance de pouvoir participer au Salon des Aînés de Saint-Jérôme le 16 septembre. Ce salon fut un réel succès. L'organisation de cet événement était optimale et la population a super bien répondu. Sans hésiter, Maude Tweddell a accepté de m'y accompagner et je l'en remercie, d'ailleurs, très chaleureusement. Dès lors, nous avons pu constater la grandeur d'âme de nos citoyens dont certains ont, à cet instant même, décidé de s'impliquer dans nos activités. Au fil de nos contacts, j'ai réalisé qu'un tel projet ne répond pas exclusivement à nos personnes âgées, mais aussi aux personnes bénévoles. Plus d'une nous ont affirmé être à la recherche d'une mission. Les commentaires positifs furent nombreux à notre égard.

Pour terminer, Liratoutâge va bon train. L'équipe des personnes bénévoles est en essor. Alors, si le bien-être de nos personnes âgées vous tient à cœur, n'hésitez pas à nous rejoindre.

Maryse Cossette, responsable pour Liratoutâge 450-504-7176



IN MEMORIAM



22 mai	Noëlla Renaud-Tessier, belle-mère de Mireille Tessier, participante à la chorale Les voix de l'amitié de l'AREQ.
23 mai	Richard Marcoux, membre de l'AREQ et époux de Micheline Bourbonnais, aussi membre de l'AREQ.
13 juin	Claire Cartier, nièce de Claudette Cartier, membre de l'AREQ.
14 juin	Claudette Thibodeau-Ouellette, amie de l'AREQ et belle-sœur de Jean Lalonde, membre de l'AREQ.
19 juin	Roger Lafrance, frère de Nicole Lafrance-Lapointe, amie de l'AREQ.
25 juin	Thérèse Lamarche-Clermont, belle-sœur de Lucille Roy, amie de l'AREQ.
28 juin	Pierrette Leduc, belle-sœur de Germaine Leduc, membre de l'AREQ.
29 juin	Paul-André Saindon, membre de l'AREQ et époux de Thérèse Aylwin, aussi membre de l'AREQ.
5 juillet	M. Bernard Rochon, membre de l'AREQ.
10 juillet	Maurice Massie, membre de l'AREQ, époux de carole Champagne, aussi membre de l'AREQ et beau-frère de Diane Champagne et de Georges Dinel, membres de l'AREQ.
17 juillet	Anne Leroux, membre de l'AREQ et sœur de Madeleine Leroux, également membre de l'AREQ.
23 juillet	Pascal Trudel, fils de Gilles Trudel et de Denise Cadieux, tous deux membres de l'AREQ.
1 ^{er} août	Michel Gauthier, frère d'Angèle Gauthier, membre de l'AREQ et beau-frère de Robert Boivin, ami de l'AREQ et ancien directeur adjoint à l'école secondaire Cap-Jeunesse.
28 août	Rolland Durocher, époux de feu Thérèse Cartier et beau-frère de Claudette Cartier, membre de l'AREQ.
2 septembre	Dr Jean-Guy Potvin, frère d'André Potvin et beau-frère de Lise Tassé Potvin, 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'Odyssee,
AREQ 10C,
162, place Gatine
Saint-Jérôme
Québec
J7Y 5K3

Expédier à:

Port payé	Postage Paid
Poste	Publications
Publication	Mail
40035540	

Danse en ligne à l'automne 2023 et à l'hiver 2024

NOTE : Les cours ont débuté les 11 et 12 septembre et se poursuivent jusqu'au 27 novembre 2023, mais il est possible de s'ajouter au groupe qui vous convient.

Cours pour les danseurs **débutants** les lundis de 9 h 15 à 10 h 15. **Coût : 60 \$** pour les 12 cours. La session d'automne aura lieu du 11 septembre jusqu'au 4 décembre 2023. **Inscription sur place, le 11 septembre 2023, 15 minutes avant le cours.**

Cours pour les danseurs **débutants avancés** les lundis de 10 h 30 à 11 h 30. **Coût : 60 \$** pour les 12 cours. La session d'automne aura lieu du 11 septembre jusqu'au 4 décembre 2023. **Inscription sur place, le 11 septembre 2023, 15 minutes avant le cours.**

Cours pour les danseurs **intermédiaires** les mardis, de 9 h 30 à 11 h. **Coût : 72 \$** pour les 12 cours. La session d'automne aura lieu du 12 septembre jusqu'au 28 novembre 2023. **Inscription sur place, le 12 septembre 2023, à partir de 9 h 15.**

Prochaine session à l'hiver 2024 avec Gilles Cyr **Lieu : Centre Notre-Dame, au 655, rue Fillon**

Cours pour les danseurs **débutants** : les **lundis de 9 h 15 à 10 h 15**. **Coût : 75 \$** pour les 15 cours. La session aura lieu du **15 janvier jusqu'au 22 avril 2024**. **Inscription sur place, le 15 janvier 2024, 15 minutes avant le cours.**

Cours pour les danseurs **débutants avancés** : les **lundis de 10 h 30 à 11 h 30**. **Coût : 75\$** pour les 15 cours. La session aura lieu du **15 janvier jusqu'au 22 avril 2024**. **Inscription sur place, le 15 janvier 2024, 15 minutes avant le cours.**

Cours pour les danseurs **intermédiaires** : les **mardis, de 9 h 30 à 11 h**. **Coût : 90 \$** pour les 15 cours. La session aura lieu du **16 janvier jusqu'au 23 avril 2024**. **Inscription sur place, le 16 janvier 2024, à partir de 9 h 15.**

Lise Tousignant-Cossette, responsable 450 712-8752 ou co_lis@hotmail.com

Note : Pour s'inscrire à la danse en ligne, **il faut être membre ou « personne amie »** de l'AREQ RDN (10C). Pour devenir « personne amie », il faut déboursier 25 \$ pour une année. Des formulaires à cet effet seront disponibles sur place.

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