

LE TRAIT D'UNION

60 000 MEMBRES
60^e
1961-2021

AREQ
CSQ

Bulletin sectoriel d'information

Secteur Haut-Richelieu, Région Montérégie

Volume 34, numéro 3 – Août 2022



**Médaille du
lieutenant-
gouverneur**

Pour Renée Dallaire

À voir en page 14

**Rentrée 2022 de
l'AREQ**

Voir tous les détails

En page 17

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

Luce Reid, Michel Lord

Collaboration à la rédaction

*Renée Dallaire, Manon Besner,
Richard Gouin, Jacinthe Côté,
Francine St-Denis, Luce Reid,
Viviane Paiement, Michel
Boulangier*

Conseil sectoriel

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

Nicole Caron, 1^{er} vice-présidente 450-359-4823
hipponic@videotron.ca

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

Michel Lord, trésorier 450 523-1145
Mlord3901@gmail.com

Secrétaire Vacant

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. 9
- Portrait autorisé P. 10-11
- Condition des femmes P. 12
- Condition des hommes P. 13

Articles d'intérêt

- Cours de peinture P. 5
- Rallye pédestre 2022 P. 7
- Inscrire à votre agenda P. 8
- Dons et médailles P. 14
- J'écris ma vie P. 15
- Comité des femmes P. 16
- Rentrée AREQ 2022 P. 17
- Maman va à l'école P. 18
- Qui contacter ? P. 19
- Retrouvailles 2022 P. 20



L'été est arrivé et les vacances pour le Conseil sectoriel aussi. Honnêtement, je dois vous dire que ce congé est bienvenu car ce fut encore une année un peu mouvementée.

Le 20 avril dernier, nous avons tenu notre Assemblée générale sectorielle en formule hybride. Nous avons des membres en présentiel et d'autres par zoom. Ce fut un très grand succès. Notre expérience a donné des idées à d'autres secteurs et régions.

Lors de cette assemblée, nous avons élu les membres du Conseil sectoriel. Rappelons-nous que l'an dernier, nous n'avions pas eu le quorum.

Voici les résultats : Richard Guoin, président; Nicole Caron, vice-présidente; Michel Roy, 2e vice-président; Michel Lord, trésorier et Francine St-Denis, secrétaire. Vous remarquerez que les deux postes de conseillers ne sont pas comblés. Nous allons commencer à faire des démarches en ce sens, à partir de la rentrée. Des gens intéressés? Lors de l'assemblée, nous avons aussi officialisé la délégation qui participera au prochain Congrès de juin 2023 à Lévis.

Cette année, la Rentrée officielle aura lieu jeudi le 25 août, à La Goudrelle. Pour l'inscription et le paiement des activités, nous allons tester une nouvelle façon : le paiement par la poste. Nous avons choisi deux activités qui utiliseront ce type de paiement : l'activité Retrouvailles 2022 de la Montérégie et le dîner-conférence de la Journée de l'homme. Pour les autres activités, le réseau AREQ sera utilisé. Plus loin dans le bulletin, vous aurez toutes les informations nécessaires.

Notre personne médaillée pour 2021 -2022 est Madame Renée Dallaire. Elle s'est distinguée en recevant la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour les aînés. Madame Dallaire a eu un parcours exceptionnel et une présence importante dans son milieu et elle s'est impliquée à l'AREQ pour partager ses connaissances et son expérience. De plus, elle continue de s'engager à l'AREQ dans différents dossiers tant aux niveaux national, régional que sectoriel et ce, malgré la fin de son mandat. Je la félicite.

L'AREQ Montérégie organise une activité régionale, jeudi le 20 octobre. Une journée de Retrouvailles après deux ans de pandémie se tiendra à la Plaza Rive-Sud à La Prairie. C'est une journée organisée pour échanger autour d'un bon repas et d'un bon spectacle. Consultez les informations un plus loin dans notre bulletin.

Pour cet été, je vous souhaite de revoir des gens que vous avez moins vus depuis les deux dernières années et de prendre le temps de discuter. Prenez soin de vous et de vos proches. Profitez de tous vos moments de vacances. Souhaitons-nous du beau temps ni trop chaud ni trop humide et retrouvons-nous en présence, à la Rentrée du 25 août.



Dernier droit...

Nous voilà déjà arrivés au terme du biennat. Les rencontres de cette année en présentiel vont permettre un regain de notre vie associative et le Congrès de juin sera l'aboutissement de deux années mouvementées.

Année 2021-2022

La dernière année a été marquée par deux grands événements : le mouvement « Cap sur la dignité » à l'automne et la tenue des « États généraux » au printemps. À la suite de la campagne de publicité, des représentants des secteurs ont rencontré les députés pour les sensibiliser à la cause des aînés. Lors des états généraux, des groupes de la société civile, des élus et des experts ont produit une déclaration commune afin d'assurer la dignité des personnes âgées dans tous les aspects de leur vie.

Tout au cours de l'année, l'AREQ a continué ses représentations dans différents dossiers : les soins et services à domicile, le pouvoir d'achat, les proches aidants, la maltraitance des aînés, les soins de santé, la hausse des loyers dans les RPA, l'élargissement de l'aide médicale à mourir, le projet Liratoutâge, l'environnement, etc.

De plus, l'AREQ a entrepris une recherche-action sur la relève et la participation sociale. Le travail a permis de produire deux guides pour aider les secteurs et les bénévoles à susciter la participation des membres. Il s'agira de les mettre en application.

Année 2022-2023

Le plan d'action adopté l'automne dernier a été mis en œuvre et la région et les secteurs vont continuer le travail tout au cours de cette année. Des conférences, des formations, des ateliers, des activités sociales, culturelles et sportives devraient reprendre comme d'habitude pour finaliser les actions ciblées dans notre milieu.

Je vous invite à suivre les dossiers développés par les différents comités et à participer aux activités proposées. Le national, le régional et le sectoriel vous offriront des conférences présentiels ou virtuelles sur des dossiers d'actualité. Nous comptons sur votre participation.

Nous vivons cet automne des élections provinciales et l'AREQ veut se faire entendre. La déclaration commune produite lors des états généraux sera l'amorce à une discussion avec les différents partis politiques.

Je lance une invitation à tous les membres de la région pour une **ACTIVITÉ RETROUVAILLES** le 20 octobre prochain, au Plaza Rive-Sud à La Prairie. Après deux années de pandémie, la région veut offrir à ses membres une activité récréative pour se parler, échanger, s'amuser, se divertir, se retrouver... Vous avez les détails dans le présent bulletin.

Congrès 2023

Du 5 au 8 juin 2023 se tiendra, à Lévis, le Congrès de l'AREQ sous le thème « **L'AREQ, une voix pour les personnes âgées depuis 1961** ». Pour se préparer, l'AREQ a effectué un sondage auprès de 2 000 de ses membres afin de connaître leurs priorités et de se guider dans le choix des orientations. L'exécutif national viendra rencontrer les membres des conseils sectoriels et les personnes déléguées au début de novembre, pour présenter les résultats du sondage et suggérer les orientations. Ce sera l'occasion d'échanger et de s'exprimer. Par la suite, il y aura deux rencontres préparatoires au Congrès : une en novembre pour étudier les statuts et règlements et l'autre en février pour discuter des orientations.

Les délégations ont été choisies lors des assemblées générales sectorielles et seront officialisées en 2023. **La personne déléguée** représente la volonté des membres. Elle s'informe et écoute les propositions des membres, elle prend position en tenant compte des échanges avant et pendant le congrès. Elle est présente afin de faire avancer la vie démocratique de notre Association.

Bonne année « aréquienne » !

Manon Besner, présidente régionale



Parcourir l'histoire et la culture à pieds

J'aime bien jumeler mon activité physique préférée, la marche, à ma curiosité pour la découverte de ce qui a marqué notre région. Pour moi, rien de mieux que d'apprendre sur notre passé ou notre architecture, par exemple, tout en se promenant. Plusieurs organismes touristiques et MRC créent des activités qui invitent la population à s'intéresser à son histoire et à sa culture. Le Haut-Richelieu ne fait pas exception. Il offre des circuits patrimoniaux ainsi que des rallyes qui permettent justement de s'amuser tout en s'informant. Il est possible de télécharger des applications qui fournissent des audioguides et des cartes pour mieux suivre les itinéraires.

J'ai expérimenté quelques-uns des circuits et jeux questionnaires proposés. En plus de tester et d'améliorer mes connaissances, ce genre de parcours m'amène à rire de mon sens de l'observation parfois peu aiguisé et, encore davantage, de mon sens de l'orientation très déficient!! Tourner en rond, différencier les points cardinaux et même la gauche de ma droite font partie de l'aventure, ah! ah! Mais il n'y a rien à craindre, je finis toujours par me retrouver même si j'ajoute quelques pas au parcours. J'ai particulièrement apprécié l'itinéraire consacré à la poétesse Rina Lasnier. Les éléments de sa vie ainsi racontés se prêtent très bien à la contemplation des lieux qui l'ont inspirée.

Les sites à consulter pour obtenir les détails sur les circuits patrimoniaux et les rallyes de Saint-Jean-sur-Richelieu et des environs sont les suivants :

Tourisme Haut-Richelieu, <https://tourismehautrichelieu.com/entreprise/circuits-culturels-patrimoniaux/>

Maculture.ca, <https://www.maculture.ca/categorie/a-faire-ou-a-visiter/circuits/>

Patrimoine L'Acadie, <http://www.patrimoinelacadie.com/produit/les-chemins-de-lhistoire-rallye-du-vieux-lacadie/>

La Société de développement Vieux-Saint-Jean, <https://vieux-saint-jean.com/evenement/rallyes-vieux-saint-jean/>

Musée du Haut-Richelieu, https://www.museeduhaut-richelieu.com/wp-content/uploads/2020/04/RALLYE_PATRIMOINE_mars2019_VSJ_VF.pdf

La VIE de nouveau en couleurs!

L'artiste peintre- enseignante Jacqueline Bélanger offre à nouveau des cours de peinture.

En effet, les cours de création et d'application de différentes techniques d'encre sur papier seront offerts à partir de septembre 2022.

Nuances de couleur, transparence à plat, peu importe votre niveau d'habileté artistique, venez vivre dangereusement ; ce cours s'adresse à tout le monde.

La formation se donne sur 6 vendredis aux 2 semaines.

Calendrier : 9 -23 septembre, 7 -21 octobre, 11- 25 novembre

ENDROIT : SEHR 670 Séminaire nord, Saint-Jean-sur-Richelieu

GROUPE : minimum 7 personnes, maximum 10

COÛT : 150\$ matériel inclus. Payable par chèque à l'ordre de l'AREQ Haut-Richelieu

Pour information : Jacqueline Bélanger, 450 -708-5554 ou bjacquelinem11@gmail.com



Le 11 avril 2022, en collaboration avec la ville de Saint-Jean-sur-Richelieu et dans le cadre de la Semaine de la Terre version COVID 2022, le Projet toujours en action (PTEA)

de l'AREQ, permet la **Présentation gratuite du film « Vivre en grand »** au Théâtre des Deux Rives, pour 2 représentations. La députée du Bloc québécois, Madame Christine Normandin, ainsi que 210 personnes y ont assisté.

L'invitation pour le film a été diffusée dans notre bulletin, l'infolettre et le site web.

C'est une tradition johannaise car depuis plusieurs années, une représentation gratuite d'un film sur l'environnement clôt la saison du ciné-club.



LE FAMEUX BAC BRUN EST ARRIVÉ, VOS QUESTIONS ET RÉPONSES.

Si vous ne l'avez pas encore, on se prépare car c'est la façon la plus simple pour le citoyen de réduire ses déchets qui seront enfouis.

Dossier très bien préparé, à lire.

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



Qu'est-ce que les matières organiques?

« Les matières organiques, aussi appelées matières compostables, sont définies comme étant des matières biodégradables par les microorganismes. » *Source : [RECYC-QUÉBEC](#)*

Dans cette grande catégorie, on compte, entre autres, les résidus verts (feuilles, gazon, résidus de jardinage) et les résidus alimentaires (restes de table, résidus de préparation des repas).

Comment ça fonctionne?

BRUN'O est très gourmand et il raffole des résidus alimentaires et des résidus verts. Grâce à lui, vous réduirez vos déchets et le compost produit sera apprécié des agriculteurs en plus d'être bénéfique pour l'environnement.

Il suffit d'accumuler vos restes de table, vos épluchures et vos retailles de fruits et de légumes dans le bac de cuisine avant d'aller nourrir BRUN'O. Mais attention, BRUN'O est allergique au plastique! Hé oui, même au plastique dit «compostable» ou «biodégradable». Enveloppez plutôt vos résidus alimentaires dans du papier journal, des circulaires, des boîtes de carton souillées ou des sacs de papier. BRUN'O en sera très heureux!

Session d'information et de réponse aux questions sur le bac brun.

<https://www.youtube.com/watch?v=ILdJTWAYKDo&t=145s>

René Blanchette, Raymond Forget et Richard Gouin membres du comité EDD.

Nos condoléances... aux familles, amies et amis

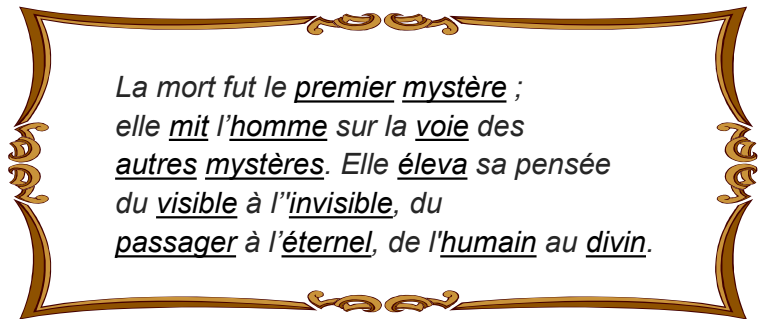
Membres

- † Lise Lachance
- † Denis Frégeau, époux de Lynda Gagnon
- † Nicole Jobin
- † Suzanne Archambault

Non-membres

- † Jean-Guy Bazin, frère de Lise Bazin-Trudel.
- † Noël Lachance, conjoint de Gisèle Couture-Lachance
- † Anna Thibodeau-Landry, mère de Robert, Raymond, Diane, Lucette et Johanne Landry, belle-mère de Lynda Mailloux
- † Liliane Paquin, épouse de Pierre Bédard
- † André Véronneau, frère de Marie-Marthe Véronneau
- † Marguerite Choinière, mère de Lyse Choinière-Giroux

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



RALLYE PÉDESTRE 2022 SOREL-TRACY

Pour amasser des fonds pour la Fondation Laure-Gaudreault, un rallye pédestre aura lieu le 22 septembre dans le Vieux Sorel-Tracy. Le départ se fera au quai Catherine-Legardeur, 137 rue du Traversier, à 8:30 ou 9:00 selon les personnes. Le dîner aura lieu au Cabaret Les Années Folles, 143 rue du Traversier à midi. Le coût du billet est de 30\$. Tout est inclus: participation au rallye, fascicule questionnaire et repas. Pour les billets, faites-moi parvenir un chèque à:

Ginette Pelletier
1302 Laurier, Sorel-Tracy,
J3R 1W8
Informations: 450-742-8674.

La date limite pour s'inscrire est le vendredi 16 septembre. Les chèques doivent être libellés au nom de l'AREQ Bas-Richelieu.

Bienvenue aux ami(es)



AREQ HAUT-RICHELIEU À inscrire à votre agenda

- ① mardi, 2 août 2022 : Rencontre des responsables de communications et des téléphonistes -lieu et heure à confirmer- invitation personnelle
- ② jeudi, 25 août 2022 : Rentrée de l'AREQ à la Goudrelle à Mont-Saint-Grégoire- réseau AREQ- accueil 11h - dîner 12h
- ③ mercredi, 21 septembre 2022 : Accueil des nouvelles personnes retraitées 2022 salle des Chevaliers de Colomb,- invitation personnelle
- ④ mercredi, 28 septembre 2022 : Journée internationale des personnes âgées au Quality Hotel - réseau AREQ - accueil 11h - dîner 12h
- ⑤ jeudi, 20 octobre 2022 : Journée régionale Retrouvailles 2022 à Plaza Rive-Sud, 500 Ave du Golf, La Prairie - 20\$ - inscription auprès de Nicole Caron (450-359-4823)
- ⑥ mercredi, 2 novembre 2022 : Cérémonie pour les défunts - réseau AREQ
- ⑦ mercredi, 9 novembre 2022 : Tournée du CE en préparation du Congrès 2023 pour les membres de la délégation et les membres du Conseil sectoriel - Saint-Hyacinthe
- ⑧ mercredi, 16 novembre 2022 : Journée de l'homme – dîner-conférence-Auberge Le National- 25\$- inscription auprès de Michel Lord (450-523-1145)
- ⑨ vendredi, 18 novembre 2022 : 1ère rencontre régionale- délégation du Congrès- au sujet des statuts et règlements - lieu à confirmer
- ⑩ mardi, 6 décembre 2022 : Commémoration de Polytechnique- brunch-conférence gratuit- Pasquier- réseau AREQ-accueil 8h30
- ⑪ jeudi, 15 décembre 2022 : Dîner dansant de Noël au Fort Saint-Jean - réseau AREQ - accueil à 11h - dîner 12h



Une sortie au Salon

La vie a repris ses droits. Nous sommes de nouveau libres de nos déplacements, de nos rencontres, nous avons même le choix de porter ou non le « masque ». Notre résilience aura été mise à dure épreuve, mais nous en avons déjà affronté des difficultés au cours de notre vie!

Nous aborderons cette nouvelle année 2022-2023 de l'AREQ du Haut-Richelieu en célébrant la Journée internationale des Aînés (1^{er} octobre). Nous en avons grandement besoin!

Je vous annonce en primeur le retour du Salon des Aînés du Haut-Richelieu. Pour cette deuxième édition, le directeur général du journal Le Canada Français, organisateur de l'événement, a sollicité avec beaucoup d'insistance la collaboration de la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu, dont l'AREQ est membre. Il désire donner une tribune à tous les organismes qui dispensent des services aux aînés de notre région.

Les membres de la Table ont accepté avec enthousiasme cette collaboration afin de faire découvrir et connaître les organismes qui offrent des services de soutien ou de loisirs sur notre territoire. Souvent méconnus, ces organismes regroupent des gens engagés qui prodiguent du bien-être, du bonheur, généralement bénévolement.

Je vous invite personnellement à venir visiter ce Salon Vitalité 50+ en collaboration avec la Table des aînés, plusieurs kiosques à découvrir, une diversité de conférences à écouter, des gens à rencontrer!

Réservez dès maintenant à votre agenda :

Salon Vitalité 50+
Les 30 septembre et 1^{er} octobre 2022
Hotel Quality inn Saint-Jean-sur-Richelieu

Nous vous attendons en grand nombre, l'AREQ du Haut-Richelieu sera présente tout au long de ce salon.

Jacinthe Côté

Responsable sociopolitique

Représentante AREQ à la Table de concertation des aînés du Haut-Richelieu

**Portrait autorisé de René Blanchette****Sa définition du bénévolat : faire du bien volontairement.****SA CARRIÈRE : 35 ANS**

Au niveau collégial, il s'inscrit d'abord en techniques administratives, mais il passe rapidement à sa première option de carrière : devenir enseignant.

À sa sortie de l'Université de Montréal en 1983, il accepte l'offre de la Commission scolaire Kativik pour aller enseigner dans le Grand Nord à Akulivik, en immersion française dans une classe de 5^e/6^e années. Il n'a pas froid aux yeux, car il se rend une fin de semaine à Puvirnituk en traineau avec une compagne de travail et son conjoint. Une centaine de kilomètres séparent les deux villages! Petit changement pour 2 ans : la maternelle à Kuujuaq. Passer des plus grands aux plus petits dénote une bonne capacité d'adaptation.

Il décide de déménager à Hamilton en Ontario où il enseigne encore en immersion française. Avec ses trente-et-un élèves de 2^e/3^e, il a utilisé du matériel pédagogique fourni par la commission scolaire (boîtes d'ateliers prêtes à utiliser). Ce milieu où tout le personnel se parle en anglais renforce son bilinguisme.

Il passe les trois années suivantes dans une école privée des Frères de l'Instruction Chrétienne à Saint-Armand, Qc, ce qui l'amène définitivement à vivre dans le Haut-Richelieu. Il vit une belle expérience dans ce pensionnat pour garçons avec quelques troubles de comportement, en donnant des cours de français, de catéchèse et de danse. Il entre à la Commission scolaire des Hautes-Rivières en 1991. De professeur d'anglais, il devient titulaire de classe et connaît les désagréments du petit dernier dans l'école. Au cours de sa carrière, il a donc connu des changements fréquents de niveau.



SON DÉBUT DE RETRAITE

Comme pour la plupart d'entre nous lors de notre première année de retraite, il prend un peu de repos avant de s'engager à nouveau dans l'action. On le recrute tout de même comme membre du comité Environnement et développement durable du secteur. Il participe aussi à quelques activités de l'AREQ pour la joie de revoir d'anciens collègues des écoles primaires (Monnoir, Saint-Eugène, Marie-Derome, Prés-Verts, Sacré-Cœur de Saint-Luc, Notre-Dame-de-Lourdes de Saint-Jean, Saint-Lucien, Saint-Gérard, Alberta-Melançon et Notre-Dame-du-Sacré-Cœur).

René a toujours souhaité faire du bénévolat pendant sa carrière d'enseignant, mais le temps lui a manqué. Il reprend rapidement le temps perdu et garde contact avec les enfants dans le cadre du programme *Lire et faire lire*. Ce plaisir de côtoyer des jeunes date de son adolescence alors qu'il proposait des activités dans sa paroisse (AMitié, ARTisanat, ACTivités = AMARAC).

Il continue au CAB d'Iberville et Région par un remplacement à la livraison de la popote roulante, organisme qui favorise le maintien à domicile des personnes âgées. C'est arrivé à un moment crucial, car les 70 ans et plus ne pouvaient plus faire de bénévolat pendant la pandémie. Ce qu'il en retire : le bonheur de voir les sourires dans les yeux derrière le masque et de jaser un peu ou beaucoup avec les bénéficiaires de ce service, en plus de la satisfaction de se sentir utile. Ça fait déjà deux ans que ses mardis et jeudis sont réservés à son engagement social. Il a commencé cette année l'animation d'un atelier intitulé « Muscler vos méninges » préparé par un centre d'expertise en gérontologie sociale.

Il s'impliquera aussi dans la mise sur pied du projet Liratoutâge, en lien avec le CABIR et l'AREQ nationale. Son intérêt pour l'humain ne se dément pas et l'amène à soutenir concrètement les plus vieux... tout en savourant sa liberté de choisir.

Membre de l'exécutif du SEHR pendant 15 ans, je ne suis pas surprise qu'il continue son implication dans la vie associative. En effet, il sera délégué au Congrès national de l'AREQ en 2023.

La culture des plantes d'intérieur et le jardinage sont ses passe-temps préférés. Cela s'est d'abord développé à l'école quand il préparait des boutures pour chacun de ses élèves.

Il visite chaque semaine (ou presque) sa maman qui est atteinte de la maladie d'Alzheimer.. Sa façon de voir positivement ces contacts réguliers : « Ma mère ne se souvient pas tout le temps de ses enfants mais, moi, je me souviens qu'elle est ma mère. »

La qualité de « retraité actif » lui sied bien.

Merci de nous avoir reçues chez toi, dans ton petit paradis verdoyant.

Francine St-Denis, accompagnée de Nicole Caron



Rapport annuel Comité des femmes 2021-2022

À l'automne, il y a eu deux rencontres en personne pour préparer un texte commémorant le 6 décembre. Nous tenions à expliquer pourquoi nous en parlons encore, car nous entendons toujours des commentaires sur la nécessité de souligner cet événement. Nous pensons que les féminicides, en hausse ces deux dernières années, le justifient amplement. Nous l'avons fait paraître sur le site web du secteur : <https://haut-richelieu.arewq.lacsq.org> et dans notre bulletin *Le Trait d'Union*.

À l'hiver, Céline Desrosiers, responsable du comité régional des femmes, nous soumet sur Zoom le plan d'action 2021-2023. Le webinaire « Les féminicides, parlons-en ! » est offert à tous les membres de la Montérégie.

Au même moment, nous commençons la recherche de conférences pour la Journée Internationale des Droits des Femmes. Le resserrement des mesures sanitaires a modifié le projet d'origine qui devait se tenir en présentiel sur le thème « La pandémie au féminin ». Nous arrêtons notre choix sur un événement devant se dérouler en vidéoconférence.

Au printemps ou presque, le 8 mars en fait, nous réalisons cette activité offerte à toute la région. La première partie incite les participants à partager leur vécu de la pandémie. La deuxième partie nous permet d'entendre la psychologue et conférencière Rose-Marie Charest nous parler de comment « Se remettre de la pandémie ». Après la période de questions, nous diffusons un diaporama qui énumère des outils d'autosoins gratuits et accessibles. Ils ont pour but de nous aider à prendre soin de notre santé physique et psychologique. Merci à Richard Gouin pour le soutien technique.

À l'été, nous prendrons des vacances pour mieux repartir à l'automne. Surveillez l'infolettre pour les détails des activités du 6 décembre 2022 et du 8 mars 2023.

Le comité des femmes : Pierrette Cloutier, Suzane Faucher, Céline Paquin et Francine St-Denis.

**Journée internationale de l'homme 2022**

Deux ans dans la tourmente pandémique où lavage des mains, masque et distanciation sociale étaient les mots d'ordre, c'est long, très long, pour la plupart d'entre nous. Hommes, femmes et enfants étaient confrontés à une nouvelle réalité qui nous frappait de plein fouet. Nous avons dû faire des pieds et des mains pour nous en sortir mais à quel prix ? Dans le cadre de la Journée internationale de l'homme, le Comité des hommes se mobilise pour organiser une Journée de l'homme à l'AREQ Haut-Richelieu le mercredi 16 novembre 2022, à l'Auberge Le National, 185 rue Jacques-Cartier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu. La journée s'adresse à tous les membres de l'AREQ, secteur Haut-Richelieu. La journée prendra la forme d'un dîner-conférence avec un spécialiste : Monsieur Réjean Simard, M. Ps., suivi du dévoilement de l'homme de l'année 2022.

Qui suis-je ?

J'ai travaillé comme psychologue clinicien en milieu psychiatrique à Roberval pendant plus de 30 ans, de 1975 à 2005, puis je n'ai conservé que ma pratique en cabinet privé. J'interviens auprès de personnes qui ont des problèmes importants de santé mentale, d'autres qui vivent des situations de crise, mais également des gens qui présentent des troubles d'adaptation. J'ai développé une expertise dans l'intervention de couple et des problèmes que peuvent vivre des individus dans leur milieu de travail. Je suis thérapeute en analyse bioénergétique depuis 1983 (CBT) et superviseur de cliniciens depuis des années. J'organise des activités de formation et je donne des ateliers, des conférences aux niveaux régional, provincial et international. J'ai toujours été intéressé par les liens entre le corps et le psychologique et j'ai écrit plusieurs articles qui ont été édités dans des revues. Marié, père de trois enfants et grand-père de sept petits-enfants.



La conférence a pour titre : « **Les hommes sont-ils sortis indemnes de la pandémie ?** ».

Pour ceux et celles qui désirent y participer, vous devez remplir le coupon-inscription et le retourner avec votre chèque libellé à **AREQ Haut-Richelieu** avant le 2 novembre 2022 à Michel Lord, 20, rue Louis Fréchette, Saint-Jean-sur-Richelieu (QC) J2W 1E9. Pour information, Michel Lord 450-523-1145

RÉSERVATION POUR LA JOURNÉE DE L'HOMME (16 NOVEMBRE 2022)

Auberge Le National au 185 rue Jacques-Cartier Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu, Québec J3B 6T1

Accueil : 10 h 00

Nombre de personnes

Membres : X 25 \$ =

Non-membres X 35 \$ =

Montant tout inclus

_____ \$

_____ \$

Total _____ \$

Faire parvenir votre paiement par chèque libellé à l'ordre de **AREQ Haut-Richelieu**
Avant le 2 novembre 2022 à Michel Lord, 20, Louis-Fréchette Saint-Jean-sur-Richelieu QC J2W 1E9

Dons et médailles

DONS REMIS À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE PAR AREQ HAUT-RICHELIEU

CAB d'Iberville et la Région : 500\$

Maman va à l'école : 500\$

Maison des Jeunes de Marieville : 500\$

Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu : 500\$

Un don de 500\$ a été remis à la Croix-Rouge canadienne pour le support à l'Ukraine

DONS DE LA FONDATION LAURE -GAUDREAU

Centre d'action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu : 750\$

Centre d'action bénévole de la Seigneurie de Monnoir : 750\$



La Médaille du lieutenant-gouverneur a pour objet la reconnaissance de l'engagement bénévole, de la détermination et du dépassement de soi de Québécois et de Québécoises qui exercent ou qui ont exercé une influence positive au sein de leur communauté ou de la nation québécoise.



Pour 2021 -2022, Renée Dallaire s'est distinguée en recevant la médaille du lieutenant-gouverneur du Québec pour les aînés. Madame Dallaire a eu un parcours exceptionnel et une présence importante dans son milieu. Elle s'est impliquée à l'AREQ pour partager ses connaissances et son expérience.



J'écris Ma Vie (Haut-Richelieu)

est à la recherche de **participants**
pour ses ateliers d'écriture autobiographique.

Un groupe pourrait débiter à Saint-Jean-sur-Richelieu à l'automne 2022 (minimum de 6 à 10 personnes maximum). J'en suis l'animatrice bénévole.

Fidèle à la devise léguée par son fondateur : « *toute vie mérite d'être racontée* », l'organisme J'écris ma Vie (JMV) offre un programme de soutien à l'écriture autobiographique à un coût abordable pour tous.

Depuis vingt ans, le succès de cette approche tient à trois facteurs principaux :

- le capital intellectuel de J'écris ma Vie, la base du programme.
- le partage dynamique des écrits qui tisse rapidement des liens entre les participants et sert de motivation pour poursuivre l'aventure.
- l'animatrice dûment formée joue un rôle essentiel pour maintenir le rythme et l'intérêt, encourager les participants et surtout veiller à l'harmonie du groupe.

Les trente-quatre ateliers se tiennent aux deux semaines, répartis ordinairement sur deux années scolaires. De plus, un guide complet du participant est remis à chacun.

Une rencontre sera offerte aux personnes désireuses d'obtenir plus d'information, on y présentera le programme et la philosophie.

Pour tout complément d'information

Francine St-Denis, animatrice bénévole (514-730-3555) stdenisf@videotron.ca

LA FONDATION LAURE-GAUDREAU – NOTRE FONDATION !

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990. La FLG se fait un devoir de soutenir le plus possible d'organismes dans toutes les régions du Québec, répondant ainsi au désir de ses milliers de membres. C'est une caractéristique importante et permanente de notre Fondation. La Fondation fait appel à votre générosité pour continuer le travail effectué et faire en sorte que nos personnes disparues ne soient pas oubliées.

Vous pouvez faire un don par Internet à fondationlg.org ou par la poste à

Fondation Laure-Gaudreault, 100-325 Saint-Joseph Québec G1K 9E7

Merci de votre générosité. Huguette Massé, responsable.

Comité des femmes

Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

Mardi 6 décembre 2022



La prévention des féminicides est l'affaire de tous.

Activité ouverte aux hommes et aux femmes

Chez Pasquier 87-A Bd Saint-Luc, Saint-Jean-sur-Richelieu (stationnement arrière)

Inscription via notre réseau de communication (appel téléphonique ou courriel)

8h30 Accueil

9h00 Déjeuner continental gratuit offert par le secteur
(Café, jus, eau, œufs mimosa, plateau de fruits, mini viennoiseries et mini muffins)

10h00 Minute de silence

10h10 Conférence d'une intervenante de la maison Hina
« Comment prévenir la violence faite aux femmes »



Services gratuits et confidentiels
24 heures par jour, 7 jours par semaine
(450) 346-1645

Soutien téléphonique - Hébergement - sécuritaire - Consultation externe
Prévention et sensibilisation dans la communauté
Information, référence, soutien et accompagnement

Invitation du comité des femmes
Francine St-Denis, responsable



La Rentrée 2022 de l'AREQ du Haut- Richelieu



Oyez! Oyez!

Il est temps de noter dans vos agendas la date de notre première activité de l'année : **jeudi, le 25 août.**

Elle aura lieu à La Goudrelle. Nous aurons le plaisir de partager un repas en échangeant nos souvenirs de l'été et des deux dernières années.

Les kiosques d'informations sur les services (assurances, base de données) seront à votre disposition, pour tout changement ou information.

Il nous fera plaisir de vous accueillir dès 11h et le diner sera servi à 12h.

Où : Érablière La Goudrelle, 136 Chemin du Sous-Bois, Mont-Saint-Grégoire

Tél. : 450-460-2131

Coût : 15 \$ pour les membres, 25 \$ pour les non-membres

Coût réel : 28\$ +taxes = 36,40\$

P.-S. : Un réseau AREQ vous y invitera.

Au plaisir de vous voir,

Nicole Caron, 1^{ère} vice-présidente pour le Conseil sectoriel

Programme de bourses « Maman va à l'école »

Le programme de bourse existe depuis 2013. Dans le Haut-Richelieu, c'est en 2015 que débute notre participation.

Cette année, nous avons reçu huit demandes et avons offert huit bourses : quatre de 500\$ et quatre de 250\$. Un de nos partenaires est l'AREQ du Haut-Richelieu avec un don de 500\$.

Voici les récipiendaires des deux bourses de 250\$ de l'AREQ du Haut-Richelieu, présentées par son président Richard Guoin.

Annick Beaulieu, maman de 2 enfants de 10 et 13 ans, étudie au centre la Relance (Édifice Georges-Phaneuf) en formation générale afin d'obtenir son DES (diplôme d'études secondaires), par la suite elle aimerait faire un AEC en éducation spécialisée (attestation d'études collégiales). Femme dynamique et authentique, elle a su faire preuve de persévérance et de résilience.



Geneviève Thibodeau, maman d'un garçon de 10 ans, étudie à la formation professionnelle dans le programme SASI (santé, assistance et soins infirmiers) à l'édifice Normandie.

Elle a réussi toutes les compétences, il ne lui reste que des fin de son DEP qui se terminera en décembre 2022. Selon enseignantes, Geneviève a toujours su démontrer, lors de l'école, du professionnalisme, de l'assiduité et un désir de s'améliorer.

Les fleurs sont une gracieuseté des directeurs de centre.

Sylvie Desranleau, responsable programme Maman va à Haut-Richelieu



stages jusqu'à la ses son parcours à d'apprendre et

l'école dans le

Qui contacter pour...

- **adhérer à l'AREQ** :Composez ce numéro 1-800-663-2408, on vous fera parvenir le formulaire d'adhésion et on répondra à vos questions
- **modifier un renseignement personnel (changement de secteur, d'adresse, de courriel, de numéro de téléphone)** :
Communiquez avec AREQ-Québec : 1-800-663-2408 et AREQ-Haut-Richelieu : 450-347-5809 (Jacques)
- **aviser d'un départ de l'AREQ** :
Communiquez avec AREQ-Québec : 1-800-663-2408 et AREQ-Haut-Richelieu : 450-347-5809 (Jacques)
- **aviser du décès d'un membre** :
Communiquez avec AREQ-Québec : 1-800-663-2408 et AREQ Haut-Richelieu : 450-359-4823 (Nicole) hipponic@videotron.ca
- **communiquer le décès d'un proche parent d'un membre** :
Communiquez avec Nicole : 450-359-4823 ou hipponic@videotron.ca
- **communiquer avec une personne du conseil ou une personne organisatrice d'une activité du calendrier:**
Cliquez sur « Nous joindre », remplissez les cases et envoyez le courriel. Ayez soin d'indiquer dans la case « message » le nom ou la fonction de la personne que vous voulez joindre. Nous vous transférerons à la personne que vous voulez contacter.
- **contacter l'AREQ nationale pour aviser qu'on a 65 ans** (donc réajustement de la cotisation selon le revenu) : 1-800-663-2408
- **recevoir le Trait d'Union par voie électronique** : 450-347-5809 ou thibault.jacques@videotron.ca
- **s'inscrire à l'infolettre de AREQ-Haut-Richelieu** : inscription.infolettre.areqhr@gmail.com

Coordonnées de Novum – consultations juridiques sans frais pour les membres de l'AREQ



Ligne téléphonique sans frais accessible partout au Canada pour les membres de l'AREQ :

1 844 745-4714

[HTTPS://AREQLACSQ.ORG/SERVICES-AUX-MEMBRES/NOVUM/](https://areqlacsq.org/services-aux-membres/novum/)

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, nous vous invitons à la soumettre via l'application mobile Accès Novum, disponible sur toutes les plateformes. Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, nous vous invitons à laisser un message vocal en mentionnant :

- votre appartenance à l'AREQ;
- votre nom complet et votre numéro de membre;
- votre numéro de téléphone et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant.

Si non réclamé, retourner à :

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



RETROUVAILLES 2022 AREQ MONTÉRÉGIE

20 octobre 2022

QUAND

De 11 heures à 16 heures

LIEU

PLAZA RIVE-SUD

500, avenue du Golf, La Prairie, Qc, J5R
0A5

Ce sont des retrouvailles après cette période de pandémie que nous
venons de vivre.

Avoir du temps pour échanger autour d'un bon repas et d'un spectacle.

Valeur du repas + un verre de vin : 80\$ +spectacle

Valeur totale 90\$

Coût demandé

Membre : 20\$ /Non-membre : 40\$



INSCRIPTION AVANT LE 30 SEPTEMBRE

Inscription auprès de Nicole Caron 450-359-4823
Faire parvenir votre paiement par chèque libellé à
l'ordre de AREQ Haut-Richelieu
201-159 rue St-Gérard,
St-Jean-sur-Richelieu Qc, J2W 2L5

RETROUVAILLES 2022 AREQ MONTÉRÉGIE

Forfait Le buffet classique
et un verre de vin
Potage au choix du Chef
Trempe de légumes
Plateau de fromages cheddar et
raisins
Plateau de charcuteries et
condiments

Variété de trois salades
composées au choix du chef et une
verdure

3 plats chauds au choix du chef :
1 pâte, 1 viande et 1 poisson

Pommes de terre et légumes du
jour

Délice du Chef et fruits frais ou
en salade

Café & infusions



Chœur de l'AREQ

de la Troupe Ès-Arts

Fondé en 1990, le CHŒUR DE L'AREQ
regroupait des retraités(es) de l'enseignement
et leurs conjoints ou conjointes qui avaient le
goût de chanter.

Maintenant le CHŒUR DE L'AREQ DE
LA TROUPE ÈS-ARTS s'est élargi et compte
dans ses rangs, en plus des retraités(es) du
monde de l'éducation et des services publics,
toute personne disponible animée par la
passion du chant choral. La troupe Ès-Arts
qui se greffe au chœur depuis 19 ans est
composée de membres de la chorale et
d'autres adeptes de théâtre.

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



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

