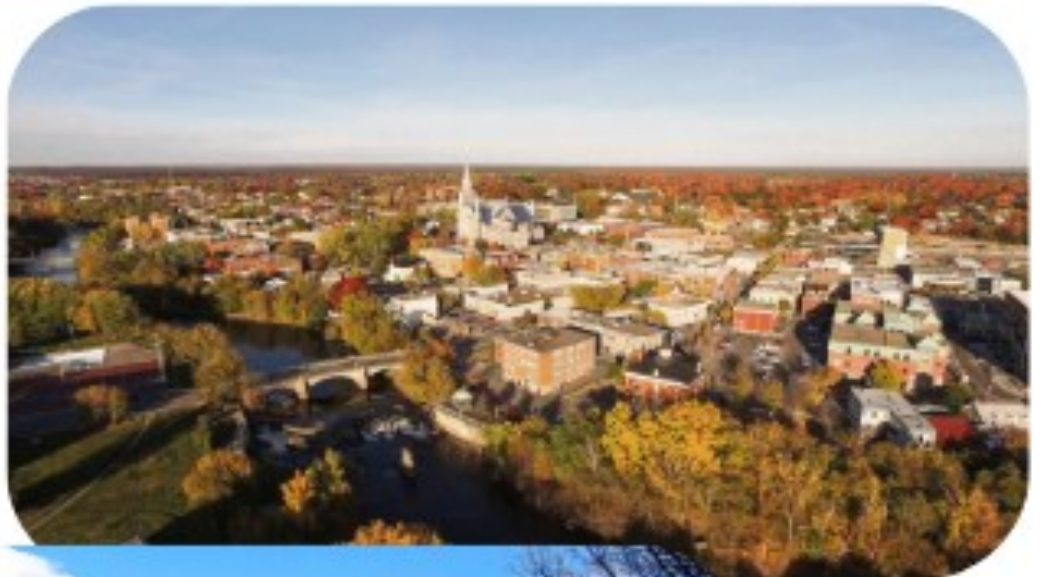


AREQ

Laval-Laurentides-Lanaudière  
Rivière-du-Nord

# *l'Odyssee*



JANVIER 2023 VOLUME 39 NO 1



# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

# Sommaire

Page 3 Mot du président sectoriel Un aperçu de la vie du secteur	Page 15 Dîner de Noël à Lachute + Deux cours offerts à l'hiver 2025
Page 4 AGS le 17 avril au Club de Golf Oasis + AGR le 21 mai 2025 Convocations	Pages 16 et 17 Rencontre avec la ministre Sonia Bélanger + Indexation du RREGOP en 2025
Page 5 Mot de la présidente régionale + Encart sur les Grands Explorateurs	Page 18 Abolition des personnes amies + Membres associés + Cout des assurances en 2025
Page 6 Deux conférences sectorielles le 27 février Prévention auditive + Prévention des chutes	Page 19 Et si nous lisions Chronique de France Lapierre
Page 7 Deux conférences régionales le 17 mars Prévention de la violence sexuelle + Prévention des fraudes	Page 20 Liratoutâge + Informations du comité des Arts (exposition en Arts les 17 et 18 mai)
Page 8 Deux conférences régionales le 31 mars Enjeux reliés à l'environnement + Projection du film <i>L'Odysée sous les glaces</i>	Page 21 Conférences offertes à Saint-Jérôme et à Lachute + Encart Info-social Laurentides
Page 9 Conférence régionale et plénière le 7 avril Soutien à domicile + Droits en RPA en CHSLD + Plénière en après-midi	Page 22 Nouvelles de nos membres Rencontre avec Mme Hélène Sylvain
Page 10 Deux conférences régionales le 15 avril Notre régime d'assurance ASSUREQ + L'intelligence artificielle	Page 23 In memoriam (du 31 mai au 17 décembre) + Demande de la Fondation Laure Gaudreault
Page 11 Brunch de la non-rentree à Lachute + Jour du souvenir 2024	Page 24 Vœux de Bonne Année 2025 du conseil sectoriel
Page 12 Dîner des 80 ans et plus à Saint-Jérôme + Vous changez d'adresse, de courriel, de tél.	Page centrale 1 Bulletin de présentation de candidature*
Page 13 Manifestation <i>Ensemble pour la suite du monde</i> + Conseils juridiques gratuits	Pages centrales 2 et 3 Info-social Laurentides 811 Option 2*
Page 14 Souper de Noël et accueil des nouveaux membres + Activités sociales Hiver 2025	Page centrale 4 Les Grands Explorateurs Hiver 2025*

\*Les quatre pages centrales apparaissent seulement dans la version papier du bulletin *L'Odysée*.

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

# Message du président : Un aperçu de la vie du secteur

Bonne Nouvelle Année 2025 à chacune et à chacun.

Le secteur met à votre disposition plusieurs activités susceptibles de vous intéresser. Je vous invite à consulter les contenus de la conférence sectorielle qui sera offerte le jeudi 27 février 2025 au Best Western sans aucun frais d'inscription. Cette offre est possible, car cette conférence sera financée par un Projet AREQ Toujours en Action (PTEA) de l'AREQ nationale. Vous pouvez également mettre à votre agenda les diners de la Saint-Valentin, celui qui sera offert à Lachute le jeudi 13 février 2025 et celui qui sera offert au Centre Notre-Dame le vendredi 21 février 2025. Il y aura aussi la sortie habituelle à la cabane à sucre Lalande le jeudi 20 mars 2025.

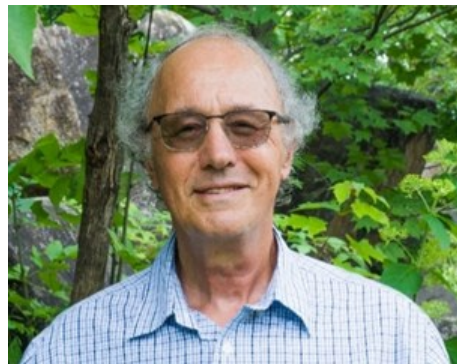
L'AREQ LLL met également à votre disposition des conférences. Je vous invite à consulter les contenus des quatre conférences régionales qui seront offertes au Best Western en mars et en avril 2025 avec les couts habituels, soit 10 \$ comme frais d'inscription et 27 \$ pour le buffet froid offert sur place avec une soupe chaude.

Les membres intéressés à la gouvernance du secteur pourront s'inscrire à l'Assemblée générale sectorielle qui aura lieu cette année au Club de golf Oasis à Brownsburg-Chatham le jeudi 17 avril 2025. Cette année, il y aura des élections aux postes de la 1<sup>re</sup> vice-présidence, à la trésorerie et de la personne 1<sup>re</sup> conseillère. Ces trois postes deviennent vacants, car les trois membres qui les occupent actuellement ne se représentent pas.

Il y aura enfin l'Assemblée générale régionale qui aura lieu au Best Western le mercredi 21 mai 2025. Cette année, il y aura une exposition des œuvres d'art et des livres primés par les secteurs.

Je vous annonce une triste nouvelle, soit l'abolition de la politique des personnes amies. Les 130 personnes amies actuelles conserveront leur privilège jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre 2025. Après cette date, elles deviendront des non-membres et devront déboursier les frais réels des activités offertes par le secteur. Cette abolition a été votée à la majorité lors du conseil national en octobre 2024. Mes interventions au micro ont fait valoir la pertinence des personnes amies pour le maintien de nos activités, notamment la danse en ligne et la chorale *Les voix de l'amitié*. J'ai réussi à rallier l'exécutif de l'AREQ nationale à une proposition de référence, mais cela a été insuffi-

sant pour rallier la majorité des membres du conseil national composé des 81 présidences sectorielles et des 15 membres du conseil d'administration. Dans le bulletin, vous trouverez un article qui décrit les aménagements que proposent les membres du conseil sectoriel pour donner suite à cette abolition.



En contrepartie, je vous rappelle la possibilité pour plusieurs des personnes amies actuelles de devenir des membres réguliers ou des membres associés de l'AREQ. C'est le cas notamment pour les nombreuses personnes conjointes qui avaient choisi de devenir des personnes amies au cout de 25 \$ par année. Plusieurs personnes conjointes peuvent devenir des membres associés à meilleur cout, soit 12 \$ par année en plus du cout d'adhésion qui est de 1 \$. Dans le bulletin, vous trouverez un article qui précise comment procéder pour devenir membre régulier ou membre associé.

Les membres du conseil sectoriel sont toujours à la recherche des moyens les plus appropriés pour intégrer adéquatement les nouveaux membres du secteur. Vos suggestions sont toujours les bienvenues. Nous avons accueilli une dizaine de nouveaux membres lors du souper de Noël le 5 décembre 2024. Une photo de ces derniers apparaît dans le bulletin. Nous continuerons d'offrir l'inforetraite aux personnes qui ont pris ou qui prendront leur retraite au cours de la présente année. Cette activité sera offerte le mercredi 4 juin 2025 au local du Syndicat de l'enseignement de la Rivière-du-Nord (SERN), au 601, rue Fournier, Saint-Jérôme. Si vous connaissez des membres de l'un ou de l'autre des six syndicats affiliés à la CSQ sur notre territoire, n'hésitez pas à les inviter à participer à cette inforetraite où est présenté, notamment, de façon détaillée, notre régime d'assurance ASSUREQ avec BENEVA.

Au plaisir de répondre à vos besoins pour nourrir votre appartenance à notre beau secteur Rivière-du-Nord,

*François Tanguay*, président

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

**AVIS DE CONVOCATION**

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2023, article 21.03, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale sectorielle du secteur Rivière-du-Nord.

**Date :** le jeudi 17 avril 2025  
**Heure :** de 9 h 30 à 14 h  
**Lieu :** Club de golf Oasis, 425, route du Nord, Brownsburg-Chatham

Les points traités seront les suivants :

Rapport de la présidence et du conseil sectoriel  
Rapport financier au 30 juin 2024 et rapport financier partiel au 31 mars 2025  
Rapport des comités sectoriels  
Élection des personnes à la 1<sup>re</sup> vice-présidence, à la trésorerie et de la personne 1<sup>re</sup> conseil-lère  
Nomination des membres de la délégation au Congrès 2026

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

L'AGS se poursuivra en après-midi pour nommer les membres de la délégation au Congrès 2026.

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

Vous devez vous inscrire à l'AGS avant **le 3 avril 2025**, en téléphonant à Suzanne Lemire au 450 820-8401 ou en lui écrivant à [lemires@hotmail.fr](mailto:lemires@hotmail.fr)

**Note :** Voir le bulletin de présentation de candidature en cliquant sur le lien <https://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/Annexe-I-Bulletin-Presentation-Candidature-electronique-ou-imprimable.pdf>.

Note : Les membres qui reçoivent la version imprimée de *L'Odysée* trouveront le bulletin de présentation de candidature au centre du bulletin.

*François Tanguay*  
Président du secteur Rivière-du-Nord

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

**AVIS DE CONVOCATION**

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

**Date :** le mercredi 21 mai 2025  
**Heure :** de 9 h 30 à 14 h  
**Lieu :** Hôtel Best Western, Saint-Jérôme

Les points traités seront les suivants :

Adoption du procès-verbal de l'AGR 2024  
Rapport du conseil régional et de la présidente régionale  
Rapport financier au 30 juin 2024 et rapport financier partiel au 30 avril 2025  
Rapport des comités régionaux  
Dîner  
Présentation des prix *Coups de cœur* de l'exposition des œuvres d'art et des livres présentés

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

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

**Note :** L'assemblée générale annuelle de la FLG aura lieu vers 14 h 30. Vous êtes invités à y participer.

Vous devez vous **inscrire à l'AGR**, avant **le 2 mai 2025**, en envoyant un chèque à l'ordre de **l'AREQ RDN** au montant **de 25 \$**, à **Suzanne Lemire** à son adresse postale : 1062, boulevard Maisonneuve, Saint-Jérôme, Québec, J5L 2S3.

Si vous participez à l'AGS, vous pourrez aussi remettre votre chèque à Suzanne Lemire au moment de la signature de votre présence.

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

*Pierrette Boudreau*  
Présidente régionale LLL

# Mot de la présidente régionale

## Nos activités d'automne à la région Laval-Laurentides-Lanaudière



J'ai écrit le premier jet de cet article le 8 novembre 2024, au lendemain d'une conférence régionale sur l'art donnée par Claire Desjardins du secteur Deux-Rivières-de-Laval. Cet atelier-conférence nous a permis de lire des œuvres de Matisse, du Douanier Rousseau et de Vermeer. Une soixantaine de personnes y ont participé, une participation au-delà des espé-

rances du comité des arts piloté par Colette Bonneville.

Plus tôt, en octobre, le comité des hommes a organisé deux conférences, l'une sur la grand-parentalité et l'autre sur les soins à donner à une personne qui se blesse ou qui a un AVC en notre présence.

Le 22 novembre 2024, deux autres conférences ont été offertes en lien avec la Journée internationale des hommes. La première conférence a porté sur la gériatrie et la deuxième sur les droits des grands-parents, selon le Code civil. Nous avons plus de droits que nous pensons en tant que grands-parents dont je suis aussi.

### Nos comités régionaux sont en action.

Le comité de la Fondation Laure-Gaudreault s'est rencontré le 6 novembre. La région a été très généreuse pour la cause durant l'année 2024. Le comité de l'Environnement a déjà planifié son année, ainsi que son activité de juin 2025. Le comité des Femmes a tenu une rencontre en novembre, ainsi que le comité de la Retraite et les webmestres pour le comité des Communications.

### Les membres associés

Une personne membre de l'AREQ peut maintenant inscrire son conjoint ou sa conjointe comme membre associé. Ce dernier recevra un numéro de membre et pourra faire partie d'un comité. Le membre associé a aussi les mêmes privilèges que les membres réguliers – sauf qu'il ne peut pas être élu au conseil sectoriel. **Il faut téléphoner à Stéphanie Trudel de l'AREQ nationale au 1 800 663-2408 et demander le formulaire approprié.**

### Bonne Nouvelle Année 2025

Je vous souhaite une très belle année 2025, santé, bonheur, quoi d'autre...

Sur ce, c'est toujours un plaisir de vous rencontrer à Saint-Jérôme, le pays de mes amours et des réunions...



*Le tableau du Douanier Rousseau affiché lors de la présentation de Claire Desjardins*

*Pierrette Boudreau, présidente régionale*

## Les Grands Explorateurs Hiver 2025

Je vous invite à aller visiter le site des Grands Explorateurs pour découvrir la programmation de l'hiver 2025 en cliquant sur le lien suivant : <https://lesgrandsexplorateurs.com/programmation-2024-2025/>.

Les membres qui reçoivent la version papier de l'Odyssée trouveront cette programmation au centre.

**Quand : Le jeudi 27 février 2025**

**Où : Hôtel Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme**

**Sujets : Santé auditive en avant-midi / Prévention des chutes en après-midi**

**Déroulement de la journée :**

**9 h 00 à 9 h 30 :** accueil et signature des feuilles de présence.

**9 h 30 à 11 h 30 : CONFÉRENCE SUR LA SANTÉ AUDITIVE.**

Monsieur Jonathan Gagnon-Bagheri, audioprothésiste exerçant au sein de la clinique Lobe de Saint-Jérôme, animera cette conférence pour aborder les différents aspects d'une perte auditive et présenter les solutions disponibles pour les personnes malentendantes.

Ce professionnel de la santé auditive évoquera les signes, les causes et les conséquences d'une perte auditive, soulignera l'importance de faire évaluer son audition et explorera les dernières avancées technologiques en matière de solutions auditives.

**11 h 30 à 13 h 00 :** dîner à votre convenance et à vos frais dans un des restaurants des environs

**13 h 00 à 14 h 30 : CONFÉRENCE SUR LA PRÉVENTION DES CHUTES.**

Organisée en collaboration avec madame Véronique Clément du CISSS des Laurentides, cette conférence vous permettra d'être mieux outillé et de connaître différentes ressources disponibles dans la communauté en lien avec les chutes.

Une chute est si vite arrivée! Comment peut-on la prévenir ? Quoi faire si elle se produit ? Quelles en sont les conséquences possibles ? Ces sujets, et plus encore, seront traités lors de cette conférence.

Vous avez déjà chuté, vous craignez chuter, vous êtes un proche aidant ou un membre de la famille, cette présentation s'adresse à vous.

**Inscription : obligatoire avant le 20 février.** Trois façons possibles :

**1) par la poste 2) par courriel 3) par téléphone**

Jean-Marie Brissette [bri7jm@gmail.com](mailto:bri7jm@gmail.com) 450-858-1558

109, rue François-Roy  
Saint-Jérôme Qc J7Y 4W7

Peu importe la façon utilisée, vous devez transmettre toutes les informations demandées dans le formulaire d'inscription ci-dessous.

**Formulaire d'inscription (CSRDN) Journée-conférences du 27 février 2025**

**Conférence sur la santé auditive en avant-midi**

**Conférence sur la prévention des chutes en après-midi**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Santé auditive en avant-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_

Prévention des chutes en après-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_

**Quand ? Le lundi 17 mars 2025**

**Où ? Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme**

**Sujets: Prévention de la violence sexuelle en avant-midi, prévention de la fraude en après-midi.**

**Déroulement de la journée**

**À 9 h : Accueil et signature des feuilles de présence**

**Sujet : De 9 h 30 à 12 h :** conférence avec Estelle Caron sur la prévention de la violence sexuelle chez les enfants, les femmes et les femmes âgées. La conférence abordera la prévention, le soutien, les conséquences et la mémoire traumatique de la violence sexuelle.

**Diner sur place (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui l'auront prévu.**

**Sujet : De 13 h à 14 h 30 :** conférence de l'Académie de formation de prévention de la fraude (AFPF), un organisme regroupant une équipe de personnes formatrices renommées en matière de prévention.

Pour assister à une ou aux deux conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription ci-dessous **avant le 7 mars 2025.**

**Note :** Vous devez prévoir un chèque spécifique pour ces deux conférences pour faciliter le travail de la trésorerie.

**Formulaire d'inscription (CRFEM) Journée-conférences du 17 mars.**

**La prévention de la violence sexuelle en avant-midi  
La prévention des fraudes en après-midi**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je m'inscris à une ou aux deux **conférences** et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet.

Je participerai à la conférence sur la prévention de la violence sexuelle en avant-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Je participerai à la conférence sur la prévention des fraudes en après-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Je dînerai sur place au Best-Western (buffet froid et soupe chaude) : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 10 \$, si je m'inscris à une ou aux deux conférences seulement.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 37 \$, si je m'inscris aux conférences et que je dine sur place.

Je libelle mon chèque au nom du secteur Rivière-du-Nord et je l'envoie par la poste à Claire-Blais Corbeil, la responsable du comité sectoriel des Femmes, à son adresse : 3, rue Marcelle, Brownsburg-Chatham, Québec, J7G 1N9, **avant le 7 mars 2025.**

**Quand : Le lundi 31 mars 2025**

**Où : Hôtel Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme**

**Sujets : Enjeux actuels reliés à l'environnement en avant-midi et projection du film *L'Odyssée sous les glaces* en après-midi.**

### **Déroulement de la journée**

**9 h :** Accueil et signature des feuilles de présence

**Sujet: De 9 h 30 à 12 h :** conférence de Lucie Sauvé **sur l'environnement**

Nouvellement retraitée de l'UQAM, madame Sauvé fut une professeure et chercheuse québécoise reconnue internationalement comme l'une des pionnières de l'éducation relative à l'environnement. Elle nous entretiendra des enjeux actuels reliés à l'environnement.

**Diner sur place (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui l'auront prévu.**

**Sujet: De 13 h à 14 h 30 :** projection du film *L'Odyssée sous les glaces*

Le film relate les périples du plongeur madelinot Mario Cyr, plongeur sous les glaces. Vous pourrez voir le film, en discuter après sa projection. Vous aurez un questionnaire relatif au visionnement et même des recettes de fruits de mer.

Pour assister à la conférence en avant-midi et/ou à la projection du film en après-midi, découpez et remplissez le formulaire d'inscription ci-dessous **avant le 21 mars 2025**. Votre inscription est obligatoire en prévision de la logistique. Ne vous n'inquiétez pas pour la météo, elle sera sûrement favorable.

**Note :** Vous devez prévoir un chèque spécifique pour ces deux activités pour faciliter le travail de la trésorerie.

### **Formulaire d'inscription (CRFEM) pour les deux activités du 31 mars.**

**Conférence sur l'environnement en avant-midi**

**Projection du film *L'Odyssée des glaces* en après-midi**

Nom \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je m'inscris à la conférence ou à la projection du film et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet.

Je participerai à la conférence sur l'environnement en avant-midi ; OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Je participerai à la projection du film en après-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Je dînerai sur place au Best-Western (buffet froid et soupe chaude) : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 10 \$, si je m'inscris à l'une ou l'autre des deux activités seulement.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 37 \$, si je m'inscris à l'une ou l'autre des activités et que je dine sur place.

Je libelle mon chèque au nom du Secteur Rivière-du-Nord et je l'envoie par la poste à Yvonne Montpetit-Labelle, la responsable du comité sectoriel de l'Environnement, à son adresse : 118, avenue Providence, Lachute, Québec, J8H 3L3, **avant le 21 mars 2025**.



**Quand : Le lundi 7 avril 2025**

**Où : Hôtel Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme**

**Sujets : Soutien à domicile et les droits en RPA et en CHSLD en avant-midi, une plénière sur les mêmes sujets en après-midi.**

### **Déroulement de la journée**

**À 9 h : Accueil et signature des feuilles de présence**

**De 9 h 30 à 12 h : Conférence de Me Hélène Guay suivie d'une période de questions**

Me Guay abordera les sujets suivants : le soutien à domicile, les droits en RPA et en CHSLD. Elle produira aussi un document pour suivre sa présentation.

**Diner sur place (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui l'auront prévu.**

**De 13 h à 14 h 30 :** Les membres du comité régional de l'Action sociopolitique se réuniront et animeront une plénière pour les personnes qui désireront demeurer sur place pour faire un échange sur les sujets qui auront été présentés en avant-midi par la conférencière.

Pour assister à cette conférence en avant-midi et à la plénière en après-midi, découpez et remplissez le formulaire d'inscription ci-dessous **avant le 28 mars 2025**. Votre inscription est obligatoire en prévision de la logistique.

**Note :** Vous devez prévoir un chèque spécifique pour cette conférence et cette plénière pour faciliter le travail de la trésorerie.

### **Formulaire d'Inscription (CRASP) pour les deux activités du 7 avril 2025**

**Conférence sur le soutien à domicile et sur les droits en RPA en avant-midi  
Plénière sur les mêmes sujets en après-midi**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je m'inscris à la conférence et/ou à la plénière et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet.

Je participerai à la conférence offerte en avant-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Je participerai à la plénière offerte en après-midi : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Je dînerai sur place au Best Western (buffet froid et soupe chaude) : OUI \_\_\_ NON \_\_\_.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 10 \$, si je m'inscris à l'une ou l'autre des deux activités.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 37 \$, si je m'inscris à l'une ou l'autre des deux activités et que je dine sur place. Je libelle mon chèque au nom du secteur Rivière-du-Nord et je l'envoie par la poste à Suzanne Lemire, la responsable du comité sectoriel de l'Action sociopolitique, à son adresse : 1062, boulevard Maisonneuve, Saint-Jérôme, Québec, J5L 2S3, **avant le 28 mars 2025**.

**Quand : Le mardi 15 avril 2025**

**Où : Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme**

**Sujets : notre région d'assurances ASSUREQ en avant-midi, l'intelligence artificielle en après-midi.**

### **Déroulement de la journée**

**À 9 h :** Accueil et signature des feuilles de présence

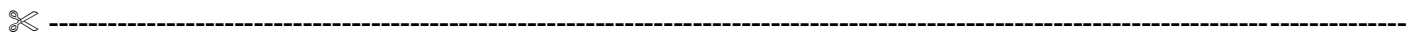
**De 9 h à 12 h :** Conférence de Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale, sur notre régime ASSUREQ, Johanne expliquera les augmentations constatées depuis janvier 2025 et fournira d'autres informations pertinentes sur notre régime d'assurance ASSUREQ avec BENEVA.

**Diner sur place (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui l'auront prévu.**

**De 13 h à 15 h :** Conférence de Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ nationale, sur l'Intelligence artificielle. Cette conférence a pour but de nous informer sur les conséquences positives ou négatives de l'utilisation de l'outil appelé Intelligence artificielle dans notre quotidien.

Pour assister à ces deux conférences ou à l'une de deux conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription ci-dessous **avant le 7 avril 2025**. Votre inscription est obligatoire en prévision de la logistique.

**Note :** Vous devez prévoir un chèque spécifique pour faciliter le travail de la trésorerie.



### **Formulaire d'Inscription (CRASS et CRASP) pour les deux conférences du 15 avril 2025.**

**Conférence sur les augmentations des coûts d'ASSUREQ en avant-midi  
Conférence sur l'Intelligence artificielle en après-midi**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Je m'inscris à une ou aux deux conférences et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet.

Je participerai à la conférence offerte en avant-midi : OUI  NON .

Je participerai à la conférence offerte en après-midi : OUI  NON .

Je dînerai sur place au Best Western (buffet froid et soupe chaude) : OUI  NON .

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 10 \$, si je m'inscris à l'une ou l'autre des deux activités.

Ci-joint, vous trouverez un chèque de 37 \$, si je m'inscris à l'une ou l'autre des deux conférences et que je dine sur place. Je libelle mon chèque au nom du secteur Rivière-du-Nord et je l'envoie par la poste à Denyse Roy, la responsable du comité sectoriel des Assurances, à son adresse : 1175, rue des Bouleaux, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 6T5, **avant le 7 avril 2025**.

# Brunch de la non-entrée à Lachute

Alors que nos petits-enfants ont déjà pris le chemin de l'école, c'est avec délices que le personnel retraité de l'enseignement de l'AREQ RDN à Lachute s'est réuni pour savourer ce moment de la non-entrée, le jeudi 12 septembre 2024.

Plus d'une cinquantaine de convives se sont joints au restaurant *Le Bouillon/16* de Lachute autour d'un copieux déjeuner-brunch.

Souvenirs, retrouvailles, conversations animées et, bien sûr, des personnes invitées qui ont adressé quelques mots à l'assemblée. Notons entre autres la présence du président sectoriel, François Tanguay et de la deuxième conseillère Suzanne Lemire, accompagnés de Claire Blais-Corbeil qui ont brossé un bref portrait des activités offertes aux membres de l'Association à l'automne 2024, mentionnant que le tout serait signalé dans la prochaine édition du bulletin l'Odyssée de septembre 2024.

La matinée s'est conclue en soulignant les anniversaires de naissance des mois d'août et septembre et les tirages de prix de présence. Merci aux organisatrices, Esthel Morrissette, Claire Blais-Corbeil, Yvonne Montpetit-Labelle, Suzanne Dumais et Denyse St-Jacques-Lapierre.

Lucie Champoux, participante



# Jour du Souvenir 2024



La messe du souvenir, c'est une célébration qui est organisée à chaque année. C'est une commémoration pour rendre un dernier hommage à nos membres décédés ou à leurs proches durant la dernière année.

Cette cérémonie a eu lieu dans la magnifique église de Saint-Philippe célébrée par le père Woodbury accompagné à la musique par madame Chamaillard. Monsieur François Tanguay a fait la lecture de la liste des décès à Saint-Jérôme et Johanne Renaud a lu celle de Lachute et des environs. J'ai lu les lectures liturgiques choisies par madame Esthel Morrissette (Marcelle). Suzanne Dumais a remercié les personnes participantes et collaboratrices, ainsi que les organisatrices, mesdames Esthel Morrissette, Denyse St-Jacques, Claire Blais-Corbeil, Josée Robertson et Suzanne Dumais. Des lampions ont été allumés pendant la cérémonie et identifiés au nom des personnes décédées et ont été distribués à la parenté ou aux personnes amies.

Je remercie Claire Blais Corbeil pour nous avoir rappelé, en autres, la journée du 25 novembre, la journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes et les douze journées consécutives pour manifester notre appui aux différentes organisations qui sensibilisent la population sur l'étendue et la persistance de la violence faite aux femmes et aux filles dans notre société. C'est un coup d'envoi pour porter le ruban blanc afin de symboliser la mise en échec de la violence.

En visitant le site Web du secteur Rivière-du Nord, vous pourrez voir des photos souvenirs de cette activité imprégnée de paix de recueillement et d'espoir. Suite à cette rencontre, les personnes intéressées se sont retrouvées au restaurant Olive pour échanger et partager un bon repas.

*Marcelle Lemay-Fournier*, 1<sup>re</sup> conseillère au conseil sectoriel et répondante de l'équipe de Lachute

# Manifestation : Ensemble pour la suite du monde

Le 27 septembre 2024, plusieurs membres de l'AREQ RDN ont marché au centre-ville de Saint-Jérôme pour souligner un grand rassemblement provincial « **Ensemble pour la suite du monde** ». Cette manifestation publique était répartie dans 17 villes du Québec, dont Victoriaville, Rouyn-Noranda, Saguenay, Shawinigan, Rimouski, Gaspé, Saint-Jérôme, Montréal.

À Saint-Jérôme, cette manifestation était organisée de main de maître par le groupe *Les mères au front de Saint-Jérôme*. Ces dernières ont été accompagnées dans l'organisation par des représentants des organismes AEBL, APTS, AREQ, CSN, FTQ, ROCL, SERN, SFPQ, SLAM, Académie Lafontaine, Book humanitaire.



Les prises de parole avant la marche ont été assurées par Mme Marie-Claude Lauzon de l'organisme *Les mères au front de Saint-Jérôme*. Mme Hélène Sylvain a donné des précisions sur le déroulement des mesures de sécurité. M. Benoit Larocque du ROCL nous a entretenus sur le climat et la justice sociale. Un jeune homme de l'Académie Lafontaine, M. Alexis Lafrance et un slameur de Val-David du nom de Loui Lougis nous ont exprimé leurs préoccupations au regard de l'environnement. Durant la marche, Mme Dorémie Côté de l'organisme *Les mères au front de Saint-Jérôme* était la crieuse de slogans. À la fin de la marche, lors du rassemblement à la Vieille Gare, un membre de APTS a pris la parole sur des réflexions et des actions directes possibles.

Les solutions existent. Les injustices et les inégalités économiques ont augmenté à la suite de la pandémie du Covid -19.

*Pierre A Giroux*, 1<sup>er</sup> vice-président de l'AREQ-RVD et responsable du comité régional de l'Environnement

## 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<sup>er</sup> juillet au 30 juin 2025. Voilà ce qui explique ce rappel.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel. Elles 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.

Un rendez-vous téléphonique est requis pour parler à un avocat de NOVUM et vous devez fournir votre numéro de membre. Téléphone : 844-745-4714 sans frais.

# Souper de Noël 2024 et accueil des nouveaux membres

Le 5 décembre dernier avait lieu au Centre Lafontaine de Saint-Jérôme notre souper de Noël jumelé à l'accueil de neuf nouvelles personnes retraitées devenues membres de l'AREQ. Un souper traditionnel a été servi à 85 convives suivi des tirages habituels pour la joie de plusieurs. Les danseurs et les danseuses se sont empressés sur la piste de danse sous la direction de M. Pierre Demers. Un merci particulier aux membres du comité des arts (Danielle Boyer, Marie-Françoise Condamine et Claire Gareau) pour la confection des magnifiques centres de table.

*Marie Picher, 2<sup>e</sup> vice-présidente*



Les neuf nouveaux membres de l'AREQ, de gauche à droite : Sylvie Levert, Nathalie Monet, Suzanne Leblanc, Martine Viau, Monique Savard, Claudine Nadon, Jacques Doré, Guy Mireault et Sylvie Pineault.

## Activités sociales Hiver 2025

Le dîner de la Saint-Valentin à Lachute le jeudi 13 février 2025.

Le dîner de la Saint-Valentin à Saint-Jérôme le vendredi 21 février 2025.

La sortie à la cabane à sucre Lalande le jeudi 20 mars 2025.

**À noter :** Ces activités seront annoncées par les chaînes électronique et téléphonique.

# Diner de Noël à Lachute le 12 décembre 2024

Le 12 décembre dernier, les membres de l'AREQ de Lachute tenaient leur dîner de Noël au Club de Golf Oasis à Brownsburg-Chatham. La chorale de l'AREQ *Les voix de l'amitié* a agrémenté le dîner traditionnel des fêtes avec leurs chansons de Noël. Merci aux 26 membres de la chorale présents.

En plus, 31 membres de l'AREQ étaient présents au dîner, pour un total de 57 personnes participantes. Des membres du conseil sectoriel étaient aussi présents : François Tanguay, Marie Picher et Christiane Laforge.

Les anniversaires des mois de décembre et janvier ont aussi été soulignés. Marianne Séguin a gagné le tirage pour le mois de décembre et Margot Laurin pour le mois de janvier. 11 prix de présences ont aussi été tirés parmi les personnes participantes. Il s'agissait de diverses cartes-cadeaux. Félicitations aux personnes gagnantes.

Un tirage au profit de la Fondation Laure-Gaudreault a été organisé par Danièle D'Août et Marcelle Lemay-Fournier. Trois magnifiques prix étaient offerts. Une séance photo avec un photographe professionnel a été remportée par Nicole Lapointe. Une magnifique photo encadrée a été remportée par Maurice Brodeur. Finalement Marianne Seguin a obtenu un centre de table artisanal. Un montant de 261 \$ a été récolté pour la Fondation. Merci à toutes les personnes donatrices.

Un gros merci au comité organisateur : Claire Blais-Corbeil, Suzanne Dumais, Denyse Lapierre, Yvonne Montpetit-Labelle, Marcelle Lemay-Fournier, Esthel Morrissette et Josée Robertson.

*Josée Robertson*, membre du comité d'animation de Lachute



## Deux cours offerts à l'hiver 2025

### Cours O'GYM (aquaforme) Hiver 2025

Les cours ont lieu les vendredis à 13 h au Cégep de Saint-Jérôme du 17 janvier au 21 mars 2025. Merci aux personnes qui se sont inscrites rapidement !

Notre groupe est maintenant complet, cependant nous constituons actuellement une liste d'attente.

Certaines personnes doivent parfois abandonner leur cours, vous pourriez les remplacer. Nous évaluons aussi la possibilité d'ouvrir éventuellement un deuxième groupe si nous avons suffisamment de personnes sur la liste d'attente. Les personnes intéressées peuvent envoyer un courriel ou téléphoner pour signifier leur intérêt.

*Christiane Laforge*, secrétaire au conseil sectoriel et répondante pour les cours d'aquaforme  
[areq.claforge@gmail.com](mailto:areq.claforge@gmail.com)  
450-565-9572

*Élaine Leduc*, responsable pour les cours d'aquaforme

*Danièle Poirier*, coresponsable des cours d'aquaforme

### Cours de danse en ligne Hiver 2025

La session d'hiver 2025 a débuté le lundi 13 janvier pour le projet "Un pas à la fois" et les débutants avancés et le mardi 14 janvier pour les danseurs intermédiaires. La durée est de 15 cours; donc jusqu'au 22 avril. Cependant il est possible de vous joindre au groupe de votre choix.

Professeur: Gilles Cyr

Lieu : Centre Notre-Dame, au 655, rue Fillon.

Pour de plus amples renseignements contacter :  
Lise Tousignant-Cossette, responsable 450 712-8752 ou [co\\_lis@hotmail.com](mailto: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 \$. Votre abonnement sera valide jusqu'au 30 septembre 2025. Des formulaires à cet effet seront disponibles sur place.

# Rencontre avec Mme Sonia Bélanger, députée de Prévost, ministre déléguée à la santé et responsable des aînés

Le 20 septembre dernier, François Tanguay, président de l'AREQ RDN, et moi, Suzanne Labrecque, coresponsable du dossier Retraite, avons rencontré Mme Sonia Bélanger pour la sensibiliser à la perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées à cause de l'indexation partielle du *RREGOP*, et à l'importance que le gouvernement mette sa part de l'indexation additionnelle prévue en 2024 pour améliorer l'indexation du *RREGOP* pour les années 1982-1999. Cette rencontre devait avoir lieu avant la décision du gouvernement sur l'indexation additionnelle pour 2024; cependant, elle a dû être reportée au 20 septembre 2024.

Mme Bélanger a écouté attentivement la présentation de l'indexation et l'indexation additionnelle du *RREGOP*, faite à partir des articles parus dans *l'Odyssee* de janvier et mai 2024. Elle a entouré au crayon la période 1982-1999 comprenant la problématique de cette période. Nous avons pu lui indiquer que ces années ne sont pas indexées habituellement, car la Banque du Canada essaie de maintenir l'inflation entre 2 et 3 %, ce qui annule toute indexation pour ces années. De plus, pour plusieurs d'entre nous, cette période peut représenter la moitié des années de la rente; ce qui limite énormément le montant de notre indexation. En terminant cette présentation, après avoir souligné que nous étions heureux que le gouvernement ait payé sa part de l'indexation additionnelle, il a fallu rappeler que le pourcentage d'indexation des années 1982-1999 ne représente que 50 % de l'indexation, soit 2,2 % plutôt que 4,4 %.

Par la suite, il y a eu une présentation du dossier de *l'Observatoire de la retraite*, paru en janvier 2024 (disponible sous peu sur le site Web du secteur et de la région) : *Les régimes de retraite et la question de l'indexation des rentes : le cas du RREGOP*. Plusieurs éléments du dossier ont été présentés pour lui montrer comment l'indexation partielle du *RREGOP* entraîne une perte de pouvoir d'achat des personnes retraitées du Québec plus importante que pour les personnes retraitées des autres régimes provinciaux au Canada. Dans un premier temps, un rappel qu'au moment de la révision de la formule d'indexation du *RREGOP* au début des années 1980, l'inflation était de 10 %; donc le TAIR moins 3 % n'abolissait pas complètement l'indexation. Un graphique a permis de montrer qu'une retraite prise entre 2005-2019 a entraîné

une perte de pouvoir d'achat même avec la coordination avec le RRQ. Ensuite, un graphique a montré la perte prévisible du pouvoir d'achat d'une personne prenant sa retraite en 2022. Les calculs faits montrent qu'au moment de la retraite en 2022, la rente représente 70 % du salaire brut. 30 ans plus tard, en 2052, le montant de la rente se situe à 65 % du 70 % de la rente du départ. La comparaison interprovinciale des régimes de retraite du secteur public nous a permis de lui montrer **que le RREGOP offre la protection contre l'inflation la moins généreuse de tous les autres régimes de retraite de la fonction publique provinciale étudiés, à l'exception d'un régime de la Saskatchewan**. En moyenne, la perte de pouvoir d'achat est de 5,9 % pour les 11 régimes étudiés par rapport à 2002, contrairement à 17,9 % pour le *RREGOP* sur la même période.

Le dernier volet de ce dossier concernait le fonds d'amortissement des régimes de retraite. Il fut important de souligner que le placement excèdera le passif du gouvernement en 2025-2026. Elle a porté une attention particulière à cet aspect. Elle nous a demandé qui elle devait voir à ce sujet. François lui a répondu que c'est sa collègue, la présidente du *Conseil du trésor*, la ministre Sonia LeBel.

Par la suite, nous avons voulu parler de trois axes du plan d'action gouvernemental : *La FIERTÉ DE VIEILLIR 2024-2029*. L'axe 3 a été commenté par Suzanne : *Renforcer l'autonomie financière et optimiser l'accès à l'emploi*. Dans le document, les experts disent qu'il faut 60 % du revenu annuel brut pour maintenir un niveau de vie adéquat au cours de la retraite, ce qui a permis de rappeler l'importance de l'indexation du *RREGOP*. Ensuite, la discussion a beaucoup porté sur le crédit de soutien aux aînés et le crédit pour le maintien à domicile, celui-ci passe de 35 % à 40 %. Elle nous a appris que c'est le **Secrétariat aux aînés** qui est responsable de coordonner toute la stratégie gouvernementale pour les personnes âgées. Les programmes et services aux aînés de tous les ministères ont été regroupés. **Elle nous a souligné l'importance pour les personnes âgées de bien savoir ce qui existe**. Nous avons souligné notre préoccupation à bien informer nos membres. François a signalé que nous invitons nos membres à deux conférences, une première avec un représentant de *Revenu Québec* et une deuxième avec un re-

présentant de l'Agence du revenu du Canada pour les informer des crédits disponibles lors des rapports d'impôt.

L'axe 5 a été commenté par François : *Miser sur la prévention et les actions de proximité*. Ce 5<sup>e</sup> axe a incité le comité régional des Hommes à organiser une conférence sur l'importance des *Sentinelles* en gériatrie sociale. Madame Sonia Bélanger nous a confirmé que ce programme en gériatrie sociale existe déjà à Laval et sera implanté sous peu dans dix autres régions administratives du Québec, dont celle des Laurentides.

L'axe 6 a été commenté par Suzanne : *Poursuivre le virage vers les services de soutien à domicile*. J'ai souligné le désir de nos membres de rester à leur domicile avec des services, car c'est moins cher et dans un milieu familial, ainsi que l'importance de son écoute, car elle nous représente au gouvernement. Madame Bélanger nous a annoncé que **son gouvernement envisage présenter sous peu une**

**politique de maintien à domicile comme le souhaite l'AREQ depuis des années.**

Madame Bélanger a été fière de nous rappeler que nous avons deux lois au Québec : *la loi visant à lutter contre la maltraitance envers les personnes âgées et toute autre personne en situation de vulnérabilité* et *la loi visant à reconnaître et à soutenir les personnes proches aidantes qui relèvent du Secrétariat aux aînés*. Nous sommes la seule nation qui a de telles lois.

Ce fut une rencontre intéressante, car Mme Bélanger a montré une grande écoute à notre problématique sur l'indexation du RREGOP. On sent qu'elle est une alliée des personnes âgées et qu'elle veut faire connaître tout ce qui est fait par le gouvernement pour aider les personnes âgées.

*Suzanne Labrecque*, coresponsable au comité sectoriel de la Retraite

## LE PÈRE NOËL NE S'EST PAS ARRÊTÉ CHEZ NOUS

### L'indexation du RREGOP en 2025

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du Régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1er janvier 2025 : ce taux est de 2,6 %. Il a été établi en se basant sur l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2023 et octobre 2024. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

C'est ce taux de 2,6 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, comme le RREGOP, le RRE, le RRF et le RRCE. Ce taux s'applique également à la rente de la personne conjointe survivante.

Rappelons que trois formules sont utilisées pour calculer l'indexation de la rente des personnes retraitées du secteur public, en fonction des années durant lesquelles elles ont cotisé au régime. Il est possible que plus d'une formule soit utilisée pour calculer l'indexation de la rente d'une personne, si celle-ci a versé des cotisations correspondant à plus d'une période.

<b>Années cotisées avant le 1er juillet 1982 :</b> Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	<b>2,6 %</b> (soit le TAIR)
<b>Années cotisées entre le 1er juillet 1982 et le 31 décembre 1999 :</b> Portion de la rente indexée selon le TAIR - 3 %	<b>0 %</b> (soit le TAIR - 3 %)
<b>Années cotisées depuis le 1er janvier 2000 :</b> Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des deux formules : 50 % du TAIR ou TAIR - 3 %	<b>1,3 %</b> (soit 50 % du TAIR, la plus avantageuse des deux formules)

Nous vous tiendrons au courant des actions du comité Retraite pour tenter d'améliorer cette indexation 2025.

*Suzanne Labrecque*, coresponsable au comité sectoriel de la Retraite



## Abolition des personnes amies

Le 31 octobre 2024, les membres du conseil national de L'AREQ, soit les présidences sectorielles de tout le Québec, ont voté à la majorité l'abolition de la politique des personnes amies, malgré les deux interventions que j'ai faites au micro pour démontrer que cette politique avait encore sa pertinence.

Le 19 décembre 2024, les membres du conseil sectoriel ont pris des décisions pour aménager localement cette abolition.

Le feuillet d'inscription pour les personnes amies de l'AREQ RDN ne sera plus imprimé.

Le bottin actuel qui intègre les personnes amies de l'année 2024-2025 sera maintenu jusqu'au 30 septembre 2025.

Les trois personnes responsables des activités O'GYM (aquaforme), danse en ligne et la chorale *Les Voix de l'amitié* seront invitées à se constituer une liste des coordonnées des non-membres susceptibles de se joindre à ces activités de manière à maintenir ces trois activités en 2025-2026.

Nicole Charbonneau et le comité d'animation de Lachute seront invités également à se constituer une liste des coordonnées des non-membres susceptibles de se joindre à ces activités de manière à permettre aux non-membres intéressés de continuer de participer à ces repas.

En somme, les membres du conseil sectoriel considèrent important de continuer de permettre à des non-membres de participer aux activités du secteur RDN tout en leur demandant de payer le coût réel de ces activités, et ce, à partir du 1<sup>er</sup> octobre 2025. Les personnes amies conservent donc leur droit jusqu'au 1<sup>er</sup> octobre 2025.

Pour plus d'Informations sur les conséquences de l'abolition des personnes amies, vous pouvez me contacter par téléphone au 450 858-2373 ou par courriel à [tanguayf2@videotron.ca](mailto:tanguayf2@videotron.ca).

*François Tanguay*, président de l'AREQ RDN

## Devenir membres réguliers ou membres associés

Lors du dernier Congrès de l'AREQ en juin 2023, les congressistes ont convenu d'inviter les personnes conjointes à devenir membres associés de leur vivant.

Cette possibilité est réservée aux personnes conjointes qui ne peuvent pas devenir membres réguliers de l'AREQ et qui n'ont jamais été membres d'un syndicat affilié à la CSQ (Centrale des syndicats du Québec), et ce, même quelques jours seulement.

Les personnes conjointes peuvent donc devenir membres associés en tout temps. Pour ce faire, le membre régulier doit téléphoner à Stéphanie Trudel au 1 800 663-2408 pour recevoir le formulaire d'adhésion correspondant à sa réalité.

Les membres associés qui reçoivent une rente de retraite de Retraite Québec, déboursent le même coût d'adhésion que les membres réguliers, soit 0,34 % de leur rente de retraite chaque année. Les montants provenant du Régime des rentes du Québec ne sont pas considérés dans ces calculs.

Les membres associés qui ne reçoivent pas de rente de retraite de Retraite Québec déboursent 12 \$ par année, en plus d'un droit d'adhésion de 1 \$.

Les membres associés bénéficient des mêmes droits que les membres réguliers, peuvent participer aux différents comités, et même en être responsable, mais ils ne peuvent pas être élus sur le conseil sectoriel.

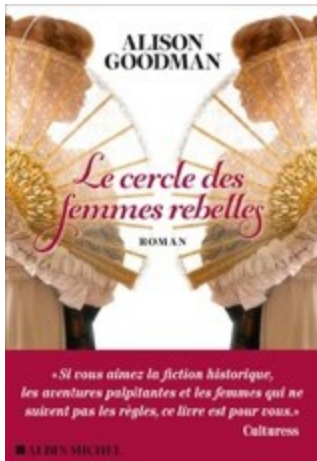
Pour plus d'Informations sur les avantages de devenir des membres réguliers ou membres associés, vous pouvez me contacter par téléphone au 450 858-2373 ou par courriel à [tanguayf2@videotron.ca](mailto:tanguayf2@videotron.ca).

*François Tanguay*, président de l'AREQ RDN

## Coûts des assurances collectives ASSUREQ en 2025

Ces coûts sont indiqués dans le magazine *Quoi de Neuf*, Hiver 2025, à la page 10. Vous pouvez y accéder en cliquant sur le lien suivant [Votre magazine Quoi de neuf](#). Les membres qui reçoivent la version papier de *L'Odyssée* peuvent consulter la version papier du magazine *Quoi de neuf*.

# Et si nous lisions, chronique de France Lapierre



## Le cercle des femmes rebelles, par Alison Goodman. (Albin Michel, 2024)

Trois récits dans lesquels les jumelles Colebrook s'improvisent détectives pour rendre justice à des femmes malmenées par des hommes. *Jusqu'à ce que la mort nous sépare* traite de la séquestration d'une femme par son mari parce qu'elle est stérile. *Une cure pas très orthodoxe* relate une pratique assez répugnante, soit l'utilisation de jeunes vierges pour guérir de la petite vérole. Enfin, dans *La folie des femmes* un homme envoie sa sœur à l'asile parce qu'elle est lesbienne.

L'action est campée en Angleterre lors de la période de la Régence (1811-1820) et montre à quel point cette société est misogyne. Augusta et Julia Colebrook sont protégées par leur statut social et peuvent briser les codes pour aider ces femmes. Augusta est audacieuse, n'hésite pas à se déguiser, à se battre même ; alors que Julia connaît le protocole anglais, les ascendances familiales des lords et ladies...et se souvient de toutes les robes de bal qu'elle a portées! Le roman est foisonnant de détails intéressants (l'autrice est historienne). Les dialogues sont savoureux, avec tout le piquant de l'humour britannique. Une belle immersion dans ce nouveau genre littéraire, le *cosy mystery* à la sauce féministe!



Et maintenant, d'autres suggestions en rafale, espace restreint oblige!

## Ta langue! Manifeste critique et festif. (Le Robert, 2024). Sous la direction de David Goudreault

Qui ne connaît l'attachement de David Goudreault pour la langue française ? Ce poète, romancier et slamer a réuni 12 personnes de tous horizons pour réfléchir sur notre langue et la célébrer. Défi relevé! Mes textes préférés sont le texte de David (je vous l'ai déjà écrit qu'il était un de mes écrivains québécois chouchous...) et celui de la grande Édith Butler. Le recueil est également parsemé de citations dont l'une de la regrettée Caroline Dawson : « *La biblio municipale a débroussaillé un sentier du désir que j'ai emprunté sans savoir qu'au bout il y aurait la possibilité de déplier d'autres destins que celui auquel j'étais promise.* » À titre de pédagogue, je vous recommande cette lecture avec enthousiasme!

## L'histoire ne s'arrête pas là, par André Martineau (Hurtubise, 2024)

L'anthropologue André Martineau anime le balado *L'histoire ne s'arrête pas là* sur OHdio. Il propose ici douze textes pour redécouvrir l'histoire du Québec. Saviez-vous que des enfants ont fait la grève du chocolat en 1947 ? Vous rappelez-vous l'attentat à la Gare Centrale en 1984 ? Saviez-vous qu'en 1850, il y a eu de violentes manifestations contre la taxation scolaire en fonction de la valeur foncière des habitations ? Non ? Alors, il faut lire *L'Histoire ne s'arrête pas là*!



## Enfin, un coup de cœur en littérature jeunesse, tout autant pour la forme que pour le contenu! Les feuilles qui parlent. La petite histoire du livre, par France Desmarais et Richard Adam. Illustrations de Julien Roudaut. (Isatis, 2024).

Voici un pur bonheur de 63 pages, de la préhistoire à la période contemporaine qui met en vedette le livre, le bouquin, le documentaire, le manuel, la bande dessinée, le manga... On y traite également de la chaîne du livre, des bibliothèques, de la restauration et de la censure. Les illustrations sont éclatantes, le papier robuste saura résister à de multiples manipulations. L'aspect documentaire est recherché et de grande qualité. Un *incontournable*!

France Lapierre, chroniqueuse

# LIRATOUTÂGE



*Liratoutâge*, secteur Laval-Laurentides-Lanaudière, se porte bien. Son évolution est constante. Actuellement, nous sommes dans 16 milieux de vie et 20 personnes bénévoles y œuvrent. Deux jumelages restent à venir. L'un dans la région de Lachute et l'autre à Saint-Benoît. Nous souhaitons la bienvenue à ces deux personnes et les remercions pour leur implication auprès de nos personnes âgées.

Comme à l'habitude, cette année, en septembre, nous avons eu notre rencontre des personnes bénévoles. Y étaient présents, M François Tanguay et Mme Maude Tweddell. Cette rencontre fut d'ailleurs très appréciée de tous et de toutes. Ce regroupement constitue un moment riche en échange. À chaque fois, je suis étonnée par le don de soi inconditionnel de nos membres. Alors que je présumais qu'une telle activité constituait un ajout à leur horaire, tous m'ont affirmé en retirer un très grand bénéfice personnel. Après chaque séance de lecture, ils se sentent envahis par une énergie nouvelle. Je ne remercierai jamais assez toutes ces personnes de cœur.

Une nouveauté cette année fut la possibilité d'assister à l'assemblée générale de *Liratoutâge* qui se passe à Québec. Par le biais électronique, les personnes bénévoles qui le désiraient pouvaient s'inscrire et prendre connaissance de ce qui se passe dans les plus hautes instances et donc réaliser comment se vit *Liratoutâge* là où le projet a débuté.

Enfin, mentionnons que *Liratoutâge* a reçu le prix Hommage Bénévolat-Québec 2024, remis par Chantal Rouleau, ministre de la Solidarité sociale et de l'Action communautaire, prix qui constitue la plus haute distinction gouvernementale. Cet honneur est le fruit d'une implication sans bornes, d'abord de la part de sa fondatrice en la personne de Mme Godelieve de Koninck, qui fut par la suite épaulée magistralement par Mme Maude Tweddell.

Cette dernière a su développer de nombreux outils au combien précieux afin de favoriser l'expansion de *Liratoutâge* en région! Et d'ailleurs, je ne peux terminer cet article sans témoigner de ma profonde reconnaissance envers Mme Tweddell qui a su si bien me soutenir dans mon rôle de responsable dans ma région. Je lui souhaite donc tout le succès désiré dans ses prochaines attributions puisque son mandat se termine cette année. Elle est une personne de grande valeur. Chanceux sont ceux qui t'accueilleront dans tes nouvelles fonctions.

*Maryse Cossette*, responsable pour *Liratoutâge*. secteur Laval-Laurentides-Lanaudière

## Information du comité des Arts (exposition en Arts)

En novembre dernier, nous avons eu une conférence portant sur l'analyse des œuvres d'art. Cela nous a donné des points de référence afin de mieux comprendre les œuvres artistiques.

Les 17 et 18 mai prochains, nous tiendrons notre exposition annuelle au Centre Notre-Dame à Saint-Jérôme. Les exposants seront regroupés dans les catégories artistiques suivantes : peintures, photographies, sculptures, métiers d'art et artisanat.

Nous aurons une nouveauté cette année avec l'ajout des arts littéraires tels que les romans, la poésie et tout ce qui concerne le domaine de l'écriture.

Les artistes intéressés à participer à notre exposition sont invités à communiquer avec Mmes Danielle Boyer ([danielleboyer1958@gmail.com](mailto:danielleboyer1958@gmail.com)) ou Claire Gareau ([clairegareau70@gmail.com](mailto:clairegareau70@gmail.com)).



# Conférences offertes à Saint-Jérôme et à Lachute de février à juin 2025

*Impôt Revenu Québec* le mardi 18 février 2025 à 14 h **en virtuel**

Tirer le meilleur parti de vos droits fiscaux, grâce à une présentation de Revenu Québec.

*Apprivoiser le stress* le mardi 18 mars 2025 à 14 h

Conférencière : Madeleine Fortier, écrivaine

Le stress est au départ positif et nécessaire pour avancer. Cette conférence permet aux participants d'apprivoiser le stress et de mieux faire face aux situations stressantes.

*Le monde du moment présent, un monde à utiliser pour un mieux-vivre* le mardi 22 avril 2025 à 19 h

Conférencier : Réjean Parent

Plus on avance en âge, plus les deuils viennent frapper à la porte : la retraite, l'abandon de sa maison, l'éloignement des enfants, la maladie, la solitude, le départ d'un être cher. Des événements qui puisent dans notre capital de bonheur intérieur. Comment protéger celui-ci ?

*Développer ma lunette gériatrique : mieux accompagner le vieillissement d'un proche* le 14 mai à 19 h

Conférencière : Julie Gravel, psychosociologue

Accompagner le vieillissement d'un proche demande de déployer beaucoup de force pour mieux vivre le quotidien. Cette conférence permettra de développer des stratégies pour mieux vivre le quotidien.

*Santé sexuelle à la retraite, droits, défis et réalités*

Conférencier : Yvon Riendeau, M.A.B Éd Gériatrique social

Découvrez les droits, défis et réalités de cette sphère reliée à l'intimité ! Une discussion instructive s'impose pour briser les tabous sur ce sujet qui fait partie intrinsèque de notre nature... à tous âges !

Notez les dates et les sujets des conférences qui vous intéressent. La plupart sont offertes en présentiel. Des précisions seront envoyées par la chaîne électronique deux semaines avant la tenue de chacune des conférences organisées par la TRARA.

Des précisions seront également envoyées par la chaîne électronique sur les conférences qui seront offertes à Lachute par l'organisme Parole aux Aînés d'Argenteuil.

*François Tanguay*, président du secteur

## 811 (option 2)

Le CISSS des Laurentides a récemment créé un nouveau dépliant d'information à l'intention des usagers et de leurs proches au sujet des services du 811. Un envoi électronique sur le sujet a déjà été envoyé. On peut avoir accès au document Info-social Laurentides en cliquant sur le lien suivant [https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss\\_laurentides/A\\_propos\\_de\\_nous/Documentation/Depliants](https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/fileadmin/internet/ciss_laurentides/A_propos_de_nous/Documentation/Depliants)

Les membres qui reçoivent *L'Odysée* en format papier trouveront un aperçu sur deux pages centrales.

*Marie Piché*, 2<sup>e</sup> vice-présidente de l'AREQ Rivière-du-Nord

## Des nouvelles de nos membres

### Rencontre avec Mme Hélène Sylvain



Intrigué par la présentation du slam de poésie, « **École marchandise** » du 40<sup>e</sup> anniversaire AREQ RDN, j'ai demandé à rencontrer l'auteure, Mme Hélène Sylvain. Cette dernière est une femme engagée, féministe, énergique, sportive, impliquée socialement avec de grandes convictions et, de surcroît, rassembleuse.

Elle débute sur le marché du travail, comme fonctionnaire aux postes de sténographe, puis agente de bureau et préposée aux renseignements, et ce, pour le Gouvernement du Québec dans près de dix ministères à Québec, Montréal et Saint-Jérôme. C'est au contact de l'école alternative La Fourmière, que fréquentent ses deux enfants, qu'elle développe de l'intérêt pour le milieu de l'enseignement. Elle étudiera à temps partiel, tout en travaillant, pendant cinq ans, avant d'obtenir son baccalauréat en adaptation scolaire et sociale.

Puis, en 1999, elle devient enseignante de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> année à l'école de ses enfants pendant dix ans. Déjà les mots lui importaient. Elle a transmis cet amour pour la langue à ses élèves en créant des soirées de poésie qui attireraient plus de 150 personnes. Souvent, les parents s'étonnaient que leurs enfants écrivent de la poésie le soir dans leurs chambres plutôt que de jouer à leurs consoles de jeux. Encore aujourd'hui, ces jeunes devenus adultes lui rappellent ces merveilleuses rencontres avec la poésie. Aussi, elle a été responsable du comité de la condition des femmes à la CSQ pendant plusieurs années. Puis, en 2008, elle postule sur le nouveau poste de conseillère pédagogique à la réussite à la CSRDN, poste qu'elle occupera avec beaucoup de passion pendant dix ans avant de prendre sa retraite en 2018.

Mue par des valeurs de justice sociale et de solidarité - depuis toujours, lui semble-t-il - elle a siégé sur le CA du Centre de jour de Saint-Jérôme. Elle a initié aussi un nouveau groupe des Mères au front à Saint-Jérôme depuis l'an dernier pour lequel elle est la coordonnatrice. Elle est présidente du CA du parti politique municipal Mouvement jérômien depuis les dernières élections en 2021 et siège à titre de secrétaire pour le Comité Haïti Laurentides depuis plus de 15 ans.

Ce qui nous ramène à la poésie. Hélène a effectué plus de 25 voyages en Haïti où elle s'implique surtout auprès du personnel enseignant du Collège Eddy Pascal. C'est de retour de ce pays - qu'elle affectionne tout particulièrement - qu'en 2004, elle écrit son premier texte, question de nommer des émotions et de faire parler ses indignations. Avec le temps, c'est le style du slam qui l'interpelle le plus, c'est-à-dire, un texte original de trois minutes, non improvisé, livré sans accessoire et sans musique, devant public, et où la prestation compte tout autant que les mots. Depuis, son répertoire composé de 24 slams s'est diversifié. De sujets comme la violence faite aux femmes et aux filles, l'intimidation et le féminicide, elle est passée à la mobilisation citoyenne, l'écologie, les riches et leur pouvoir, etc. Vous l'avez probablement entendue lors des journées du 8 mars à Saint-Jérôme, entre autres.

Et maintenant, elle se retrouve dans un processus de compétition de slam. En effet, de fil en aiguille, au moment où ses lignes s'écrivent, elle se prépare pour les rencontres éliminatoires qui auront lieu à Montréal les 15, 16 et 17 novembre prochain. C'est qu'elle a réussi à se qualifier en juillet dernier pour le Grand Slam international de Montréal et aussi pour le 17<sup>e</sup> Grand Slam de la Ligue québécoise de slam (finale les 22, 23 et 24 novembre). Pour finir, notons qu'elle a remporté le premier prix lors de la 10<sup>e</sup> édition du concours de Slam poésie du Réseau Québec France en septembre dernier à Gatineau, prix qui était accompagné d'un billet pour se rendre en France.

En conclusion, Mme Sylvain a une énergie exceptionnelle et elle peut certes influencer son entourage. Faire partie d'un comité avec elle est gage de succès.

*Pierre A Giroux*, 1er vice-président

# IN MEMORIAM



31 mai	Nicole Gratton, épouse de Jacques Dionne, membre de l'AREQ.
3 juillet	Yolanne Therrien, membre de l'AREQ.
22 août	Colette Forget-Coderre, membre de l'AREQ.
12 septembre	France Grand-Maison, sœur de Yves Grand-Maison, membre de l'AREQ.
12 septembre	Réal Pomerleau, enseignant et directeur d'école.
20 octobre	Robert Lauzon, enseignant et responsable du Saint-Stan Band.
23 octobre	Jeanne Campbell, membre de l'AREQ.
28 octobre	Mariette Ouimet-Lacasse, sœur de Monique, Marie-Paule et Lise Ouimet, toutes les trois membres de l'AREQ.
29 octobre	Jeannine Ménard, membre de l'AREQ.
30 octobre	André Campeau, époux de Claire Laurin-Campeau, membre de l'AREQ.
2 novembre	Germain Richer, enseignant, conseiller pédagogique, directeur d'école et maire de Prévost.
25 novembre	Maurice Racine, père de Ghislaine Racine, membre de l'AREQ.
2 décembre	Claude Marinier, époux de Pierrette Lanthier, tous deux membres de l'AREQ.
12 décembre	René Durocher, époux de Nicole Giroux-Durocher, membre de l'AREQ.
17 décembre	Marguerite Cartier, sœur de Claudette Cartier, membre de l'AREQ.
11 janvier 2025	Guy Campeau, conjoint de Marielle Daudelin, membre de l'AREQ.



Claudine Labelle  
Saint-Jérôme  
450 694-2242



Francine Pilon  
Lachute  
450 566-1800

## Demande de la Fondation Laure Gaudreault

Comme vous le savez, la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) vient en aide aux personnes plus démunies, jeunes ou aînées, ainsi qu'à des organismes qui répondent au besoin de ces personnes. Chaque printemps, des sommes d'argent sont distribuées. C'est en janvier qu'il faut faire vos demandes de financement auprès des responsables de la FLG du secteur, soit Denise Mercier, responsable, [mercidenise4@gmail.com](mailto:mercidenise4@gmail.com), 450 432-9162 ou Danièle D'Août, substitute, [daclaci@hotmail.com](mailto:daclaci@hotmail.com), 450 562-7653. Merci de soutenir la mission de la Fondation Laure-Gaudreault.

*Danièle D'Août*, substitute de la FLG dans le secteur Rivière-du-Nord

Expédier à:

Retourner à:

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

POSTES CANADA  
CANADA POST

Port payé Postage Paid  
Poste Publications  
Publication Mail  
40035540

## Vœux de Bonne Nouvelle Année 2025 du conseil sectoriel

En ce début d'année 2025, je tiens à vous souhaiter mes vœux les plus sincères.

L'année 2025 sera riche en défis et en réussites pour notre association.

Grâce à votre engagement, soit par votre participation, par votre implication au sein de nos comités, par vos fonctions, ou même, par le partage de vos nouvelles idées, vous contribuez à rendre notre association vivante, évolutive et à l'écoute de ses membres dans toutes les strates d'âges.

Bonne année 2025, audace, idées, talent, implication ...

Laissons-nous une place pour nous émerveiller de la nature, de notre milieu de vie, de nos petits-enfants tout en nourrissant notre optimisme à l'endroit de la vie.

Voilà ce que je désirais vous partager!

Sincèrement, au nom du conseil sectoriel,

*Pierre A Giroux*, 1<sup>er</sup> vice-président



Juteau Ruel



SOLUTION  
BUROTIC 360

**Lyne Morin**  
Infographiste  
Service client

T. 450 438-3543 # 231

70, rue Bélanger,  
Saint-Jérôme, Qc J7Z 1A1

bureautech.com

Bureautech



Détaillant autorisé

**Canon**

**SHARP.**

Lexmark

