

LE TRAIT D'UNION

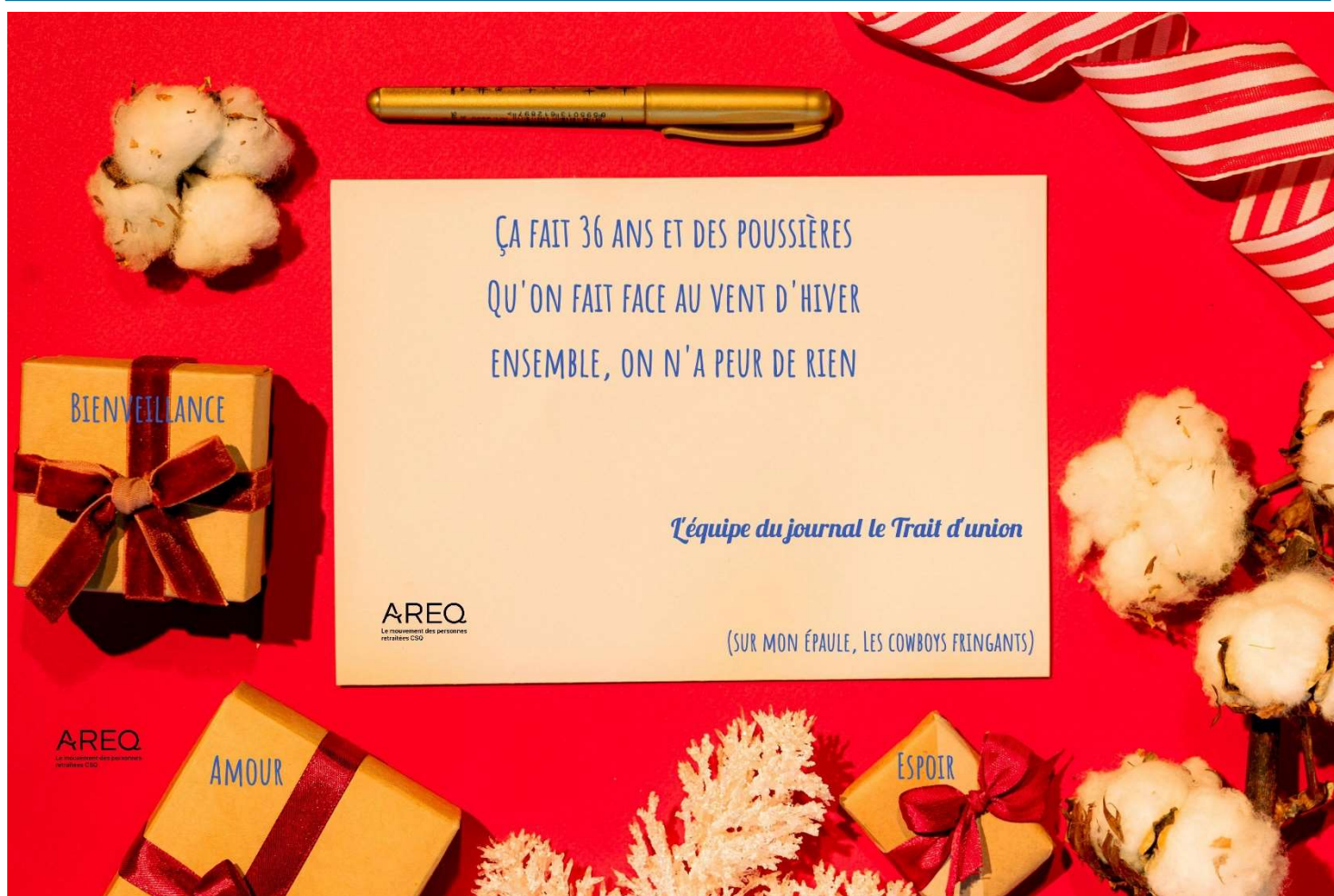
AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Bulletin sectoriel d'information

Secteur Haut-Richelieu, Région Montérégie

Volume 37, numéro 1 – Décembre 2024



Sylvie Bernier, conférencière à la journée internationale des droits des femmes



Voir tous les détails en p. 13

À vos agendas !!!

À ne pas manquer

Vos assemblées générales régionale et sectorielle

Les informations en page 15

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

Coordonnatrice à la rédaction

Viviane Paiement 438-498-4117

vivianepaiement@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

Sylvie Desranleau, Richard Gouin

Collaboration à la rédaction

Renée Dallaire, Richard Gouin, Viviane Paiement, Nicole Caron, Jacinthe Côté, Lucie Boucher, Sylvie Desranleau, Michel Lord, Robert Godin

Conseil sectoriel

<i>Richard Gouin, président</i> richard.gouin@hotmail.com	514 714-2018
<i>Nicole Caron, 1^{er} vice-présidente</i> hipponic@videotron.ca	450-359-4823
<i>Guy Melançon, 2^e vice-président</i> guymelancon@hotmail.com	450-349-9950
<i>Michel Lord, trésorier</i> michel.lord1952@gmail.com	450 523-1145
<i>Viviane Paiement, secrétaire</i> vivianepaiement@hotmail.com	438 498-4117
<i>Lucie Boucher, 1^{ère} conseillère</i> lucie.boucher58@gmail.com	450 346-4855
<i>Sylvie Desranleau, 2^e conseillère</i> sylviedesranleau@gmail.com	514 910-4794

Dans votre numéro de décembre

Les chroniques

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

Articles d'intérêt

- Cinéma - Malartic P. 7
- Nouvelles personnes retraitées P. 12
- Conférence de Sylvie Bernier P. 13
- La rentrée – août 2024 P. 14
- Une nouvelle webmestre P. 14
- À vos agendas – assemblées générales P. 15
- Informations budgétaires P. 16
- Activités à venir – AREQ Haut-Richelieu P. 17
- Journée internationale des aînés P. 18
- Fondation Laure Gaudreault P. 19
- Bourses d'étude de l'AREQ P. 19
- Journée internationale des hommes P. 20



Je reviens de la cérémonie de commémoration des défunts du jeudi 7 novembre lorsque j'écris ce mot du président. À la fin de la cérémonie, en tant que président, j'ai parlé de madame Suzane Faucher, présidente de notre secteur de 2001 à 2007, puis secrétaire à l'exécutif national de 2008 à 2014. Elle est revenue alors dans le Haut-Richelieu comme 2^e vice-présidente. C'est à ce moment que j'ai eu le plaisir de travailler avec elle au Conseil sectoriel. J'ai beaucoup appris de cette grande dame qui a été un exemple pour tellement de personnes.

Cette cérémonie marquait la fin de 10 années d'implication de mesdames Lise Bergeron-Lacroix et Simone Duval dans l'organisation de cette rencontre. Au nom des membres, je vous remercie, mesdames, pour votre travail tout en douceur et en bienveillance. À nous maintenant, membres du Conseil de préparer votre relève.

Dans mon mot, je disais que cette commémoration nous permettait de prendre un temps de réflexion sur le décès d'un proche ou d'une connaissance, mais aussi de nous arrêter sur les bouleversements que tous vivent en regardant ce qui se passe dans le monde : la souffrance, la détresse, l'injustice et les futurs soubresauts à la suite des élections américaines. Nous ne pouvons rien changer à ces événements, mais nous devons être conscients que cela existe. Alors, soyez informés, mais pas submergés. Nous n'avons aucun contrôle sur ce qui se déroule un peu partout dans le monde, mais nous avons le pouvoir d'agir en fonction de nos valeurs. Il faut profiter de chaque jour afin de se rapprocher des êtres chers et de vivre sa vie de la façon la plus harmonieuse possible.

Soyons respectueux envers les gens autour de nous. Depuis la pandémie, nous sentons les gens à fleur de peau et intolérants à tout. Beaucoup de personnes auraient intérêt à appliquer l'expression « Tourne ta langue sept fois avant de parler », cela pourrait aider la société au quotidien. Essayons d'être différents et d'être bienveillants. Ayons ces valeurs comme résolution pour 2025 et nous nous en porterons mieux.

À mettre à votre agenda pour 2025 (les informations sont dans cette édition du Trait d'union).

Lundi 10 mars, conférence de Sylvie Bernier.

Lundi 14 avril, présentation gratuite du film *Malartic* dans le cadre du ciné-club au Théâtre des Deux Rives.

Mercredi 23 avril, Assemblée générale sectorielle.

Jeudi 15 mai, « **On reçoit de la visite** » : nous recevons la Montérégie pour l'Assemblée générale régionale.

La période des fêtes de Noël arrive à grands pas et je vous souhaite de Joyeuses Fêtes avec les vôtres et vos amis. Essayez de prendre cela *relax* et d'avoir du temps de qualité. Utilisez les suggestions de Viviane pour les quiz et amusez-vous bien.

Joyeux Noël et Bonne Année!



Les Fêtes et un beau congé approchent !

Sachez en profiter et prendre soin de vous durant cette période.

LA BIENVEILLANCE ENVERS LES BÉNÉVOLES

La bienveillance envers les bénévoles est essentielle pour valoriser et reconnaître l'investissement précieux de ces personnes qui donnent de leur temps pour soutenir l'AREQ. Les bénévoles sont souvent motivés par un profond désir d'aider, de contribuer à une cause qui leur tient à cœur, et de faire une différence dans leur communauté. Leur engagement, leur dévouement et leurs compétences sont autant de forces qui enrichissent les activités et le fonctionnement de l'association. Les bénévoles sont souvent sollicités, et il est important d'éviter la surcharge en s'assurant qu'ils trouvent un équilibre entre leur engagement bénévole et leur vie personnelle. La bienveillance contribue ainsi à leur bien-être, à la fidélité de leur engagement, et à la création d'un climat de confiance mutuelle. En cultivant cet état d'esprit, l'AREQ peut bâtir des relations solides avec ses bénévoles, favorisant ainsi une atmosphère positive et encourageante qui donne envie de s'investir durablement dans la mission associative.

LE SOUTIEN À DOMICILE

Les soins et le soutien à domicile jouent un rôle crucial dans la qualité de vie de nos aînés. En permettant aux personnes âgées de demeurer chez elles le plus longtemps possible, ces services leur offrent la possibilité de rester dans un environnement familier, entourées de leurs souvenirs et repères, ce qui est souvent bénéfique pour leur bien-être psychologique et émotionnel. Le maintien à domicile contribue à préserver l'autonomie des aînés et à favoriser leur indépendance, car ils conservent un contrôle sur leur quotidien. Ce choix de vie réduit également le risque d'isolement social, en permettant aux aînés de rester proches de leurs voisins, amis et famille, renforçant ainsi leur réseau de soutien.

En somme, les soins et le soutien à domicile offrent une réponse humaine et durable aux personnes âgées souhaitant vieillir dans leur propre foyer. En les entourant des services nécessaires, nous leur permettons de vivre en toute sécurité et en conservant leur qualité de vie, tout en valorisant leur choix de rester dans l'environnement qui leur est cher.

ON SE SOUVIENDRA ...

En terminant, je voulais glisser un petit mot à la suite du décès de Suzane Faucher. J'ai assisté à une cérémonie à sa mémoire. Comme à son image, ce fut une cérémonie imprégnée de douceur et de sobriété. Elle a accompli de grandes choses ! C'était une femme passionnée et à l'écoute des gens. Nous lui avons fait nos adieux et lui avons dit qu'elle nous manquera beaucoup !

Renée Dallaire, présidente régionale Montérégie 09



Des jeux de culture générale

Cet automne, Télé-Québec présentait l'émission *Soirée Quiz* qui a attiré mon attention. J'aime les jeux-questionnaires qui portent sur les connaissances générales. J'ai d'ailleurs déjà participé à *Génies en herbe* lorsque j'étais en 5^e secondaire (maintenant *100 génies*). En 2018, j'ai été concurrente à *Au suivant*. Comme le chantait Robert Charlebois dans *Miss Pepsi* : « J'cours les concours / Y paraît qu'j'ai toute pour... »

Soirée Quiz est construit selon la structure préparée par **Pub quiz Québec** et **Quiz Tonic** (questions, règlements, format des rondes, etc.) pour une centaine de bars à travers le Québec. Dans notre région, la microbrasserie Délires et Délices à Chambly en fait partie. Également, la microbrasserie Terre à boire, de Saint-Blaise-sur-Richelieu, organise occasionnellement ce genre d'événements.

D'ailleurs, le concepteur **Quiz Tonic** diffuse son propre balado dont chaque épisode comprend une vingtaine de questions autour d'un même thème. On y accède sur différentes plateformes, dont YouTube. Parmi d'autres jeux-questionnaires de culture générale en format numérique, je retiens les sites Internet suivants : ici.radio-canada.ca/info/quiz/culture-generale sur lequel on retrouve de 25 à 30 questions sous chaque année (de 2018 à 2024) avec quatre choix de réponses. Le pourcentage de personnes ayant répondu à l'un ou l'autre des quatre choix s'affiche. Donc, on peut comparer notre niveau ; www.culturequizz.com/culture/culture-generale regroupe plusieurs séries de quiz par niveau de difficulté et par thème. Des quiz sont disponibles sur YouTube avec un temps limite pour répondre et une musique d'ambiance pour apporter un peu de stress.

Des applications populaires et gratuites peuvent être téléchargées sur les appareils mobiles, dont **Trivia Crack** qui existe depuis dix ans. J'ai bien aimé essayer **Quiz Culture** qui fournit une explication sur le sujet de chaque question sous forme de « Saviez-vous que? » après que l'on ait répondu.

À l'approche du temps des Fêtes, voici des suggestions de jeux de société pour jouer en famille. La collection de cartes **Défi Nature** comporte différents thèmes pour plaire aux jeunes de 7 ans et +. **TTMc** (ou Tu te mets combien?) en édition québécoise contient 4100 questions. Pour gagner, il faut autoévaluer ses connaissances de 1 à 10. Plus le chiffre est élevé, plus la question sera difficile. **Zéro à 100** est qualifié de « jeu de connaissances pour ceux qui n'en ont pas ». Il faut se débarrasser de ses cartes « Questions » en devinant laquelle s'approche le plus de la cible placée sur la table. **Timeline** consiste à placer en ordre chronologique sur une ligne de temps les cartes en main. Et pour adultes avertis, voici deux jeux enivrants : **WineiQ**, pour les amateurs de vin, est composé de 400 questions à choix multiples. Une version **BeeriQ** est aussi disponible. Toujours pour les personnes qui aiment le houblon, **Bière Mystère** permet de découvrir une bière mystère par partie.

Amusez-vous bien!



Les friperies n'aident pas seulement l'environnement mais aussi le communautaire.



Les friperies, ces magasins qui vendent des vêtements de seconde main, présentent de nombreux avantages tant pour l'environnement que pour les organismes communautaires. Sur le plan environnemental, elles jouent un rôle crucial dans la réduction des déchets textiles. En effet, l'industrie de la mode est l'une des plus polluantes au monde, produisant chaque année des millions de tonnes de vêtements qui finissent souvent dans des décharges. En achetant dans des friperies, les consommateurs prolongent la vie des vêtements, diminuant ainsi la demande pour de nouveaux produits et réduisant l'impact environnemental lié à leur production, notamment en

termes de consommation d'eau, d'énergie et de produits chimiques.

Les friperies contribuent aussi à limiter les émissions de gaz à effet de serre en réduisant la nécessité de produire et de transporter de nouveaux vêtements. La production textile est gourmande en ressources naturelles et en énergie, et les transports associés aux chaînes d'approvisionnement mondiales ajoutent un impact carbone considérable. En optant pour des vêtements de seconde main, les acheteurs participent indirectement à une consommation plus responsable et à un cycle de vie plus durable des produits.

Par ailleurs, les friperies jouent souvent un rôle social et communautaire important. De nombreuses friperies sont gérées par des organismes sans but lucratif ou des associations caritatives. Les revenus générés servent à financer des programmes sociaux, des projets de réinsertion ou de soutien aux populations vulnérables. Ainsi, acheter dans une friperie permet de soutenir des initiatives locales et de favoriser le développement communautaire. Les friperies offrent également des opportunités d'emploi et de bénévolat, contribuant ainsi à la cohésion sociale et au renforcement des liens communautaires.

En somme, les friperies représentent une alternative écologique et solidaire à la consommation de masse. En plus de proposer des vêtements uniques et abordables, elles permettent de réduire l'empreinte écologique tout en soutenant des causes sociales.

Recherchez votre Centre d'action bénévole le plus proche et trouvez votre friperie.

<https://www.fcabq.org/centres-d-action-benevole/liste-des-centres>



Nécrologie

Nos plus sincères condoléances... aux familles, amies et amis

Décès de MEMBRES de l'AREQ Haut-Richelieu

- † Ghislaine Roberge-Daoust
- † André Paquette, époux de Claire Brunelle
- † Suzane Faucher



Des membres du secteur ont perdu des PROCHEs

- † Bernard Brais, conjoint de Normande Lefèvre
- † Pierrette Lefèvre-Vaillancourt, sœur de Normande Lefèvre
- † Yvan Bilodeau, conjoint de Pierrette Carrier
- † Normand Paiement, frère de Viviane Paiement
- † Yves Cartier, frère de Michel Cartier et beau-frère de Nola Chalifoux
- † Simone Beloin, mère de Marie-Claude Beloin
- † Suzanne Lareau-Benoit, épouse de Denis Benoit

« En te levant le matin,
rappelle-toi combien précieux
est le privilège de vivre, de
respirer, d'être heureux. »

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.



À venir le 14 avril



Dix ans après l'ouverture de l'énorme mine d'or à ciel ouvert de Malartic, le miracle économique attendu n'est plus que mirage. Constatant l'écart criant entre le déclin de la ville et la richesse de la compagnie minière, le réalisateur Nicolas Paquet révèle les rouages d'un système décisionnel opaque où la population citoyenne n'a pas voix au chapitre.

Le comité environnement de l'AREQ du Haut-Richelieu offre gratuitement encore cette année les représentations du ciné-club du 14 avril sous le thème de l'environnement avec la participation du Projet toujours en action de l'AREQ nationale.

Lundi 14 avril au théâtre des deux rives 15h15 et 19h30



Tirage d'une paire de billets par le Comité des femmes

Il y a 35 ans, survenait à l'école Polytechnique de Montréal, la tuerie en milieu scolaire la plus meurtrière de l'histoire de notre pays.

En 1991, deux ans plus tard, le Canada instituait le 6 décembre Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Plusieurs préoccupations nous habitent encore : notre sécurité publique, le contrôle des armes, l'augmentation de la violence en général...

Le Comité des femmes vous invite à participer au tirage d'une paire de billets pour assister au spectacle vocal et orchestral « **Héritières** » qui sera présenté au **Théâtre des Deux Rives** le **30 mars 2025**.



Tandis que plusieurs mouvements de revendications féministes s'animent, les 18 interprètes (Kim Richardson et autres) s'unissent pour donner une voix à l'histoire. Elles nous donnent l'occasion de danser sur la ligne du temps, afin de mieux comprendre l'importance de ces luttes égalitaires et de constater leur rayonnement sur les générations futures.

Pour vous inscrire, cliquez sur le lien suivant : « inscriptions.areqhr@outlook.com » ou téléphonez à **Lucie Boucher** au **(450) 346-4855**.

Le tirage se tiendra lors du Conseil sectoriel du 22 janvier 2025. La personne gagnante sera contactée par téléphone.

Lucie Boucher et Sylvie Desranleau
pour le Comité des femmes



Journée internationale des Hommes 2024

Dans le cadre de la journée internationale des hommes, le comité des hommes a fait vivre une expérience vraiment unique aux membres de l'AREQ Haut-Richelieu en organisant le 19 novembre 2024 un « DÎNER-CONCERT » qui avait pour titre : « Tous ensemble dans l'action et la chanson, tout simplement » avec Dale Hanley, spécialiste en conditionnement physique pour aînés et Daniel Kelly, musicien, chanteur et animateur depuis plus de 30 ans.

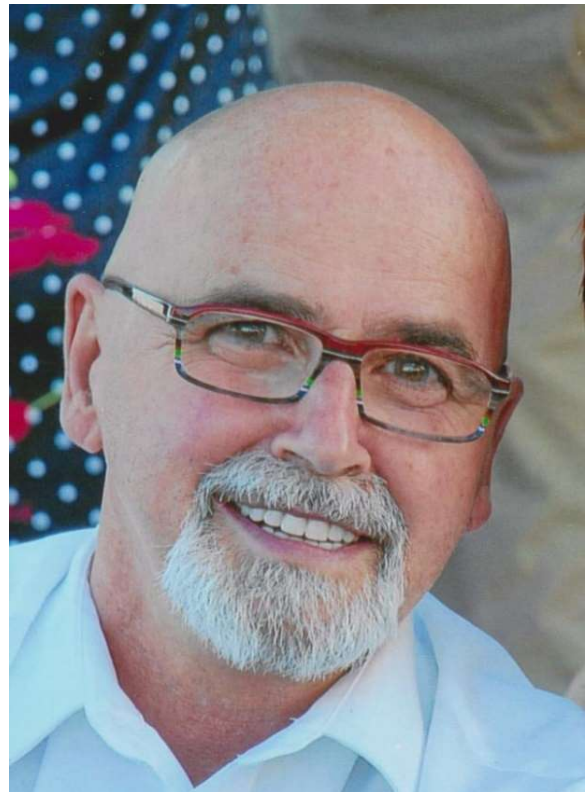
Les quelques cinquante personnes présentes en ont eu pour leur argent. Un moment magique où exercice et musique s'en sont donnés à cœur joie et ainsi créer une ambiance des plus festives très appréciée des participants et participantes.

Dans la salle, nous avons pu remarquer la présence de la présidente régionale de l'AREQ, madame Renée Dallaire qui nous a adressé quelques mots.

Après un excellent repas où le saumon volait la vedette, une autre vedette attendait patiemment, en silence. En effet, c'était le moment de présenter l'homme de l'année de l'AREQ Haut-Richelieu et Michel Roy en était le récipiendaire. Michel Lord a brossé un portrait « autorisé » de ce personnage si attachant aux multiples facettes. Monsieur Roy, absent car étant hospitalisé pour une thrombose veineuse profonde, la médaille de l'homme de l'année 2024 de l'AREQ Haut-Richelieu lui sera remise lors du souper de Noël, le 5 décembre prochain, par Yvon Lemon, membre du comité des hommes. Il recevra alors un chèque au montant de 100,00 \$ de la part de Rachid Hassani, aussi membre du comité des hommes.

L'événement s'est terminé par le mot de la fin de Michel Lord et une invitation à s'inscrire au souper de Noël afin de connaître la suite de cet hommage et féliciter, de vive voix, monsieur Roy. Malgré tout, ce fut une journée très agréable pour tous les participant.es. Et déjà nous devons penser à préparer la journée internationale des hommes 2025.

Bravo au comité des hommes pour le beau travail. Merci et à l'an prochain.





TOUT EST SI FRAGILE...

Tous les médias du monde entier ont les yeux tournés vers les États-Unis ! TRUMP ENCORE ! La réélection inédite du leader autoritaire nous effraie. Le républicain a tout balayé, sans limites cette fois : la Présidence, le vote populaire, le Sénat, probablement le Congrès, et que dire de la Cour suprême qui sera sous la domination des républicains pour moult années. La terre tremble, nous avons peur des turbulences qui pourraient entraîner d'importants dommages. Du dérèglement climatique aux horreurs à Gaza, en Ukraine, au Liban, des droits des femmes... des effets sur nos vies, notre économie, on a l'impression que le monde est au bord de l'explosion!

Lorsque l'on dirige la caméra sur le Canada, les images ne sont pas plus réjouissantes! Un parlement qui ne fonctionne plus, des propos parfois haineux. Des hommes en habit, cravate qui se bousculent sans trouver où soumettre de véritables solutions aux problèmes que nous vivons au quotidien. Il y a bien eu un espoir, le 29 octobre 2024, le gouvernement aurait pu se donner un peu d'oxygène en acceptant d'augmenter la rente des 65 ans à 70 ans, en équité avec tous les aînés de 71 ans et plus. Il a dit NON aux aînés et la paralysie se poursuit!

Si on *zoome* sur le Québec, ce n'est guère plus joyeux! Fermeture d'un nombre incalculable de classes de francisation au moment où l'immigration explose, situation inexplicable et inacceptable dans des écoles et des garderies de Montréal et de ses environs, système de santé envahi par le privé. De même, les optométristes cesseront d'offrir un service gratuit aux 65 ans et plus si le gouvernement ne revoit pas à la hausse le remboursement de leurs soins. Plusieurs services pourraient ne plus être couverts pour les 65 ans et + par le régime d'assurance maladie du Québec (RAMQ). Il me semble que tout le monde est silencieux sur ces possibles coupures de services. Peu ou pas d'organismes ont manifesté leurs inquiétudes et je m'en déssole!

Je prends mes pancartes, mon indignation et je m'en vais....

Non! Je prends mes bâtons de marche et je m'en vais dans le bois avec des amis!!!!

Les rayons chauds du soleil d'automne, l'odeur des sous-bois, le bruit des feuilles mortes sous mes pieds me redonnent espoir. Je me trouve bien chanceuse d'être ici, chez nous où la démocratie a toujours ses lettres de noblesse. Je me dis qu'il faut rester jaloux de nos choix, de nos modèles, de nos principes de société. Notre langue et nos valeurs n'ont pas de prix. Continuons d'y croire, car tout est si fragile !



ASSURANCE

Les primes applicables à compter du 1^{er} janvier 2025 pour Beneva (SSQ) seront les suivantes :

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2025			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	29.68 \$	36.24 \$	58.81 \$
Santé Plus	57.18 \$	68.78 \$	108.77 \$

Augmentation variant entre 16.01 % et 23.47 %

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2025	
Choix 1	
Individuel	20.58 \$
Familial	33.51 \$
Choix 2	
Individuel	47.16 \$
Familial	60.08 \$
Choix 3	
Individuel	73.74 \$
Familial	86.67 \$

Augmentation variant entre 6.52 % et 15.62 %

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants.

RAMQ – Pour la période du 01-07-2024 au 30-06-2025

La prime annuelle de la RAMQ (744\$ au lieu de 731\$) est payable lors de la production de votre rapport d'impôt; la contribution maximale à la pharmacie (99.65 \$) demeure inchangée et la franchise mensuelle passe de 22,90\$ à 22,00\$. Toutefois, il y a une baisse de 1% du tarif de la coassurance, soit 32 %.

Vaccin – Je voudrais vous rappeler que notre plan d'assurance prévoit un remboursement maximal de 200 \$ par année civile pour des vaccins préventifs.

NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES 2024

Beudet, Caroline
 Bélanger, Lucie
 Bellerose, Robert #2
 Bolduc, Marie-Claude
 Bourbeau, Christiane
 Bourdeau, Isabelle
 Brodeur, Hélène
 Camaraire, Michel
 Cédras, Nadine
 Clouâtre, France #1
 Cuillier, Louise
 Demers, Martine
 Dépelteau, Louise
 Desmarais, Isabelle #12
 Drolet, Tanya
 Drouin, Mylène
 Dugas, Lyne
 Dugré, Marjolaine
 Galipeau, Marie-Josée
 Galipeau, Nadine
 Gamache, Benoît
 Hébert, Alain
 Kirouac, Hélène #5
 Koszegi, John
 Lachance, Marco
 Lanctôt, Julie
 Lebrun, Brigitte
 Lefebvre, Nathalie
 Lemieux, Marie-Josée #7
 Lemoine, Lisa
 Lessard, Sophie #13
 Mathieu, Julie

Membres du conseil
 Caron, Nicole 1^{ère} vice-présidente #16
 Melançon, Guy 2^e vice-président #15



Ci-contre la cohorte 2024 de L'AREQ Haut-Richelieu.

Toutes nos nouvelles personnes retraitées (NPR) en date du 21 septembre ont reçu une invitation personnelle. Contactées, un grand nombre d'entre elles auraient aimé participer au dîner, mais devinez la raison de leur absence.... Eh oui! un voyage.

Mayer, Nathalie #9
 Ménard, Richard
 Ménard, Sylvain #6
 Méthé, Suzanne #3
 Morel, Philippe #4
 Mulindabigwi, Ilibagiza
 Parizeau, Élise
 Patenaude, Josée
 Pelletier, Carole #11
 Quirion, Martine #14
 Riel, Jean-Pierre #8
 Rouillard, Caroline
 Simard, Nathalie
 Sullivan, Martine
 Synnott, Neil
 Toulouse, Sylvie #10
 Vincent, Nathalie

Journée internationale des droits des femmes

Le **lundi 10 mars 2025**, le Comité des femmes recevra madame Sylvie Bernier en matinée, afin de souligner cette journée fêtée habituellement le 8 mars.



Cette plongeuse, médaillée d'or aux Jeux olympiques d'été de 1984 à Los Angeles, nous présentera sa conférence intitulée « **Être et agir, un tremplin vers le mieux-être** ».

Madame Bernier fera la promotion des saines habitudes de vie pouvant contribuer à préserver notre énergie, notre vitalité intellectuelle et notre bonheur au fil du temps. Elle nous parlera de ces petits gestes quotidiens intimement liés à la santé physique, mentale et cognitive.

Ne manquez pas cette opportunité de rencontrer cette athlète olympique de renommée.

Cette conférence sera suivie d'un dîner à l'Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu.

Inscription en février 2025 : surveillez vos courriels ou votre chaîne téléphonique.

Lucie Boucher et Sylvie Desranleau
pour le Comité des femmes

La Rentrée août 2024

Hé oui, cette année, la Rentrée s'est faite jeudi le 29 août à l'érablière La Goudrelle. Nous étions 116 personnes pour ces retrouvailles annuelles afin de partager nos souvenirs de l'été et nos projets à venir.



Un buffet porc et bœuf nous attendait et comme d'habitude, une bouteille de vin était offerte aux deux dernières tables. Le jeu «Connaissez-vous les membres de votre Conseil sectoriel?» préparé par Lucie Boucher, semble avoir été bien apprécié du fait qu'on avait trois nouveaux membres cette année. Plusieurs tirages ont eu lieu : carte-cadeau, sac isotherme, pots de gelée et pour finir, une belle somme de 220\$, résultat de la vente des billets pour la FLG.

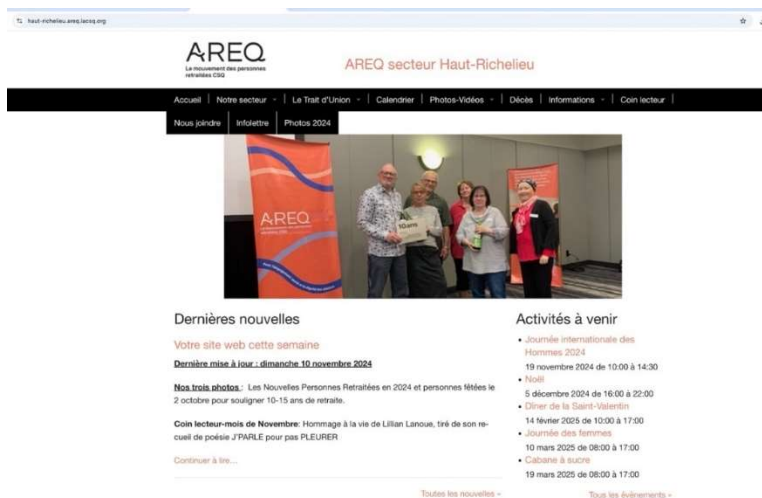
Merci pour votre participation et au plaisir de vous revoir!

Nicole Caron pour le Conseil sectoriel

Une nouvelle Webmestre pour notre site web

Depuis un mois, notre responsable du site web est Francine St-Denis. Elle prend la relève de Luce Reid qui a été responsable du site et qui l'a façonné depuis 2015.

C'est grâce à Luce que notre site est toujours en fonction et qu'il est une source d'information pour nos membres. Merci, Luce pour ton implication.



Soyons fiers de ce site, car beaucoup de secteurs n'en ont pas. Il s'ajoute à nos outils de communications avec le journal et l'infolettre.

<https://haut-richeleu.araq.lacsq.org/>

À INSCRIRE À VOTRE AGENDA :
CONVOCATION À
L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE
DE L'AREQ HAUT-RICHELIEU

DATE : mercredi 23 avril 2025

LIEU : Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu
725 boul. du Séminaire N
Saint-Jean-sur-Richelieu QC

L'Assemblée se tiendra en présence des membres et aussi en mode virtuel selon votre choix.

Le projet d'ordre du jour vous sera transmis ultérieurement.

Montréal 09

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTRÉGIE

Les membres de l'AREQ Montréal sont convoqués par la présidente régionale, madame Renée Dallaire, à l'Assemblée générale régionale qui se tiendra le :

DATE : jeudi 15 mai 2025

LIEU : Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu
725 boul. du Séminaire N
Saint-Jean-sur-Richelieu QC

Cette assemblée regroupe les neuf secteurs de la région et nous en profitons pour constater ce qui se fait au niveau régional.

Le projet d'ordre du jour vous sera transmis ultérieurement.

INFORMATIONS BUDGÉTAIRES

Vous avez certainement remarqué l'augmentation des coûts en alimentation et dans divers domaines partout autour de vous. Les finances du secteur vivent les mêmes réalités. Nous avons, depuis la rentrée de cette année, pris des décisions qui vont permettre de continuer de vous offrir des activités variées et de qualité sans toucher à l'essentiel.

Lors de la rentrée, j'ai présenté la nouvelle grille tarifaire pour les activités.

MEMBRE AREQ

NON-MEMBRE mais conjoint ou conjointe

AUTRE PERSONNE

Les membres de l'AREQ du Haut-Richelieu déboursent une partie des coûts de l'activité.

Les non-membres (conjoint ou conjointe) devront comme par le passé payer un montant un peu plus élevé, mais en respectant le principe du portefeuille familial.



Pour ce qui est des autres personnes qu'elles soient amis, voisins, connaissances, etc., elles vont devoir déboursier le coût réel de l'activité.

Ces modifications se font dans le but de préserver nos finances qui doivent d'abord servir à nos membres et par extension, à la cellule familiale.

De plus, afin de continuer à organiser des activités de qualité et cela face à la forte augmentation du coût des repas et des locations de salles, nous avons décidé de ne plus offrir de consommation gratuite lorsqu'il y a une animation lors de l'activité. Après discussion, afin de conserver nos tarifs, il fallait faire un choix entre l'animation ou la conférence et une consommation gratuite. Nous avons considéré qu'il était plus important d'offrir une animation et des repas de qualité.

*Richard Gouin, président
Conseil sectoriel*

AREQ HAUT-RICHELIEU**À inscrire à votre agenda**

- ❶ vendredi, 14 février 2025 : Dîner de la Saint-Valentin à l'hôtel Saint-Jean-sur Richelieu - réseau AREQ - accueil 11h - dîner 12h coût à venir
- ❷ mardi , 10 mars 2025 : Dîner - conférence de Madame Sylvie Bernier à l'hôtel Saint-Jean-sur Richelieu– réseau AREQ – accueil 11h – dîner 12h coût à venir
- ❸ mercredi, 19 mars 2025 : Dîner à la cabane à sucre – Verger d'Émilie à Rougemont – réseau AREQ coût à venir
- ❹ lundi, 14 avril 2025 : film *Malartic* au Théâtre des Deux Rives dans le cadre de la Semaine de la Terre. Deux représentations : 15h30 et 19h30. Gratuit pour tous, offert à la population
- ❺ mercredi, 23 avril 2025: Assemblée générale sectorielle – Hôtel Saint-Jean– sur-Richelieu - accueil 9h00 – assemblée 9h30 – repas offert gratuitement pour les membres qui assistent à l'assemblée en présentiel et compensation de 30\$ en virtuel - réseau AREQ
- ❻ vendredi, 1^{er} mai 2025 : fête et dîner des bénévoles – Auberge Le National – sur invitation personnelle
- ❼ jeudi, 15 mai 2025 : Assemblée générale régionale - Hôtel Saint-Jean-sur- Richelieu Informations à venir.
- ❽ Conférence-panel sur le logement organisée par le comité sociopolitique. Informations à venir.

Journée internationale des aînés



Chaque année, l'AREQ du secteur Haut-Richelieu, profite de cette occasion pour rendre hommage à ses membres, plus particulièrement à celles et ceux qui atteindront en 2024, 10 ans, 15 ans, 20 ans, 25 ans, 30 ans, 35 ans, 40 ans de retraite.



Cette année, nous avons fêté près de 30 membres répartis comme suit :

- 10 ans : 3 membres
- 15 ans : 4 membres
- 20 ans : 13 membres
- 25 ans : 2 membres





Fondation Laure-Gaudreault

C'est en 1990 que l'AREQ (CSQ) a mis sur pied la fondation pour réaliser une partie de sa dimension sociale. Sa mission d'aide vise :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Lorsque vous participez au tirage moitié/moitié, vous contribuez à aider des OSBL de notre région puisque 90% des sommes recueillies lors de ces tirages sont distribuées à des organismes de notre secteur qui en font la demande.

Si vous pensez à un OSBL qui vous tient à cœur, faites-le-moi savoir d'ici le 20 janvier 2025. Je pourrai ainsi guider les responsables de l'organisme à faire une demande d'aide.

Sylvie Desranleau
sylviedesranleau@gmail.com



[Bourses de l'AREQ - AREQ](#)

<https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/bourses-de-lareq/>

Vous désirez aider vos enfants ou petits-enfants afin d'avoir une bourse d'études de l'AREQ? Lisez et inscrivez-les

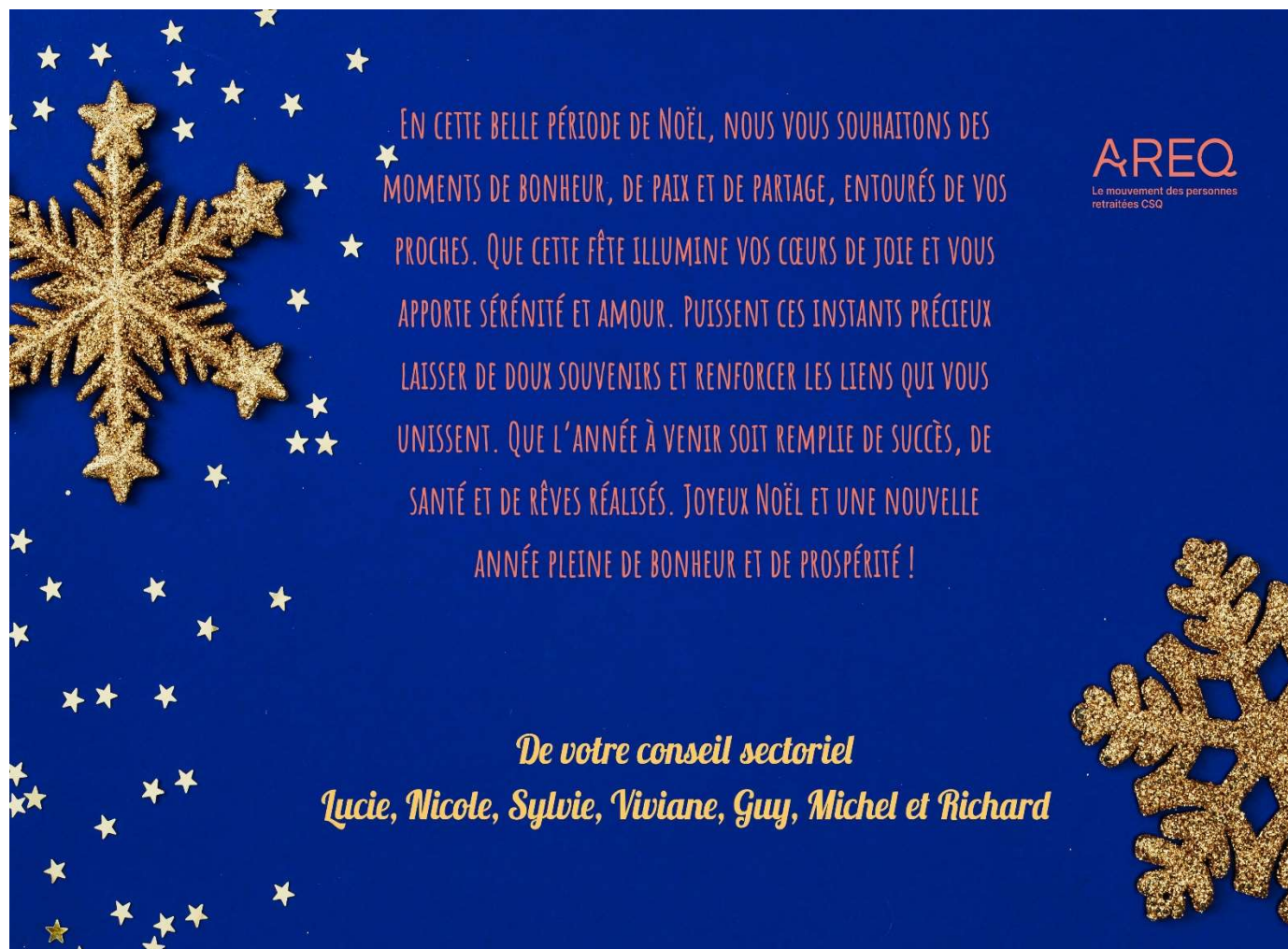
Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50^e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un champ [...]

areq.lacsq.org

Dans chaque région, la somme de 1 200 \$ est répartie également entre les bénéficiaires. Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 \$ et d'un maximum de 500 \$.

Si non réclamé, retourner à :

AREQ, Haut-Richelieu
1155 des iris
Ste-Julie, Qc
J3E 1J1



EN CETTE BELLE PÉRIODE DE NOËL, NOUS VOUS SOUHAITONS DES MOMENTS DE BONHEUR, DE PAIX ET DE PARTAGE, ENTOURÉS DE VOS PROCHES. QUE CETTE FÊTE ILLUMINE VOS CŒURS DE JOIE ET VOUS APORTE SÉRÉNITÉ ET AMOUR. PUISSENT CES INSTANTS PRÉCIEUX LAISSER DE DOUX SOUVENIRS ET RENFORCER LES LIENS QUI VOUS UNISSENT. QUE L'ANNÉE À VENIR SOIT REMPLIE DE SUCCÈS, DE SANTÉ ET DE RÊVES RÉALISÉS. JOYEUX NOËL ET UNE NOUVELLE ANNÉE PLEINE DE BONHEUR ET DE PROSPÉRITÉ !

*De votre conseil sectoriel
Lucie, Nicole, Sylvie, Viviane, Guy, Michel et Richard*

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ



Bonne nouvelle!

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette? Voilà sa chance! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à longtemps.

Pour plus de détails, invitez votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à info@areq.lacsq.org.

AREQ
Le mouvement des retraité(e)s CSQ

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

