

# Les échos de l'AREQ



Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (CSQ)  
Région Laval-Laurentides-Lanaudière (10)  
Secteur Chomedey-Laval (10B)  
Janvier 2019 Numéro 81



Le chœur du secteur 10B vous chante une bonne et heureuse année !

## Sommaire

Mot de la présidente sectorielle	2	<b>Toutes les couleurs de l'AREQ</b>	<b>11-14</b>
Mot de la présidente régionale	3	<b>Souvenirs d'automne</b>	<b>17-18</b>
Convocation à l'AGS	4	<b>Activités à venir</b>	
Convocation à l'AGR	5	Diner à l'école hôtelière	19
<b>Nouvelles des comités</b>		Fondation Laure-Gaudreault	19
Assurances	6-7	Club de lecture,	19
Sociopolitique	8-9	Déjeuners et diners mensuels	20
Environnement	9	Danse en ligne	20
Arts	9	<b>Tableau des activités</b>	<b>21-22</b>
Femmes	10	<b>Babillard</b>	<b>23</b>
Hommes	15	<b>Conseil sectoriel et comités</b>	<b>24</b>
Retraite (indexation)	16		

## Mot de la présidente sectorielle



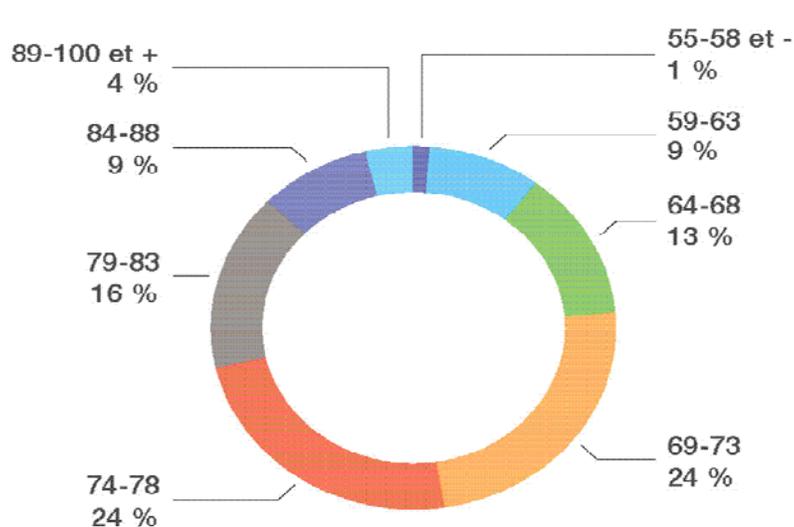
Je veux d'abord vous offrir tous mes vœux pour une année 2019 à la hauteur de vos espérances. Je vous souhaite beaucoup de bienveillance, d'amitiés, de projets et la santé pour en profiter pleinement. Nous espérons être en mesure d'apporter un peu de soleil dans votre vie, surtout en ce moment où le mercure se promène sous les -20 degrés!

En ce début d'année, j'ai le goût de vous parler du conseil sectoriel et de leur rendre un hommage particulier. Quand j'ai accepté le poste de présidente, je savais que l'équipe était solide et qu'elle m'appuyait. Chacun fait sa part, au secrétariat, aux finances, aux réservations, à la tête des différents comités, à la banque de photos... Mais par-dessus tout, ce sont les liens d'amitié et de confiance qu'on a tissés au fil du temps qui font en sorte que nos rencontres se font toujours dans la bonne humeur et comme le dit souvent Cécile quand nous nous prenons trop au sérieux : 'Nous ne sommes que des bénévoles'. La seule qualité nécessaire pour œuvrer dans le cadre de l'AREQ est la volonté de s'engager, de se réaliser avec les talents, les forces qui sont encore les nôtres malgré les ans. C'est la grande qualité de cette équipe que j'aime et que je salue bien bas.

Pour ceux qui reçoivent ce journal, mais qui ne participent pas aux activités, nous vous offrons, dans les pages centrales (comme dans certaines revues !) un encart spécial : **Toutes les couleurs de l'AREQ**. Nous voulons vous faire voir, et non juste en parler, les différentes facettes de l'AREQ, ses côtés sérieux et ses côtés divertissants. C'est une autre façon de vous dire qu'on aimerait beaucoup vous rencontrer.



Nous aimerions aussi que ce journal et les activités qu'on organise répondent vraiment à vos désirs. Si vous avez des idées pour de nouveaux articles, de nouveaux endroits à visiter, appelez un membre de l'équipe. Votre participation est importante pour nous.



Dernièrement, nous avons dû fournir les âges de nos membres pour des fins statistiques. Nous vous présentons le graphique des résultats.

La grosse différence dans la répartition des âges des plus jeunes tient au fait que depuis 2006, nous ne recevons plus d'enseignants du primaire et du secondaire car ils ne sont plus affiliés à la CSQ. Nous souhaitons voir les plus jeunes d'entre vous, participer à l'AREQ pour assurer une relève.

*Ginette Lavoie*

## Mot de la présidente régionale



Nous avons une deuxième année du triennat 2017-2020 bien entamée et cette année sera aussi enrichissante que la précédente. Les membres du conseil régional et les équipes des huit comités régionaux continueront à exploiter le cahier du plan d'action incluant des exemples pour les 47 actions des trois axes :

- \* les droits et les intérêts de nos membres et personnes âgées au cœur de nos préoccupations;
- \* la vie associative;
- \* la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

Les conseillères et conseillers du national nous ont fait une mise à jour de leurs différents dossiers. Ils nous ont aussi présenté les formations qu'ils peuvent nous offrir. Les membres du conseil régional ont présenté ces offres aux responsables régionaux des différents comités à la rencontre régionale de l'automne le 24 octobre. Les responsables régionaux et sectoriels des comités se sont réunis pour choisir des actions à développer durant l'année

Je vous informe qu'il y aura trois belles activités régionales offertes par le comité de l'Action sociopolitique le 16 avril, par le comité des Assurances le 14 mai et par le comité de l'Environnement et du développement durable le 11 juin. Ne manquez pas de consulter notre nouveau site WEB, vous y trouverez toute l'information concernant nos activités, des photos des différentes rencontres régionales. Pour ce faire, rendez-vous sur le site national et cliquer sur la région 10. Vous pouvez aussi choisir l'onglet de votre secteur.

Cette année, l'AREQ nationale a organisé des rencontres interrégionales, réunissant les membres des conseils sectoriels des régions regroupées. Notre région a été invitée avec les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue à une journée et demie de formation les 9 et 10 octobre dernier dans les Laurentides. La tenue de ces rencontres s'inscrit dans le plan d'action national 2017-2020, en lien avec les actions 22, 26, et 27 :

« *Promouvoir la mission et l'énoncé de valeur de l'AREQ. Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs. Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.* » Nos membres nous ont dit que ce fût une rencontre très enrichissante et plaisante.

En terminant, je vous souhaite une belle fin d'hiver et un printemps hâtif si possible.

*Mireille Ménard*

Lorsque le conseil sectoriel organise une activité, il doit souvent garantir la présence d'un nombre fixe de personnes participantes auprès de l'établissement choisi, et ce, plusieurs jours avant la tenue de l'événement.

C'est pourquoi nous exigeons un dépôt lors de l'inscription.

De façon générale, **aucun remboursement** de dépôt ne sera accordé en cas d'absence de la personne inscrite, sauf :

⇒ en cas de demande d'annulation faite avant la date limite des inscriptions;

⇒ en cas de situation d'urgence, agréée par le conseil sectoriel.

Si le dépôt n'est pas exigé par le restaurateur, il est alors versé à la Fondation Laure-Gaudreault.



# Assemblée générale sectorielle (AGS)

## Avis de convocation

Tel que le stipule l'article 21.04 des Statuts et Règlements de l'AREQ, par la présente, les membres du secteur AREQ-10B sont officiellement convoqués à l'Assemblée générale sectorielle.

Date: **Le jeudi 2 mai 2019**  
Heure: Accueil à 9 h 00 et Assemblée à 9 h 30  
Lieu: Casa grecque  
350, St-Martin Ouest  
Dans la salle de réception

### Ordre du jour

1. Accueil par la présidente et ouverture de l'assemblée
2. Vérification du quorum.
3. Nomination à la présidence d'assemblée, à la présidence d'élection et rappel concernant l'élection
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'Assemblée du 23 avril 2018
6. Mot de la présidente régionale
7. Rapport du conseil sectoriel
8. Présentation et réception des états financiers 2017-2018 et rapport d'étape au 30 avril 2019
9. Élection aux postes suivants : Secrétariat pour un mandat de 1 an, trésorerie, 1<sup>re</sup> personne conseillère et 1<sup>re</sup> personne à la vice-présidence pour des mandats de 3 ans.
10. Choix des délégués au Congrès 2020
11. Rapports des responsables de comités, nomination des responsables et des substituts
12. Assemblée générale régionale de l'AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière le jeudi 30 mai 2019
13. Questions diverses
14. Tirage des prix de présence
15. Levée de l'Assemblée

### Diner

13 h 30 Conférence : *Vieillir, un privilège* par Madame Guylaine Parent

**NB : Pour assister au diner ou à la conférence en après-midi, vous devez avoir participé à l'AGS en matinée.**

Pour nous aider à planifier l'activité, confirmez votre présence **avant le 18 avril** et envoyez un dépôt de 25 \$ qui vous sera remis à votre arrivée. **Libellez votre chèque à AREQ 10B** et postez-le à :

Michel Legault  
10422 Berri  
Montréal Qc  
H3L 2G8

*Ginette Lavoie*

# Assemblée générale régionale (AGR)



## Avis de convocation

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017 article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale :

Date: **Le jeudi 30 mai 2019**  
Heure : De 8 h 30 à 15 h  
Lieu : Hôtel Days Inn  
1136, boul. Labelle  
Blainville J7C 3J4

8 h 30 : Accueil  
9 h : Ouverture de l'assemblée et présentation des différents rapports d'activités 2018-2019  
12 h : Dîner  
13 h 15 : Activité ou conférence à venir  
15 h 15 : Assemblée générale FLG

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité.

**NB : Pour assister à l'activité ou à la conférence en après-midi, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée.** Vous aurez l'information dans vos bulletins sectoriels ou sur notre site WEB : <http://laval-laurentides-lanaudière.areq.lacsq.org>.

Je compte donc sur votre précieuse collaboration. Au plaisir de vous revoir.

Confirmez votre présence **avant le 15 mai** en envoyez un dépôt de 25 \$ qui vous sera remis à votre arrivée. **Libellez votre chèque à AREQ 10B** et postez-le à :

Michel Legault  
10422 Berri  
Montréal Qc  
H3L 2G8

**Mireille Ménard**  
**Présidente régionale**

Vous avez déménagé, vous avez changé de numéro de téléphone, il est important que vous fassiez les changements **en personne** en téléphonant à Mme Luce Laverdière au 1 800 663-2408, en indiquant votre numéro de membre ou par courriel à [laverdiere.luce@areq.lacsq.org](mailto:laverdiere.luce@areq.lacsq.org).

Pour accroître la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS). Le secteur ne peut faire ces changements pour vous.

Pour changer votre adresse électronique, envoyez un courriel à Lise Mondou à l'adresse suivante : [lismondou@hotmail.com](mailto:lismondou@hotmail.com)



## *Nouvelles des comités*

### **Comité des assurances Communiqué de l'AREQ**

#### **Information importante concernant la couverture des fournitures pour diabétiques à compter du 1<sup>er</sup> avril 2018 (ASSUREQ)**

Depuis quelques mois, de nouveaux systèmes de surveillance de glucose sont apparus sur le marché. Il s'agit des systèmes Flash de surveillance de glucose de type **Freestyle Libre** qui utilisent des capteurs plutôt que des bandelettes pour la prise de glycémie.

Cette nouveauté a nécessité une révision des garanties prévues au contrat ASSUREQ visant les personnes diabétiques qui sont assurées.

#### **Nouveautés concernant le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ**

À compter du **1<sup>er</sup> avril 2018**, le régime d'assurance maladie d'ASSUREQ (Santé et Santé Plus) prévoit le remboursement des fournitures pour diabétiques selon les modalités suivantes :

- \* Remboursement d'un lecteur de glycémie par personne assurée, selon les dispositions prévues au contrat (sous la garantie Glucomètre).
- \* Remboursement de 26 capteurs par personne assurée, par période de 12 mois, soit un capteur tous les 14 jours selon les recommandations du fabricant (sous la garantie Médicaments admissibles et non couverts par le RGAM).

**ATTENTION :** il y a un processus d'autorisation préalable pour obtenir le remboursement du lecteur de glucose Freestyle Libre et de ses capteurs. Le médecin traitant devra remplir le formulaire d'autorisation approprié et, pour être admissible au remboursement, la personne doit être atteinte de diabète, être traitée à l'insuline et devoir mesurer sa glycémie plus de 4 fois par jour.

La personne assurée doit-elle demander une nouvelle autorisation à chaque période de 12 mois?

Après la période de 12 mois qui suit la réclamation initiale des capteurs, la personne assurée doit faire une nouvelle demande avec le formulaire d'autorisation préalable. Ensuite, SSQ analyse le profil d'utilisation et la situation médicale de la personne assurée. Si les critères sont respectés, le renouvellement de l'autorisation sera reconduit sans intervention supplémentaire de la personne assurée et ce, pour une durée illimitée.

Où trouver le formulaire d'autorisation préalable pour les capteurs?

Le formulaire Demande d'autorisation de paiement système flash de surveillance du glucose est disponible sur le site ACCÈS|assurés de SSQ au [ssq.ca](http://ssq.ca) ou en communiquant avec le service à la clientèle de SSQ au 1 888 833-6962.

Si vous avez des questions, vous pouvez me rejoindre au 450 818-6828 ou par courriel [ginette.j02@gmail.com](mailto:ginette.j02@gmail.com).

*Ginette Jetté*

# Nouvelles des comités



## Rencontre d'information en assurances et en santé Le mardi 14 mai 2019

**Lieu :** Hôtel Days Inn  
1136, boul. Labelle à Blainville QC  
J7C 3J4  
450 430-8950

**Horaire :** 8 h 30 : Accueil  
9 h à 12 h : Présentation de Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale) Salle 1  
Présentation de Ginette Plamondon (conseillère à l'action sociopolitique) Salle 2  
12 h : Dîner  
13 h à 16 h : Présentation de Ginette Plamondon (conseillère à l'action sociopolitique) Salle 1  
Présentation de Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale) Salle 2

### Sujets prévus

Présentation de Johanne Freire :

- \* Les modifications au 1<sup>er</sup> janvier 2019
- \* Les remboursements prévus concernant les appareils auditifs et les lentilles intraoculaires.
- \* L'assurance voyage
- \* Etc.

Présentation de Ginette Plamondon :

- \* DMA : directives médicales anticipées
- \* Carnet de santé
- \* Frais accessoires
- \* Etc.

**Frais d'inscription : 10 \$ - AM ou/et PM.** Il vous sera remis à votre arrivée à la conférence. Il ne sera pas remboursé si vous ne vous présentez pas. Le repas n'est pas remboursé. **Aucune inscription ne sera acceptée sur place.**

### Formulaire d'inscription : rencontre d'informations en assurances mardi 14 mai 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Secteur : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Secteur : \_\_\_\_\_

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

J'assisterai à la rencontre de l'avant-midi \_\_\_\_\_ de l'après-midi \_\_\_\_\_

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Ci-joint un chèque *au montant* de 10 \$ (frais d'inscription seulement) ou de 33 \$ (frais d'inscription et dîner), libellé à l'AREQ 10 B et daté du 14 mai 2019. Pour un couple vous doublez les montants.

Signature : \_\_\_\_\_ date : \_\_\_\_\_

Envoyé à :

Michel Legault  
10422 Berri  
Montréal Qc, H3L 2G8



## *Nouvelles des comités*

### **Comité de l'action sociopolitique**

**Invitation à deux conférences : mardi 16 avril 2019 au Days Inn de Blainville**

**Conférence de la docteure Denise Aubé, médecin-conseil à l'Institut de santé publique.  
9 h à 11 h 30 : Se familiariser avec la réalité du vieillissement.**

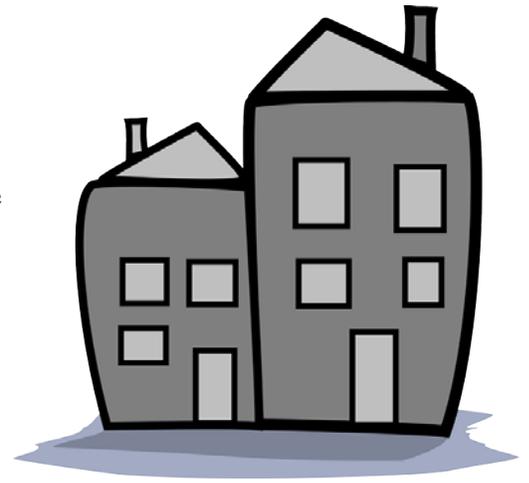
Elle parlera du vieillissement démographique du Québec : réalité et conséquences. Il semblerait qu'il y a un lien direct entre la scolarisation et l'espérance de vie. Les objectifs de cette conférence sont :

- \* se familiariser avec la réalité du vieillissement de la population
- \* repérer les actions pertinentes pour favoriser la qualité du vieillissement
- \* distinguer les leviers individuels et collectifs
- \* savoir comment agir collectivement.

Elle abordera aussi le thème de l'isolement chez les personnes âgées.

**Conférence de Me Marie-Ève Lavoie, notaire  
De 13 h à 15 h : Questions en rapport avec les problèmes juridiques.**

- \* Comment gérer la vente de la maison ainsi que l'argent, si la personne a choisi d'aller vivre en résidence?
- \* Si la personne vit en appartement et que le logement en résidence n'est disponible qu'à l'automne, que doit-elle faire? Quels sont ses droits? Ceux du propriétaire?
- \* Comment une personne semi-autonome, lucide et vivant en CHSLD peut-elle gérer son argent?
- \* Qu'est-ce que le CLSC peut offrir à une personne semi-autonome, lucide et désirant continuer à vivre chez-elle?
- \* Qu'est-ce qu'un mandat de protection?
- \* Comment faire un testament notarié pour que les enfants puissent recevoir un bel héritage sans trop hypothéquer les RÉER, CELI?
- \* Comment s'assurer que le médecin respectera le choix de la personne qui veut recourir ou non aux soins médicaux?
- \* Quels sont les recours d'un copropriétaire de condominium qui a des problèmes d'infiltration d'eau et que les administrateurs ignorent ses demandes? Peut-on vendre un stationnement de visiteur à un copropriétaire sans consultation avec les autres copropriétaires? Juridiquement, est-ce légal?



*Cécile Fillion*  
*responsable régionale du comité d'action sociopolitique*

**Frais d'inscription : 10 \$ - AM ou/et PM.** Il vous sera remis à votre arrivée à la conférence. Il ne sera pas remboursé si vous ne vous présentez pas. Le repas n'est pas remboursé. **Aucune inscription ne sera acceptée sur place.**

# Nouvelles des comités



## Comité de l'action sociopolitique

### Formulaire d'inscription : Conférences du mardi 16 avril 2019

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Secteur : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Secteur : \_\_\_\_\_

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

J'assisterai à la rencontre de l'avant-midi \_\_\_\_\_ de l'après-midi \_\_\_\_\_

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui \_\_\_\_\_ Non \_\_\_\_\_

Ci-joint un chèque *au montant* de 10 \$ (frais d'inscription seulement) ou de 33 \$ (frais d'inscription et dîner), libellé à l'AREQ 10 B et daté du 16 avril 2019. Pour un couple vous doublez les montants.

Signature : \_\_\_\_\_ date : \_\_\_\_\_

Envoyé avant le 8 avril à :

Michel Legault  
10422 Berri  
Montréal Qc, H3L 2G8

## Comité de l'environnement et du développement durable



Réservez le jeudi 11 juin pour une activité régionale en environnement. Elle se déroulera au Days Inn à Blainville : film, conférences et expositions concernant l'environnement.

Les détails de la journée vous seront communiqués à l'AGS du 2 mai 2019.

*Michel Thivierge, responsable  
Pierrette Ouellette, substitut*

## Comité des arts

A l'AGS du 2 mai 2019, il n'y aura pas d'exposition d'oeuvres. Cependant, en 2020, il y aura une exposition des deux volets à l'AGS et l'AGR. Le but est de donner plus de temps aux artistes de produire.

Le Comité, est à la recherche d'un responsable et d'un substitut en artisanat et métiers d'art. Si vous êtes intéressé, communiquez avec Ginette Lavoie.



*Pierrette Ouellette, responsable  
Danielle Lavallée-Daigneault, substitut*



# *Nouvelles des comités*

## **Comité de femmes**

J'aimerais, dans un premier temps, vous informer de mon mandat en tant que responsable (et ce, depuis quelques mois) et par la suite, partager avec vous l'information reçue lors des rencontres avec les organismes impliqués dans ce dossier.

### **Mandat :**

- Collaborer à la promotion de certaines actions ou revendications pour l'amélioration de la qualité de vie des femmes retraitées selon les objectifs des comités national et régional;
- Informer les membres et les sensibiliser à certaines situations qui concernent plus particulièrement les femmes à chaque publication de notre journal;
- Transmettre l'information au conseil sectoriel et lors de l'Assemblée générale annuelle sectorielle.

### **Table de concertation de Laval en condition féminine (TCLCF) :**

**Le 3 octobre 2018 :** Rencontre des membres ayant comme objectifs :

Accroître notre impact féministe à Laval : stratégies de visibilité et de solidarité avec des discussions de groupe et des pistes de solutions.

Présentation du document « *L'État des lieux en condition féminine à Laval : des enjeux sous enquête* » dont voici un bref aperçu :

« Les données nous indiquent qu'il y a de l'itinérance pour les femmes en difficulté et que les femmes en situation de handicap sont encore plus à risque d'être victimes de violence psychologique ».

« Constat d'absence de ressources en hébergement non-mixte à Laval pour les femmes en situation de difficulté, en dehors des ressources pour victimes de violence conjugale, et l'inadéquation en général des ressources pour les femmes en situation de handicap et des femmes sourdes »

Pour consulter ce **document** : [www.tclcf.qc.ca](http://www.tclcf.qc.ca)

Lors de cette rencontre, il y avait une trentaine d'organismes/intervenants de Laval présents offrant différents services pour ces femmes.

**Le 6 décembre 2018 :** Rencontre de concertation des membres de la TCLCF conjointement avec celle en violence conjugale et agressions sexuelles de Laval : Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

Présentation du documentaire « *En quête de protection* » réalisé par la Maison d'Ariane et discussions (analyse des impacts des interventions socio-judiciaires sur la relation mère-enfant en contexte de violence conjugale.

Commémoration des 14 femmes victimes de la tuerie de Polytechnique en 1989 au Carillon de la Place Claude-Léveillé et

Composition-pièce musicale pour chœur et Carillon intitulé « Lux Aeterna », i.e., lumière éternelle composée par Estelle Lemire.

Mes prochaines rencontres avec la TCLCF en 2019 sont prévues en février, mars, avril et juin.

### **Comité régional de la condition des femmes**

Le 19 octobre 2018 à Blainville : rencontre pour rédaction de notre Plan d'action 2018-2019 et réactions/échange sur le travail de ce plan (entre autres, âgisme, maltraitance, santé mentale chez les femmes), : version finale à venir.

Le thème de la Journée internationale des femmes du 8 mars 2019 : « *Le respect, ça se manifeste* »

*Martine Lafrance*  
*Responsable*

# Toutes les couleurs de l'AREQ

L'AREQ compte près de 59 000 membres retraités de l'éducation et d'autres services publics. Tous les trois ans, plus de 600 délégués provenant des 88 secteurs de la province assistent au Congrès. C'est là que se décident les statuts et les règlements de l'association et que le plan d'action est élaboré.



Le Congrès de 2017 à Lévis.



À l'Assemblée générale du secteur 10B, même les états financiers sont étudiés avec sérieux par les membres.

Notre secteur fait partie de la région 10 Laval-Laurentides-Lanaudière qui compte 8 800 membres. Au mois de mai de chaque année, tous peuvent participer à l'Assemblée générale où le conseil régional et les responsables des comités font un bilan de l'année.



Ça, c'est le côté sérieux de l'AREQ... ➔

# On sait aussi avoir du plaisir...



Toutes les occasions sont bonnes pour fêter, St-Valentin, Noël, anniversaires...



On aime se rencontrer devant un bon déjeuner, une dégustation à l'école hôtelière ou l'essai d'un nouveau restaurant...



On aime chanter ensemble!



Le comité des hommes refait le monde à la brasserie...

# On aime aussi apprendre dans le plaisir...



La danse nous garde en forme.



On étudie la flore du Bois de l'Équerre.



On admire les œuvres des membres.



On découvre les secrets des allergies  
au Musée Armand-Frappier



Mme Guylaine Parent, psychologue, nous  
révèle les ingrédients du bien-être



Au club de lecture, on partage nos connaissances.



On a même effectué une mission spatiale au  
Cosmodôme.

# Nous restons aussi des citoyens informés...



Les différents comités organisent des séances d'information sur les différents sujets qui nous préoccupent :

#### La santé:

- \* Le dossier santé
- \* Les directives médicales anticipées
- \* Les frais accessoires
- \* Les proches aidants
- \* Les soins à domicile
- \* L'aide médicale à mourir
- \* La démographie et l'âge

#### L'environnement

- \* Le rapport du GIEC sur le réchauffement climatique
- \* La campagne contre le sac de plastique
- \* La visite de nombreux sites agricoles de notre région

#### La politique et les finances

- \* L'observatoire de la retraite
- \* La fiscalité
- \* Le scrutin proportionnel
- \* Les testaments
- \* Nos assurances
- \* Les questions juridiques du logement

#### Notre vie numérique

- \* Formation sur Facebook
- \* Élaboration d'un site web
- \* Prévention contre le hameçonnage



# On vous attend...



Il est témoin de VOS activités pour vous et pour ceux qui pourraient se joindre à vous.

Il vous accompagne partout et cherche à capter vos joies, vos émotions, votre sérieux, votre étonnement, votre soif d'apprendre, vos découvertes, vos retrouvailles, vos rires et parfois vos peines, votre enthousiasme, le pétillant de vos yeux, l'éclat de vos rires, la saveur de vos repas, la libération des bons vins, la quiétude qu'on éprouve tous de se retrouver entre amis...

Votre association utilise cette banque d'images revues et corrigées pour prouver qu'à l'AREQ, il fait bon vivre sa retraite avec des gens allumés...VOUS.

*Votre photographe, Robert Lupien*



## Comité de hommes

### Activités passées

**Rencontres des « 4 jeudis »** à la brasserie *Les 3 Brasseurs* du Centropolis. Elles nous ont permis de nous rencontrer entre copains pour parler de nos bons coups (et aussi des moins bons lorsque ça peut faire du bien) et planifier une promenade des copains-copines au *Bois de l'équerre* pour admirer les magnifiques couleurs du tardif automne 2018. Une douzaine de joyeuses personnes y ont participé et sont allées finir ça dans la joie aux *3 Brasseurs*.



**Journée internationale des hommes.** Le 19 novembre, le comité régional des hommes a organisé une conférence interactive sur « Bâtir sa santé et son bien-être » qui a réuni une quarantaine d'hommes, dont six de notre secteur. Un franc succès !

### Activités futures

**Prochaines rencontres du comité des hommes.** Nos rendez-vous des « 4 jeudis » aux *3 Brasseurs* du Centropolis se tiendront le 7 mars (pour planifier le printemps) et le 6 juin (pour planifier l'été). Tous les hommes membres ou amis du secteur y sont bienvenus. Venez vous faire plaisir, on vous accueillera à bras ouverts et on sera à l'écoute de vos suggestions d'activités pour ces deux futures saisons.

**Musée Armand-Frappier.** Notre visite de l'an dernier a eu un tel succès que nous avons décidé de renouveler cette expérience cette année. Vous êtes donc invités à vous joindre à nous pour une visite guidée le jeudi 21 février prochain, à compter de 13 heures. Le musée est situé au 531, boulevard des Prairies, à Laval. Cette visite est ouverte aussi bien aux femmes qu'aux hommes membres ou amis du secteur, au tarif des aînés à 9,75 \$ (taxes incluses) payables au début de la rencontre. Réservations obligatoires dès que possible auprès du soussigné au 514 945-2686.

Cette année, le thème de l'exposition est « Nous et les autres : des préjugés au racisme ». Elle permet de comprendre scientifiquement ce qu'est le racisme, comment et pourquoi ce phénomène se met en place dans nos sociétés. On y confirme que la notion de « race » n'est pas valide scientifiquement chez l'humain. Cette visite animée d'une durée de 90 minutes sera suivie d'une activité de 45 minutes en laboratoire sur le thème de « stress social et cerveau » où nous découvrirons les effets du stress social sur ce précieux organe.

**Musée de la Pointe-à-Callières.** Puisque plusieurs membres nous ont demandé d'organiser une visite de ce musée pour voir l'exposition de « La p'tite vie », nous en planifions donc une pour le jeudi 21 mars prochain, à compter de 13 heures. Cette activité est offerte aussi bien aux femmes qu'aux hommes membres ou amis du secteur. Le transport pour vous y rendre est de votre responsabilité, mais du covoiturage peut être organisé. L'entrée du musée est de 20 \$ pour les aînés. Réservations obligatoires dès que possible auprès du soussigné au 514 945-2686.

Dès que notre groupe aura atteint le minimum de 15 participants, une réservation sera faite auprès du musée pour avoir une visite guidée et le prix d'entrée sera alors de 17 \$ (taxes incluses).

**Michel Legault**  
Responsable



# Nouvelles des comités

## Comité retraite

Voici l'essentiel des actions entreprises en 2018-2019 par l'AREQ nationale, régionale et sectorielle qui démarrent l'année avec

### Opération « Maintenant », l'indexation!



Le but de l'opération est de recueillir le plus d'appuis possibles de la part des députés élus le 1<sup>er</sup> octobre 2018 à l'Assemblée nationale pour les informer de nos activités et, surtout, pour les inviter à s'engager à appuyer les revendications de l'AREQ dans le dossier indexation.

Depuis des années, les personnes retraitées ont subi les effets de décisions politiques néfastes qui ont effrité leur pouvoir d'achat. Par exemple, les personnes retraitées de la fonction publique et parapublique québécoise, dont font partie **les membres de l'AREQ, s'appauvrissent d'année en année à cause de la non-indexation de leur rente de retraite pour les années cotisées entre 1982 et 1999.**

Les députés seront rencontrés en février et mars 2019 par les responsables sectoriels concernés.

### Capsules vidéo

**2018 : capsule vidéo sur « Le rôle important des personnes retraitées »** a été conçue et est disponible pour visionnement sur le site [www.areq-lanandiere.org](http://www.areq-lanandiere.org) sous l'onglet comités (retraite-indexation). La capsule sera aussi disponible sur notre site dès sa reconstruction complétée.

**2019 : capsule vidéo sur « Les conséquences de la non-indexation de nos rentes de retraite »** est présentement sur notre table de travail et dès qu'elle sera terminée, vous en serez informés.

### Substitut demandé

Je vous invite à communiquer avec moi si vous êtes intéressé à faire partie du comité « Retraite – indexation » en tant que membre substitut.

*Laura Martinez (514) 258-2933 [lmartinez@videotron.ca](mailto:lmartinez@videotron.ca)  
Responsable*

### Invitation à consulter notre site nouveau Web

Notre site est en reconstruction.

Nous vous enverrons un courriel pour vous annoncer son ouverture.

Pour voir les photos de la dernière activité.

Pour connaître la date de la prochaine rencontre.

Pour communiquer avec un membre du conseil sectoriel.

Tout connaître ce qui se passe à l'AREQ.

# Souvenirs de l'automne



20 septembre : De nouveaux membres font connaissance avec le groupe.



27 septembre : La dégustation de bons vins au Château Taillefer-Lafon rend joyeuse !



4 octobre : Nous avons reçu les aînés (80 ans et +) lors d'un dîner mémorable.



18 octobre: Ça discute fort durant les déjeuners !



25 octobre : On prend l'air au Bois de l'Équerre.



8 novembre : Au Chalutier, un rien nous fait plaisir !

## Souvenirs de l'automne



19 novembre :  
Rencontre de la  
Journée internationale  
des hommes



10 janvier :  
Les reines et le roi  
de 2019

### Dîner de Noël

Le dîner de Noël a eu lieu le 18 décembre 2018. Notre présidente, madame Ginette Lavoie, avait fait une réservation à l'hôtel Sheraton. La formule buffet a été retenue. De cette façon, chaque convive allait se servir et prenait ce qui lui convenait. Deux bouteilles de vin, une de blanc et une autre de rouge étaient disponibles sur chaque table.



Nos membres ont apprécié ce repas, les chants, les histoires et la prestation de monsieur Gilles Roussil, dans le personnage de HiHa Tremblay. Le tout s'est déroulé dans la bonne humeur. Deux personnes dont c'était l'anniversaire de naissance, madame Lucie Hébert et monsieur Guy Deguire ont reçu la somme de 22\$, soit le prix d'un dîner, selon le barème de l'AREQ nationale.



Des cartes cadeaux ont été tirées en prix de présence. Les poinsettias sur les tables revenaient aux membres dont une rondelle était collée sous leur soucoupe. Repas mémorable à tout point de vue. Les commentaires n'étaient qu'élogieux. Bravo à notre présidente qui n'était malheureusement pas présente.

*Cécile Fillion*

**Toutes les photos prises lors des événements  
seront disponibles sur le site internet.**

# Activités à venir

## Dîner à l'École hôtelière 2019

Cette année, le dîner à l'École hôtelière se tiendra le jeudi 14 mars 2019. Nous avons choisi la formule «À la carte», parce que les membres de l'AREQ qui se sont présentés au dîner de l'an dernier ont beaucoup apprécié ce genre de repas.

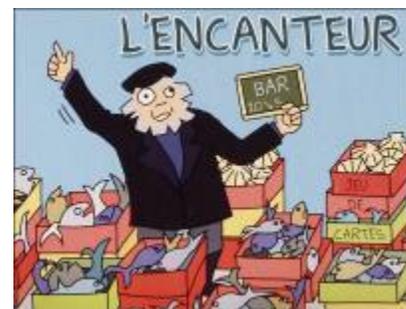


Inscrivez-vous assez tôt pour ne pas être déçus, nous avons une réservation pour quarante (40) personnes. Premiers arrivés, premiers servis. Vous pouvez inviter des amis. SVP envoyer un chèque de 25 \$ par personne au nom de l'AREQ 10 B à l'adresse suivante : 479 90<sup>e</sup> Avenue, Chomedey, Laval H7W 3L1. Bienvenue à toutes et tous.

*Cécile Fillion*

## Fondation Laure-Gaudreault

L'encan au profit de la Fondation aura lieu le jeudi 25 avril 2019 dans la verrière du restaurant La Casa Grecque. C'est l'occasion idéale de mettre à l'encan des objets auxquels vous tenez moins : livres, jeux, bijoux, porcelaine... Comme l'an passé, Michel Crevier agira comme encanteur. C'est aussi une occasion de vous procurer certains objets qui vous plaisent à bon prix. Le plaisir est toujours de la partie. Sur place, vous n'aurez qu'à indiquer le prix que vous aimeriez avoir pour chaque objet. Bien entendu, le produit de la vente va à la Fondation.

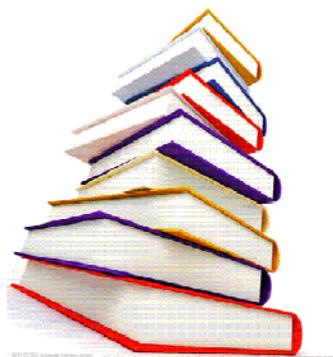


Monsieur Gaulin, président national de la Fondation, ainsi que des responsables de différents secteurs seront également présents. Ils sont curieux de constater le succès de cette activité.

En 2019, la date limite pour une demande d'aide individuelle ou celle d'un organisme est fixée au 18 février 2019. Acheminez vos demandes aux responsables ci-dessous.

*Michel Thivierge, responsable  
Michel Legault, substitut*

## Club de lecture



Les membres club de lecture continuent de se rencontrer tous les premiers mardis du mois au Centre Jean-Paul Campeau. (Voir le tableau de la page 21) Nous avons beaucoup de plaisir à échanger sur nos lectures du mois. Quand on n'a pas eu le temps de lire, on se contente d'écouter et de discuter sur les sujets abordés.

Parfois, nous parlons aussi de théâtre, de cinéma ou de musique inspirés par ces lectures. Si bien que nous nous targuons d'être plutôt un club culturel !

Vous pouvez toujours venir une fois juste pour voir... Vous aurez le goût de revenir !

*Ginette Lavoie*

# Activités à venir

## Déjeuners et diners mensuels.

Nous continuons la bonne habitude de nous rencontrer une fois par mois. Nous en profitons pour souligner les anniversaires. En effet, à chaque mois, nous offrons au hasard la valeur d'un diner (23 \$) à deux membres dont c'est la fête.

En **février**, au restaurant *Scores*, nous fêterons la St-Valentin. Chansons d'amour, chocolats, un peu de vin, tout ce qu'il faut pour fêter l'amour sous toutes ses formes.



En **mars**, après avoir déjeuné au Eggstyles, nous recevrons une policière qui nous parlera des façons d'éviter les fraudes qui visent particulièrement les aînés.

En **avril**, C'est l'encan FLG qui aura lieu après un bon diner à la Casa grecque.

En **mai**, nous soulignerons les anniversaires lors de notre Assemblée générale sectorielle du 2 mai et nous nous reverrons le 30 pour l'Assemblée générale régionale.

Le 20 **juin**, on vous propose un tour de ponton sur la rivière des Mille-Îles. Vous serez charmés par un décor naturel où abonde une végétation luxuriante, gîte d'une faune colorée. On ira ensuite diner au CocoLoco sur le boulevard Labelle. C'est là que nous nous souhaiterons un bel été jusqu'en septembre.

Bienvenue à tous!

*Ginette Lavoie*



Voyez tous les détails dans le tableau des **pages 21 et 22**.

## Danse en ligne

Un article du journal Le Devoir, «Danser pour se soigner», a attiré mon attention. Il était signé par une neurobiologiste et vulgarisatrice française, Lucy Vincent. Elle s'est mise à la danse pour évacuer le stress et se détendre. Quelle ne fut pas sa surprise de constater des effets assez importants sur son corps mais aussi sur son cerveau, a-t-elle expliqué dans une entrevue. Elle a même noté une amélioration de l'estime de soi, de la confiance et de l'humeur en général de façon marquée. Curieuse, elle s'est tournée vers la littérature scientifique pour comprendre quels mécanismes influent sur les émotions et les processus cognitifs. Conclusion? Selon madame Vincent, une transformation de la vision corps-cerveau se prépare et pourrait entraîner des changements en éducation, en soins, en entraînement.



Donc, en dansant, on peut conserver la santé plus longtemps, la mémoire, l'équilibre et la bonne humeur. Alors, qu'attendons-nous pour nous inscrire aux cours de danse en ligne de la session d'hiver avec notre enseignante, madame Lyne Lefebvre qui nous fait danser avec de la musique entraînante et son dynamisme sans pareil?

*Cécile Fillion*

# Tableau des activités

»Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Quilles	Salon de quilles Terminus 4 Place de la Gare St-Eustache	Tous les mardis de 13 h à 16 h	12 \$ pour 4 parties 	Renseignements; Michel Thivierge 450 689-2676
Danse en ligne (p. 20) 	Centre Saint-Joseph 1450, boul. Pie X Laval	De 13 h 30 à 15 h 30 Les lundi du 21 janvier au 8 avril (sauf le 4 mars à cause de la relâche)	Prix pour la session de 11 cours: 75 \$	Inscriptions auprès de Claudette Angiolini. Tél. : 450 975-6653
Club de lecture (p. 19)	Centre communautaire Jean-Paul Campeau 3781, boulevard Lévesque Ouest	Mardi 5 février, 12 mars, 9 avril, 7 mai et 4 juin de 13 h à 15 h	Votre bonne humeur 	Vous vous présentez à une des rencontres.
Rencontre des 4 jeudis des hommes (p. 15)	Les 3 Brasseurs 2900, avenue Pierre- Péladeau, Centropolis, Laval	Les jeudi 7 mars et 6 juin Dîner à partir de midi	Selon votre choix au menu. 	Renseignements: Michel Legault 514 945-2686
Diner de la St- Valentin (P. 20) 	Scores 3370, St-Martin O. 450 686-6060 Dans l'espace vitré	Jeudi, 14 février à partir de 11 h 30	Selon votre choix au menu.	Vous inscrire auprès de Cécile Fillion au 450 687-0668 Avant le 11 février
Visite du Musée Armand-Frappier « des préjugés au racisme » (p. 15)	531, boulevard des Prairies, Laval	Jeudi, 21 février À 13 h 	9,75 \$ payable à l'entrée	Réservez le plus tôt possible auprès de Michel Legault 514 945-2686
Déjeuner mensuel (p. 20)	Eggstyles 780, boul. Le Corbusier, Laval	Mardi, 12 mars À 10 h 10 h 30: entretien sur les fraudes	Selon votre choix au menu 	Vous inscrire auprès de Cécile Fillion au 450 687-0668 Avant le 8 mars
Diner à l'École hôtelière (p. 19)	190 Roseval Laval 	Jeudi 14 mars À partir de 11 h 00	Selon votre choix au menu	Envoyez un chèque de 25 \$ à l'ordre de <b>AREQ 10B</b> à Cécile Fillion 479, 90e Avenue Laval QC H7W 3L1

## Tableau des activités (suite)

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Journée régionale des femmes sur la santé mentale	Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville,	20 mars	Informations à venir. Surveillez vos courriels.	
Visite au Musée de la Pointe-à Callières (p. 15)	350 Place Royale dans le Vieux-Montréal	Judi 21 mars à 13 h	20 \$ 	S'inscrire le plus tôt possible auprès de Michel Legault 514 945-2686
Conférence du comité sociopolitique (p. 8-9)	Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville, 	Mardi 16 avril De 9 h 30 à 15 h	10 \$ d'inscription qui vous sera remis à l'inscription et 23 \$ pour un dîner si vous le prenez à l'hôtel <b>Libellez votre chèque à AREQ 10B</b>	Envoyé avant le 8 avril à :  Michel Legault 10422 Berri Montréal Qc, H3L 2G8
Encan de la FLG (p. 19)	Case grecque 350, boul. St-Martin O. 450 669-0202 Dans la verrière	Judi 25 avril À partir de 11 h 30	Selon votre choix au menu	Vous inscrire auprès de Cécile Fillion au 450 687-0668 Avant le 19 avril
AGS (p. 4) 	Case grecque 350, boul. St-Martin O. 450 669-0202 Dans la salle de réception	Judi le 2 mai De 9 h à 15 h	Dépôt de 25 \$ remis à l'entrée.	<b>Libellez votre chèque à AREQ 10B</b> et postez-le avant le 18 avril à : Michel Legault 10422 Berri Montréal Qc H3L 2G8
Conférence du comité des assurances (p. 6-7)	Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville,	Mardi 14 mai De 8 h 30 à 16 h	10 \$ d'inscription qui vous sera remis à l'inscription et 23 \$ pour un dîner si vous le prenez à l'hôtel. <b>Libellez votre chèque à AREQ 10B</b>	Envoyé avant le 26 avril à : Michel Legault 10422 Berri Montréal Qc, H3L 2G8
AGR (p. 5)	Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville	Judi 30 mai De 8 h 30 à 15 h	Dépôt de 25 \$ remis à l'entrée.	<b>Libellez votre chèque à AREQ 10B</b> et postez-le avant le 20 mai à : Michel Legault 10422 Berri Montréal Qc H3L 2G8
Journée de l'environnement (p. 9)	Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville	Mardi 11 juin	Informations à venir. Surveillez vos courriels	
Croisière et dîner (p. 20)	Parc de la Rivières des Mille-Îles 345, boul. Ste-Rose Coco loco 346, boul. Curé-Labelle Ste-Rose	Judi 20 juin 10 h	18 \$ pour la croisière Dîner selon votre choix au menu	Vous inscrire auprès de Cécile Fillion au 450 687-0668 Avant le 3 juin pour la croisière et/ou le dîner

## Voyage

Même si Lise Bédard ne s'occupe plus de l'organisation des voyages, nous pouvons continuer à nous joindre au groupe Desjardins pour les voyages suivants:

23 mai : Voyage au sommet du Mont-Mégantic : journée d'activités avec visite de l'Astrolab.

20 juin Parc Marie-Victorin à Kingsey Falls avec visite de ce grand jardin, du magasin général, d'un vignoble, d'une fromagerie.

**Justin et Lise Racette**, vos organisateurs

Pour toute information communiquez avec nous : (450) 438-6862

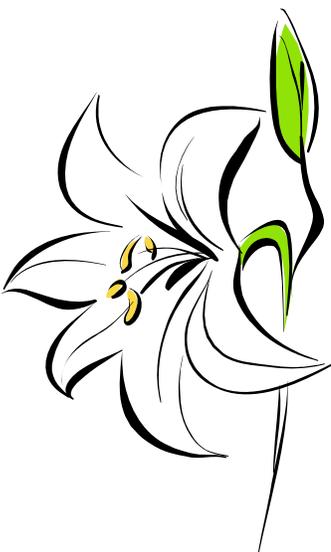
### Adresse utile pour les proches aidants

Voici un lien qui conduit à une ressource très complète pour les aidants d'aînés à Laval.

Il renseigne sur toutes les ressources à contacter ainsi qu'une ligne téléphonique.

<https://www.lappui.org/Regions/Laval>

### In memoriam



En août, Madame Pierrette Lessard nous a annoncé le décès de son époux, M. Georges Picotte, membre de notre secteur.

Madame Francine Lebel nous a fait part du décès de son conjoint Raymond Charbonneau, membre de notre secteur, décédé le 2 novembre à l'âge de 73 ans après une longue maladie.

Monsieur André Latulippe nous a annoncé le décès de son épouse, Nicole Beuchesne en novembre dernier.

Madame Teresa Internoscia, épouse de Guy Deguire, est décédée le 1<sup>er</sup> janvier dernier.

**Toutes nos sympathies  
à leur famille et à leurs proches.**

### L'ÉQUIPE DU BULLETIN

**Rédaction :**

Les membres du conseil sectoriel et les responsables des comités

**Révision:**

Cécile Fillion et Michel Legault

**Mise en page:**

Ginette Lavoie

**Photos**

Toutes les photos des activités publiées dans le journal et sur le site Web sont de Robert U. Lupien

**Imprimerie :**

Imag3 Communications Inc.

**Tirage :** 550 copies

*\* Les opinions émises  
dans ces pages ne  
reflètent pas  
nécessairement celles de  
l'association et  
n'engagent que la  
responsabilité des  
auteurs.*

Adresse de retour  
10422 Berri  
Montréal QC H3L 2G8



	<p><b>Présidente</b> <b>Ginette Lavoie</b> Tél. : 514 326-2686 ginette_lavoie@sympatico.ca</p>
	<p><b>Première vice-présidente</b> <b>Laura Martinez</b> Tél. : 514 258-2933 lmartinez@videotron.ca</p>
	<p><b>Deuxième vice-présidente</b> <b>Cécile Fillion</b> Tél.: 450 687-0668 cecileffma@hotmail.com</p>
	<p><b>Secrétaire</b> <b>Martine Lafrance</b> mlafrance25@gmail.com</p>
	<p><b>Trésorier</b> <b>Michel Legault</b> Tél. : 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com</p>
	<p><b>Premier conseiller</b> <b>Robert Lupien</b> Tél. : 450 669-5585 rulupien@hotmail.com</p>
	<p><b>Deuxième conseiller</b> <b>Michel Thivierge</b> Tél. : 450 689-2676 pierouellette@hotmail.com</p>

<b>Responsables et substituts des comités</b>	
<b>Indexation :</b>	
Laura Martinez	514 258- 2933
lmartinez@videotron.ca	
<b>Fondation Laure-Gaudreault :</b>	
Michel Thivierge	450 689-2676
pierouellette@hotmail.com	
Michel Legault	514 945-2686
mlegault13@hotmail.com	
<b>Les assurances :</b>	
Ginette Jetté	450 818 6828
<b>La condition des femmes :</b>	
Martine Lafrance	
mllafrance25@gmail.com	
<b>Action sociopolitique :</b>	
Cécile Fillion	450 687-0668
cecileffma@hotmail.com	
<b>Com-Com :</b>	
Ginette Lavoie	514 326-2686
ginette_lavoie@sympatico.ca	
Lise Bédard	450 663-3978
marlise1@videotron.ca	
<b>Les arts visuels :</b>	
Pierrette Ouellette	450 689-2676
pierouellette@hotmail.com	
Danielle L-Daigneault	450 663-6789
<b>Comité des hommes</b>	
Michel Legault	514 945-2686
mlegault13@hotmail.com	
Robert Lupien	450 669-5585
lulupien@hotmail.com	
<b>Environnement et développement durable :</b>	
Michel Thivierge	450 689-2676
pierouellette@hotmail.com	
Pierrette Ouellette	450 689-2676
pierouellette@hotmail.com	
<b>Chaîne téléphonique</b>	
Robert Lupien	450 669-5585
<b>Site WEB</b>	
Martine Lafrance	
mllafrance25@gmail.com	
Ginette Lavoie	514 326-2686
ginette_lavoie@sympatico.ca	
<b>Chaîne électronique</b>	
Lise Mondou	lismondou@hotmail.com