

LE TRAIT D'UNION



Bulletin sectoriel d'information

Secteur Haut-Richelieu, Région Montérégie

Volume 34, numéro 2 – Mars 2022

ENFIN LE PRINTEMPS!
On ouvre
les vannes!



LE TRAIT D'UNION

LE TRAIT D'UNION est publié trois fois par année et distribué gratuitement aux membres de l'AREQ, région Montérégie, secteur Haut-Richelieu.

Éditeur

AREQ, secteur Haut-Richelieu

Coordonnateur à la rédaction

Renée Dallaire – 450-248-0913 r-dallaire@hotmail.com

Mise en page - infographie

François Fournier

Révision - correction

*Thérèse Ladouceur
Irène Leblanc*

Impression

Gracieuseté du Syndicat de l'enseignement du Haut-Richelieu (SEHR)

Expédition

Cité-Poste et internet

Photographes

*Nathalie Grisé, Luce Reid,
Michel Lord*

Collaboration à la rédaction

*Renée Dallaire, Manon Besner,
Richard Gouin, Jacinthe Côté,
Francine St-Denis, Robert
Godin, Luce Reid, Viviane
Paiement, Nathalie Grisé,
Michel Boulanger, Dorice
Leblanc, Louise Surprenant-
Langlois*

Conseil sectoriel

Richard Gouin, président 514 714-2018
richard.gouin@hotmail.com

Michel Lord, 1^{er} vice-président 450 523-1145
Mlord3901@gmail.com

Michel Roy, 2^e vice-présidence 450 708-5554
Michelroy28@outlook.com

Francine St-Denis, secrétaire 514 730-3555
stdenisf@videotron.ca

Nicole Caron, trésorière 450-359-4823
hipponic@videotron.ca

1^{ère} personne conseillère vacant

2^e personne conseillère vacant

Dans votre numéro de mars

Les chroniques

- Mot du président sectoriel P. 3
- Mot de la présidente régionale P. 4
- Culture P. 5
- Environnement P. 6
- Nécrologie P. 7
- Sociopolitique P. 8
- Retraite et assurances P. 9
- Portrait autorisé P. 10-11
- Condition des femmes P. 12
- Condition des hommes P. 13

Articles d'intérêt

- Coalition pour la dignité des aînés P. 7
- Comité-réflexion P. 14
- Voyage au Pérou d'une nouvelle retraitée P. 15
- AGS – Proposition ordre du jour P. 16
- Rappel AGR - Montérégie P. 17
- Élections au conseil sectoriel P. 17
- Activité du 8 mars P. 18
- Délégation au congrès 2023 P. 19
- Journée de golf annuelle 2022 P. 20



D'abord, je tiens sincèrement à vous souhaiter une bonne année 2022. De la santé et de la douceur pour vous et vos proches. Au moment où j'écris ces mots, c'est le début de l'invasion de l'Ukraine par la Russie. Rien de bien réjouissant en ce début d'année.

Pour l'AREQ du Haut-Richelieu, l'année 2021 s'est terminée par le souper de Noël au Fort Saint-Jean le 16 décembre, ce fut un grand succès. Nous avons été très chanceux de participer à ce souper où 95 membres étaient présents. Rappelons-nous que lors de cette soirée nous apprenions du premier ministre que tout le Québec serait en pause à partir du lendemain et pour tout le temps des fêtes.

Nous sommes en train d'organiser notre premier repas en présentiel de l'année 2022. Ce sera le 5 avril à la cabane à sucre. Souhaitons que vous vous soyez inscrits en grand nombre et que nous ayons pu nous rencontrer. Sinon vous aurez la possibilité de vous reprendre le 20 avril.

L'assemblée générale sectorielle se tiendra le 20 avril au Quality Inn de Saint-Jean. Lors de cette rencontre, nous devons élire des membres du Conseil sectoriel. L'année dernière, lors de l'assemblée virtuelle, nous n'avons pas eu le quorum. Des postes sont aussi en élection cette année : la première vice-présidence, la trésorerie et le premier conseiller ou conseillère. Vous avez donc dans notre bulletin le formulaire pour vous présenter à un de ces postes. Nous devons aussi choisir la délégation pour le prochain congrès qui aura lieu en 2023 à Québec. Cette délégation comprendra 8 personnes.

Je vous rappelle que vous êtes invités gratuitement au dîner à la suite de l'assemblée.

Dans les dossiers que nous travaillons pour l'année prochaine, il y a celui de l'inscription aux activités.

Dans le contexte post-pandémique, les restaurateurs demandent le nombre exact de personnes pour les repas, sans modification possible. C'est terminé l'époque où nous pouvions modifier le nombre de personnes, le jour même. Dans le passé, il nous est arrivé d'assumer les coûts pour des membres non présents, le paiement se faisant sur place.

Nous allons maintenant devoir organiser le paiement lors de votre inscription et gérer celui-ci comme un billet de spectacle. Vous devrez donc payer lors de l'inscription et le montant ne sera pas remboursable. Je suis conscient que c'est un énorme changement; toutefois nous devons respecter nos finances en tant qu'association et ne pas payer pour des repas réservés non consommés. À l'avenir, nous allons intégrer le paiement Interac ou virement pour les prochaines activités. Tout sera bien ficelé pour le prochain bulletin de l'été si la COVID nous le permet.

**Qui vivra verra !**

Nous traversons présentement, fin janvier, la 5^e vague de la COVID. La relance des activités s'était amorcée à l'automne mais aujourd'hui, presque tout est sur pause. On garde l'espoir d'une certaine normalité dans un avenir pas trop lointain...

National

Malgré la pandémie, le national continue son travail. Les employé(e)s sont toujours présent(e)s pour répondre à vos besoins, même avec le télétravail. La relève, les règles de fonctionnement des instances, le mouvement Cap sur la dignité, la Coalition pour la dignité des aînés, le projet Liratoutâge, les dossiers des comités ne sont que quelques sujets qui occupent les élus et le personnel. Les rencontres du CA sont fixées à partir de février.

Régional

Au plan régional, les rencontres du CER et du CR se sont déroulées parfois en virtuel et parfois en présentiel. En septembre, nous avons organisé au restaurant l'Ancêtre un repas-reconnaissance pour les personnes présidentes sortantes du dernier triennat. En octobre, les membres du CR ont assisté au Conseil national tenu à Québec. Pour plusieurs, c'était leur première expérience et ils en sont sortis enrichis et stimulés.

Lors de ce Conseil national, nous avons adopté le plan d'action du prochain biennat (23 orientations soutenues par 63 actions). Le national a déjà commencé à accomplir certaines actions et, considérant que le prochain Congrès se déroulera en 2023, nous avons 18 mois pour appliquer ces actions. Nous avons donc au niveau régional ciblé 21 actions.

Pour faire suite au plan d'action, 2 événements régionaux en virtuel ont été planifiés : une 1^{re} conférence le 26 janvier, sur L'Aide médicale à mourir et les Directives médicales anticipées et une 2^e conférence le 23 février, organisée par le Comité des femmes, sur Les Féminicides.

Le 4 mai prochain, se tiendra à Sorel, notre Assemblée générale régionale. L'année dernière, lors de l'AGR en virtuel, 137 personnes étaient présentes et nous espérons que vous serez en aussi grand nombre cette année. Notre région a été fondée en 1986 mais la pandémie nous a contraints à souligner cet anniversaire cette année, lors de notre assemblée générale.

Sectoriel

Malgré toutes les contraintes sanitaires, les conseils sectoriels se sont réunis et ont organisé différentes activités. J'ai eu l'occasion de visiter les 10 conseils lors d'une de leur rencontre. J'ai constaté que les élus se dévouent pour assurer une relance des activités. Merci à tous les bénévoles impliqués! Certains secteurs ont eu plus de difficulté que d'autres car les mesures sanitaires étaient plus strictes à certains endroits. Néanmoins, plusieurs secteurs ont signalé l'arrivée de nouveaux membres, ont débuté l'année par un brunch de retrouvailles, ont souligné la Journée internationale des hommes, ont prévu des déjeuners mensuels, ont invité des conférenciers, ont commémoré les défunts de la dernière année, ont même réussi à planifier des activités physiques (danse, quilles, Viactive) et ont fraternisé à Noël.

Les secteurs continuent leur travail et programment leurs activités pour la 2^e partie de l'année. En janvier et février, le présentiel est sur pause mais plusieurs prévoient déjà la Journée internationale des femmes en mars et la Journée de la Terre en avril. Dans le cadre de la campagne Cap sur la dignité, les députés seront rencontrés. Des repas-rencontres, des conférences, des sorties culturelles, des expo-arts, des activités physiques et des repas-rencontres sont organisés afin de reprendre une vie «aréquienne» normale. Enfin, les Assemblées générales sectorielles en présence sont inscrites au calendrier en avril et mai. Toujours dans le respect des directives de la Santé publique, nous espérons une reprise dynamique de nos activités. **Qui vivra verra !**



La culture, essentielle plus que jamais

Après deux ans de pandémie, après la fermeture puis la réouverture, la fermeture à nouveau et, enfin, l'accès aux salles de spectacles, mais à 50%, les arts vivants se relèvent difficilement des restrictions sanitaires mises en place par le gouvernement, tel un yo-yo pas du tout amusant. Si les artistes et artisans de la scène culturelle se sont sentis oubliés, les spectateurs aussi, privés de théâtre, de musique ou de danse en présence. Cette situation vient mettre en lumière l'influence de la culture sur la santé physique et mentale des gens.

Le livre *Service essentiel* de la journaliste Émilie Perreault, paru l'automne dernier, documente justement les bienfaits de l'adoption de saines habitudes de vie culturelle. Les arguments sur lesquels elle s'appuie sont probants. En fait, il s'agit d'une préoccupation assez récente de chercheurs issus des domaines des sciences sociales, mais également de la santé.

D'ailleurs, en novembre 2019, l'Organisation mondiale de la santé a publié un rapport qui recense plus de 3 000 études « qui démontrent que les arts peuvent avoir une incidence sur la santé physique et mentale ».¹ Les médecins devraient prescrire la pratique d'activités artistiques autant que celle des sports. De son côté, l'ACFAS (association canadienne-française pour l'avancement des sciences) a organisé le colloque multidisciplinaire « Les arts, le bien-être et le savoir » en mai 2021 afin de diffuser les données de la recherche sur l'impact bénéfique des arts et de la culture, en réunissant autour de ce thème des décideurs des milieux de la santé et de la culture.

Même les économistes commencent à tenir compte de la culture parmi de nouveaux indicateurs pour estimer le niveau de bien-être des Québécois, au-delà de l'habituel PIB², selon un premier rapport rendu public en janvier. Cet indicateur est timidement associé au sport, et fait partie de cinquante autres points analysés. C'est tout de même un petit pas pour reconnaître que la culture contribue au bonheur des citoyens.

Si la fréquentation de lieux culturels a été limitée en raison de la COVID-19, la lecture, heureusement, est restée accessible pour combler un certain besoin de nourrir l'imaginaire. En janvier 2022, le bilan des ventes de la dernière année indiquait une progression autour de 20% des ventes de livres en librairies, dont a principalement bénéficié la littérature québécoise.³ Pour leur part, les bibliothèques publiques, fermées lors du premier confinement et dont l'accès aux rayons a été restreint à quelques reprises lors de leur réouverture, ont vu les prêts de livres numériques exploser.⁴ Comme quoi, entretenir la santé de l'esprit demeure nécessaire, encore davantage en période d'incertitude. Vivement maintenant le retour en salles pour vivre de près les émotions si essentielles que les artistes nous procurent!

¹ PERREAULT, Émilie. *Service essentiel*, Cardinal. 2021, p.29

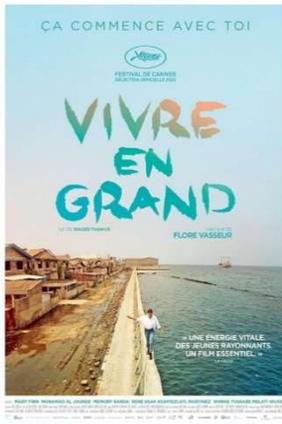
² BARIL, Hélène. « Heureux, le Québec? », *La Presse*, 18 janvier 2022, <https://www.lapresse.ca/affaires/economie/2022-01-18/heureux-le-quebec.php>

³ LALONDE, Catherine. « Le succès contagieux du livre québécois », *Le Devoir*, 12 janvier 2022, <https://www.ledevoir.com/lire/659769/litterature-le-succes-contagieux-du-livre-quebecois>

⁴ FRAGASSO-MARQUIS, Vicky. « Le prêt électronique gagne en popularité dans les bibliothèques », *La Presse*, 17 octobre 2020, <https://www.lapresse.ca/arts/litterature/2020-10-17/le-pret-electronique-gagne-en-popularite-dans-les-bibliotheques.php>



Pour la Semaine de la Terre 2022 à Saint-Jean-sur-Richelieu, le Comité environnement et développement durable a décidé de n'organiser que la présentation du film sur l'environnement. Les incertitudes sanitaires ont eu raison de l'EXPO-ÉCO et de la marche, pour cette année encore. Mais nous avons le plaisir de vous inviter, grâce au PTEA « Projet toujours en action » de l'AREQ, à la présentation gratuite du film « Vivre en grand » au Théâtre des Deux Rives pour 2 représentations, le 11 avril à 15h15 et à 19h30.



Depuis 6 ans, Melati, 18 ans combat la pollution plastique qui ravage son pays l'Indonésie. Comme elle, une génération se lève pour réparer le monde. Partout, adolescents et jeunes adultes luttent pour les droits humains, le climat, la liberté d'expression, la justice sociale, l'accès à l'éducation ou l'alimentation. La dignité. Seuls contre tous, parfois au péril de leur vie et sécurité, ils protègent, dénoncent, soignent les autres. La Terre. Et ils changent tout.

<https://maison4tiers.com/produit/vivre-en-grand-v-f-de-bigger-than-us/>

30 Bd du Séminaire N, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 5J4,
11 avril 15h15 et 19h30

INFORMATIONS EN VRAC sans emballage !

Vous l'attendiez ? Alors maintenant il faut l'utiliser. C'est la façon la plus efficace pour réduire à la source nos déchets domestiques.



<https://www.compo.qc.ca/matieres-organiques/brun-o-lebac/>

Vous savez que vos bouteilles de vin et pots en verre peuvent éviter le bac de recyclage et être recyclés adéquatement. À Saint-Jean, vous pouvez aller les porter chez 2M ressources <http://2mressources.com/>

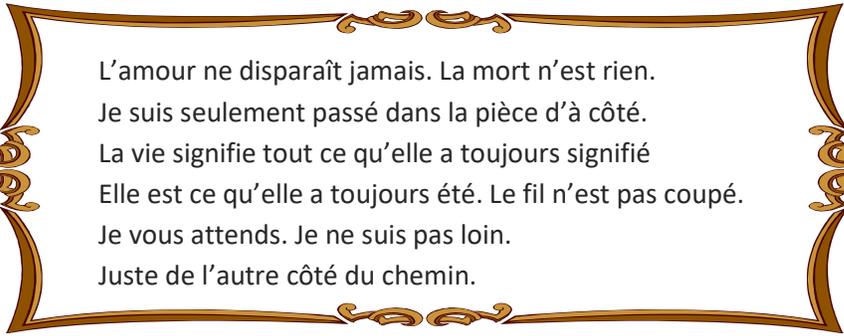
Allez visiter ce site <https://verre-vert.ca/> pour la carte des conteneurs de verre.

Sachez que bientôt il y aura un bac pour le verre sur le territoire. À suivre...

Nos condoléances... aux familles, amies et amis

Membres

- † Fernande Legrand
- † Micheline Rougeau



L'amour ne disparaît jamais. La mort n'est rien.
Je suis seulement passé dans la pièce d'à côté.
La vie signifie tout ce qu'elle a toujours signifié
Elle est ce qu'elle a toujours été. Le fil n'est pas coupé.
Je vous attends. Je ne suis pas loin.
Juste de l'autre côté du chemin.

Non-membres

- † R.P. Jacques Gaudreau, frère de Jean-Guy Gaudreau et de Jocelyne Gaudreau-Arès
- † Hélène Boulerice, mère de Jocelyne Tougas
- † Michel Pigeon, conjoint de Thérèse Dussault-Lincourt
- † Liliane Paquin, épouse de Pierre Bédard
- † Rita Caron, sœur de Monique Caron

Note : Vous êtes au courant du décès d'un membre de l'AREQ ou d'un de ses proches ?
Communiquez avec Nicole Caron (450 359-4823)

LA COALITION POUR LA DIGNITÉ DES AÎNÉS ANNONCE LA TENUE D'ÉTATS GÉNÉRAUX SUR LES CONDITIONS DE VIE DES AÎNÉS

Le 21 février, l'AREQ et la Coalition pour la dignité des aînés (CDA), qui représente plus de 150 000 personnes âgées, ont annoncé la tenue d'états généraux sur les conditions de vie des aînés, qui se dérouleront à Québec le 3 mai prochain.

Ainsi, la Coalition souhaite réunir autour de la table des représentants de la société civile et des experts québécois afin de se positionner relativement aux 38 solutions élaborées par la CDA. L'objectif est de parfaire ces solutions, de les prioriser et de mettre de l'avant les meilleurs moyens d'assurer la dignité aux aînés. Ces 38 solutions proposées par la Coalition sont regroupées sous quatre principaux thèmes, la santé, les finances, les droits des aînés et la participation citoyenne.

Par ailleurs, la coalition vise à élaborer une déclaration commune qui permettra de tracer les contours de ce que nous voyons comme des conditions de vie réellement adaptées aux besoins et aux désirs des aînés d'aujourd'hui et de demain. Parce que vivre, c'est aussi vieillir!

Au terme des états généraux, la Coalition exigera un engagement ferme du gouvernement en faveur des revendications acheminées.

Texte tiré de l'Infolettre AREQ nationale du 22 février 2022



Souffler de l'optimisme

Au moment d'écrire ces lignes, il neige... encore!!! Demain le soleil brillera et il la fera fondre pour laisser place aux tulipes, aux bourgeons, à cette nouvelle saison tant attendue cette année!

À la radio, on nous parle de déconfinement, de la fin d'une 5^e vague; des camions rentrés chez eux pour laisser libre les rues d'Ottawa; de ce président et de son peuple qui défendent avec courage, détermination et fierté leur liberté, leur démocratie. Au milieu de toutes ces informations qui captent toute mon attention, un fait divers m'éloigne de cette terrifiante guerre.

La journaliste nous informe qu'un groupe d'investisseurs achète, chasse les locataires, hausse les loyers et convertit des résidences privées pour aînés autonomes (RPA). La situation se déroule, aujourd'hui, dans une résidence du centre-ville de Montréal. La journaliste poursuit en précisant que cette situation n'est pas unique à la résidence Mont-Carmel. Depuis sept ans, des milliers d'autres personnes âgées au Québec ont reçu des avis d'éviction les informant que leur complexe serait transformé en un édifice de logements standards, sans services adaptés à leur âge. Elles peuvent rester sur place, mais leurs loyers seront majorés sans les services offerts antérieurement.

Ces situations sont stressantes, angoissantes pour ces personnes qui habitent leur résidence depuis longtemps. Elles ont 70, 80, 90 ans... quitter leur RPA, c'est quitter leur village, leur chez soi!

Selon les experts, les règles sont respectées : la situation économique et la pénurie de main-d'œuvre seraient les justifications de la disparition de ces résidences (sic).

Les aînés de ces résidences sont outrés, ils veulent faire entendre leur voix, exprimer leur désarroi. Ils évaluent la légalité et leurs droits quant aux règles des RPA et surtout empêcher leur transformation. Un comité des locataires est créé, les députés sont interpellés et la signature d'une pétition est lancée.

Celle-ci demande de revoir de fond en comble le cadre de loi de la régie du logement.

Plusieurs membres de l'AREQ habitent en résidences, certains sont présentement en réflexion et d'autres pourront, le jour venu, choisir ce modèle comme habitation selon leurs besoins. Il est donc important de joindre notre voix à cette démarche. Je vous invite à signer cette pétition « **Protégeons les aînés du RPA Mont-Carmel** ». Peut-être penserez-vous que ce geste est inutile, mais si nous nous unissons, nous pourrions défendre encore nos droits comme nous l'avons fait par le passé!

Nous ne sommes pas à l'abri de ce que vivent des milliers d'aînés en province! Rendez-vous sur le site « **Pétition protégeons les aînés du RPA Mont-Carmel** » (<https://www.change.org/p/gouvernement-du-quebec-protégeons-les-aînés-du-rpa-du-mont-carmel>). Ce petit geste nous permettra d'avoir la satisfaction de souffler un peu d'optimisme aujourd'hui!

Notre voix compte encore!

**Conditions de renouvellement d'ASSUREQ au 1^{er} janvier 2022**

Même si le renouvellement du régime pour 2022 s'est déroulé dans un contexte particulier de pandémie, ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'assurance maladie par l'**ajout** de la garantie **Vaccins préventifs** qui couvre, notamment, les vaccins en prévention de la maladie du **zona** et par une diminution des taux.

Régime Assurance maladie			
Prime mensuelle 2022			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	24,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
Santé Plus	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

On note une augmentation des décès dans les dernières années. Est-ce le contexte actuel ou une tendance qui s'installe? L'avenir nous le dira mais en attendant, ce constat contribue à la hausse de la tarification de la prime de 10%. Heureusement, le congé de prime de 3\$ par mois par personne adhérente est reconduit.

Régime Assurance vie			
Prime mensuelle 2022			
Type de plan	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Individuel	17,10 \$	37,20 \$	57,30 \$
Familial	27,39 \$	47,49 \$	67,59 \$

Le goût de voyager vous travaille....

Il est sage de se rappeler l'importance de consulter la SSQ ou CanAssistance avant de partir en voyage; les conditions sont tellement changeantes.

Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée, qui veut voyager, doit démontrer un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.



Renée Dallaire, présidente de 2014 à 2021

Je m'intéresse cette fois-ci à Renée Dallaire, notre ancienne présidente au secteur. Elle n'a pas quitté l'AREQ, au contraire. Elle continue sa contribution au mieux-être des personnes âgées, en s'impliquant au niveau national dans le Comité des Statuts et Règlements, de même qu'à celui de la Relève. Au plan régional, ses compétences administratives sont d'un grand secours pour le responsable actuel. Pour ceux qui ne le sauraient pas, Renée ne bénéficie pas du droit aux assurances collectives (Assureq). Ayant déjà payé des cotisations à la CSQ, elle pouvait devenir membre de l'AREQ. C'est une preuve de sa grande générosité et de son dévouement et aussi de son appartenance à la CSQ, puisque pendant sept ans, elle a été présidente du secteur. Pour dire vrai, cette tâche titanesque est de l'ordre d'un travail à temps plein.



Née en 1954 à Bedford, à la campagne comme elle le dit si bien (sans vouloir offenser les résidents de cette charmante petite ville), elle considère être née à une belle époque, dans un Québec changeant et s'ouvrant à plein de possibilités. Une ère de libéralisation sur tous les plans.

Née en 1954 à Bedford, à la campagne comme elle le dit si bien (sans vouloir offenser les résidents de cette charmante petite ville), elle considère être née à une belle époque, dans un Québec changeant et s'ouvrant à plein de possibilités. Une ère de libéralisation sur tous les plans.

Son parcours scolaire et professionnel

En cinquième année du primaire, elle est élue présidente de classe. Êtes-vous surpris? Pas moi, je la connais comme une « leader ». Elle suit quatre ans de cours classique et termine par un secondaire V en secrétariat. Elle est motivée par son désir d'aller travailler, de devenir indépendante. En 1972, elle occupe un premier emploi de secrétaire pour un avocat réputé très exigeant. Elle postule ensuite à la Commission scolaire comme secrétaire d'école. Entre deux remplacements, elle entre au bureau du député Pierre Paradis. De retour dans le monde scolaire, elle obtient enfin sa permanence à la fin des années soixante-dix. En même temps qu'elle travaille, elle s'inscrit à un certificat collégial en Administration et plus tard à un certificat universitaire en Gestion des Ressources Humaines. Elle aime apprendre de nouvelles choses sans aucun doute. Vers 1981, elle suit une formation de technicienne ambulancière avec l'objectif de devenir patrouilleuse de ski à Sutton. Elle prend sa retraite en 2013.

Historique de sa participation dans le monde syndical

Après la fusion des commissions scolaires, le personnel de soutien s'affilie avec le SEHR (syndicat multisectoriel à l'époque). Elle s'engage comme représentante syndicale au niveau local, malgré son statut précaire. Je la trouve particulièrement courageuse. Elle en vient à siéger sur le Conseil d'Administration du syndicat et négocie avec la partie patronale les arrangements locaux du personnel de soutien. Le président Michel A. Gagnon a été son mentor. Cela illustre bien son sens de l'équité et de la justice. Cela l'amènera à la trésorerie puis à la présidence de la Fédération du Personnel de Soutien (CEQ).



Vie personnelle et familiale

Elle se rappelle avec beaucoup de plaisir, le voyage marquant de 10 jours en France en 1978. C'était un échange d'un groupe d'élèves de sixième année et elle était leur accompagnatrice. Ses autres voyages lui laissent aussi de bons souvenirs : ses voyages de ski dans l'Ouest canadien, des séjours en Europe avec des amis, les vacances aux Îles-de-la-Madeleine, les cours d'espagnol à Tolède suivis d'une semaine sur la côte. Elle considère sa vie comme très satisfaisante. Elle a vécu indépendante et libre, selon ses valeurs. Renée aime les prestations théâtrales puisqu'elle s'est abonnée dès 1980 à la Compagnie Jean-Duceppe et au TNM. Depuis 1993, elle apprécie les dimanches en famille avec son conjoint, les enfants de ce dernier et maintenant les petits-enfants, réunis pour manger et jouer ensemble.

Bénévolat et projets

Pour faire suite à sa passion du ski, elle suit une formation comme patrouilleuse. Elle est très fière d'avoir aidé toutes les fins de semaine d'hiver pendant 3 ans à Sutton. Elle a soutenu sa sœur beaucoup plus âgée, lors de son déménagement dans une RPA. Elle s'engage d'ailleurs sur le Conseil d'Administration des Villas des Rivières. Elle nous confie que les aînés sont importants pour elle. Son projet est d'aller donner un coup de main au CHSLD quand la pandémie sera terminée. Elle s'occupe aussi de la bibliothèque de Bedford, comme responsable depuis 12 ans et dorénavant acheteuse. Sur sa liste de projets : apprendre le langage des signes (langage qui la fascine) et rédiger sa biographie.

Merci Renée d'avoir accepté cette entrevue virtuelle. Ce fut un plaisir de travailler avec toi comme présidente.

Au plaisir de nous revoir dans les activités de l'AREQ.

IMPORTANT - AUX MEMBRES QUI ATTEIGNEZ 65 ANS...

Quand vous atteignez 65 ans, vous devez en aviser l'AREQ nationale. Votre cotisation sera alors réajustée, selon vos revenus. Un petit coup de fil peut vous avantager !

▶ 1 800 663-2408 ◀



Voici le Plan d'action *régional* et sectoriel du COMITÉ DES FEMMES pour 2021-2023

Notez bien que nous avons peu de temps pour actualiser le tout. Cela, en raison des restrictions sanitaires et du fait que l'année 2022-2023 sera consacrée à la préparation du congrès national. Quelques activités auront lieu en virtuel ou en personne si les conditions le permettent.

Axe 1 - Informer et former nos membres sur des enjeux qui les concernent

Actions 1) *Diffuser du contenu varié et pertinent dans nos outils de communication : infolettres sectorielles mensuelles et bulletin Le Trait d'Union*

2) *Offrir des conférences et des webinaires sur des dossiers d'actualité :
Conférence virtuelle 26 janvier 2022
(Aide médicale à mourir – directives médicales anticipées)*

Axe 2 - La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société

Actions 1) *Réaliser des actions entourant la Journée Internationale des femmes :
Journée du 8 mars sur le thème La Pandémie au féminin... et l'après (report)*

2) *S'associer à des organismes qui dénoncent les féminicides et font la promotion de l'égalité :
Rencontre virtuelle 23 février 2022 - Les Féminicides : Parlons-en !*

Membres du Comité des femmes : Pierrette Cloutier, Suzane Faucher, Céline Paquin,
Francine St-Denis, responsable.

RAPPEL NOVUM

CONSULTATIONS JURIDIQUES SANS FRAIS POUR LES MEMBRES DE L'AREQ



▶ 1 844 745-4714 ◀

[HTTPS://AREQLACSQ.ORG/SERVICES-AUX-MEMBRES/NOVUM/](https://AREQLACSQ.ORG/SERVICES-AUX-MEMBRES/NOVUM/)



ACCEPTER LA DIFFÉRENCE, MALGRÉ NOS DIVERGENCES

À la suite des nombreux désagréments occasionnés par les évènements que nous subissons depuis bientôt deux ans, j'ai constaté qu'un nombre important de personnes ont décidé de couper les ponts avec des gens de leur entourage, que ce soit avec leur famille, leurs amis, leurs voisins, etc. Il s'agit là de leur décision et je la respecte, mais je vous avouerai que cela m'attriste. Parce que je considère sincèrement que notre parenté et nos amis sont ce qu'il y a de plus précieux dans nos vies.

Lors des confinements, de nombreuses discordes sont survenues. Les nerfs des tous et chacun étaient souvent à fleur de peau, souvent à cause du stress engendré par la pandémie. Pourtant, en société, notre rapport avec les autres est primordial pour notre santé physique et morale. Je pense que pour cette cinquième phase de confinement, nous devrions nous efforcer de conserver les contacts étroits que nous avons avec notre parenté, nos amis et nos connaissances. D'autant plus qu'il existe de nos jours de nombreux moyens d'entretenir la flamme : téléphone, courriel, Facebook, Messenger, Zoom, Skype, etc.

Ce que je souhaite à tous pour 2022, c'est :

- la santé,
- le maintien des relations d'amour, d'amitié, de confiance qui existaient entre nous et notre entourage,
- et que cette situation pandémique disparaisse rapidement et pour de bon !

Michel Boulanger
Responsable sectoriel pour le Comité des hommes

P.S.: Le Comité des hommes recherche de nouveaux membres. Si ça vous intéresse de vous joindre à notre équipe, vous êtes les bienvenus.

UN PETIT COUP DE POUCE POUR L'ENVIRONNEMENT !

Vous désirez recevoir le bulletin Le Trait d'Union par voie électronique : contacter Jacques Thibault au 450 347-5809 ou par courriel à thibault.jacques@videotron.ca

Les Infolettres de l'AREQ du Haut-Richelieu : inscrivez-vous à inscription.infolettre.araqhr@gmail.com

Vous recevrez de cette façon les informations de première ligne dès leur parution !

Vous ne manquerez rien !

COMITÉ-RÉFLEXION



Bonjour à toutes et à tous,

La pandémie a créé son lot de situations difficiles depuis près de deux ans. Inutile d'en rajouter. Mais la réalité en est autrement. À entendre et à voir les femmes se faire violenter jusqu'à se faire tuer, le Conseil sectoriel de l'AREQ Haut-Richelieu s'est penché sur la possibilité de créer un comité-réflexion sur la violence conjugale. Je tiens à souligner que cette idée ne provient pas du regroupement exclusif entre le comité des hommes et celui des femmes. Le projet s'adresse à toutes les personnes désireuses de se pencher sur la question et de voir comment le comité pourrait aider la cause préoccupante de la violence. Le sujet s'adresse autant aux hommes qu'aux femmes. Comment pouvons-nous aider ces hommes et ces femmes dans leur quête de trouver des solutions pour le mieux-être et le mieux-vivre de tous et chacun ?

Le Comité comprend Irène Boulianne, Pierrette Cloutier, Jacinthe Côté, Michel Roy et moi-même. Ce n'est pas un groupe fermé. Si d'autres personnes étaient intéressées à joindre les rangs du comité, il suffit de communiquer avec Michel Lord au 450-523-1145 ou mlord3901@gmail.com. Le Comité a eu sa première rencontre pour cerner les différentes facettes de cette réalité qui ne cesse de faire des victimes et pour voir comment il peut apporter son aide aux besoins du milieu, en commençant celui du Haut-Richelieu. Dans un premier temps, identifier les ressources du milieu confrontées au quotidien par ce problème et en rencontrer les personnes responsables; dans un deuxième temps, connaître mieux leurs actions de soutien aux personnes dans le besoin.

Il est important de noter que l'action du Comité en sera une de « sensibilisation » et d'information auprès des membres de l'AREQ, en tant que victimes, témoins, parents, grands-parents, amis ou voisins. Le moyen privilégié est la création d'un événement où des experts viendraient présenter les faits réels. Comme élément déclencheur, une scénette permettrait une réflexion plus approfondie et la mise en place de mesures pour sécuriser davantage les femmes et pour amener les hommes à travailler sur leurs comportements violents. D'ici peu, une autre rencontre aura lieu. Quelques paires de bras ne suffiront pas à la tâche, nous aurons besoin de bras supplémentaires. Si vous avez quelques heures à consacrer à une cause qui en vaut vraiment la peine, n'hésitez pas à donner votre nom et nous communiquerons avec vous afin de vous transmettre toutes les informations pertinentes à ce projet.

Michel Lord, répondant
Conseil sectoriel AREQ Haut-Richelieu pour le comité-réflexion

Nathalie Grisé : Escapade au Pérou pour fêter la retraite

Je suis une nouvelle retrait e. En octobre dernier, mon conjoint et moi avons décidé d'entreprendre un voyage d'un mois au Pérou pour aller faire de la randonnée. Quelle belle façon de commencer ma retraite!

Nous avons amorcé notre séjour dans la ville coloniale d'Arequipa afin de nous acclimater à l'altitude. Nous sommes ensuite partis marcher 3 jours dans le canyon du Colca, célèbre pour y voir de majestueux condors. Les paysages sont magnifiques et grandioses. Ce canyon est le second plus profond au monde. Notre départ était à



3 400 mètres d'altitude pour descendre au fond du canyon, 1 200 mètres plus bas. Nous avons dormi dans de petits gites sympathiques, au confort minimal. Notre remontée a été ardue. Nous étions hors d'haleine, mais nous admirions la beauté de cet environnement incroyable.

Quelques jours plus tard, nous partions pour l'ascension du Vinicunca, aussi appelé le Rainbow Mountain. Nous avons marché des heures, jusqu'à 5 036 mètres d'altitude. Nos efforts ont été récompensés, car la vue panoramique est magnifique en raison des couleurs flamboyantes et des sommets enneigés tout autour.



Notre périple suivant a été le célèbre chemin de l'Inca qui nous conduisait au légendaire Machu Picchu. Nous avons marché pendant 4 jours dans cette vallée verdoyante, sur ce chemin parsemé de sites archéologiques. Nous avons dormi sous la tente, dans des décors de rêve. Nous nous sentions privilégiés d'être à cet endroit. Quant au Machu Picchu, il n'y a pas de mots assez forts pour décrire cette merveilleuse création humaine.



Notre dernier défi a été une randonnée de 4 jours dans la cordillère Blanche. Ce fut aussi la plus éprouvante en raison du manque d'oxygène, des sentiers escarpés, des conditions météo très changeantes et du manque de confort auquel nous sommes habitués. Cette cordillère est la chaîne de montagnes tropicale la plus importante au monde. Elle comprend 17 sommets d'une altitude supérieure à 6 000 mètres. Glaciers imposants, lacs aux eaux turquoise, sommets enneigés en dents de scie, tous plus spectaculaires les uns que les autres. C' st à couper le souffle!

J'aurais pu aussi vous parler des nombreux volcans dont plusieurs sont en éruption, du désert et de ses dunes, de la mer et de ses falaises ou encore de la forêt amazonienne qui regorge de végétation luxuriante et d'oiseaux de toutes les couleurs. Sans oublier le plus haut lac au monde, le Titicaca et ses  les paradisiaques. Enfin, ce pays de contraste m'a aussi séduite par ses jolis villages pittoresques et ses charmants habitants. Sans oublier ma ville coup de cœur, Cusco. Le Pérou est vraiment un pays fabuleux et dépaysant.

Après 35 ans sur le marché du travail, à guider, planifier, enseigner, quel plaisir de m'être laissée porter par toutes ces découvertes, de ralentir, de contempler les paysages en vivant le moment présent, sans l'agitation mentale du quotidien!

Cette aventure extraordinaire m'a permis de faire une belle transition entre le marché du travail et cette nouvelle étape de vie qu' st la retraite.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE, MERCREDI 20 AVRIL 2022

Accueil 9h00 – Ouverture de l’assemblée 9h30

PROJET D’ORDRE DU JOUR

Quality Hotel Centre des Congrès, 725 Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu QC J3B 8H1
Le quorum requis est de 4% des membres réguliers.

Dîner offert gratuitement pour les membres qui assisteront à l’assemblée générale.

Accueil

Ouverture de l’assemblée

Nomination de la présidence d’assemblée

Lecture et adoption de l’ordre du jour

Lecture, adoption et suivi du procès-verbal de l’assemblée générale virtuelle du 15 avril 2021

Dons :

Fondation Laure-Gaudreault

AREQ Haut-Richelieu

Rapport de la présidence

Rapport de la trésorière

Rapport des comités :

Comité des hommes

Comité des femmes

Comité sociopolitique

Comité de la retraite

Comité des assurances

Comité EDD

Suivi au plan d’action

Élections :

Poste à la trésorerie

Poste à la 1^{ère} vice-présidence

Poste de 1^{er} conseiller ou 1^{ère} conseillère

Congrès 2023 : délégation

Mot de la présidente régionale Manon Besner

Tirage FLG

Tirage RésAut

Présentation du conseil sectoriel 2022-2023

Assemblée générale régionale

Journée de golf 2022

Levée de l’assemblée et dîner

RAPPEL - ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ-MONTÉRÉGIE – RAPPEL

Date : le mercredi 4 mai 2022

Lieu : Golf Continental, 1567 chemin des Patriotes, Sainte-Victoire-de-Sorel Tél :
450 743-2573



Projet d'ordre du jour :

- ▶ 9 h Accueil et vérification des inscriptions
- ▶ 9 h 30 à 12 h Assemblée générale régionale : rapports et finances et pause-café
- ▶ 12 h 30 Dîner

Coût du billet : 10\$ pour les membres. Coût réel : 60\$ (30\$/région & 20\$/secteur & 10\$/membre)

Les billets seront en vente lors des différentes activités de l'AREQ Haut-Richelieu à compter du 5 avril, lors de l'assemblée générale sectorielle du 20 avril auprès de Nicole Caron, notre trésorière, 450 359-4823. Date limite : mercredi 20 avril 2022. L'inscription est obligatoire et vous aurez besoin de votre numéro de membre AREQ. Le covoiturage est fortement suggéré.

ÉLECTIONS AU CONSEIL SECTORIEL

À titre de président d'élection, je vous informe que la période des mises en candidatures est maintenant en cours dans le but de combler trois (3) postes au sein du Conseil sectoriel de l'AREQ Haut-Richelieu; elle prendra fin au moment d'aborder le point Élections prévu à l'ordre du jour.

Voici à cet égard les postes qui seront en élection en 2022 lors de l'assemblée générale sectorielle du 20 avril:

▶ **1^{ière} Vice-présidence**

▶ **Trésorerie**

▶ **1^{er} Conseiller ou 1^{ère} Conseillère**

Toute personne membre du secteur Haut-Richelieu est éligible aux différents postes décrits ci-dessus.

Les personnes intéressées à solliciter un poste doivent compléter le formulaire de mise en candidature disponible auprès de Robert Godin, président, 450-347-7764 ou courriel godin_r@hotmail.com et le faire parvenir avant l'assemblée générale à :

Robert Godin

445, rang de Versailles, Mont-Saint-Grégoire, Qc
J0J 1K0

ACTIVITÉ JOURNÉE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES, 8 MARS 2022

L'invitation a été lancée aux membres de l'AREQ de la Montérégie.

En 1^{ère} partie, les participants ont pu échanger sur leur vécu pendant la pandémie, en répondant à des questions telles que : Comment vous sentiez-vous ? Qu'est-ce que vous avez fait pendant cette période ? Quel effet a eu la pandémie sur vos valeurs ? Une chose apprise durant la pandémie !

En 2^{ième} partie, Madame Rose-Marie Charest, psychologue, nous a offert une conférence intitulée « Se remettre de la pandémie ». Sachant que la pandémie a engendré un grand nombre de changements auxquels nous avons dû nous adapter et que les exigences d'adaptation sont une source importante de stress et de fatigue psychologique, Madame Charest a abordé les différentes dimensions de notre personne sur lesquelles nous pouvons agir pour non seulement retrouver notre bien-être mais pour bâtir notre avenir en tenant compte des apprentissages effectués en pandémie.



Pour faire suite aux conseils de notre conférencière, nous avons lancé un second diaporama « Prendre soin de sa santé physique et psychologique ». Le Comité des femmes l'a préparé dans le but d'informer les participants sur l'existence d'outils gratuits et accessibles pour se mettre en action.

Il comprend des extraits du Guide d'autosoins préparé par le Mouvement Santé Mentale Québec 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER (www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/ainees).

S'ajoute une référence au site web de l'Association Canadienne pour la Santé Mentale (www.acsm.ca) qui propose des feuillets sur divers sujets dont LE SOUTIEN SOCIAL.

On retrouve aussi une référence à un outil bien connu bâti par le laboratoire Vitalité de l'UQAM ALLER MIEUX À MA FAÇON (<https://allermieux.criusmm.net/>).

Vous pouvez le retrouver sur le site web du secteur <https://haut-richelieu.areq.lacsq.org>

De même qu'un autre diaporama intitulé La Pandémie au Féminin. On y présente les conséquences vécues par les femmes particulièrement. Ces informations sont tirées des recherches et enquêtes effectuées par le Conseil du Statut de la Femme et la Fédération Canadienne des Femmes. On peut en lire davantage sur leurs sites web respectifs et dans la Gazette des Femmes.

Comité des femmes AREQ Haut-Richelieu : Pierrette Cloutier, Suzane Faucher, Céline Paquin et Francine St-Denis.

DÉLÉGATION AU CONGRÈS DE 2023

Nous devons dès maintenant penser à former notre délégation pour le congrès de 2023, puisque nous devons la faire approuver à l'assemblée générale sectorielle du **mercredi 20 avril 2022.**

Le Congrès se compose des personnes déléguées suivantes dans notre secteur:

- a) un membre régulier par secteur par 150 membres (1/150) au 31 décembre de l'année précédant la tenue du Congrès, la fraction de 0,5 et plus étant complétée à l'unité supérieure. Le 31 décembre 2021, le secteur du Haut-Richelieu comptait 1 252 membres. ce qui donne droit à 8 membres.
- b) un minimum de 2 personnes parmi le Conseil sectoriel dont la personne présidente ou son substitut et une personne nommée par l'assemblée générale sectorielle, sur recommandation du Conseil sectoriel. Les autres personnes déléguées sont nommées par l'assemblée générale du secteur parmi les personnes inscrites dans le secteur qu'elles soient membres ou non du Conseil sectoriel.

N.B. Si vous donnez votre nom pour le Congrès, **vous vous engagez à participer aux rencontres préparatoires pour notre région, ainsi qu'à une rencontre organisée par le secteur (au besoin). Pour aider à réaliser les actions que nous mettrons de l'avant avec le nouveau plan d'action, les personnes devront s'impliquer. Je suis une personne déléguée, je me prépare, je vote, je décide... je m'implique.**

Richard Gouin, président, AREQ Haut-Richelieu

DÉLÉGATION AU CONGRÈS DE 2023

Formulaire de mise en candidature à faire parvenir avant le 14 avril 2022

Région : 09 Montérégie Secteur : G, Haut-Richelieu

Je, soussigné _____ numéro de membre _____ soumetts ma candidature en tant que personne déléguée pour le congrès de l'AREQ de 2023. Je m'engage à participer aux rencontres préparatoires que tiendra le national et le régional et à la rencontre organisée par le secteur (au besoin) et par la suite, à m'impliquer pour aider à réaliser les actions qui découleront du nouveau plan d'action.

Signature : _____ Date : _____

Toute demande écrite doit être adressée à :

**AREQ Haut-Richelieu, 1155 rue des Iris, Sainte-Julie J3E 1J1
ou richard.gouin@hotmail.com**

Si non réclamé, retourner à :

AREQ, Haut-Richelieu
198 Principale,
Bedford, Qc
J0J 1A0

Journée GOLF 2022 *Nouveau Nouveau Nouveau*

Date : Jeudi 2 juin

Endroit : Club de Golf Saint-Césaire, 140 chemin Saint-François, Saint-Césaire

Coût : **84 \$** taxes et service inclus, golf, voiturette- **souper à 18 h** - consommation

Départs croisés: de 11 h 15 à 13 h 07

Formule : Meilleure balle à 4 joueurs (Vegas)

Inscription d'un quatuor : avant le 2 mai

- Poster à Louise Langlois, 215 rue Gosselin, Saint-Jean-sur-Richelieu, QC J3B 7J5
- Désigner le nom d'un responsable avec **adresse courriel** pour informations ultérieures à communiquer aux membres de l'équipe
- Nommer les membres de l'équipe
- Libeller un chèque au montant de **336 \$** à l'ordre de AREQ HAUT-RICHELIEU
- **Maximum 120 personnes, inscription à la date de réception du paiement**
- Vous désirez être un substitut, contactez-moi : louise2115@videotron.ca



Renseignements :

Louise Surprenant-Langlois : 450-347-5884 louise2115@videotron.ca

Dorice LeBlanc : 450-349-3208 leblancdorice@hotmail.com

Bienvenue aux nouvelles personnes retraitées à cette journée golf qui regroupe plus de 80 membres de l'AREQ.

Enfin, quelle joie de nous retrouver pour cette belle activité de plein air !

Louise & Dorice Responsables et organisatrices

Merci au SEHR pour sa participation à la publication de ce bulletin



Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu (CSQ)

