

l'Odyssee

Février 2026

INSCRIPTIONS

Assemblées générales 2026
Activités hiver et printemps 2026

RÉALISATIONS

Au revoir du Président
Activités 2025

RENCONTRE AVEC

Micheline Durand

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



3	Mot du président sectoriel. Au revoir du président	14	Activité Liratoutâge dans la région des Laurentides Les Grands Explorateurs
4	Erratum Le point sur l'exposition en Arts	15	Du renouveau au comité des Hommes Marche à St-Jérôme avec Mères au Front
5	Assemblée générale sectorielle Avis de convocation	16	Déjeuner de la non-entrée à Saint-Jérôme Dîner de la non-entrée à Lachute
6	Mot de la présidente régionale. Ah que l'hiver!	17	Des activités variées avec le comité des Femmes
7	Assemblée générale régionale Avis de convocation	18	Dîner de Noël à Lachute Souper de Noël à St-Jérôme
8	Faites découvrir l'AREQ et ASSUREQ Renouvellement au 1 ^{er} janvier 2026	19	Chronique Et si nous lisions! avec France Lapierre
9	Deux activités régionales organisées par le comité régional des Femmes (CRFEM)	20	Des nouvelles de nos membres. Rencontre avec Mme Micheline Durand
10	Conférences régionales. Comité régional de l'Action sociopolitique. Comité régional de l'Environnement	21	Dîner des 80 ans et plus Jour du Souvenir
11	Conférences régionales organisées par le comité des Assurances (CRASS) et le comité de l'Action sociopolitique (CRASP)	22	<i>In memoriam</i>
12	2025 marquait le 35 ^e anniversaire de la FLG de l'AREQ Danse en ligne à l'hiver 2026	23	Calendrier des activités de l'hiver et du printemps 2026
13	Comité de la Retraite. Activités automne 2025	24	Souhaits de Bonne Année de l'équipe du Conseil sectoriel

Attention!

Modification du mode de réception du bulletin l'Odysée

En vertu de la loi 25 qui modernise les dispositions législatives en matière de protection des données personnelles, les membres du conseil sectoriel ont convenu d'utiliser les listes de l'AREQ CSQ pour envoyer le bulletin *l'Odysée*, uniquement aux membres qui en ont fait explicitement la demande à l'AREQ CSQ.

En conséquence, les membres qui ont demandé de recevoir *l'Odysée* en format papier ont été intégrés à la liste de l'AREQ CSQ. Les membres qui ont demandé de le recevoir par courriel ont également été intégrés à la liste de l'AREQ CSQ. Seuls ces derniers recevront le présent bulletin par courriel.

Comme indiqué ci-dessous, contacter l'AREQ CSQ pour modifier s'il y a lieu, le mode de réception du bulletin désiré : version papier ou version électronique.

Vous changez d'adresse, de téléphone ou de courriel

**Vous voulez modifier le mode de réception de l'Odysée (poste ou courriel)
C'est au siège social de l'AREQ nationale que vous devez vous adresser.**

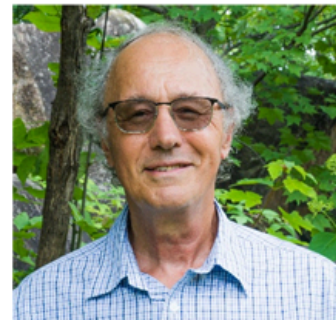
- Téléphonnez au 1 800 663-2408
- Ou envoyez un courriel à l'adresse suivante: info@areq.lacsq.org
- Ou écrivez à l'adresse suivante : AREQCSQ,320,rueSaint-Joseph, Québec, QC, G1K 9E7

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

Correction et révision : Antoine Michel LeDoux et François Tanguay / Mise en page et publication : Nancy Bouchard /
Distribution : Lise Tousignant-Cossette et Gilles Cyr / Retouches photographiques : Gilles Piché

Au revoir du président

Toute bonne chose a une fin. Je terminerai en effet mon deuxième mandat à la présidence du secteur lors de l'Assemblée générale sectorielle (AGS) le jeudi 16 avril 2026. Ces cinq années passées à la présidence m'ont permis de vivre des expériences extraordinaires autant avec vous, les membres du secteur que j'ai rencontrés lors des activités organisées à votre intention, qu'avec les présidences des autres secteurs que j'ai rencontrées lors des réunions du conseil régional et lors des dix conseils nationaux. J'ai pu bénéficier de conférences variées aussi intéressantes les unes que les autres, d'autant plus que la plupart de ces dernières étaient offertes au Best Western, à moins d'un kilomètre de mon domicile.



Je tiens à remercier les personnes responsables et substitutes actuelles qui s'impliquent dans les différents comités. Leur implication bénévole généreuse dynamise notre secteur !

Aux comités :

- d'Action sociopolitique, Suzanne Lemire et Danielle Labelle;
- des Assurances, Denyse Roy et Pierre A Giroux;
- des Arts, Danielle Boyer et Claire Gareau;
- de l'Environnement, Hélène Sylvain et Patricia Lanthier;
- des Femmes, Claire Blais-Corbeil et Denyse Roy;
- des Hommes, Pierre A Giroux et Gilles Bégin;
- de la Retraite, Suzanne Labrecque et Chantal Derisse;
- de Liratoutâge, Maryse Cossette et Isabelle Maltais;
- de la Fondation Laure-Gaudreault, Denise Mercier, Danièle D'Aoust, Marcelle Lemay-Fournier et Francine Pilon.

Au comité des Communications dont je suis le responsable, je suis épaulé par :

- Francine Jasmin, webmestre, Monique Lafrance, Claire Blais Corbeil, Claudine Nadon et Danielle Carey aux envois électroniques;
- Marie Picher, Christian Delisle, Denyse St-Jacques et Esthel Morrissette aux chaînes téléphoniques.

Au bulletin l'Odyssée, Claude Vadeboncoeur a assuré la mise en page et la publication pendant plus de sept années. Il a été appuyé durant plusieurs années par Thérèse Rouleau à la correction et Gilles Piché aux retouches photographiques. Lise Tousignant-Cossette et Gilles Cyr en assurant sa distribution en version papier.

L'organisation des activités sociales relevant du Conseil sectoriel et des membres nommés à cet effet, je remercie également :

- Nicole Charbonneau qui assume l'organisation des déjeuners mensuels offerts au Best Western, ainsi que Claire Blais-Corbeil, Yvonne Montpetit-Labelle, Marcelle Lemay-Fournier, Danièle D'Aoust et Josée Robertson du comité chargé des activités sociales offertes à Lachute.
- Lise Tousignant-Cossette et Monique St-Arnaud qui assurent les cours de danse;
- Éline Leduc et Danièle Poirier, ceux d'aquaforme (O'GYM).
- Esthel Morrissette qui est responsable de la chorale *Les Voix de l'amitié*.
- Danielle Boyer qui assure les petites attentions de civilités, envoyant des cartes aux membres de 80 ans et plus et à ceux ayant atteint 25 années de retraite.
- Claudine Pilon à Saint-Jérôme et Francine Pilon à Lachute qui s'occupent des cartes de condoléances et de rétablissement.
- Pendant plus de quinze années, Michèle Laurin a veillé à la mise à jour du bottin des membres. Depuis le début de janvier 2026, ce dernier a été remplacé par la liste des membres de l'AREQ CSQ.
- Les informations relatives aux Grands Explorateurs sont assurées par Denyse Roy.

Je termine mon « au revoir » en remerciant de façon toute particulière mes collègues du conseil sectoriel qui m'aident à organiser différentes offres faites aux membres du secteur. Chacun d'entre eux étant répondant d'un ou de plusieurs comités ou dossiers. Avec eux, ma tâche de président a été allégée de façon significative. Vous retrouvez leurs noms à la page 24 du présent bulletin avec nos vœux pour l'année 2026.

Au plaisir de vous revoir en tant que membre du secteur!

François Tanguay, président en fin de mandat

Erratum au sujet de Mme Thérèse Latour-Laurin

Une erreur s'est glissée dans l'article intitulé « Remerciements aux personnes bénévoles sortantes » publié précédemment dans l'Odyssée de septembre 2025, au bas de la page 20.

Nous souhaitons préciser que Mme Thérèse Latour-Laurin est toujours téléphoniste.

Nous nous excusons pour cette inexactitude et vous remercions de votre compréhension.

Marie Pichet, 2^e vice-présidente

Le point sur l'exposition en Arts et métiers d'arts

En mai 2025, le comité des Arts a tenu son exposition annuelle. Cet événement culturel a attiré près de 200 personnes qui ont pu voir les œuvres d'artistes variées. La présence d'auteurs a ajouté une touche littéraire appréciée des visiteurs.

Précisons qu'il n'y aura pas d'exposition en 2026 afin de permettre aux exposants de produire du nouveau matériel artistique.

Le comité des arts préparera une nouvelle exposition qui se tiendra au printemps 2027. Les nouvelles personnes retraitées qui désirent exposer leurs œuvres sont invitées à communiquer par courriel avec Danielle Boyer à l'adresse suivante danielleboyer1958@gmail.com.

Danielle Boyer, responsable du comité des Arts

Assemblée générale sectorielle



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 du secteur Rivière-du-Nord.

Date : le jeudi 16 avril 2026

Heure : de 9 h 30 à 14 h

Lieu : Club Optimiste Saint-Antoine, 245, Boulevard Lachapelle, Saint-Jérôme

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

Projet d'ordre du jour pour l'AGS :

1. Accueil et présentation de l'ordre du jour et des documents de la pochette.
2. Adoption du procès-verbal de l'assemblée générale sectorielle du 17 avril 2025
3. Rapport de la présidence et des membres du conseil sectoriel
4. Rapport financier partiel 2025-2026
5. Rapport des comités sectoriels

PAUSE

6. Élection des personnes à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et élection de la personne 2^e conseillère
7. Confirmation des membres de la délégation au Congrès 2026
8. Questions diverses
9. Levée de l'AGS



DINER SERVI À L'ASSIETTE (côte de bœuf ou suprême de poulet avec dessert)
aux membres de l'AREQ qui auront participé à l'AGS en avant-midi

😊 Tirages parmi les personnes présentes au dîner 😊

NOTES :

- **Date limite d'inscription à l'AGS : 2 avril 2026**
Par Suzanne Lemire : courriel lemires@hotmail.fr / téléphone, cell. 450 820-8401
 - ✓ Boîte vocale : Nom et no. de téléphone;
 - Demande de covoiturage possible lors de l'inscription;
- Personnes intéressées à présenter leur candidature doivent demander un formulaire de présentation de candidature à François Tanguay, président des élections, par téléphone au 450 858-2373.

François Tanguay, président du secteur Rivière-du-Nord

Ah que l'hiver!

L'hiver nous a tous pris par surprise cette année. À la mi-octobre, on pouvait encore se baigner et au début de novembre, on était dans la neige. Mais décembre, c'est le temps des décorations et, chaque année, j'ai beau dire que je n'en ferai pas, le goût me reprend comme celui de faire mon sapin de Noël, sur le balcon extérieur près de la salle à manger.

Trêve de mes émois de la météo et revenons à l'AREQ. On a eu un automne chargé et l'on aura un printemps chargé. Vous voulez en lire le résumé ? Non ! Alors, allez au dernier paragraphe pour mes vœux - je ne porte pas de jugement.



Les nombreuses activités de l'automne 2025

Les six comités statutaires se sont réunis (assurances, hommes, femmes, environnement, sociopolitique, retraite) en plus des communications et de la FLG (Fondation Laure-Gaudreault).

Nous avons eu une première rencontre des personnes déléguées pour le Congrès à Saint-Sauveur les 15 et 16 octobre, une deuxième rencontre des personnes déléguées le 26 novembre pour statuer (je n'ai pas d'autres verbes) sur les statuts et règlements. Nous avons eu des conférences régionales : une sur les droits des aînés en RPA, une sur les régimes de retraite, une sur la gériatrie sociale et une sur le fonctionnement des iPads et iPhone, etc. On est informé à l'AREQ !

Les aussi nombreuses activités du printemps 2026

Ça va recommencer en mars. Et là, je parle par-dessus les assemblées sectorielles, ne les manquez surtout pas. C'est en avril. Et notre assemblée régionale le 5 mai, où les personnes déléguées seront confirmées pour vous représenter au Congrès de juin 2026. Les conférences offertes : LGBTQ le 18 mars, les assurances et l'IA le 8 avril, et les successions (les nôtres) le 24 mars. Vos bulletins vous informeront, ainsi que les chaînes de communication de votre secteur.

Mes vœux

Si je ne vous souhaite pas la santé, je suis déconnectée... Si je ne vous souhaite pas du bonheur, je suis sans cœur... Si je vous souhaite une bonne nouvelle année, je suis en plein dans le mille. Alors une très belle année à vous toutes et tous. L'AREQ régionale vous attend ce printemps pour son beau programme d'activités... (voir le paragraphe précédent que vous avez peut-être sauté)...

Les meilleurs vœux à tous nos membres de la part du conseil régional – photo du 11 décembre 2025.



Personnes assises : François Tanguay, Monique H-Boisjoly, Pierrette Boudreau, Robert Ménard.
Personnes debout : Marie-Paule Hade, Laura Martinez, Émile Huchette, Céline Lachapelle, Angèle Richer.
Jean-Pierre Lambert n'est pas sur la photo.

Pierrette Boudreau, présidente régionale

Assemblée générale régionale (AGR) Laval-Laurentides-Lanaudière Avis de convocation

Comme stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2021, article 14.03, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale de la région LLL.

Date : Le mardi 5 mai 2026
Heure : de 9 h 30 à 14 h 00
Lieu : Best Western, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, Québec, J7Y 3L8

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

Projet d'ordre du jour pour l'AGR

1. Nomination de la présidente d'assemblée
2. Présentation de l'ordre du jour
3. Procès-verbal de l'AGR du 21 mai 2025
4. Rapport du conseil régional et de la présidente régionale
5. Rapport financier au 30 juin 2025 et rapport financier partiel au 30 avril 2026
6. Rapport des comités régionaux
7. Présentation des personnes présidentes sectorielles 2026-2029
8. Confirmation de la délégation au Congrès de juin 2026
9. Élection à la présidence régionale
10. Tirages de prix de présence



Notes

- Si vous souhaitez recevoir un bulletin de mise en candidature, vous téléphonez au 450 858-2373.
- L'assemblée générale de la FLG aura lieu après l'AGR, soit vers 14 h 30.
- Le dîner aura lieu sur place vers 12 h et permettra la vente de billets pour le tirage de la FLG.

Pour vous inscrire à l'AGR

Vous devez vous inscrire à l'AGR, avant le 23 avril 2026, en envoyant un chèque à l'ordre de l'AREQ Rivière-du-Nord, au montant de 25 \$, à Suzanne Lemire à son adresse postale : 1062, boul. Maisonneuve, Saint-Jérôme, Québec, J5L 2S3.

Si vous préférez faire votre paiement avec un virement Interac, vous envoyez un courriel à Danielle Carey à danielle_carey@outmail.com. La question est AREQ et la réponse est RDNRDN. L'objet doit être précisé dans le courriel : Le virement concerne l'assemblée générale régionale. De plus, vous signalez votre inscription par courriel à Suzanne Lemire à lemires@hotmail.fr.

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

Pierrette Boudreau, présidente régionale LLL

Faites découvrir l'AREQ, ses assurances ASSUREQ et faites-vous plaisir

Une occasion unique pour vos proches qui ont déjà été syndiqués à la CSQ

Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026, toutes les personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) ou de la Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ) peuvent adhérer à l'AREQ et accéder au régime d'assurance maladie ASSUREQ, en Santé Plus, un avantage normalement réservé aux personnes nouvellement retraitées. Cela inclut, entre autres, les personnes ayant travaillé dans le monde scolaire, en enseignement, comme personnel professionnel, en soutien scolaire, en petite enfance, en santé ou en milieu communautaire.

Pourquoi adhérer à l'AREQ et accéder à ASSUREQ ?

- Pour ses tarifs imbattables, qui n'augmentent pas en fonction de l'âge.
- Pour son assurance voyage couvrant un séjour allant jusqu'à six mois consécutifs.
- Pour sa couverture, votre vie durant.
- Pour son adhésion facile sans preuve de bonne santé.
- Pour la continuité de l'assurance pour la personne conjointe survivante.

Pour chaque personne que vous recommandez et qui devient membre régulier de l'AREQ pendant la campagne, vous recevez une carte-cadeau de 25 \$ chez Ben & Florentine.

Si quelqu'un de votre entourage souhaite en savoir plus, il suffit de le diriger vers l'AREQ au **1 800 663-2408** ou à info@areq.lacsq.org. Cette personne devra simplement mentionner vos coordonnées et votre numéro de membre au moment de l'adhésion pour que vous puissiez bénéficier de la carte-cadeau.

Renouvellement ASSUREQ au 1er janvier 2026

En cette nouvelle année qui prend son envol, je vous souhaite la santé, le bien-être et la sérénité afin de concrétiser vos aspirations les plus chères tout au cours de cette année 2026. Au mois de janvier, tous les membres recevront le magazine **QUOI DE NEUF**. Au centre, vous trouverez un dépliant explicatif et utile sur vos Assurances que vous devrez conserver pour consultation au besoin.

Les informations sur ASSUREQ se retrouvent également sur le site Web de l'AREQ Rivière du Nord ([Rivière-du-Nord \(10C\) – Laval–Laurentides–Lanaudière](#)). Cliquer sur l'onglet Comités, puis sur le sous-onglet Comité des assurances pour trouver tous les dossiers et les renseignements à jour.

Je vous rappelle que madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale de l'AREQ CSQ, viendra le 8 avril 2026 pour donner toutes les informations sur le contenu de notre régime d'assurance et sur la campagne d'adhésion en cours.

Je reste toujours disponible pour répondre à vos questions.

À nouveau Bonne Nouvelle Année 2026 !

Denyse Roy, responsable du comité des Assurances



Deux activités régionales organisées par le comité régional des femmes (CRFEM)



QUAND ? Le mercredi 18 mars 2026
OÙ ? Hôtel Best Western de Saint-Jérôme
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, QC J7Y 3L8

HORAIRE

De 9 h 30 à 12 h : La diversité des genres – la compréhension des réalités des personnes LGBTQ+

Conférencière : Julie Pinel, conseillère à la Condition des femmes à la CSQ

La CSQ a produit un *Guide* pour ses membres. La conférence portera à la fois sur la compréhension et le soutien des personnes issues de communautés LGBTQ+. Beaucoup de personnes subissent encore des préjugés et de la discrimination qui ont commencé au travail et qui continuent, bien entendu, à la retraite de ces personnes. Elle parlera de l'article 16 de la *Charte des droits et libertés de la personne*.

De 13 h à 14 h 30 : Nos albums de photos en lien avec notre relation de grand-parentalité

Madame Pinel continuera la rencontre en animant un échange avec les grands-parents et les photos qu'ils gardent ou garderont en souvenir pour leur héritage familial.

DINER SUR PLACE (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui le désirent

Note : Le coût du diner est de 27 \$ pour un membre et de 40 \$ pour un non-membre.

Pour assister à la rencontre en avant-midi ET/OU en après-midi, vous devez vous inscrire **avant le 12 mars 2026**. Si vous êtes absent sans avertir avant le 12 mars, le coût de votre diner sera chargé à **votre secteur**.

✂️ Coupon-réponse à découper et à remplir pour vous inscrire.....

La diversité des genres en avant-midi et nos albums de photos en lien avec notre relation de grand-parentalité en après-midi avec le CRFEM

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

Je m'inscris à l'activité et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet : OUI NON

Je participerai à la conférence sur la diversité des genres en avant-midi : OUI NON

Je participerai à l'échange sur nos albums de photos en après-midi : OUI NON

Je réserve ma place pour le diner qui sera offert au Best-Western : OUI NON

Joindre avec ce formulaire complété, un chèque à l'ordre de l'AREQ Rivière-du-Nord d'un montant de 10 \$ pour l'inscription seulement OU de 37 \$ pour l'inscription et le diner d'un membre (40\$ pour non-membre.)
Faire parvenir les deux documents à **Claire Blais-Corbeil**, 3 rue Marcelle, Brownsburg-Chatham, QC, J8G 1N9.

Si je préfère un paiement avec un virement Interac :

-Faire le paiement Interac ;

-Envoyer un courriel à **Danielle Carey** danielle_carey@outmail.com. Question : AREQ, réponse RDNRDN. Précisez si le virement concerne pour un membre l'inscription seulement (10 \$), l'inscription et le diner (37 \$) ou (40\$) pour un non-membre) ;

-Faire parvenir le formulaire complété à **Claire Blais-Corbeil** clairebcorbeil@gmail.com ou par la poste au 3 rue Marcelle, Brownsburg-Chatham, QC, J8G 1N9

Conférences régionales

Comité régional de l'Action sociopolitique (CRASP)

Comité régional de l'Environnement (CRENV)



QUAND ? Le mardi 24 mars 2026

OÙ ? Hôtel Best Western de Saint-Jérôme
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, QC J7Y 3L8

HORAIRE

De 9 h 30 à 12 h : Planification, protection et transfert de patrimoine

Sujets abordés : Testament, liquidateur, imposition, mandat de protection, bilan successoral, stratégies, création de richesse, don planifié, protection.

Invités présents :

- Notaire : Me Caroline Béland
- Conseiller en gestion de patrimoine et planificateur financier : Sylvain Gravel
- Conseiller en sécurité financière : Francois Nicole

De 13 h à 14 h 30 : Cinq concepts mobilisateurs pour l'action climatique

Conférencier : Paul Germain, maire de la ville de Prévost

« Ce mobiliser pour l'environnement, c'est contribuer à être un agent de changement pour favoriser la lutte aux changements climatiques en proposant des actions concrètes et des projets de développement durable. Redonner un cœur à une ville, c'est donner aux citoyens le goût de participer à cet effort d'environnement collectif. »

DINER SUR PLACE (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui le désirent.

Note : Le coût du diner est de 27 \$ pour un membre et de 40 \$ pour un non-membre.

Pour assister à la rencontre en avant-midi ET/OU en après-midi, vous devez vous inscrire **avant le 18 mars 2026**. Si vous êtes absent sans avertir avant le 18 mars, le cout de votre diner sera chargé à votre secteur.

✂️ Coupon-réponse à découper et à remplir pour vous inscrire.....

Planification, protection et transfert de patrimoine en avant-midi avec le CRASP et cinq concepts mobilisateurs pour l'action climatique en après-midi avec le CRENV

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

Je m'inscris à l'activité et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet : OUI ___ NON ___

Je participerai à la conférence sur le transfert du patrimoine en avant-midi : OUI ___ NON ___

Je participerai à la conférence sur l'action climatique en après-midi : OUI ___ NON ___

Je réserve ma place pour le diner qui sera offert au Best-Western : OUI ___ NON ___

Joindre avec ce formulaire complété, un chèque à l'ordre de l'AREQ Rivière-du-Nord d'un montant de 10 \$ pour l'inscription seulement OU de 37 \$ pour l'inscription et le diner d'un membre (40\$ pour non-membre.)

Faire parvenir les deux documents à **Suzanne Lemire**, 1062, boulevard Maisonneuve, Saint-Jérôme, QC, J5L 2S3.

Si je préfère un paiement avec un virement Interac :

-Faire le paiement Interac ;

-Envoyer un courriel à **Danielle Carey** danielle_carey@outmail.com. Question : AREQ, réponse RDNRDN.

Précisez si le virement concerne pour un membre l'inscription seulement (10 \$), l'inscription et le diner (37 \$) ou (40\$) pour un non-membre) ;

-Faire parvenir le formulaire complété à **Suzanne Lemire** à lemires@hotmail.fr ou par la poste au 1062, boulevard Maisonneuve, Saint-Jérôme, QC, J5L 2S3.

Conférences régionales organisées par le comité des Assurances (CRASS) et le comité de l'Action sociopolitique (CRASP)



QUAND ? Le mercredi 8 avril 2026
OÙ ? Hôtel Best Western de Saint-Jérôme
420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme, QC J7Y 3L8

HORAIRE

De 9 h 30 à 12 h : *Notre régime s'assurance ASSUREQ par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ CSQ*

Madame Freire présentera les bonifications apportées au régime d'assurance collective ASSUREQ en vigueur depuis le 1er janvier 2026. Elle en profitera également pour faire un tour d'horizon des différentes garanties du régime ainsi que du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ. Elle présentera également les détails de la campagne d'adhésion en cours du 1^{er} janvier au 31 mai 2026. Cette offre exceptionnelle est de courte durée. C'est une opportunité à ne pas manquer.

De 13 h à 15 h : *L'intelligence artificielle (IA) par Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ CSQ*

L'intelligence artificielle (IA) transforme déjà notre quotidien... mais comment peut-elle aussi contribuer à améliorer la qualité de vie, la santé et l'autonomie des personnes âgées? Au fil de cette conférence dynamique et vulgarisée, Samuel Labrecque présentera des exemples concrets d'innovations québécoises et internationales : montres intelligentes en CHSLD, piluliers connectés, robots d'assistance, logiciels d'accompagnement à domicile et bien plus encore!

DINER SUR PLACE (buffet froid et soupe chaude) pour les personnes qui le désirent.

Note : Le cout du diner est de 27 \$ pour un membre et de 40 \$ pour un non-membre.

Pour assister à la rencontre en avant-midi ET/OU en après-midi, vous devez vous inscrire **avant le 1^{er} avril 2026**. Si vous êtes absent sans avertir avant le 1^{er} avril, le cout de votre diner sera chargé à **votre secteur**.

✂ Coupon-réponse à découper et à remplir pour vous inscrire.....

Notre régime s'assurance ASSUREQ en avant-midi avec le CRASS L'intelligence artificielle (IA) en après-midi avec le CRASP

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

Je m'inscris à l'activité et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet : OUI ___ NON ___

Je participerai à la conférence sur notre régime d'assurance ASSUREQ en avant-midi : OUI ___ NON ___

Je participerai à la conférence sur L'intelligence artificielle (IA) en après-midi : OUI ___ NON ___

Je réserve ma place pour le diner qui sera offert au Best-Western : OUI ___ NON ___

Ci-joint, un chèque de 10 \$ pour l'inscription seulement OU un chèque de 37 \$ pour l'inscription et pour le diner d'un membre à l'ordre de l'AREQ Rivière-du-Nord. Je fais parvenir mon formulaire et mon chèque à Denyse Roy à son adresse personnelle : 1175, rue des Bouleaux, Saint-Jérôme, QC, J7Z 6T5.

Je préfère faire mon paiement avec un virement Interact : ___ J'enverrai un courriel à Danielle Carey à danielle_carey@outmail.com. La question est AREQ et la réponse est RDNRDN. L'objet doit être précisé dans le courriel : Le virement concerne une ou les deux conférences du 8 avril 2026, avec l'inscription seulement (10 \$) OU avec l'inscription et le diner (37 \$) pour un membre. De plus, j'enverrai le formulaire rempli à Denyse Roy à son adresse phil05@gmail.com.

2025 marquait le 35^e anniversaire de la FLG de l'AREQ



Fondation

Pour souligner cet événement de façon particulière, une campagne de financement spéciale, sous le thème : 35 \$ pour 35 ans ont été mis de l'avant, ainsi que le rajeunissement de son logo et de sa bannière. Ce logo conçu par Geneviève Normandeau, graphiste, illustre avec élégance et simplicité les trois lettres de notre sigle et conserve le nom complet de la Fondation.

Ces actions ont pour but d'augmenter notre visibilité, de stimuler l'intérêt du public à mieux connaître la Fondation Laure-Gaudreault et à vouloir contribuer à la mission sociale de la fondation par leur don. Vous savez que les sommes amassées grâce à vos dons et votre contribution lors de nos activités de levée de fonds sont entièrement redistribuées à des organismes d'aide aux aînés et à la jeunesse de notre milieu : secteur et région.

La fondation procédera au plus tard à la fin de février à l'émission de reçus fiscaux pour les dons faits par chèques ou en argent. Les dons en ligne sont sécuritaires et pratiques puisque le reçu est remis automatiquement par courriel pour un don supérieur à vingt-cinq dollars.

Vous serez invités à participer à un tirage national de type moitié-moitié qui aura lieu lors du 50^e congrès de l'AREQ en juin 2026. Ce tirage sera totalement électronique : vente de billets et tirage lui-même! La part de 50 % à distribuer sera subdivisée en cinq lots égaux afin de faire cinq heureux gagnants.

Les billets seront disponibles à la fin de janvier 2026. Pour participer, vous êtes invités à visiter le site internet de la FLG : fondationlg.org.

Je vous remercie d'être généreux et solidaires envers votre fondation.

Denise Mercier, responsable dans le secteur RDN et présidente régionale de la FLG



Nouvelle affiche de la FLG avec Pierre Paquette, le président national, et Denise Mercier, la présidente régionale

Danse en ligne à l'hiver 2026

Les cours ont débuté les 12 et 13 janvier et se poursuivent jusqu'au 21 avril 2026 ...mais il est possible de s'ajouter au groupe qui vous convient. **Lieu** : Centre Notre-Dame, au 655, rue Fillon, à Saint-Jérôme / **Professeur** : Gilles Cyr

- **Danseurs débutants** : 13 cours
Les lundis de 9 h 15 à 10 h 15
Coût des membres : 80 \$
Coût pour les personnes participantes : 90 \$
- **Danseurs débutants avancés** : 13 cours
Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30
Coût des membres : 80 \$
Coût pour les personnes participantes : 90 \$
- **Danseurs intermédiaires** : 14 cours
Les mardis, de 9 h 30 à 11 h
Coût pour les membres : 90 \$
Coût pour les personnes participantes : 100 \$



Inscription sur place 15 minutes avant le cours. Note : Les personnes amies ont été remplacées par les personnes participantes.

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

Activité

Comité de la Retraite. Activités de l'automne 2025

Une rencontre du comité régional de la Retraite a eu lieu à la fin de septembre pour prendre connaissance du plan d'action du comité national de la Retraite et pour discuter des actions à venir. Le comité national prévoit actualiser les moyens de pression dès le mois de mars, car nous serons en année électorale en 2026. Il faudra parler des conséquences de l'indexation partielle de notre rente, sur la vie des personnes retraitées. Thérèse Chaput, membre du comité national, nous a proposé de parler de vivre dans la dignité avant de mourir dans la dignité. La présidente de l'AREQ et le président de la CSQ chercheront à inclure l'indexation de la retraite dans la prochaine négociation qui aura lieu en 2028. On étudie actuellement le coût de l'indexation de la retraite.

L'AREQ faisait partie des présentateurs officiels de la marche du 1^{er} octobre « **Agissons ensemble pour le mieux-être des aînés** ». Plusieurs membres de la région Laval-Laurentides-Lanaudière y ont participé avec enthousiasme. Nos membres ont porté avec fierté notre pancarte « **Pour vivre dans la dignité, il faut une rente qui suit le coût de la vie** ».

Dans le cadre des activités de la **Marche mondiale des femmes**, les membres du comité Retraite ont participé conjointement avec le comité des femmes à l'**activité régionale de Saint-Jérôme, le 8 octobre dernier**. Ce fut l'occasion de présenter notre pancarte sur l'importance de l'indexation des rentes pour favoriser l'autonomie financière des femmes et lutter contre la pauvreté des femmes. Denise Roy, du comité des Femmes a parlé de notre solidarité avec toutes les autres revendications de cette marche (voir l'article du comité des Femmes).

Lors de la **Marche mondiale des femmes à Québec le 18 octobre 2025**, quatre membres de l'AREQ Rivière du Nord, dont les membres du comité Retraite, étaient présentes pour montrer notre solidarité avec l'ensemble de ce grand mouvement pour les droits des femmes. Nous avons encore une fois porté fièrement notre affiche pour l'indexation de la rente tout en soutenant toutes les revendications des femmes. Ce fut un grand moment de solidarité qui a permis, entre autres, de rappeler l'histoire de la lutte des femmes. Françoise David a repris les grands axes des revendications des femmes depuis la **Marche du pain et des roses** de 1995 jusqu'à la marche mondiale des femmes de 2025.



Le mercredi 22 octobre, il y a eu une conférence régionale sur le thème « **Nos régimes de retraite — passé-présent et avenir d'un combat collectif** » avec **François l'Italien et Riel Michaud-Beaudry** de l'*Observatoire de la retraite*. Parmi les membres de la région Laval-Laurentides-Lanaudière présents, il y avait neuf membres du secteur Rivière-du-Nord. Cet organisme fait de la recherche et des représentations sur l'importance d'avoir un régime de retraite adéquat assurant la sécurité financière des personnes et de l'information pour améliorer la connaissance des enjeux associés à la retraite au Québec.

Essentiellement, ils ont fait un rappel des sources de revenus à la retraite, un bref historique du RREGOP, des arguments en faveur d'une meilleure indexation et des enjeux du dialogue social sur la retraite. **Notre régime de retraite étant à prestations déterminées, c'est le meilleur régime car pour chaque dollar investi, il génère 5,32 \$.** Il dépasse toutes les autres formes de régime, même le REER. **Par contre, l'indexation partielle du régime entraîne une diminution de notre pouvoir d'achat au fil des ans.** Nous pourrions présenter plus d'informations sur cet aspect et les enjeux du dialogue social sur la retraite lors d'un prochain article.

Lors de la **rencontre du comité régional de la Retraite du 9 décembre**, nous avons discuté des endroits et des moyens d'action pour continuer de promouvoir notre revendication pour une meilleure indexation du RREGOP. Nous savons que cela devra être un point de négociation du Front commun porté par les différentes centrales syndicales et syndicats membres. Parallèlement, nous avons commencé à discuter de la responsabilité du gouvernement sur les enjeux sociaux de la retraite et se questionner sur, quels sont les services que le gouvernement doit assumer pour que les personnes aînées puissent bien vivre en préservant leur autonomie et leur santé le plus longtemps possible ? Beaucoup de points qui devront faire partie des enjeux de la prochaine élection.

Nous avons reçu une lettre de *Retraite Québec* qui nous annonce l'indexation de notre rente. **Le TAIR est de 2,00 % pour 2026. Vous pourrez ainsi calculer votre indexation du RREGOP selon la formule habituelle à trois paliers.**

Suzanne Labrecque et Chantal Derisse, coresponsables du comité de la Retraite et *Christiane Laforge*, répondante du comité de la Retraite

Activités Liratoutâge dans la région des Laurentides

Liratoutâge regroupe des personnes bénévoles qui offrent des séances de lecture à des aînés qui ne sont plus en mesure de le faire et ce, peu importe où résident ces aînés.

Le comité Liratoutâge, région Laurentides, plus actif que jamais !

En effet, en 2025 dix jumelages auront été effectués. La flotte de personnes bénévoles se dénombre maintenant à 23. Le 10 septembre, comme chaque année, nous avons tenu notre rencontre annuelle en présentiel. Rencontre toujours tant attendue et appréciée puisque 18 personnes bénévoles y étaient présentes. Il s'en est suivi de riches échanges qui bonifient l'enthousiasme des personnes participantes. Ce fut l'occasion aussi de discuter de son vécu qui comporte parfois son lot de contraintes. Il est bon de parler avec des collègues, avec des gens qui vivent une situation similaire. Enfin, personne n'est avare en conseils de sorte que les gens repartent avec des outils de plus en poche. D'ailleurs, des propositions furent suggérées afin d'améliorer le quotidien des personnes bénévoles, moyens que je mettrai en œuvre et que je partagerai dans les mois à venir.



Une pérennité assurée

Des changements sont également survenus dans le projet Liratoutâge. À Québec, Mme Maude Tweddell fut remplacée par Mme Florence Bourg qui dès son entrée en fonction s'est affairée à trouver des personnes responsables dans la plupart des régions du Québec afin d'assurer la pérennité du mouvement. Mission accomplie ! Au printemps, plusieurs personnes responsables de régions ont eu un premier contact en virtuel et des mandats ont changé. Ainsi mon mandat est maintenant concentré dans la région des Laurentides alors que les régions de Laval et de Lanaudière seront desservies par d'autres personnes responsables.

Pour terminer, je ne saurais assez rendre hommage à mes chères personnes bénévoles si dévouées. Elles sont honorables et si humbles en même temps lorsqu'elles m'affirment retirer plus de bénéfices à lire, donc à donner, qu'à recevoir ! Merci encore infiniment. Vous êtes mes idoles.

Maryse Cossette, responsable de la région des Laurentides, cossettem_1021@hotmail.com, 450-504-7176

Les Grands Explorateurs

En ce début d'année 2026, les Grands Explorateurs vous invitent à découvrir les belles destinations au cours de cette année 2026. Visiter le site <https://www.les-grands-explorateur.com>. Bon visionnement!

- En salle, du 15 février au 17 mars et, en ligne, le 30 mars 2026 : OUGANDA, aux sources du Nil raconté par Caroline Riegel.
- En salle, du 16 mars au 20 avril et, en ligne, le 4 mai 2026 : SRI LANKA, perle de l'Océan Indien raconté par Nicolas Pellissier.

Denyse Roy, responsable des liens avec les GRANDS EXPLORATEURS

Du renouveau au comité des Hommes

Le 5 octobre 2025, grâce à une nouvelle énergie et en réponse à une invitation, 14 membres masculins se sont rencontrés au café Mathilda Montmartre pour discuter d'activités possibles. Avec 12 propositions sur la table, nous avons organisé un petit sondage dans l'objectif de cibler, par ordre de préférence, la participation de tous. Les activités qui ressortent sont : une visite au Centre Bell et l'assistance à une partie des Canadiens de Montréal, un dîner dans une brasserie et la visite des installations avec un maître Brasseur, la visite des installations d'une fromagerie, la visite d'une miellerie, la visite de l'usine de filtration de l'eau potable de Saint-Jérôme, la participation à la marche du mardi après-midi et une randonnée à vélo. Le comité a déjà commencé à planifier certaines activités.



Pour souligner la journée internationale des Hommes, le comité régional des Hommes nous a invités à deux conférences au Best Western de Saint-Jérôme.

En avant-midi, Mme Élise Doré, ergothérapeute à la fondation ÂGES, nous a présenté le concept de la gériatrie sociale. Faisant suite à des sujets de l'an dernier, elle a présenté comment des communautés bienveillantes peuvent accompagner des personnes âgées. Le point central de cette présentation a été de reconnaître et de distinguer les signes de vieillissement normal et accéléré. Un autre élément a été abordé en lien avec la manière de se préparer à un rendez-vous médical.

La conférence de l'après-midi a été consacrée à la gestion des émotions chez les aînés masculins.

David Phaneuf du Centre de ressources pour hommes du sud de Lanaudière a abordé des enjeux émotionnels. Ceux des hommes à la retraite qui vivent le sentiment de perdre un rôle social, d'être « utile », ceux liés au décès d'un proche, d'une conjointe, d'un conjoint, à une séparation ou un divorce, ainsi que ceux en lien avec une instabilité émotionnelle accrue menant parfois à l'adoption de stratégies défensives. Mieux vaut alors accepter celles-ci et leur accorder une place et un sens dans le parcours de notre vie.



Pierre A Giroux, responsable
Comité des hommes AREQ RDN

Marche à Saint-Jérôme avec Mères au Front



Quatre membres du secteur, Claude Deschênes, Hélène Sylvain, Pierre A Giroux et François Tanguay ont participé à une marche qui a eu lieu le vendredi 26 septembre, de 12 h à 13 h, au point zéro de la gare Centrale de Saint-Jérôme. Au cours de cet événement, il y a eu quelques prises de parole, une marche au centre-ville avec des slogans avant le retour au point zéro. C'était une 2^e édition du mouvement *POUR LA SUITE DU MONDE*.

Hélène Sylvain, Patricia Lanthier et un nouveau membre de l'AREQ ont accepté d'assurer la relève au comité de l'Environnement. Le conseil sectoriel les remercie pour leur implication.

François Tanguay, président du secteur

Déjeuner de la non-entrée à Saint-Jérôme du 21 août 2025

Sous un chaud soleil d'été, les membres du CS ont accueilli les membres ainsi que 14 nouvelles personnes retraitées de l'AREQ RDN. Nous étions 71 personnes présentes pour ce déjeuner de la non-entrée 2025.

Les gens étaient heureux de se revoir et de réaliser qu'il n'y aurait pas de rentrée scolaire pour eux cette année ! Merci au restaurant Biggy's pour les quatre certificats-cadeaux de 15 \$ chacun pour un repas ainsi qu'à la CSQ qui nous a offert une carte cadeaux d'une valeur de 25 \$ chez (Metro ou Super C ou Brunet).

Les nouvelles personnes retraitées par ordre alphabétique : Michel Brazeau, Manon Brisebois, Annie Desjardins, Angela Dominicucci, Martine Drapeau, Jean-Stéphane Giguère, Michel Halley, Patricia Lanthier, Pierre Lesage, Roberto Mascaro, Marie-Jocelyne Roussin, Annie Turpin et Teresa Valentino.

Marie Picher, 2^e vice-présidente



Diner de la non-entrée à Lachute le 11 septembre 2025



38 membres et deux invités étaient présents au restaurant Eatalya. Danièle D'Août et Yvonne Labelle-Montpetit ont accueilli les participants. Josée Robertson, la nouvelle conseillère au conseil sectoriel, a ensuite souhaité la bienvenue à tous. Elle a présenté le nouveau comité des activités de Lachute. Ensuite, elle a souligné le départ du comité d'Esthel Morrissette et Denyse St-Jacques. Le comité a remis un certificat-cadeau du restaurant Olive à Denyse. Esthel étant absente, les membres du comité iront lui porter son certificat-cadeau.

Plusieurs prix de présences ont été tirés dont deux que le restaurant Eatalya nous a offerts. Nous tenons à remercier Sam, le propriétaire, pour son accueil et la qualité des repas. Les anniversaires ont ensuite été soulignés par Danièle D'Août et Denyse St-Jacques. Denise Péloquin a gagné pour le mois d'août et Guylaine Bouchard pour le mois de septembre. Un tirage moitié-moitié a été organisé par Danièle D'Août et Marcelle Fournier. Evelyne Gagné a remporté 69 \$, l'autre moitié sera remise à la Fondation Laure Gaudreault. Toutes nos félicitations !

C'était le dernier dîner où les personnes amies avaient les mêmes privilèges que les membres. Elles seront toujours les bienvenues, mais elles ne recevront plus de remise sur les repas et ne pourront plus participer aux tirages. François Tanguay, Ronald Brière et Josée Robertson représentaient le conseil à ce dîner. Merci à toutes les personnes qui étaient présentes et au comité organisateur

Josée Robertson, 1^{re} conseillère

Des activités variées avec le comité des Femmes

Rassemblement des femmes le 18 octobre 2025

Le thème de ce rassemblement était **ENCORE EN MARCHÉ POUR TRANSFORMER LE MONDE.**



Une marche a été tenue à Québec et des rassemblements locaux ont été organisés dans six villes de la région des Laurentides : Saint-Jérôme, Lachute, Saint-Eustache, Sainte-Thérèse, Rivière-Rouge et Mont-Laurier, en préparation à la grande Marche.

Note : De nombreuses photos de ces activités sont déjà sur le site Web de l'AREQ Rivière-du-Nord : <https://rivieredunord.lacsq.org>.

Le 18 octobre 2025, des milliers de personnes ont participé à la sixième édition de la Marche Mondiale des femmes qui a lieu tous les cinq ans dans 160 pays. Collectivement, elles ont dénoncé les violences trop souvent vécues par les femmes et les filles, la pauvreté qui affecte davantage les femmes, la protection de notre environnement et de la biodiversité. Trois fronts sur lesquels il est urgent de se mobiliser, TOUS ENSEMBLE, DANS L'INTÉRÊT DE TOUS.

Douze jours d'action contre la violence faite aux femmes (du 25 novembre au 6 décembre)

Cette année, l'accent a été mis sur deux sous-thèmes vécus au Canada.

- Les violences à caractère sexuel (le 10 octobre 2025, on dénombrait 15 féminicides sans compter toutes celles qui souffrent de violences sexuelles, physiques ou psychologiques et qui ne les dénoncent pas).
- Les violences vécues par les femmes migrantes (elles doivent être citoyennes canadiennes pour avoir accès aux services sociaux et de santé : injustice et inégalité).



Journée internationale des droits des femmes le 8 mars 2026 Génération deboutte !

Cette année, une activité spéciale aura lieu au Club de golf Oasis à Lachute, le mercredi 11 mars 2026 pour le bien-être des femmes et au profit d'un organisme de femmes du grand Lachute.

Surveillez vos courriels pour plus d'informations !

Claire Blais Corbeil, responsable du comité des Femmes
Denyse Roy, substitue au comité des Femmes.

Dîner de Noël à Lachute le 4 décembre 2025



Le dîner de Noël du secteur ouest s'est déroulé au Club de golf l'Oasis. Vingt-quatre membres réguliers et associés étaient présents, dont un nouveau retraité. Dix-neuf personnes participantes se sont jointes à nous, en majorité des choristes, pour un total de quarante-trois personnes. Autour d'un repas traditionnel, les convives ont passé un merveilleux moment en écoutant les chants de la chorale les Voix de l'Amitié. Suzanne Seguin, la directrice et Denise Chamillard, l'organiste, ont mené les choristes d'une main de maître. Les responsables de la fondation Laure Gaudreault ont effectué un tirage-partage. Marie Picher a remporté le prix de 104 \$. La fondation recevra par le fait même un don de 105 \$. Quinze certificats-cadeaux ont été tirés.

À la fin de l'événement, Francine Pilon a remercié gracieusement les membres du conseil sectoriel qui étaient présents, soient Marie Picher, Danielle Carey et Josée Robertson. Elle a aussi remercié les organisatrices de ce dîner, soient Claire Blais-Corbeil, Yvonne Montpetit-Labelle, Marcelle Lemay-Fournier, Danièle D'Août et Josée Robertson. Claire Blais-Corbeil a profité de l'occasion pour remercier encore une fois Esthel Morrissette et Denyse St-Jacques pour leur implication de plus de 25 ans au sein du comité d'animation de Lachute. Esthel étant absente au dîner de la non-rentreée, lors du remerciement officiel effectué par le comité d'animation de Lachute. Merci, Claire, pour ton initiative

Josée Robertson, répondante du comité d'animation de Lachute

Un souper de Noël sous le signe de la convivialité et de l'accueil à Saint-Jérôme

Le 11 décembre dernier, le souper de Noël a été tenu à la Caravelle 2.0, au Centre Lafontaine, rassemblant 94 personnes dans une ambiance chaleureuse et festive. Cette soirée a été marquée par le plaisir d'être ensemble, les échanges animés et l'esprit de partage propre au temps des Fêtes. L'événement a également été l'occasion de souligner l'accueil des nouveaux membres de l'AREQ que les membres ont eu un grand bonheur à recevoir. Leur présence a contribué à enrichir la rencontre et à favoriser des échanges authentiques, renforçant ainsi le sentiment d'appartenance à notre communauté.

La soirée a été ponctuée de jeux animés et de nombreux cadeaux, ajoutant une touche de surprise et de générosité à l'événement. Les rires et la participation enthousiaste ont témoigné du plaisir partagé par tous.

Place ensuite fut donnée à la danse, animée avec brio par notre musicien, M. Serge Plamondon qui a su créer une ambiance entraînante et rassembleuse. La musique a invité plusieurs personnes participantes à envahir la piste de danse, prolongeant la fête dans la bonne humeur.

Les conversations, la convivialité et l'énergie de la soirée ont démontré toute la vitalité du groupe. Ce souper fut non seulement une célébration du temps des Fêtes mais aussi une belle occasion de renforcer les liens et de souhaiter la bienvenue à celles et ceux qui amorcent une nouvelle étape de vie. Un sincère merci à toutes les personnes présentes ainsi qu'aux membres du conseil sectoriel qui ont contribué au succès de cette soirée mémorable.

Marie Picher, 2^e vice-président



Et si nous lisions ! avec France Lapierre



Vous rappelez-vous de la polémique déclenchée par Lise Payette alors qu'elle avait déclaré que les « Yvettes » (stéréotype de la femme québécoise soumise) n'étaient pas assez autonomes pour vouloir l'indépendance du Québec ? Quand j'ai commencé à lire *À s'en arracher le cœur. Réflexions sur les filles et l'amour dans la fiction* (Québec Amérique, 2025) par India Desjardins, c'est le souvenir qui m'est venu à l'esprit et qui m'a rappelé la puissance des stéréotypes.

Connue pour ses publications pour les adolescentes, India Desjardins nous offre un essai sur les stéréotypes proposés aux jeunes filles par divers médias. Le propos est solide. Elle cite ses références pour chaque chapitre. Que dire des illustrations dynamiques par LaCharbonne! Lisez-le et faites-le lire à vos filles et à vos petites-filles!



Dans le même esprit, je vous avais déjà proposé *Le féminisme québécois raconté à Camille* par Micheline Dumont (Bibliothèque québécoise, 2019). Et puis, quand on constate la montée actuelle de la misogynie, pourquoi ne pas relire Simone Veil, Betty Friedan, Virginia Woolf, Simone de Beauvoir, Kite Millet ?

À mi-chemin entre le récit personnel et l'essai, l'ethnologue wendat, Isabelle Picard raconte des instants de sa vie. *Indienne de ville* (Flammarion Québec, 2025) nous fait comprendre comment il peut être difficile d'être issue de deux cultures. « Je suis de deux mondes », écrit-elle. J'ai appris beaucoup en lisant ce livre. Je crois bien que je vais le relire. Comprendre, c'est le premier pas vers la réconciliation, à mon avis.



Mon libraire m'a conseillé la lecture de *Dans la forêt* de Jean Hegland (Gallmeister, coll. Totem, 2019). J'étais sceptique, mais je crois qu'il connaît mes goûts littéraires plus que je ne le pense!

J'ai dévoré ce roman d'anticipation, suspendue au destin de deux sœurs adolescentes, Nell et Eva. Nous prenons conscience de leur aventure, grâce au journal de Nell. Entrer à Harvard, devenir danseuses : leurs rêves s'évanouissent devant l'obligation de survie. Sans électricité et sans essence, la forêt sera leur école. Une forêt refuge. Écrit en 1995, ce roman est criant d'actualité... et l'écriture est sensuelle et rythmée. Une lecture bouleversante qui laisse des traces dans l'imaginaire.



Mon intérêt pour la bande dessinée s'était cristallisé sur Tintin, puis sur Astérix, mais... il y a un mois, j'ai lu une bande dessinée qui m'a époustoufflée! *Transmission : les héritages de la Baie-James*. (Écosociété, 2025)

La journaliste Annie Desrochers (Le 15-18, Ici Radio-Canada Première) et l'illustrateur et auteur de bandes dessinées Christian Quesnel, maintes fois primé, se sont alliés pour produire une œuvre d'art complexe, riche, alliant histoire personnelle et histoire collective.

Petite-fille de Paul Desrochers, conseiller spécial du premier ministre Robert Bourassa, Annie Desrochers raconte son périple en auto jusqu'à la Baie-James en compagnie de ses fils. Elle réfléchit sur les traumatismes intergénérationnels, sur le suicide, sur la spoliation des Cries, sur l'immensité du territoire. Quant à Christian Quesnel, il s'inspire de l'histoire privée et du récit national pour traiter de ce projet grandiose que fut la construction des barrages du Nord. Ses illustrations nous immergent dans les paysages, nous plongeant dans l'émotion.

France Lapierre

Rencontre avec Mme Micheline Durand



Pierre A Giroux
Chroniqueur

Micheline Durand est native de Saint-Jérôme, du quartier de la laiterie Casavant. Elle est l'aînée de la famille de six enfants. Son père travaillait pour la Regent Knitting Mills, devenue Tricofil.

Dans son école de quartier, l'école Sainte-Paule dirigée par les sœurs Sainte-Anne, elle fera son parcours scolaire jusqu'à la 10^e année. Rapidement identifiée comme leader, les religieuses la dirigent vers l'organisation les Croisées, groupe d'action catholique. Car elle est toujours prête à aider son entourage, à diriger des activités pour le plaisir des amis du quartier. Puis, on la retrouve animatrice des danses folkloriques, des sports d'athlétismes et à l'œuvre diocésaine des terrains de jeux qui réunissait tous les quartiers au parc Melançon pour une grande finale d'activités d'été. Son grand rêve d'adolescente était de devenir assistante sociale. Madeleine Taillon, une enseignante marquante, l'invite alors à poursuivre ce rêve en passant par l'éducation à l'école Normale des Sœurs Saint-Anne de Saint-Jérôme.

Brevet en poche, elle débute sa carrière d'enseignante en 1963 à l'école Sainte-Paule. Jeune mariée, avec deux grossesses rapprochées, la direction lui demande de démissionner. Elle reprendra l'enseignement lors de remplacements.

En 1968, elle obtient un poste à l'école Sainte-Thérèse-de-l'Enfant-Jésus. Elle y restera jusqu'à la retraite en l'an 2000. Cette école qui, au début des années 1990, adhère à un nouveau programme : celui de l'École d'Éducation internationale au niveau primaire, a été pour elle un terrain propice à son goût de l'engagement. Elle mettra sur pied le projet « Allo la France » (1991-2000), un échange d'élèves de 5^e année et 6^e année avec des élèves français. Ce projet débutait par une année d'échanges épistolaires qui préparaient les familles hôtes. Les élèves Français venaient au Québec durant le temps pascal et les élèves Jérômiens allaient en France en juin de la même année.

En septembre 2010, elle rejoint le club de marche March'à-Fond du Quartier 50+. Rapidement, elle s'implique dans la planification des sorties hebdomadaires, des séjours de fin de semaine, des sorties mystères et des sorties à Montréal. Elle siègera au CA de l'organisme pendant 12 ans, dont de 2017 à 2023 comme présidente.

Elle sera appelée souvent à être la proche aidante dans sa famille, tantôt pour une tante en fin de vie, tantôt pour l'hébergeant d'une sœur malade de retour au pays, tantôt pour son père en fin de vie.

Au fil des années, Mme Durand a su tisser des liens solides avec sa communauté, devenant une figure respectée et appréciée. Son engagement constant auprès des jeunes et des aînés témoigne de sa générosité et de son désir d'aider autrui. Ces valeurs l'animent toujours aujourd'hui.



Dîner des 80 ans et plus

Une autre belle rencontre pour les membres de l'AREQ de 80 ans et plus ! C'est lors du dîner annuel, cette fois-ci, au restaurant La Foccacia, le jeudi 17 septembre que 36 membres, personnes amies et personnes accompagnatrices, ont eu le plaisir d'échanger et de prendre un excellent repas à un prix des plus raisonnables grâce à un menu adapté spécialement pour nous...



Félicitations à Mme Lise Samson Gill qui a remporté une carte-cadeau d'une valeur de 25 \$ de la Foccacia.

Merci aux personnes participantes et à l'équipe d'organisatrices !

Marie Picher, 2e vice-présidente

Jour du Souvenir le 13 novembre 2025

La cérémonie s'est déroulée dans un climat de sérénité et de recueillement, à la mémoire des personnes défuntées de l'AREQ RDN et de leur famille. Elle a eu lieu à la Grotte des franciscains à Lachute. Merci au Père Pierre Brunette, le célébrant, toujours aussi touchant et à notre légendaire madame Chamailard, l'organiste. Pendant la cérémonie, des lampions ont été allumés et identifiés au nom de chaque personne disparue. À la fin de la cérémonie, un parent ou un ami présent pouvait partir avec le lampion personnalisé. Merci à Marie Picher pour la lecture des noms des personnes décédées, à Saint-Jérôme et dans les environs. Marcelle Lemay-Fournier a lu ensuite les noms des décès de Lachute et des environs. Merci aux lecteurs et lectrices, particulièrement à Claire Blais-Corbeil pour son témoignage spécial intitulé « Tous unis contre la violence ».



Ensuite, une invitation à tous pour se retrouver entre amis au restaurant Olive de Lachute a été lancée. Ce repas s'est déroulé agréablement avec le plaisir d'échanger. Les anniversaires de naissance des mois d'octobre et novembre ont été soulignés. Marcelle Lemay Fournier et Josée Robertson ont gagné chacune 10 \$. Quatre prix de présences ont été tirés ; les gagnantes furent Josée Robertson, Pauline Belle-Isle, Denyse St-Jacques et Claire Blais-Corbeil.



Merci aux organisatrices, Josée Robertson, Danièle D'Août, Yvonne Montpetit-Labelle, Claire Blais-Corbeil, Marcelle Lemay-Fournier et à chaque participant et participante dont la présence est toujours appréciée

Marcelle Lemay Fournier, membre du comité organisateur de Lachute



In memoriam

2024

Novembre Lucille Bigras, membre de l'AREQ.

30 novembre Thomas Mallet, membre de l'AREQ.

2025

21 juillet Michelle Charbonneau, membre de l'AREQ.

21 juillet Michelle Marchand, membre de l'AREQ.

1^{er} septembre Gaëtan Gibeau, membre de l'AREQ, conjoint de Ginette Raymond, membre associée et ex-conjoint d'Esthel Morrissette, membre de l'AREQ.

4 septembre Clémence Raymond Hayes, sœur de Reina Lemay, membre de l'AREQ.

13 septembre Fernand Labelle, membre de l'AREQ et époux de Marie-Marthe Lessard, membre associée.

16 septembre Clémence Raymond Hayes, sœur de Reina Raymond Lemay, membre de l'AREQ.

18 septembre Paul-André Gagné, conjoint d'Agathe Dupuis, membre de l'AREQ.

2 novembre Gaston Roy, membre de l'AREQ.

2 novembre Jacques Dicaire, frère d'Anne-Marie et de Jean Dicaire, tous les deux membres de l'AREQ.

9 novembre Yves Sainte-Marie, frère de Jean Sainte-Marie, tous les deux membres de l'AREQ.

9 décembre Guy Papineau, époux de Nicole Proulx-Papineau membre de l'AREQ.

12 décembre Murielle Côté St-Onge, épouse de Claude St-Onge, directeur d'école et mère de Lucie St-Onge, membre de l'AREQ.

17 décembre Hildburg Beenken, membre de l'AREQ.



Claudine Labelle
Saint-Jérôme
450 694-2242



Francine Pilon
Lachute
450 566-1800

Calendrier des activités de l'hiver et du printemps 2026

Date de l'activité	Description	Lieu et coût	Responsables	Date limite d'inscription
8 janv. 2026	5 ^e déjeuner à Saint-Jérôme	Chacun paie ses frais au Best Western	Nicole Charbonneau 450 436-9020	Activité réalisée
4 fév. 2026	6 ^e déjeuner à Saint-Jérôme	Chacun paie ses frais au Best Western	Nicole Charbonneau 450 436-9020	Activité réalisée
12 fév. 2026	Dîner St-Valentin à Lachute	Dans un restaurant de Lachute	Claire B. Corbeil 450 562-3862	Activité réalisée
16 fév. 2026	Distribution de l'Odysée	Envoi postal aux membres sur la liste AREQ	Lise T.-Cossette 450 712-8752	Activité réalisée
16 fév. 2026	Distribution de l'Odysée	Envoi électronique aux membres sur la liste AREQ	Josée Robertson 450 562-2937	Activité réalisée
20 fév. 2026	Dîner St-Valentin à Saint-Jérôme	Au Centre Notre-Dame	Lise T.-Cossette 450 712-8752	16 fév. 2026
11 mars 2026	Act. RDN pour JI des Femmes	Club de golf Oasis à Brownsburg-Chatham	Marcelle I. Fournier 613 632-1469	4 mars 2026
12 mars 2026	7 ^e déjeuner à Saint-Jérôme	Chacun paie ses frais au Best Western	Nicole Charbonneau 450 436-9020	11 mars 2026 Avant 12 h
18 mars 2026	Act. LLL pour JI des Femmes	À Saint-Jérôme au Best Western (37 \$)	Claire B. Corbeil 450 562-3862	12 mars 2026
24 mars 2026	Act. LLL du CRENV	À Saint-Jérôme au Best Western (37 \$)	Pierre A. Giroux 579 888-4429	18 mars 2026
26 mars 2026	Dîner à la cabane à sucre	Cabane Lalande, 862, Montée Laurin, St-Eus.	Christiane Laforge 450 565-9572	19 mars 2026
8 avril 2026	Conférences LLL ASSUREQ et IA	À Saint-Jérôme au Best Western (37 \$)	Denyse Roy 450 438-4757	1 ^{er} avril 2026
8 avril 2026	8 ^e déjeuner à Saint-Jérôme	Chacun paie ses frais au Best Western	Nicole Charbonneau 450 436-9020	7 avril 2026 Avant 12 h
16 avril 2026	Assemblée générale sectorielle	Club Optimiste Saint-Antoine, 245, Boulevard Lachapelle, Saint-Jérôme	Suzanne Lemire 450 820-8401	2 avril 2026
22 avril 2026	Jour de la Terre Mère au Front	Vieille Gare Saint-Jérôme	Patricia Lanthier 450 602-8666	21 avril 2026 avant 12 h
5 mai 2026	Assemblée générale régionale Laval, Laur. Lan.	À Saint-Jérôme au Best Western	Suzanne Lemire 450 820-8401	23 avril 2026
9 mai 2026	Dîner de la fête des Mères	Dans un restaurant de Lachute	Claire B. Corbeil 450 562-3862	8 mai 2026 Avant 12 h
9 mai 2026	Dîner de la fête des Mères	Chacun paie ses frais au Best Western	Nicole Charbonneau 450 436-9020	8 mai 2026 Avant 12 h
18 juin 2026	Dîner de la fête des Pères	Dans un restaurant de Lachute	Claire B. Corbeil 450 562-3862	17 juin 2026 Avant 12 h
18 juin 2026	Dîner de la fête des Pères	Restaurant Pacini à Saint-Jérôme	Nicole Charbonneau 450 436-9020	17 juin 2026 Avant 12 h

Note : Pour les précisions, un rappel électronique est fait deux semaines avant chacune des activités.

François Tanguay, président du secteur, tanquayf2@videotron.ca, 450 858-2373

Expédier à:

Retourner à:

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



Port payé Postage Paid
Poste Publications
Publication Mail
40035540



Souhais de Bonne Année



Toute l'équipe du conseil sectoriel Rivière-du-Nord est heureuse de vous transmettre ses vœux de joie, de paix et de sérénité pour une Bonne Nouvelle Année 2026.

Nous tenons à vous remercier pour la confiance que vous nous avez témoignée tout au long de l'année 2025. Votre participation aux différentes activités nous encourage à poursuivre.

Un merci spécial à toutes les personnes bénévoles pour votre dévouement et pour votre implication dans les différents comités ou en nous donnant un coup de main occasionnellement. Notre reconnaissance est grande.



À vous qui faites vivre notre association, pour 2026, nous comptons encore sur vous afin de pouvoir poursuivre ensemble notre belle collaboration.

Continuons à donner de notre temps et de notre cœur, car c'est là que se trouve la véritable richesse.

Que cette nouvelle année soit excellente, remplie de bonheur et de prospérité.

*Suzanne Lemire, 1^{re} vice-présidente
pour l'équipe du conseil sectoriel*



CENTRE DE COPIE
Service à la clientèle

T. 450 438-3543 # 231

2100 Boul. du Curé-Labelle
Saint-Jérôme Qc J7Y 1S8

bureautech.com



Détaillant autorisé

