

Bulletin de l'AREQ

Rivière-du-Nord (10C)

l'Odyssee

Volume 40, n° 2, - Juin 2026

Bilans et relève

Chronique : Jusqu'où descendra notre pouvoir d'achat ?

Gilles Trudel, une vie dédiée aux jeunes

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



- | | | | |
|----|--|----|--|
| 3 | Mot de la nouvelle présidente sectorielle | 14 | Chronique. <i>Jusqu'où descendra notre pouvoir d'achat ?</i> Comité de la retraite |
| 4 | Mot de la présidente régionale | 15 | Nouveautés chez <i>NOVUM</i> |
| 5 | Assemblée générale AREQ RDN
Assemblée générale AREQ régionale | 16 | Fondation Laure-Gaudreault |
| 6 | Remerciements
Dons du conseil sectoriel 2025 | 17 | Liratoutâge |
| 7 | Comité de l'Action Sociopolitique | 18 | Diners de la St-Valentin |
| 9 | Comité de l'Environnement | 20 | Le temps des sucres |
| 8 | Comité des Femmes, 2025-2026 | 19 | Comité des Arts. Les Grands Explorateurs |
| 10 | Journée internationale des Droits des Femmes | 21 | Activités à venir en fin d'été. Danse en ligne |
| 11 | Comité des Hommes | 22 | Nouvelles de nos membres. Hommage à Gilles Trudel |
| 12 | Comité des Communications | 23 | <i>In memoriam</i> |
| 13 | Comité des Assurances | | |

ATTENTION !

Modification du mode de réception du bulletin *L'Odyssée*

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'Odyssée*. Il est envoyé uniquement aux membres qui en ont fait explicitement la demande à l'AREQ CSQ, selon le mode de réception que ceux-ci préfèrent : par courriel ou par la poste.

Vous changez d'adresse, de téléphone ou de courriel

Vous voulez modifier le mode de réception de *L'Odyssée* (poste ou courriel)

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

Téléphonez au : 1 800 663-2408

ou envoyez un courriel à : info@areq.lacsq.org

ou écrivez à : AREQ CSQ, 320, rue Saint-Joseph, Québec, QC, G1K 9E7

Équipe de production du bulletin

Révision des textes et assemblage : Josée Robertson, coordonnatrice et répondante des communications à l'AREQ RDN, et Antoine Michel LeDoux, 2e conseiller AREQ RDN / Corrections : Antoine Michel LeDoux et François Tanguay, président AREQ région 10 / Édition, design graphique et retouches photographiques : Nancy Bouchard / Diffusion : Lise Tousignant-Cossette, Gilles Cyr et Francine Jasmin

MOT DE LA NOUVELLE PRÉSIDENTE SECTORIELLE



Le 16 avril 2026, François Tanguay a quitté la présidence de l'AREQ Rivière-du-Nord (RDN) après plusieurs années d'implication. Je tiens à le remercier personnellement de s'être investi au sein de notre organisation. Je suis consciente que « ses chaussures étaient grandes et qu'il a mené à bien de nombreux engagements et activités ! » J'ai accepté de relever le défi à sa suite et de présider le conseil de l'AREQ RDN. N'ayez crainte, je vais tenter de m'y ajuster.

Des valeurs ancrées dans l'actualité

C'est avec humilité et un profond sens des responsabilités qu'à mon tour, je relève le défi de la présidence du conseil de l'AREQ RDN. Je remercie tous ses membres pour la confiance accordée. Mes convictions et mes valeurs rejoignent celles de l'AREQ : égalité, justice sociale, solidarité et reconnaissance des aînés. Ces valeurs actuelles prônent une société démocratique et pacifique, centrée sur le respect des différences, l'égalité de droit et de fait entre les genres.

Avec vous !

Ce mandat ne se fera pas sans vous ! Je m'engage à travailler en collaboration avec les membres représentant les bénévoles du conseil sectoriel, les responsables qui animent nos nombreux comités sectoriels et avec tous les membres et membres associés actifs au sein de notre organisation. Je veillerai à la transparence des décisions fondées sur l'écoute et le respect de tous. Pour cela, j'ai besoin de votre collaboration. Avançons ensemble avec respect, solidarité et détermination ! Merci de m'accorder votre confiance.

Tirer le maximum d'avantages de votre retraite

Ce bulletin fait le bilan des activités vécues au cours des derniers mois. Vous constaterez comment elles furent nombreuses et de grande qualité. Bravo, aux nombreux membres bénévoles impliqués au sein des neuf comités sectoriels et à ceux qui le sont au niveau régional. Par leur implication, leur partage d'informations et l'organisation d'offres de formation, ces personnes vous permettent de tirer le maximum d'avantages de votre retraite.

Année à venir prometteuse

L'année d'activités qui s'amorcera à l'automne prochain semble aussi prometteuse en actions et en réalisations. Des sujets d'actualités sont au cœur des différents dossiers qui touchent les femmes, les hommes, l'environnement, l'action sociopolitique, la retraite, les assurances, la santé, le bien-être, la culture, les loisirs et plus encore ! Nous avons besoin de vous comme participants afin que vous nous partagiez votre position et votre point de vue dans ces dossiers.

Force du nombre

Nous avons besoin aussi d'agrandir notre réseautage en invitant de nouvelles personnes retraitées qui, dans leurs fonctions, ont été affiliées à la CSQ. Une invitation est donc lancée à tous pour que vous partagiez auprès de votre entourage les différentes formations et activités de divertissement qu'offre, à peu de frais, l'AREQ RDN. Nous en sortirons encore plus fort !

Je vous souhaite de bons moments dans l'été qui vient. Au plaisir de vous retrouver encore plus nombreux à l'automne 2026.

Denyse Roy, présidente de l'AREQ, secteur Rivière-du-Nord

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE CE N'EST QU'UN AU REVOIR... OPTIMISTE !



Je pense être devenue optimiste depuis mes 80 ans. Dany Laferrière – qui citait André Malraux – écrivait : « Après 70 ans, on ne devrait plus s'étonner de rien ». Et encore moins après 80 ans ! On a déjà joué dans le film, comme on dit.

Mon beau-fils m'a fait remarquer que je ne me souciais pas assez des changements climatiques parce j'étais à la veille de mourir... c'était une taquinerie et j'en ai bien ri. Encore là, faut-il que lui-même puisse se rendre à 80 ans !

Je lis beaucoup *La Presse* et ce matin (dimanche, 15 mars), Stéphane Laporte, après avoir parlé du climat de panique qui s'est emparé des médias sur la catastrophe du verglas à venir – et qui n'est pas venue – dit ceci : « À vouloir être trop prévoyant, on donne raison au malheur. Gardons-nous une part d'improvisation... il y a une limite à s'empêcher de vivre... »

Vous allez dire que je cite ce qui fait mon affaire, comme tout le monde finalement. Les complotistes qui citent les annonceurs de complots et les anti-vaccins à mon avis sont plus dangereux que les pandémies. Aujourd'hui, on apprend les nouvelles des bombardements dans moins de 24 minutes. Dans mon temps, on a dû apprendre la crise des missiles à Cuba – octobre 1962 – au moins 24 heures plus tard... et la crise était en partie réglée ! Je ne dis pas que ce qui se passe au Moyen-Orient ne me touche pas. Dans le confort de mon foyer, je pense aux civils qui survivent pour manger et dormir...

Mes 15 années à l'AREQ

Ce fut 15 belles années. J'oserais même dire que je suis devenue une meilleure personne. Pourquoi ? J'ai fait des rencontres, entendu des conférences, obtenu de nouvelles amies (les deux genres ici). C'est pourquoi je tiens à publier encore la photo du conseil régional de décembre 2025. Ces gens furent précieux pour moi (Désolée Jean-Pierre Robert qui était absent !). On a toutes et tous remarqué que c'était notre dernier Noël ensemble.

Je pourrais remercier toutes les personnes qui m'ont saluée, qui sont venues à nos conférences. Je ne peux pas citer tout le monde. Par contre, en 2014, quand je suis devenue présidente sectorielle, Mireille Ménard était ma présidente régionale. Elle m'a beaucoup appris et cela m'a donné des ailes pour la remplacer en 2021. Merci Mireille! Merci aussi à mon collègue, époux, opposant des fois, mais toujours respectueux et aidant, François.

Merci à mes collègues de l'AREQ que ce soit au conseil sectoriel, au conseil régional, au conseil d'administration. Bien oui, je me suis fait des amies là aussi à Québec. Notre association est une perle rare dans les associations de personnes retraitées. Il faut la protéger, la porter haut et fort sur nos tuques, avec nos crayons, nos sacs à dos et surtout avec notre cœur et nos convictions. Nous avons les meilleures assurances parce que nous sommes nombreux et nous avons les meilleures personnes bénévoles dans tous nos conseils, sectoriels, régionaux, d'administration. Le personnel de l'AREQ – nos employés à Québec – nous apprécie, nous les personnes retraitées et une fois avec nous, ne veut plus aller travailler ailleurs – je l'ai entendu !

Alors ce n'est qu'un au revoir, je devrais vous revoir dans vos AGS, à l'AGR et qui sait, dans nos conférences régionales. Soyons un peu optimistes et à bientôt !

Pierrette Boudreau, présidente sortante
AREQ régionale (mandat de 2021 à 2026)



ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ RDN

Du nouveau au conseil sectoriel

Lors de l'assemblée générale sectorielle du 16 avril 2026 à Saint-Jérôme, présidée par François Tanguay, maître dans l'art comme président d'assemblée, 3 nouvelles personnes ont été élues sur le conseil sectoriel.

Moi-même, Denyse Roy, qui remplace François Tanguay à la présidence, Francine Jasmin qui remplace Christiane Laforge au secrétariat et Antoine Michel LeDoux, élu au poste de 2^e conseiller. Il est également le nouveau réviseur du bulletin *L'Odysée*. Marie Picher a renouvelé un deuxième mandat à la vice-présidence.

L'équipe actuelle, réunie autour d'une vision commune, rassemble des personnes aux parcours complémentaires. Elles sont également animées d'une même passion d'excellence. Leur engagement collectif et leur sens des responsabilités seront les moteurs de projets concrets au sein du conseil sectoriel AREQ Rivière-du-Nord (10C).

Félicitations à toutes et tous !

Denyse Roy, présidente AREQ Rivière-du-Nord



À partir de la gauche, les membres du conseil sectoriel de l'AREQ Rivière-du-Nord : Antoine Michel LeDoux, Francine Jasmin, Suzanne Lemire, Denyse Roy, Marie Picher, Josée Robertson et Danielle Carey.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE AREQ RÉGIONALE

L'assemblée générale régionale s'est tenue le mardi 5 mai 2026 au Best-Western. 120 membres y ont participé, dont 32 en provenance du secteur Rivière-du-Nord. La responsable politique de l'AREQ nationale, Francine Tremblay, était des nôtres.

François Tanguay a été élu président régional, prenant la relève de Pierrette Boudreau. Trois nouvelles présidences sectorielles se sont jointes au conseil régional, remplaçant trois présidences sectorielles sortantes. Deux des trois secteurs de Laval envisagent de se regrouper puisqu'ils n'ont pas réussi à élire de nouvelle personne à la présidence. Une année de nombreux défis en perspective.

François Tanguay
Président AREQ régionale



À partir de la gauche : Francine Tremblay, conseil exécutif, Angèle Richer, Hautes-Laurentides, Laura Martinez, prés. sortante (Laval), Marie-Paule Hade, sortante (Laval) François Tanguay, président rég. Jacinthe Joncas, nouvelle prés. (Laval), Pierrette Boudreau, prés. rég. sortante, Robert Ménard, Des Affluents, Denyse Roy, présidente Rivière-du-Nord, Jean-Pierre Robert, Lanaudière, Céline Lachapelle, Au cœur des Laurentides, Monique Houde-Boisjoly, prés. sortante, Louise Ouimet, nouvelle présidente, Seigneurie-des-Milles-Îles.

REMERCIEMENTS AUX MEMBRES BÉNÉVOLES SORTANTS

Le 16 avril dernier, des hommages ont été rendus aux membres sortant lors de l'assemblée générale de l'AREQ Rivière-du-Nord. Danielle Carey a souligné les 15 ans d'implication de François Tanguay, dont deux mandats au poste de président du conseil sectoriel. Suzanne Lemire a remercié Christiane Laforge qui a assumé un mandat comme conseillère et cinq années comme secrétaire. Marie Picher a rendu un hommage humoristique à Ronald Brière qui quitte après une année au poste de 2e personne conseiller. Soulignons que ce dernier a généreusement partagé son expertise pertinente, en statistiques et en informations, très appréciée pour l'AREQ RDN. Marie a aussi rendu un hommage bien mérité à Pierrette Boudreau qui a quitté après deux mandats au poste de la présidence régionale.

Un couple au dévouement exceptionnel !

Pierrette Boudreau et François Tanguay sont dans la vie comme dans leur engagement au sein de leur communauté, un couple exceptionnel. Ils se sont impliqués tous les deux depuis plus de 15 ans dans diverses fonctions au sein du conseil sectoriel et régional de l'AREQ. Leur dévouement, leur complicité et leurs nombreuses contributions ont été et demeurent une source d'inspiration pour tous ceux qui les côtoient. BRAVO ET MERCI !



Avançons ensemble avec respect, détermination et solidarité

Les nouveaux mandataires élus au sein du conseil de l'AREQ RDN amorcent une nouvelle aventure. Je tiens à remercier toutes les personnes sortantes pour leur contribution et pour faciliter une transition fluide et efficace auprès des membres élus.

Nous avons avancé ensemble dans le respect et nous continuerons d'agir ainsi avec détermination et solidarité.

Denyse Roy, présidente AREQ Rivière-du-Nord

DONS FAITS PAR LE CONSEIL SECTORIEL EN 2025

Le budget de soutien et d'entraide de l'AREQ CSQ nous a permis de soutenir les organisations suivantes :

- don de 1 000 \$ à la fondation *Soutien à l'enfance* de la Rivière-du-Nord dont la mission est de mobiliser des ressources humaines et financières afin d'assurer le mieux-être des élèves défavorisés économiquement et de permettre des conditions de vie propices à leur épanouissement et au développement de leur plein potentiel ;
- don de 500 \$ à la *Citad'Elle* de Lachute. Maison d'hébergement temporaire pour femmes victimes de violence conjugale et leurs enfants;
- don de 500 \$ à la *Maison d'Arianne* de Saint-Jérôme. Maison d'aide et d'hébergement pour femmes et enfants victimes de violence conjugale;
- don de 200 \$ à l'organisation *Mères au front*. Rassemblement des mères, grand-mères et leurs alliées qui mènent des actions, qui mobilisent la population pour exiger des gouvernements qu'ils agissent dès maintenant pour contrer les problèmes environnementaux.

François Tanguay, président sortant AREQ Rivière-du-Nord

COMITÉ DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

Plusieurs activités organisées au cours de 2025 et 2026 par le comité de l'Action sociopolitique ont eu lieu au Best Western de Saint-Jérôme. Voici quelques éléments intéressants retenus.

Le 29 septembre 2025 en avant-midi: Droits en RPA et en CHSLD

Me Hélène Guay nous a présenté, aidée d'un document d'accompagnement, les droits des personnes en résidence pour personnes âgées (RPA) et en Centre hospitalier de soins de longues durées (CHSLD). En voici des éléments importants : le droit au respect de votre vie privée, celui à être traité avec dignité, celui de vivre dans un endroit propre et sécuritaire, celui de consentir à des soins de santé ou de les refuser.

Elle a abordé également des difficultés que rencontrent des résidents en RPA en lien avec le changement de catégorie de leur résidence. Ce changement peut être fait à tout moment, sans consultation auprès de leurs locataires et sans imputabilité de la part du gouvernement. Ce changement entraîne un manque de services sans pour autant entraîner une baisse de loyer. Pour obtenir gain de cause, les résidents doivent recourir au tribunal administratif du logement pour démontrer qu'ils sont lésés. À la fin de la conférence, les membres ont eu l'occasion de bénéficier d'une période de questions.

Le 22 octobre 2025 en après-midi: Fonctionnalités du iPhone et du iPad

Marcel St-Germain nous a présenté sur grand écran les différentes fonctionnalités connues et ignorées sur des appareils Apple (iPad et Phone) soit : le transfert de photos sur ordinateur, le iCloud, les déplacements, raccourcis et autres fonctions. Cette formation fut fort appréciée des membres qui ont suggéré qu'elle soit reprise en deux sessions : une pour les modèles iPhone et iPad et une autre pour les modèles Android comme Samsung, Galaxie, Pixel et autres.

Le 24 mars 2026 en avant-midi: Planification, protection et transfert de patrimoine

Me Caroline Béland, notaire, a abordé certains éléments en lien avec le testament : l'importance d'une révision aux cinq ans, le choix de son mandat de protection en cas d'incapacité, le fait de nous assurer d'avoir plus d'un liquidateur en cas de désistement, l'importance de nous informer des avantages fiscaux des dons de notre vivant ou après la mort. À sa suite, **Sylvain Gravel**, conseiller en gestion et planificateur financier, nous a parlé de la planification fiscale et des divers placements. Finalement, **François Nicole**, conseiller en sécurité financière, nous a parlé de la création de la richesse, c'est-à-dire : Comment planifier notre patrimoine pour le futur (exemple : épargne étude).

Le 8 avril 2026, en après-midi: Conférence sur l'intelligence artificielle (IA)

Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ CSQ, nous a invités à être vigilants parfois sur ce que peut nous proposer l'intelligence artificielle (IA). Mais il nous a aussi montré son efficacité dans la détection de fraude, de vol d'automobile autonome et autres méfaits dont beaucoup dans le domaine de la santé chez les aînés. L'IA peut être aussi utile à la maison comme à l'hôpital : pour la prévention des chutes, un diagnostic médical des signes vitaux et pour les soins de santé dont certains effectués par un système robotisé (un robot). Mais bien sûr, il a conclu que **l'IA ne remplacera jamais le cerveau humain !**

Suzanne Lemire, 1^{re} vice-présidente, AREQ Rivière-du-Nord, responsable du CASP

COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

La gestion de l'eau

Les experts en environnement avancent que nous vivons une triple crise écologique : la pollution atmosphérique, le déclin massif de la biodiversité et les changements climatiques. Ces phénomènes engendrent une augmentation de la fréquence et de l'intensité des événements météorologiques extrêmes, un stress majeur sur les cultures maraîchères, la fragilisation des infrastructures urbaines et une cascade d'effets croissants sur la santé humaine.

En lien avec ce constat, le comité régional de l'Environnement de l'AREQ a centré ses activités annuelles sur le thème de l'eau. Au cours de l'année, les activités suivantes ont eu lieu.

- Le 10 juin 2025, le secteur (D) Deux-Rivières de Laval invitait les membres de la région à une visite au musée *Centre d'interprétation de l'eau*. Huit membres de l'AREQ Rivière-du-Nord étaient présents;

- Le 26 septembre 2025, quatre membres de l'AREQ Rivière-du-Nord étaient présents à une manifestation organisée par les *Mères au front* de Saint-Jérôme, sous le thème « Ensemble pour la suite du monde »;

- Une première rencontre régionale, le 5 novembre 2025, a permis de planifier les activités annuelles et d'assister à une conférence animée par Pierre Campeau sous le thème de l'impact des inondations;

- La deuxième rencontre régionale a eu lieu le 20 janvier 2026. Il s'y est tenu un atelier sur la place de l'environnement dans l'orientation de l'AREQ 2026-2029. Cette position sera reprise et débattue lors du Congrès de l'AREQ nationale, en juin 2026, à Lévis;

- Le 27 janvier 2026, l'AREQ (CSQ) nous invitait à un Webinaire de la Croix-Rouge dont le thème était : « Comment les personnes âgées peuvent se préparer aux urgences climatiques ? »;

- Finalement, le 24 mars 2026, des conférences ont eu lieu à l'hôtel Best Western de Saint-Jérôme :

Une de ces conférences, animée par l'organisme *Eau Secours*, montrait l'importance de protéger l'eau douce planétaire. Une autre, animée par l'organisation CRE-

Laurentides, en collaboration avec une association de lacs et la FQDLC, montrait les ravages dans nos plans d'eau des plantes envahissantes telles que le myriophylle à épis. En après-midi, le maire de la municipalité de Prévost, Paul Germain, a animé une conférence sur le thème : « Cinq concepts mobilisateurs pour l'action climatique ».

À venir

Le 16 juin 2026, une invitation de l'AREQ du secteur H, les Affluents, permettra à des membres et des membres associés de visiter l'usine de filtration d'eau potable et d'épuration des eaux usées de la ville de Repentigny.

Pierre A Giroux, pour le comité régional d'Environnement



COMITÉ DES FEMMES 2025-2026

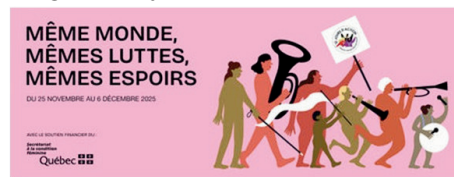
L'année 2025 marquait le 6^e évènement de la *Marche mondiale des femmes*, mouvement international de lutte féministe contre la pauvreté et la violence faite aux femmes. Cette marche initiée au Québec en 1995 par Françoise David, sous le thème du *Pain et des Roses*, avait comme but de sensibiliser la population sur le sort des femmes et des filles qui vivent des souffrances et des injustices. Depuis, tous



les cinq ans, 160 pays à travers le monde emboîtent le pas et dénoncent cette situation lors de grands rassemblements. Merci aux personnes de la MRC des Laurentides qui se sont rassemblées dans de petites localités en vue de se rendre à la marche qui a eu lieu à Québec le 18 octobre dernier.

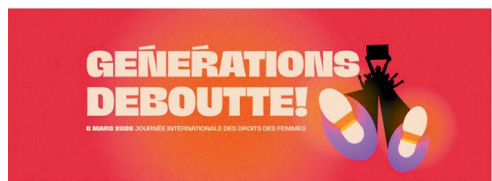
12 jours d'action contre la violence faite aux femmes

Du 25 novembre au 6 décembre, sous le thème « Même monde, mêmes luttes, mêmes espoirs », 12 journées d'action dénonçaient la violence faite aux femmes. Le message envoyé à tous les membres de l'AREQ et lors des activités où nos membres étaient présents soulignait deux constats : les violences à caractère sexuel et les violences vécues par les femmes migrantes qui n'ont pas accès aux services sociaux et de santé, si elles n'ont pas leur citoyenneté.



8 mars, Journée internationale des droits des femmes

(les activités prévues ont été reprises le 1er avril)



La Journée internationale des droits des femmes, le 8 mars, a été vécue cette année sous le thème *Génération deboutte*. « Deboutte » ne signifie pas une posture physique, mais un appel à l'action devant l'importance de bâtir une société plus juste, plus égalitaire et plus libre.

Les activités du 8 mars, organisées par le Comité des activités de Lachute, en collaboration avec la *Fondation Laure Gaudreault*, ont été repoussées au 1er avril à cause du verglas. Cette journée s'est déroulée au Club de golf Oasis à Brownsburg-Chatham, sous le thème « Journée de bien-être ». 30 personnes dont un homme, sous l'habile organisation de la répondante au conseil sectoriel Josée Robertson, ont vécu des activités enrichissantes de yoga sur chaise, ont dégusté un délicieux dîner et ont assisté à une intéressante conférence sous le thème « Gérer la charge émotionnelle chez la femme de 60 ans et plus ». Une partie des profits de ces activités a été remise au *Carrefour des Femmes de Lachute*, organisme pensé par et pour les femmes.

Activités régionales

3 novembre : Partage-conférence sur les thèmes suivants : « La place qu'occupe aujourd'hui la grand-parentalité dans une famille », ainsi qu'un atelier de partage réflexif en lien avec les 12 jours d'action proposés le 8 mars, contre la violence faite aux femmes.

23 janvier : Rencontre virtuelle (Zoom) sur le projet d'orientations du Congrès de juin 2026.

La conférence régionale prévue le 18 mars sous le thème de la *Diversité des genres et photos des grands-parents en lien avec la grand-parentalité* a dû malheureusement être annulée à cause de l'absence de Julie Pinel, conseillère à la CSQ, victime d'un accident.

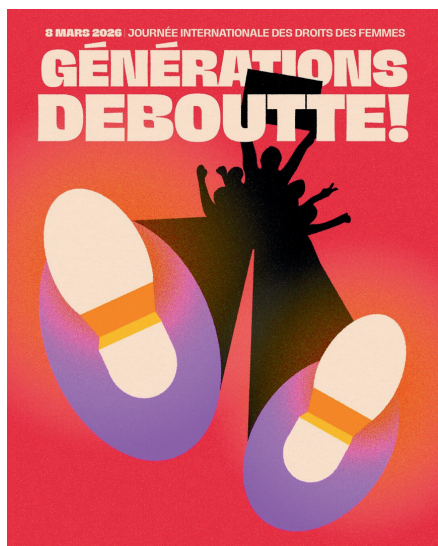
Merci pour la participation et le soutien de tous à ces activités.

Claire Blais Corbeil, responsable du comité des Femmes pour l'AREQ Rivière-du-Nord

Denyse Roy, substitue au comité des Femmes pour l'AREQ Rivière-du-Nord

Christiane Laforge, répondante et secrétaire sortante de l'AREQ Rivière-du-Nord

JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES



Le 1^{er} avril, des membres de l'AREQ Rivière-du-Nord et des non membres ont participé à une journée d'activités sous le thème *Généralions deboutte!** mis de l'avant pour la Journée internationale des droits des femmes. Cette journée était organisée par trois comités de l'AREQ : le comité des Femmes, le comité de la Fondation Laure Gaudreault et le comité des activités de Lachute et s'est déroulée au club de Golf l'Oasis. Elle remplaçait celle du 11 mars annulée à cause du verglas.

* Le slogan *Généralions deboutte!* est inspiré du titre du journal féministe des années 1970 : *Québécoises deboutte!* Il incite à une action solidaire de la défense des droits des femmes contre les reculs sociaux, économiques et politiques.

Lors de cette journée, 21 personnes ont participé en avant-midi à une session de yoga sur chaise donnée par Kim Catherine Laviolette, fille de Denise Mercier. Celle-ci a eu aussi la gentillesse de donner trois prix de présence : soit des sacs « repose-yeux » à la lavande qu'elle a elle-même confectionnés. Les heureuses gagnantes sont Martine Boucher, Jo-Ann D'Août et Claire Laurin-Campeau. Lors du diner, 26 personnes ont dégusté un délicieux repas : salade César, spaghetti bolognaise et shortcake aux fraises comme dessert. Elles ont assisté, en après-midi, à la conférence donnée par Noemie Bigras, petite fille d'Esthel Morrissette sur les difficultés que rencontrent les femmes de 60 ans et plus sur la gestion de la charge émotionnelle liée au vieillissement. Noémie a abordé entre autres : comment apprendre à prendre soin de soi, à survivre à la ménopause, à se fixer ses limites, à vivre sa sexualité ? Trois prix de présence ont aussi été tirés. Guylaine Bouchard, Christiane Laforge et Josée Robertson ont remporté des livres de Jeannette Bertrand donnés par Marcelle Lemay-Fournier.

Cette journée a été rendue possible grâce à une subvention d'un Projet Toujours en Action de l'AREQ (PTEA). Elle a permis à la Fondation Laure-Gaudreault de ramasser 234 \$ grâce au cachet de la Yogini, de vente de livres et la participation monétaire des personnes non-membres. Ces fonds seront redistribués à des organismes de la région. Merci à toutes les organisatrices pour cette merveilleuse journée et particulièrement à Claire Blais-Corbeil pour les décorations, les affiches et les petits chocolats sur les tables. Comme toujours, c'était festif, informatif et de bon goût.

Josée Robertson, 1^{re} conseillère
AREQ RDN



À partir de la gauche : Denise Mercier, Marcelle Lemay-Fournier, Francine Pilon, Josée Robertson, Yvonne Montpetit-Labelle, Danièle D'Août et Claire Blais-Corbeil.

COMITÉ DES HOMMES

Le comité des Hommes est fier de présenter un bilan exceptionnel des activités réalisées au cours des derniers mois.

Le tout a débuté par une rencontre préparatoire, le 17 septembre 2025, au Café Fougère, où étaient présents François Tanguay, Gilles Bégin, Ronald Brière et moi-même, Pierre A Giroux. Lors de cette rencontre, nous avons échangé sur le type d'activités susceptibles de rejoindre les intérêts des hommes, membres et membres associés de l'AREQ sectorielle. Le plan stratégique qui en a résulté ciblait une liste de 12 activités susceptibles d'intéresser les 140 hommes de 75 ans et moins, membres de l'AREQ RDN et membres associés. Ces derniers avaient déjà participé à des activités au cours des trois dernières années.

La première démarche fut de les contacter par courriel et par téléphone dans le but de leur expliquer notre objectif et de les inviter à une rencontre de partage. Celle-ci a eu lieu le 29 octobre 2025. 14 d'entre eux étaient présents au Café Matilda du quartier Montmartre de Saint-Jérôme. Lors de cette rencontre, nous avons recueilli, par un sondage de préférence, 12 activités auxquelles ils aimeraient participer.



Actions réalisées et appréciées

Déjà, plusieurs activités ont été réalisées au cours des derniers mois.

Le 21 novembre 2025, une première activité s'est déroulée dans le cadre de la journée internationale des Hommes. 17 membres et membres associés ont participé à l'hôtel Best Western de Saint-Jérôme aux conférences offertes par le comité régional des Hommes. En avant-midi, Élise Doré, ergothérapeute à la Fondation Âges, nous a informés sur les effets normaux et accélérés du vieillissement. En après-midi, David Phaneuf a abordé les enjeux émotionnels liés aux hommes vieillissants.

Puis, le 25 février 2026, une deuxième activité, ludique et récréative, a permis à 18 membres et membres associés de fraterniser au cours d'un dîner à la brasserie Shawbridge, dans la localité de Prévost. Après un repas copieux et amical, ils ont eu le privilège de visiter l'installation brassicole en compagnie d'un maître brasseur.



Le 10 avril 2026, 15 membres et membres associés ont eu le privilège (15 étant la limite acceptée) de visiter les installations de la fromagerie artisanale *La Table ronde* de Sainte-Sophie. En compagnie du maître fromager Gabriel

Alary, en pleine production (il manie une pelle sur la photo), ils ont appris la procédure et les « secrets » de fabrication de différents types de fromage. Ils ont eu également la chance d'en goûter plusieurs, dont sept fromages gagnants de prix *Caseus*, ainsi que le délicieux fromage *Ménestrel*.

Une quatrième activité est déjà en marche pour le 16 juin 2026. 25 membres et membres associés visiteront les installations des usines de filtration d'eau potable et d'épuration des eaux usées de Repentigny. L'invitation est lancée pour assister à cette activité.

Pierre A Giroux, responsable du comité des Hommes

COMITÉ DES COMMUNICATIONS

Confection et envoi de trois bulletins *L'Odysée*

Le premier bulletin de l'automne 2025 a été produit par Claude Vadeboncoeur alors que le bulletin de janvier 2026 a été produit par Nancy Bouchard qui a accepté de prendre la relève et de mettre en page le bulletin de juin 2026. Thérèse Rouleau a corrigé le premier bulletin en 2025 alors que le bulletin de janvier 2026 a été révisé par Antoine Michel LeDoux qui a convenu également de prendre sa relève. Ce dernier a accepté de réviser également le bulletin de juin 2026.

Pour bien vivre cette relève, Nancy Bouchard et Antoine Michel LeDoux ont proposé divers outils pour guider les membres qui ont l'intention d'écrire un article. La plupart des personnes responsables et substitutes des comités ont été rencontrées à cet effet le 16 avril dernier en après-midi. Je remercie ces dernières d'utiliser les outils proposés. Les avantages de ces outils sont les suivants :

- ils écrivent leur texte directement dans un gabarit et leur texte respecte ainsi le format requis;
- ils sont certains, certaines que leur texte ne dépasse pas la longueur maximale;
- ils savent aussi s'ils ont suffisamment d'espace pour ajouter des sous-titres aux paragraphes et/ou une ou des photos. Inversement, ils savent s'ils dépassent l'espace maximum disponible et peuvent ainsi ajuster le tout en conséquence;
- enfin, le travail de montage du numéro en est grandement facilité.

Communications électroniques et téléphoniques

Les communications électroniques sont assurées par Monique Lafrance pour les nouvelles en provenance de Saint-Jérôme et par Claire Blais-Corbeil pour les nouvelles en provenance de Lachute. Claudine Nadon et Danielle Carey assurent habituellement deux envois électroniques par semaine aux 1 200 membres du secteur qui le désirent. Elles envoient les messages qui sont préparés par Monique et Claire.

Lorsqu'il y a un envoi électronique, il y a aussi un message téléphonique, si cela est indiqué. L'équipe des téléphonistes prend la relève pour communiquer les nouvelles aux membres qui souhaitent être joints par téléphone. C'est Christian Delisle qui coordonne la liste des téléphonistes de Saint-Jérôme en collaboration avec Marie Picher, répondante. Du côté de Lachute, c'est Esthel Morrissette qui assure les messages téléphoniques.

Site Web de l'AREQ, secteur Rivière-du-Nord

La responsable du site Web est Francine Jasmin. Cette dernière a le souci de constamment améliorer la présentation du site Web. Sous le signet *Journaux*, on trouve les trois publications suivantes :

- Les bulletins *L'Odysée* des dix dernières années ;
- *L'infolettre* de l'AREQ CSQ (une nouveauté cette année sur le site Web du secteur) ;
- *Le journal des Aînés-es d'Argenteuil*.

Sous le signet *Calendrier*, on trouve les activités à venir qui sont déjà connues. Les membres intéressés peuvent s'y référer pour identifier les dates des activités.

Sous le signet *Photos*, on trouve toutes les photos prises pendant les activités du secteur au cours des dix dernières années. Les membres intéressés peuvent facilement visionner ces photos selon les années indiquées.

Remerciements

Je profite de cet article pour remercier tous les membres qui ont assuré les divers types de communications du secteur ces dernières années. Les trois moyens privilégiés se sont avérés complémentaires. Plusieurs des activités annoncées dans le bulletin *L'Odysée* l'étaient également sur le site Web. Toutes les activités du secteur ont été rappelées par des envois électroniques. Je quitte ma responsabilité en sachant que d'autres prendront ma relève. Au plaisir !

François Tanguay, AREQ Rivière-du-Nord, responsable sortant du comité des Communications

COMITÉ DES ASSURANCES

C'est sous le thème *Comprendre ses assurances à la retraite* que Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale de l'AREQ nationale, présentait le 16 avril 2026 au Best Western de Saint-Jérôme, une conférence aux membres de l'AREQ régionale. Ce fut très apprécié par tous les nombreux membres présents. Parmi les sujets intéressants abordés sur l'assurance ASSUREQ, voici ceux à retenir :

- le coût des assurances ainsi que les services offerts, basés sur l'historique des réclamations faites par l'ensemble des membres du groupe;
- le coût de l'assurance maladie qui est basé sur les deux dernières années de réclamations et celui pour l'assurance vie, sur les sept dernières années de réclamation. Évidemment, d'autres facteurs sont considérés : l'inflation et les frais d'administration.

En ce qui concerne l'assurance maladie

Il est possible d'obtenir des remboursements suivants selon le régime choisi (Santé ou Santé Plus).

Régime Santé et Santé Plus :

- Les appareils auditifs : Des montants de 750 \$ à 1 500 \$ lors de l'achat, au cours des derniers 48 mois. Ajout bonifié de la dernière entente !
- Transport et hébergement pour consultation de médecin spécialiste au Québec. Il passe de 1 000\$ à 2 500 \$ / année civile.
- Bonification du régime d'assurance maladie : Le congé de prime mensuelle passe de 6 \$ à 8.41 \$ selon votre adhésion (certificat) et le nombre de mois (c'était 6 \$, avant).

Régime Santé Plus, seulement :

Examen de la vue : 80 % aux cours des 24 mois.

En ce qui concerne l'assurance vie

- L'assurance vie en 2026 coûte moins cher qu'en 2025 grâce au surplus de congés de prime accumulé. Ce congé de prime peut représenter jusqu'à 14.46 \$ selon votre certificat et le nombre de mois d'adhésion.
- Contrairement à d'autres assureurs où le coût de l'assurance vie augmente avec l'âge, chez Beneva, le coût annuel de l'assurance vie reste toujours le même, peu importe votre âge.
- De plus, selon l'entente financière de l'AREQ avec Beneva, tout surplus monétaire est retourné aux assurés par des congés de primes. Cette entente avantageuse est rare sur le marché actuel.

Pour plus d'informations

- Rendez-vous sur le site de l'AREQ RDN, cliquez sur l'onglet *Comités*, puis ouvrez *Comité des assurances*. Vous trouverez différentes informations intéressantes sur ASSUREQ.
- De plus, chaque année en janvier, vous recevez la revue *Quoi de neuf*. Au centre de cette revue, un dépliant explicatif vous permet de connaître les différents changements. Ce petit cahier est à conserver.
- La brochure ASSUREQ est aussi disponible dans votre Espace client Beneva.
- Il est possible d'obtenir une copie d'assurance sur demande en communiquant avec AREQ : 1 800 663-2408.

Les assurances vous intéressent ?

Nous sommes à la recherche d'une personne au poste de responsable du comité des Assurances. Son rôle est de s'informer lors des formations offertes par Beneva, en vue de collaborer avec le répondant au conseil sectoriel et auprès des membres de l'AREQ RDN.

Comme ancienne responsable, il me fera plaisir de vous accompagner dans votre implication.

Pour toutes questions sur les assurances, veuillez me contacter par courriel philo5@videotron.ca ou par téléphone : 450 438-4757.

Belle saison estivale à tous les membres. Prenez soin de vous !

Denyse Roy, présidente de AREQ Rivière-du-Nord, responsable du comité des Assurances

JUSQU'OU DESCENDRA NOTRE POUVOIR D'ACHAT ?

COMITÉ DE LA RETRAITE 2025-2026

Savez-vous que, selon une recherche de l'*Observatoire de la retraite*, **la perte de pouvoir d'achat d'une rente du RREGOP a atteint 18 % en 2025** ? Un chercheur de cet organisme, Riel Michaud-Beaudry (*La retraite en commun*) a calculé que la diminution du pouvoir d'achat d'une personne qui a pris sa retraite en 2022 **pourrait atteindre 35 % en 30 ans**, selon la formule d'indexation actuelle. Ce recul important se poursuivra tant qu'il n'y aura pas une amélioration de l'indexation de notre régime de retraite.

« Pour vivre dans la dignité, il faut une rente qui suit le coût de la vie »

La principale tâche des membres du comité de la Retraite est de sensibiliser à la perte du pouvoir d'achat des personnes retraitées. Le thème « Pour vivre dans la dignité, il faut une rente qui suit le coût de la vie » mis de l'avant par le comité régional a été porté fièrement par nos membres lors de la Marche des aînés le 1^{er} octobre et lors de la *Marche mondiale des femmes* le 18 octobre 2025.

Démystifier les régimes de retraite

Dans ce mouvement, une conférence de François L'Italien et de Riel Michaud-Beaudry de l'*Observatoire de la retraite*, organisée par notre comité régional de la Retraite, a poursuivi la sensibilisation de nos membres aux conséquences qu'entraîne l'indexation partielle du RREGOP. L'objectif était de démystifier les régimes de retraite et de rente pour mieux comprendre leur importance dans le maintien du niveau de vie des personnes âgées et voir leur évolution au fil des ans.

Une rente qui ne suit pas l'augmentation du coût de la vie !

La caisse d'économie des personnes participantes à l'AREQ indique **un surplus de 13,4 milliards**. Mais comme il a été démontré lors de l'assemblée générale sectorielle, la méthode actuelle de calcul de l'indexation de la rente du RREGOP ne suit pas le taux d'indexation annuelle. Ce taux se négociant à la table centrale (conventions collectives), nous souhaitons qu'il soit donc un des sujets de négociation en 2028.

Plan d'action national et local en période électorale

Comme nous serons en période électorale dans les prochains mois, notre comité régional de la Retraite a demandé et obtenu que l'AREQ prépare un plan d'action national et local. Notre objectif est d'interpeler les partis politiques et les personnes candidates sur les difficultés des personnes âgées à faire face à l'augmentation du coût de la vie, ainsi que d'obtenir les services essentiels liés au vieillissement. Lors de notre assemblée générale sectorielle du 16 avril, les membres ont été invités à participer à un sondage afin de comprendre la réalité financière des personnes retraitées. Un vote unanime à main levée a été fait en vue d'appuyer le plan d'action de la prochaine campagne électorale.

Vous impliquer, pourquoi pas ?

Dans les prochaines semaines, le comité sera à la recherche de volontaires pour participer aux assemblées publiques. Ces volontaires, munis d'un coffre à outils préparé par l'AREQ, rencontreront les personnes candidates de notre région, poseront des questions et aborderont les conséquences de la perte du pouvoir d'achat des personnes âgées. **Si les positions des partis politiques vous intéressent, contactez une des personnes suivantes, membre du comité de la Retraite.**

Suzanne Labrecque, coresponsable
Comité de la Retraite, suzannelabrecque1@gmail.com
Chantal Derisse, coresponsable
Comité de la Retraite, photobelimage@hotmail.com
Christiane Laforge, répondante
AREQ Rivière-du-Nord, areq.claforge@gmail.com



À partir de la gauche : Christiane Laforge, Maryse Cossette, Chantal Derisse, Suzanne Labrecque et Manon Auclair.

NOUVEAUTÉS CHEZ NOVUM

L'édition de septembre de *L'Odyssée* vous informait des nouveautés du programme NOVUM et de son accessibilité illimitée et gratuite aux membres de l'AREQ. Les frais étant partagés entre tous les membres de l'AREQ.

Ce programme offre les services suivants :

- Consultations juridiques, par exemple pour une succession;
- Représentations reliées à la location de logements, en incluant les RPA;
- Représentations reliées aux fraudes et au vol d'identité.

NOVUM peut nous fournir des informations et répondre à nos questions juridiques d'ordre personnel comme le droit familial (séparation, divorce) et le droit civil (garantie légale, contrat bancaire). L'accompagnement est personnalisé. Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours. NOVUM peut aussi nous aider à rédiger des mises en demeure, nous représenter dans les négociations avec la partie adverse, ou dans le dépôt de procédures au tribunal (exemple au tribunal administratif du logement ou à la cour).

Comment faire une demande :

- Par téléphone au 1 844 745-4714 (sans frais) : boîte vocale (pour les membres de l'AREQ uniquement). On expose son problème. Après s'être identifié : nom, numéro de membre de l'AREQ, numéro de téléphone et courriel, on expose son problème et l'on indique, si c'est le cas, le délai actuel d'une procédure entamée. Un préposé de NOVUM vous rappelle ensuite rapidement.
- Par formulaire en ligne, sur novumlegal.ca + Accès NOVUM + Prenez un rendez-vous. Vous devez indiquer que vous êtes membres de l'AREQ et votre numéro de membre.
- Par téléchargement d'une application sur cellulaire. Vous indiquez dans votre moteur de recherche ACCÈS NOVUM (en majuscules) et vous choisissez ensuite Google Play ou Apple Store.

Ce qui est exclu : Le droit criminel, les frais de dépôts de procédures, de huissiers, d'expertise, de requêtes ou des frais auxquels le membre pourrait être condamné par le Tribunal et qui sont à sa charge.

Plusieurs membres de l'AREQ ont utilisé NOVUM et en sont satisfaits.

Christiane Laforge, secrétaire AREQ Rivière-du-Nord



FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Les membres de l'AREQ RDN qui collaborent à la Fondation Laure-Gaudreault sont Danièle D'Août, Marcelle Lemay-Fournier, Francine Pilon, Denise Mercier et Josée Robertson. Cette dernière est la répondante du comité auprès du conseil sectoriel.

Pour les membres du comité au sein de cette Fondation, l'année 2025 a commencé par l'élection d'un nouveau président du Bureau national. Pierre Lefebvre est entré en fonction au début janvier 2025. Il a présidé des rencontres du comité mixte AREQ/FLG, mis en place à l'automne 2024, pour réfléchir sur une structure qui favoriserait un avenir collaboratif entre la Fondation et l'AREQ.

2025 : 35^e anniversaire de la FLG

2025 a aussi été l'année du 35^e anniversaire de la FLG. Pour souligner cet événement, une campagne de financement a été organisée. Nous avons sollicité la population sous le slogan : *35 \$ pour 35 ans*. L'objectif n'ayant pas été atteint, cette campagne se poursuivra en 2026. En janvier 2026, un tirage moitié-moitié a été ajouté, vendu en ligne seulement et ainsi accessible aux dix régions. Le tirage sera fait lors de la dernière journée du Congrès national de juin 2026.

De nouvelles stratégies de financement

Puisque le soutien financier de l'AREQ a été modifié grandement en 2025, les membres de l'AREQ du comité de la FLG ont mis en place de nouvelles activités de financement pour compléter la contribution du secteur de l'AREQ Rivière-du-Nord.

Celles-ci furent :

- encan silencieux lors du dîner des bénévoles en mai;
- vente de garage à Lachute en septembre;
- tirage moitié-moitié à Lachute, lors du dîner de la non-rentree;
- tirage moitié-moitié à Lachute, lors du repas de Noël;
- tirage moitié-moitié lors du souper de Noël à Saint-Jérôme.



Le secteur a disposé ainsi d'un montant de 2 451 \$ qui a été distribué en 2026 aux organismes suivants :

- Le Carrefour des Femmes
- La Maison des jeunes de Lachute
- La Maison Pause-Parent de Saint-Jérôme
- Les Petits Frères de Saint-Jérôme.

Tentative auprès du Syndicat de l'enseignement de la Rivière-du-Nord

En novembre dernier, Denise Mercier a demandé et obtenu une rencontre avec Annie Gingras, présidente du SERN, afin d'être présente lors d'une réunion syndicale et de laisser des formulaires de dons au bureau du SERN, pour les membres. Cela n'a pas été accepté. Malgré tout, la présidente Annie Gingras a tenté auprès de son CE de faire parvenir par courriel une copie de notre formulaire à chaque membre, mais cette proposition a également été rejetée.

Implication des membres au Bureau régional Laval, Laurentides, Lanaudière de la Fondation

Les personnes membres de la Fondation Laure-Gaudreault de l'AREQ RDN sont également actives au sein de la Fondation du secteur 3 L (Laval-Laurentides-Lanaudière). Denise Mercier est la présidente régionale et la secrétaire au Bureau exécutif, au Bureau national de la fondation. Danièle D'Août agit à titre de secrétaire de la région.

Lors de la visite de Pierre Lefebvre à l'une des deux rencontres en 2025, nous en avons profité pour honorer notre amie Marcelle Lemay-Fournier pour sa grande implication. Nous lui avons remis un certificat de MEMBRE ÉMÉRITE de la Fondation. Le comité poursuit ses efforts pour augmenter la visibilité de la Fondation auprès de la population.

Denise Mercier, coresponsable FLG 10 C

LIRATOUTÂGE

LA LECTURE EN PARTAGE

L'organisation provinciale *Liratoutâge* a comme mission d'offrir gratuitement des séances de lecture à voix haute à des personnes qui ne peuvent plus lire par elles-mêmes. Ces séances de lecture s'effectuent en groupe ou en individuel.

Mon expérience comme responsable

Il y a deux ans, je me suis impliquée comme responsable de *Liratoutâge* de l'AREQ régional Laurentides. Mes débuts furent assez laborieux. Bien que le cadre d'actions de cette organisation soit défini et implanté dans plusieurs régions du Québec, il se vit parfois d'une façon disparate dans certaines régions. C'était le cas pour notre région où malgré des demandes réelles, il y avait peu de réponses pour l'implication d'une personne responsable ! Pas étonnant que, dès avoir manifesté mon intention, j'aie reçu une liste imposante de personnes bénévoles à contacter. Deux années furent nécessaires afin d'assurer la réalisation d'activités conformes aux attentes de réalisation du projet *Liratoutâge*, dans les lieux en demande de notre région.

Un petit plus : des lectures *Coups de cœur* !

Je suis très fière du fonctionnement actuel de *Liratoutâge* de notre région. Au sein des bénévoles, en plus de nos rencontres régulières, des rencontres additionnelles informelles se vivent. Elles ont comme but de partager les suggestions de lectures *Coups de cœur* de nos personnes bénévoles qui sont lectrices. Ainsi lors de ces rencontres, je profite de ce moment pour partager ces listes *Coups de cœur* à l'ensemble des bénévoles. Mon implication va ainsi au-delà du simple recrutement. Il me permet, avec satisfaction, d'assurer un support littéraire à nos personnes lectrices.

Je suis en contact étroit avec la fondatrice de *Liratoutâge*, Godelieve De Koninck. Je lui fais part de mon expérience et des résultats des démarches qui ont facilité l'implication et le soutien de nouvelles personnes qui désirent implanter ce service dans d'autres endroits au Québec.

L'invitation vous est également adressée ! Si cela vous intéresse, n'hésitez pas à me contacter afin de rejoindre une équipe dynamique.

Maryse Cossette, responsable pour *Liratoutâge*, secteur Laurentides
450-504-7176 cossettem_1021@hotmail.com



DINERS DE LA ST-VALENTIN

LACHUTE

Le dîner de la Saint-Valentin des membres de Lachute, prévu le 12 février 2026, a été annulé à cause d'une panne majeure d'électricité. C'est le 19 février que cette fête a été célébrée au restaurant Olive de Lachute. 21 membres et 13 non-membres étaient présents. Les membres du conseil sectoriel, absents, assistaient à leur réunion mensuelle.

Le restaurant a offert trois certificats-cadeaux qui ont été remportés par Claire Blais-Corbeil, Lise Guay-Fortin et Denyse St-Jacques. Martine Boucher a remporté le 10 \$ offert soulignant les anniversaires de février, puisqu'aucun convive n'était né en janvier.

Merci aux organisatrices : Claire Blais-Corbeil, Danièle D'Août et Yvonne Montpetit-Labelle.

Josée Robertson, 1^{re} conseillère AREQ Rivière-du-Nord



SAINT-JÉRÔME

C'est le 20 février 2026 que les membres du secteur de Saint-Jérôme ont célébré la Saint-Valentin lors d'un dîner suivi d'activités au Centre Notre-Dame de Saint-Jérôme. Cette belle fête « nous a permis de revoir des ex-collègues, des amis et amies » a partagé l'une des participantes. 70 personnes étaient rassemblées dans une ambiance joyeuse et animée.

Félicitations et bravo à l'équipe qui a organisé cette belle rencontre. Le dîner était excellent, les cadeaux « sucrés » très d'occasion, les jeux et la danse que Gilles a animés furent très appréciés. Merci.

Agathe Hamel et Jacques Lafleur, responsables



LE TEMPS DES SUCRES ! À L'AREQ RIVIÈRE-DU-NORD

Une tradition

Le temps des sucres marque la fin de l'hiver et amorce une période de traditions familiales et entre amis. Ce temps de réjouissances est aussi associé à notre identité, à notre fierté collective et à notre histoire.

C'est pour cette raison qu'au printemps 2021, Nathalie Roy, ministre de la Culture, désignait officiellement les traditions du temps des sucres et l'ensemble des pratiques culturelles printanières, majoritairement héritées des Premiers Occupants du territoire, comme un élément patrimonial immatériel du Québec. Notre rendez-vous annuel à la cabane à sucre a donc eu lieu le 26 mars 2026. « Et non, nous n'étions pas 26, mais bien 78 ! » (Bravo !)

Une cabane appréciée

Si chaque cabane à sucre a sa touche distinctive, notre choix depuis quelques années est celui de la Cabane à sucre Lalande pour plusieurs raisons. L'accueil du personnel y est chaleureux et la nourriture est excellente. (Un véritable festin traditionnel). Nous pouvons y réserver une salle privée qui est agréable pour les échanges et pour les danseurs comblés qui profitent de l'animation dynamique de Gilles Cyr (Merci !).

Merci aux participantes et participants pour la réussite de cette activité, même si Dame Nature nous a fait peur. Merci aussi à Lise et Gaétan Cossette, Claire Blais-Corbeil (réservation), Danielle Carey (paiement). Merci au conseil sectoriel pour leur contribution financière, ce qui nous a permis d'offrir 10 \$ de rabais aux membres pour cette activité et le tirage de quelques cadeaux.

Christiane Laforge et Marcelle Lemay-Fournier, responsables



À partir de la gauche : Bernard Ouellette, Christiane Laforge, Marcelle Lemay-Fournier, René Gauvin, Lise T. Cossette, Hélène Roussy, gagnants et organisatrices.

COMITÉ DES ARTS

Bien qu'en 2026 aucune exposition n'y ait eu lieu, les membres du comité des Arts sont restés actifs au sein de leur milieu. Nous reconnaissons sur la photo, à partir de la gauche : Danièle Poirier, Danielle Boyer, Claire Gareau, Nicole Fouquette, Marie-Françoise Condamin, Louise Des Landes et Claire Blais Corbeil.

Appel de participants, participantes pour une exposition en 2027

Afin de présenter une exposition annuelle au printemps 2027 au Centre Notre-Dame à Saint-Jérôme, les membres du comité sont à la recherche de personnes créatrices et d'auteurs en arts visuels, en métiers d'art, en artisanat et en littérature. Il y a également toujours place au sein du comité pour une implication et une aide à la préparation de la salle pour l'exposition.



Les personnes intéressées communiquent avec Danielle Boyer, responsable du comité, à l'adresse suivante : danielleboyer1958@gmail.com.

Danielle Boyer, responsable du comité des Arts

LES GRANDS EXPLORATEURS

Je suis ravie de vous présenter la 54^e saison *Les Grands Explorateurs*. Je vous invite parmi notre famille élargie d'explorateurs passionnés ! Découvrez une programmation 2026-2027 exceptionnelle :

- Les Îles Sœurs, la Réunion et Maurice
- Colombie, tout en couleur
- Les yeux de la mer (Hors-série)
- Panama, au rythme du monde
- Ouzbékistan, carrefour des cultures
- Terres d'Italie, entre mer et montagne
- Albanie, paradis secret d'Europe

Dans le confort de votre foyer, je vous invite à visionner la bande-annonce de cette nouvelle saison sur le site : lesgrandsexplorateurs.com

Pour info : 514 521-1002 ou 1 800 558-1002

Une promotion AREQ

Les membres de l'AREQ peuvent bénéficier d'un rabais à l'abonnement en utilisant un code promotionnel. Veuillez me contacter afin de recevoir ce code exclusif et bon visionnement !

Je demeure à votre entière disposition pour toute question.

Denyse Roy, Présidente AREQ-RDN, responsable des liens avec *Les Grands Explorateurs*

Philo5@videotron.ca

450 438-4757



ACTIVITÉS À VENIR EN FIN D'ÉTÉ

Déjeuners de la non-entrée

Saint-Jérôme, restaurant *Ben & Florentine*, le 26 août 2026

Lachute, restaurant *Eggpress*, le 10 septembre 2026

Diner pour les retraités(es) de l'AREQ 80 ans et plus

Saint-Jérôme, restaurant *La Focaccia*, le 16 septembre. Pour informations supplémentaires au sujet du diner des 80 et plus, contactez Marie Picher au 450 438-0297.

Pour chacune des activités, vous recevrez, avant l'activité, un message électronique et téléphonique concernant toutes les informations nécessaires pour y participer.

Denyse Roy, présidente AREQ-RDN

DANSE EN LIGNE

Danseurs débutants

Le cours se tiendra le lundi de 9h15 à 10h15 et du 7 septembre au 23 novembre. Pour cette session de 12 cours, le coût est de 70\$ pour les membres et de 80\$ pour les autres personnes participantes.

*Inscription sur place le 7 septembre 15 minutes avant le cours.

Danseurs débutants avancés

Le cours se tiendra le lundi de 10 h 30 à 11 h 30 et du 7 septembre au 23 novembre. Pour cette session de 12 cours, le coût est de 70\$ pour les membres et de 80\$ pour les autres personnes participantes. *Inscription sur place le 7 septembre 2026, 15 minutes avant le cours.



Danseurs intermédiaires

Le cours se tiendra le mardi de 9 h 30 à 11 h et du 8 septembre au 29 novembre. Pour cette session de 12 cours, le coût est de 80\$ pour les membres et de 90\$ pour les autres personnes participantes.

*Inscription sur place le 8 septembre 2026 à partir de 9h15.

Professeur : Gilles Cyr.

Responsable : Lise T. Cossette 450 436-8751 ou co_lis@hotmail.ca



Lise Tousignant-Cossette, responsable

NOUVELLES DE NOS MEMBRES

HOMMAGE À GILLES TRUDEL

Gilles Trudel, ce pédagogue d'une grande bonté, à l'humeur contagieuse et à l'écoute intéressée à l'autre, est décédé le 9 février 2026 à l'âge de 85 ans. Il laisse dans le deuil sa conjointe, son frère venu de France, des membres de sa famille et ceux du personnel enseignant retraité et actif du Centre de services scolaires de la Rivière-du-Nord.

Enseignant d'histoire à l'école polyvalente de Saint-Jérôme dès son ouverture en 1968, il a marqué durant 30 ans la vie d'élèves, de parents, d'intervenants, d'enseignantes et d'enseignants de cette institution et du milieu jérômien. Personnellement, je me souviens d'échanges intéressants en pédagogie avec lui.



Prométhée, des bénévoles de cœur

En 1997, une année avant sa retraite, Gilles Trudel a mis sur pied le projet d'accompagnement bénévole *Prométhée*.

Ce service d'écoute et de mentorat un à un a comme mission de soutenir la persévérance aux études d'adolescentes et d'adolescents dont le parcours scolaire est à risque de décrochage. En 2016, on évaluait que les 45 enseignantes et enseignants, mentors bénévoles formés par Gilles Trudel au sein du projet *Prométhée* avaient accompagné plus de 2000 jeunes dans leur parcours scolaire. Plusieurs témoignent aujourd'hui de l'importance significative reçue alors, dans le parcours de vie.

Reconnaissance d'une vie dédiée aux jeunes

Au fil des années, des reconnaissances et des récompenses sont venues souligner l'engagement de Gilles Trudel et des mentors du projet *Prométhée*. En 2016, le ministre de l'Éducation, François Blais a remis à Gilles Trudel le prix Hommage bénévolat-Québec lors d'une cérémonie à l'Assemblée nationale du Québec. Le 4 avril de la même année, le projet *Prométhée* et ses collaborateurs ont reçu un Prix d'excellence *Gens de Cœur*, décerné par la Société Radio-Canada. Ce prix était accompagné d'une bourse de 20 000 \$. En 2022, Gilles Trudel a dû composer avec des problèmes de mobilité résultant d'un accident cardiovasculaire (AVC). Raymond Lafrance, ancien élève, puis collègue enseignant et mentor auprès du projet *Prométhée*, a accepté alors de prendre la relève de Gilles Trudel et d'assurer la continuité du projet avec l'aide de mentors.

Récemment en 2026, le député de Saint-Jérôme, Youri Chassin, a remis à Gilles Trudel la médaille d'honneur de l'Assemblée nationale, « un hommage pleinement mérité pour une vie dédiée aux jeunes », souligne alors monsieur Chassin.

Pierre A Giroux, responsable du comité sectoriel des Hommes



In memoriam

1 ^{er} janvier 2026	Paulette Chevrier Lavoie, membre de L'AREQ.
21 janvier	Jeannine Giroux, sœur de Ginette Giroux et membre de l'AREQ.
26 janvier	Ginette Mongeon, membre de l'AREQ.
29 janvier	Jean-Claude Lessard, conjoint de Mme Agathe Beauchamp, membre de l'AREQ.
9 février	Gilles Trudel, directeur du Projet Prométhée (1997-2022) et membre de l'AREQ.
12 février	Claire Sergerie, membre de l'AREQ.
25 février	Georgette Ouimet, sœur de Monique et Lise Ouimet, toutes deux membres de l'AREQ.
7 mars	Monique Venne, membre de l'AREQ.
11 mars	Hélène Brunet St-Pierre, membre de l'AREQ,
2 avril	Danièle Champoux, sœur de Lucie Champoux, membre de l'AREQ.
4 avril	Gérald Cyr, membre de l'AREQ.
7 avril	Marie-Claire Lapointe, choriste pour la chorale de l'AREQ, "Les voix de l'amitié".



Claudine Labelle
Saint-Jérôme
450 694-2242



Francine Pilon
Lachute
450 566-1800

Expédier à:

Retourner à:

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



Cette édition de juin 2026 de votre bulletin présente un bilan des activités riches et variées qui ont été réalisées ces derniers mois, ainsi que les récentes nouvelles de l'AREQ région 10, secteur Rivière-du-Nord. Parmi les points portés à l'attention, on trouve la transition de présidence avec Denyse Roy, laquelle succède à François Tanguay, qui s'engage à poursuivre avec détermination les efforts de son prédécesseur. Le bulletin met également en lumière l'importance de l'engagement de François et Pierrette et des bénévoles dans les différents comités, et invite les membres à participer activement aux activités et discussions à venir. Des sujets cruciaux tels que l'égalité, la justice sociale, et le pouvoir d'achat sont abordés, reflétant les valeurs fondamentales de l'association.

De la part de tous les membres qui ont contribué à la préparation et à la diffusion ce numéro, nous vous souhaitons un bel été.

Bonne lecture !

