

LE TRAIT D'UNION

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Bulletin sectoriel d'information

Secteur Haut-Richelieu, Région Montérégie

Volume 37, numéro 2 – Avril 2025

HEUREUX D'UN
PRINTEMPS POUR SE
RASSEMBLER



LE 15 MAI
NOUS RECEVONS LA MONTÉRÉGIE,
SOYEZ
PRÉSENTS EN GRAND NOMBRE.

Chronique Culture

Vivre avant de partir

Deux événements culturels avec Janette Bertrand et Stéphane Venne à découvrir !!

Voir tous les détails en p. 5

Élections au conseil sectoriel 2025

Une occasion en or de vous impliquer dans votre association

Les informations en page 14

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

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 d'avril

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

- Le numérique à Retraite-Québec P. 7
- Tirage pour le spectacle Héritières P. 11
- Dîner de la St-Valentin P. 12
- À vos agendas P. 13
- Élections au conseil sectoriel P. 14
- Souper de Noël 2024 P. 14
- Vos assemblées générales P. 15
- Délégation au congrès 2026 P. 16
- Retrait clicSÉCUR/carnet Santé-Québec P. 17
- Fondation Laure Gaudreault P. 18
- Invitation à un 4 à 7 houblonné P. 19
- Restez informés par notre site Web P. 20



Le thème de cette édition du trait d'union est « **Heureux d'un printemps pour se rassembler** ». C'est ce que nous allons faire dans les prochains mois.

Comme chaque année, votre comité environnement présentera le 14 avril un film dans le cadre du ciné-club au théâtre des Deux Rives pour le jour de la Terre. Nous offrons gratuitement à la population les deux représentations du film *Malartic*, un documentaire qui nous relate la désillusion pour une communauté des promesses de richesses d'une mine d'or à ciel ouvert.

Le mercredi 23 avril se tiendra notre assemblée générale annuelle du secteur. C'est un temps de revoir notre année et de se projeter vers la prochaine. Ce sera le moment d'approuver notre future délégation pour le congrès de 2026. Aussi trois postes sont en élection : 1re vice-présidence, trésorerie et 1re personne conseillère. Si des postes au conseil vous effraient, impliquez-vous dans des comités.

Le jeudi 15 mai, nous allons recevoir l'assemblée générale régionale. Ainsi des représentants des 9 secteurs de la Montérégie se rassembleront chez nous afin de faire un retour sur l'année. Ce sera une journée importante, car nous voulons bien accueillir ces délégations et leur présenter le beau secteur du Haut-Richelieu qui est au cœur de la Montérégie. Nous travaillons pour recevoir en commandite des produits de notre secteur afin de les faire connaître et de les savourer. Cela nous permettra d'avoir des prix de présences qui représenteront bien le Haut-Richelieu. Vous êtes invités à participer en grand nombre. Les informations d'inscriptions se retrouvent plus loin dans le journal.

Le jeudi 29 mai, pour clore notre saison avant les vacances d'été, nous allons vous accueillir pour un 4 à 7 à la ferme brassicole et distillerie « la Terre à boire » à Saint-Blaise-sur-Richelieu. Ce sera un moment de rencontre que nous mettons à l'essai afin de rejoindre différemment nos membres et des membres qui participent moins à nos offres régulières. Une rencontre sous le thème « placoter » autour d'une consommation offerte par le conseil dans un environnement champêtre. À suivre, les informations seront transmises par infolettre et seront sur notre site web.

Dans une organisation, on doit penser en dehors de la boîte sinon on fait du sur place! C'est pour cette raison que nous tentons d'améliorer nos offres. Bon printemps, heureux de vous recevoir!



**LE VÉRITABLE LUXE EST DE SE RÉVEILLER CHAQUE MATIN ET DE SE DIRE QUE LA VIE EST BELLE MÊME SI
LE TEMPS PASSE À UNE VITESSE FOLLE !**

Au moment de lire ces mots, nos discussions porteront sûrement sur le printemps qui s'approche de nous et des tempêtes de neige qui seront derrière nous... enfin nous l'espérons!

Dossiers pour l'AREQ

Je vous rappelle les dossiers qui sont toujours sur la table pour l'AREQ : FLG, plan de développement de l'AREQ, soins à domicile, relève, bien-être des gens, bien-être dans nos relations avec les gens, politique de bienveillance ; les différents comités à alimenter : retraite, hommes, femmes, sociopolitique, environnement, assurances, indexation. L'AREQ et vos personnes représentantes ne chôment pas !

Assemblée générale annuelle

L'Assemblée générale régionale, qui se tiendra le jeudi 15 mai à Saint-Jean-sur-Richelieu, et votre Assemblée générale sectorielle sont un parfait modèle de notre démocratie. Tous les membres sont invités à participer et à faire part de leurs idées, de leurs commentaires, de leur réflexion. C'est un moment privilégié pour échanger avec les membres qui vous représentent et leur faire part de vos idées, de vos besoins.

J'en profite pour remercier l'équipe des présidences de la Montérégie dont toutes les personnes présidentes de secteurs, pour leur support, leur travail, leur efficacité. Un bel exemple de travail d'équipe! Chaque personne apporte sa contribution à faire évoluer les dossiers.

Congrès 2026

2026 marquera la fin du triennat 2023-2026. Nous devons voir à nous préparer pour le Congrès de juin 2026 qui viendra mettre un terme à un triennat bien chargé d'activités, de rencontres, d'informations, de dossiers. Nous devons prévoir nos délégations, des travaux, des rencontres, des réflexions sur nos statuts et règlements ainsi que nos orientations. Pour bien mener ces échanges, il faudra que vous soyez présents. Prenez le temps d'y penser et si vous avez un intérêt et un peu de temps à consacrer, inscrivez-vous auprès de votre Conseil sectoriel. C'est une autre facette de notre démocratie à plus grande échelle.



Vivre avant de partir



Au cours de l'hiver qui se termine, deux événements culturels ont particulièrement retenu mon attention.

D'abord, le livre *Cent ans d'amour*, dans lequel Janette Bertrand confie ses réflexions sur la vieillesse, m'a réjouie. Celle qui vient d'atteindre 100 ans, au moment où vous lirez ces lignes, ne cache pas les douleurs et les soucis du grand âge et elle aborde des sujets tabous tels que la sexualité et l'incontinence, comme elle sait si bien le faire. Surtout, elle transmet son appétit de profiter de tous les petits plaisirs qui la rendent heureuse. J'aurais le goût de vous citer plusieurs passages, mais en voici un seul qui dit tout : « Vieillir, c'est être vivant » (p.99).

Avec son désir de transmettre avec passion ce que la vie lui a apporté, Janette a tout pour faire partie des cinquante personnalités qui seront interviewées dans le cadre d'un projet tout à fait remarquable, soit *Avant de partir*. Danielle Ouimet en a eu l'idée. Avec Gildor Roy, elle mènera les entrevues. Bibliothèque et archives nationales du Québec et Pamplémousse média (maison de production dont France Beaudoin est la présidente) et Télé-Québec soutiennent cette série d'émissions dans le but de préserver la mémoire de bâtisseurs de notre société. Le nom de ceux-ci ne sera révélé que lors de la diffusion de chacun des entretiens qui aura lieu après leur décès, d'où la particularité de ce concept.

La première interview a été présentée en janvier, elle reste disponible sur les sites de Télé-Québec et de BANQ. Elle était consacrée à Stéphane Venne. Son salut à la fin de l'émission me reste en mémoire. C'est bouleversant de penser que chaque invité s'est livré ainsi alors qu'il savait que cette dernière entrevue serait diffusée alors qu'il ne serait plus là.



Tant le livre de Janette Bertrand que l'émission *Avant de partir* permettent de réfléchir à la vieillesse, à la mort et à ce que nous voulons laisser en héritage. Comme la nouvelle centenaire l'exprime si bien vers la fin de son ouvrage (p. 151) « Vieillir est une aventure qui se termine par la mort, mais quelle belle aventure! »



Depuis le 1er janvier 2025, finies les questions à propos des matières à mettre ou non dans le bac de récupération: contenants, emballages et imprimés de toutes sortes sont désormais les bienvenus.

Une foule de produits, tels que sacs de croustilles, pots de yogourt individuels et

pellicules plastiques enveloppant les aliments, s'ajoutent aux contenants non consignés, emballages et imprimés que vous mettez déjà dans le bac de récupération.

Vider et rincer

On vide et on rince légèrement les contenants, emballages et imprimés avant de les mettre dans le bac. Pas besoin de les laver au complet ni de les mettre au lave-vaisselle. Un petit jet d'eau fait l'affaire.

Vider les contenants

Pas besoin de les laver au complet. Simplement les rincer légèrement, au besoin.



Séparer les matières recyclables d'un même contenant ou emballage

Séparer les matières composant l'emballage

Par exemple, retirer le sac de la boîte de céréales avant de les mettre dans le bac.



Il faut que les matières recyclables qui arrivent par camion de collecte soient séparées les unes des autres pour que les équipements et les employés du centre de tri puissent bien effectuer leur tri. Certains équipements attirent le métal, d'autres sont munis de ventilateurs qui soulèvent les plastiques légers. C'est pour cela qu'on enlève la pellicule de plastique de la boîte de biscuits ou de pâtes et le couvercle du pot de confiture avant de les mettre dans son bac.

L'exception à la règle : les petits bouchons (de moins de 5 cm de circonférence) doivent rester sur leur contenant original pour ne pas tomber entre les mailles du filet.

Tous les plastiques - Quant aux matières plastiques, vous n'aurez plus besoin de tenir compte des numéros 1 à 7 associés aux divers types de plastiques. Ça n'a plus d'importance : tout ce qui est contenants, emballages et imprimés, vous le mettez dans le bac. **Des questions?**

Consultez [Ça va où?](https://cavaouwebapp.recyc-quebec.gouv.qc.ca/), l'outil de recherche de RECYC-QUÉBEC.



Nécrologie

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

Décès de MEMBRES de l'AREQ du Haut-Richelieu

Réjeanne Bathalon (novembre 2024)
 Louise Ruel (novembre)
 Réjeanne Dubuc (décembre)
 Lise Bessette (décembre)
 Jacques Boyer (janvier 2025)
 Marie-Paule Bessette (janvier)
 Noëlla Verreault (janvier)
 Jean-Paul Fortin (janvier)
 Bertrand Allard (janvier)
 Clément Moquin (février)
 Denis Faucher (février)



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

Des membres du secteur ont perdu des PROCHES

François Gervais (octobre) fils de Françoise Boucher-Gervais
 Richard Reid (octobre) frère de Gaston Reid, Michel Reid et Luce Reid, beau-frère de Raymond Forget
 Adrienne Moquin-Giroux (décembre) belle-mère de Michel Lord et mère de Francine 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.

PLUS DE NUMÉRIQUE À RETRAITE QUÉBEC – INFOS PRATIQUES POUR LES MEMBRES DE L'AREQ (CSQ)

Saviez-vous que, depuis 2024, Retraite Québec dépose automatiquement les documents suivants dans l'espace numérique sécurisé

Mon Dossier **Retraite Québec – Mon dossier :**

1. État des dépôts;
2. Relevés de prestations – Votre rente;
3. Relevés d'impôts.

Vous pouvez ainsi les consulter et les télécharger à tout moment.

Ces documents continuent cependant d'être transmis par la poste, à moins que vous ayez choisi le mode de communication 100 % numérique. Le document *État des dépôts*, quant à lui, est uniquement accessible par le service en ligne *Mon Dossier*.

Pour choisir le mode numérique ou pour toutes autres questions, communiquez avec Retraite Québec:
 418 643-4881 ou sans frais 1 800 463-5533.



**SYLVIE BERNIER**

Le comité des femmes de l'AREQ du Haut-Richelieu a souligné, le 10 mars dernier, la journée internationale des droits des femmes en compagnie de madame Sylvie Bernier, athlète olympique canadienne, première médaillée d'or aux Jeux olympiques d'été de 1984, à Los Angeles en plongeon.

Depuis 30 ans, cette femme remarquable fait la promotion des saines habitudes de vie.

Sa conférence intitulée : « Être et agir, un tremplin vers le mieux-être » fut suivi d'un dîner à l'Hôtel Saint-Jean.



Malgré nos horaires bien remplis, madame Sylvie Bernier nous a convaincus qu'il est possible d'atteindre la sérénité et l'équilibre et que le plus beau cadeau que nous puissions nous offrir c'est de prendre soin de nous au quotidien.

Merci à cette femme inspirante pour cette enrichissante réflexion!

FEMME DE L'ANNÉE

L'HERBIER

Nous avons choisi de ne pas rendre hommage à une seule femme de l'AREQ du Haut-Richelieu, mais plutôt à tous les membres féminins de notre secteur, présents à cette activité, qui par leur implication, embellissent et rendent meilleure la vie des gens qui les entourent.

C'est pourquoi nous avons fait le tirage d'une carte cadeau de 100\$ à dépenser aux Soins corporels l'Herbier de Mont Saint-Grégoire.

Au moment de mettre sous presse, le nom de la gagnante n'était toujours pas connu. À suivre dans le prochain bulletin !



La journée de l'homme



La journée de l'homme, cette année, a connu un déroulement un peu particulier et en deux temps. Tout d'abord, le dîner-concert du 19 novembre sous le thème « Tous ensemble dans l'action et la chanson, tout simplement » a connu un franc succès, grâce à la présence de nos artistes invités Dale Hanley, spécialiste en conditionnement physique pour aînés et Daniel Kelly, musicien, chanteur et animateur depuis plus de 30 ans. Une approche innovatrice qui a plu à la cinquantaine de personnes



présentes. Une activité où chanson et action (bouger) étaient à l'honneur.

Auparavant, madame Renée Dallaire, présidente régionale nous a adressé quelques mots d'encouragement et de remerciement pour cette initiative.

Quant à l'homme de l'année 2024, le principal intéressé, Michel Roy, brillait par son absence. Il était hospitalisé. Après la présentation de son curriculum bien étoffé et l'hommage rendu par son épouse et son fils André, la suite de l'événement a été reportée au souper de Noël du 5 décembre.

Lors de cet événement, un hommage de son fils Bruno lui a été rendu et il a pu remercier, en personne, le comité des hommes de l'avoir choisi « homme de l'année 2024 » et le conseil sectoriel de lui avoir permis de pouvoir vivre ce moment ainsi que toutes les personnes présentes au souper.



En décembre, le conseil régional de l'AREQ, secteur Haut-Richelieu, organisait une rencontre des différents comités des hommes et des femmes au syndicat de Champlain sur la Rive-Sud. Les comités des hommes ont fait un tour d'horizon sur ce qui se fait comme activités. C'était la première rencontre du genre. Une initiative très appréciée.

Le comité des hommes est à préparer la journée des hommes 2025. Pour l'occasion, nous laissons un formulaire à l'attention des personnes qui aimeraient proposer un candidat en vue de cette nomination. Il vous suffit de le remplir et me le remettre ou me l'envoyer à michel.lord1952@gmail.com.

Merci!



La tempête dans la tempête

Il est 17h30, le soleil brille encore sur cette neige immaculée! Les bancs de neige sont aussi hauts que dans mes souvenirs d'enfant. Nous avons passé à travers la plus grosse tempête de l'hiver, non, non, la tempête du siècle! Rien de moins! Quand le vent a cessé de tourbillonner, que les trottoirs ont été déneigés, j'ai trouvé cette blancheur et ces paysages de cartes postales tellement beaux! Après une tempête il y a toujours de la lumière.

Au même moment les journaux, la radio et la télévision nous exposent le chaos, les menaces à chaque jour répétées par un président américain qui rêve de dictature. Les tarifs douaniers, un 51^{ème} état, le Groenland...et aujourd'hui il copine et serre la main au dictateur Russe, son idole! Il accuse même l'Ukraine d'avoir déclenché la guerre! Une tempête parfaite, tout le monde tremble, parle de lui et ne peut imaginer la suite des intentions de cet homme et de son administration.

Le choc est réel. Mais les épreuves forgent le caractère et révèlent qui nous sommes! Cherchons la lumière dans cette tempête.

Il faut avoir peur de perdre des acquis pour réaliser la valeur que cela a à nos yeux. Depuis le 20 janvier, il y a une appréciation renouvelée pour la démocratie, l'état de droits, les signatures de libre-échange. Une prise de conscience du privilège que nous avons ici, chez nous, de nos droits et libertés, c'est précieux.

Nous vivons une solidarité renouvelée, un patriotisme d'urgence, notre collectif doit se défendre. Nous choisissons d'acheter local (québécois, même canadien), de consommer ce qui se produit chez nous! Nous choisissons de soutenir le modèle québécois, nous serrons les coudes avec nos voisins canadiens. Il ne faudra surtout pas abandonner. Le tunnel sera sûrement long avant d'y voir la lumière.

Je continue le boycott tant qu'il le faudra, c'est ma seule façon de soutenir mes valeurs et de dénoncer ce qui se passe l'autre côté de la frontière! Ensemble boycottons, ce sera la voix citoyenne, québécoise et canadienne.

Les possibles sont infinis, quand nous sommes unis (Paroles d' Antonine Maillet, décédée au cœur de cette tempête) !



ASSURANCE

À cause de quelques appels reçus au cours des dernières semaines, je me suis souvenu qu'on apprend beaucoup de choses durant notre vie, mais qu'on les oublie parce qu'on n'avait pas à s'en servir; comme c'est le cas en matière d'assurance.

Alors permettez-moi de ressortir certaines données contenues dans notre contrat d'assurance.

Mais tout d'abord, j'aimerais vous inviter à lire très attentivement les éléments contenus dans la revue *Quoi de Neuf* (dans un tiré à part), relatifs à notre régime d'assurance collective; vous risquez de faire des découvertes ou de vous rafraîchir la mémoire.

Également, je vous ferai remarquer que les taxes ne sont plus indiquées dans le bas des différents tableaux de primes; toutefois les taxes sont toujours applicables.

Vous rappelez-vous - que nous avons une protection pour le service d'aide à domicile en cas de maladie;

- que la démission à ASSUREQ est irrévocable;
- que votre assurance vous couvre la vie durant, sans limite d'âge.

Bonne lecture et surtout bonne santé!

Héritières

Le comité des femmes a procédé au tirage d'une paire de billets pour le spectacle *Héritières*. Cette prestation est initialement un projet d'album vocal et orchestral interprété par plus d'une vingtaine de musiciennes féminines d'âges et de cultures diverses, dont les pièces, se déployant de la chanson jusqu'à l'univers onirique instrumental, explorent le thème du legs maternel et de l'héritage collectif des femmes.

Madame Suzanne Fréchette est l'heureuse gagnante. Elle a reçu ses billets lors du dîner de la Saint-Valentin, que l'on voit ici entourée de Lucie Boucher et Sylvie Desranleau, membres du comité



Dîner de la Saint-Valentin



C'est entre deux tempêtes de neige, celle du 13 février et celle historique du 16 février, que nous avons fêté la Saint-Valentin. En effet, 96 personnes se sont déplacées à l'hôtel St-Jean-sur-richeleu, vêtues de rouge et de rose.

Un bon repas qui s'est conclu par un dessert de circonstance un gâteau « Red velvet ».

Trois tirages ont été effectués : des cartes cadeaux de Dollar Plus et de Jean-Coutu et notre dernier sac isotherme aux couleurs vintage de l'AREQ. La FLG a remis 4 prix de 50\$ parmi les gens qui avaient acheté des billets. Bravo aux gagnants!

Lorsque ce fut le temps de la danse, le duo acoustique d'Élaine Chevalier et Kris Jones a animé la piste avec un répertoire qui a baigné les années folles de quelques tables, dont les convives se sont déhanchés sur la piste de danse. Il y a même eu une demande de rappel à la fin de leur prestation. Une belle



Nos groupes de dynamiques Valentins.



Comme l'an dernier,
pour la dernière danse,
madame Mariette Sharp
et moi avons recréé
notre photo.



Richard Gouin pour le conseil sectoriel

Toutes les photos sont disponibles sur
notre site web

AREQ HAUT-RICHELIEU

À inscrire à votre agenda



- ① 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 dans le cadre du Ciné-club
- ② 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
- ③ vendredi, 1^{er} mai 2025 : fête et dîner des bénévoles – Auberge le National – sur invitation personnelle
- ④ jeudi, 15 mai 2025 : Assemblée générale régionale – Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu – de 9 h à 14 h – accueil 8h 30 – coût 10\$ – dîner sur place
INSCRIPTIONS AUPRÈS DE NICOLE CARON 450-359-4823 hipponic@videotron.ca
- ⑤ jeudi, 29 mai 2025 : Un 4 à 7 houblonné – L’AREQ, secteur Haut-Richelieu, vous invite à un 4 à 7 à la ferme brassicole et distillerie TERRE À BOIRE au 1375, rue Principale, Saint-Blaise-sur-Richelieu
Informations et inscriptions dans les infolettres du 12 et 26 mai et sur le site web inscriptions.areqhr@outlook.com

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 2025 lors de l'Assemblée générale sectorielle du 23 avril:

► **1ère Vice-présidence**

► **Trésorerie**

► **1er Conseiller ou 1ère 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



Souper de Noël 2024

Encore une fois, notre souper s'est tenu le jeudi 5 décembre au Fort St-Jean. Nous étions 128 personnes à nous retrouver pour souligner le début des festivités du temps des fêtes dans une belle ambiance chaleureuse. La musique de Marie-Josée Landry, accompagnée cette année par une amie dont la voix s'harmonisait très bien avec la sienne, a réuni beaucoup de monde sur la piste de danse!



Plusieurs tirages ont eu lieu : carte-cadeau de la SAQ, sac isotherme et serviette de l'AREQ. La vente de



billets pour la FLG a donné la belle somme de 270\$. Six gagnants sont repartis avec 45\$ en poche. Les gens semblent être contents qu'on soit revenu au partage de la somme ramassée lors de cette vente. Le bar à bonbons a fait fureur ce soir-là... Les petits-enfants ont sûrement apprécié cette belle gâterie!

Merci pour votre participation et au plaisir de vous revoir!

Nicole Caron, pour le conseil sectoriel

À INSCRIRE À VOTRE AGENDA
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE
L'ASSEMBLÉE SE TIENDRA CETTE ANNÉE CHEZ NOUS DANS LE HAUT-RICHELIEU

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

DATE : jeudi 15 mai 2025

LIEU : Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu

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

De 9 h à 14 h ACCUEIL : 8h 30 - COÛT : 10\$ DÎNER SUR PLACE.

INSCRIPTIONS AUPRÈS DE NICOLE CARON 450-359-4823

hipponic@videotron.ca

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

The logo for AREQ, featuring the letters 'AREQ' in a stylized, orange, sans-serif font. The 'A' is unique, with a curved line extending from its top left.

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

À INSCRIRE À VOTRE AGENDA
CONVOCATION À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE AREQ HAUT-RICHELIEU
MERCREDI 23 AVRIL 2025

Hôtel Saint-Jean-sur-Richelieu.

L'assemblée se tiendra en présence des membres et aussi en mode virtuel selon votre choix. L'ordre du jour vous sera remis à l'entrée ou envoyé par courriel pour les participants par Zoom. Un réseau vous invitera à vous inscrire.

The logo for AREQ, featuring the letters 'AREQ' in a bold, black, sans-serif font. The 'A' is unique, with a curved line extending from its top left.

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ Secteur du Haut-Richelieu

DÉLÉGATION AU CONGRÈS DE 2026

Nous devons dès maintenant penser à former notre délégation pour le Congrès de 2026, puisque nous devons la faire approuver à l'Assemblée générale sectorielle du mercredi 23 avril 2025.

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 secteur Haut-Richelieu comptait 1 328 membres en date du 31 décembre 2024. Ce qui donne droit à 9 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 2026

Formulaire de mise en candidature à faire parvenir avant le 18 avril 2025

Région : 09 Montérégie Secteur : G, Haut-Richelieu

Je, soussigné _____ numéro de membre _____ sou mets ma candidature en tant que personne déléguée pour le Congrès de l'AREQ de 2026. 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 par courriel à richard.gouin@hotmail.com

Retrait de clicSÉQR comme mode de connexion à Carnet santé Québec

Nous vous informons qu'à compter du 12 mars prochain, vous ne pourrez plus utiliser clicSÉQR pour vous connecter à Carnet santé Québec. À partir de cette date, vous devrez vous connecter au moyen du Service d'authentification gouvernementale pour accéder à vos informations de santé en ligne.

Vous n'avez toujours pas créé votre compte?

C'est le temps de le faire! Créez votre compte dès maintenant en vous rendant au carnetsante.gouv.qc.ca. Cliquez sur le bouton « Connexion », puis sur le bouton « Continuer avec le Service d'authentification gouvernementale ».



**Service
d'authentification
gouvernementale**

Visitez le [Québec.ca/authentification-gouvernementale](https://Quebec.ca/authentification-gouvernementale) pour toutes les informations au sujet du service. Vous y trouverez les réponses aux questions les plus fréquentes, ainsi qu'un tutoriel vous guidant pas à pas dans les étapes de la création d'un compte.



Vous voulez connaître le parcours de Laure Gaudreault?

Je vous propose 2 liens :

Le premier (moins de 5 minutes)

<https://www.facebook.com/fondationlionelgroulx/videos/nos-g%C3%A9ants-saison-3-laure-gaudreault/1629342497834362/>

Le deuxième (23 minutes) proposé dans l'infolettre du 18 octobre 2024

<https://ici.radio-canada.ca/ohdio/premiere/emissions/aujourd-hui-l-histoire/segments/chronique/116797/enseignement-institutrices-quebec-histoire-laure-gaudreault-syndicalisme-pionniere>

Bonne écoute!

Cette année, trois organismes de notre région recevront des dons de la Fondation grâce à votre générosité :

Actions dépendances (Saint-Jean-sur-Richelieu) qui a pour mission d'encourager la santé auprès des jeunes et des adultes pour qu'ils puissent développer une réflexion critique personnelle et sociale par rapport à la consommation d'alcool, de drogues et l'utilisation des technologies de l'information et des communications. Par le biais d'ateliers, de formations, de conférences et d'accompagnements personnalisés, Actions Dépendances rejoint les gens directement dans leurs milieux de vie. Depuis octobre 2018, Actions Dépendances a aussi le mandat d'offrir à toute personne majeure des services d'hébergement temporaire d'urgence et du soutien favorisant le développement de l'autonomie résidentielle.

CAB La Seigneurie de Monnoir (Marieville)

La mission principale du Centre d'Action Bénévole est de promouvoir l'action bénévole dans les différents secteurs de l'activité humaine et de susciter une réponse favorable à des besoins du milieu. Les municipalités desservies par le CAB: Marieville, Richelieu, Rougemont, Sainte-Angèle-de-Monnoir, Saint-Mathias-sur-Richelieu.

EMRI: Entraide maternelle du Richelieu (Marieville) est un organisme communautaire dont la mission est d'offrir des services en périnatalité, d'accompagner avec bienveillance les familles dans l'appropriation de leur rôle parental et de valoriser l'importance du lien d'attachement sécurisant dès la grossesse, jusqu'à 5 ans.

Sylvie Desranleau, responsable de la FLG Haut-Richelieu

INVITATION : 4 À 7 HOUBLONNÉ

L'AREQ, secteur Haut-Richelieu, vous invite à un 4 à 7 à la ferme brassicole et distillerie
TERRE À BOIRE
au 1375, rue Principale, Saint-Blaise-sur-Richelieu
le 29 mai 2025

Dans un décor champêtre exceptionnel, aux premières loges d'une nature foisonnante, venez déguster des bières biologiques produites sur place.

Offrez-vous le plaisir de partager et de déguster le fruit de produits céréaliers récoltés sur place.

Choisissez parmi une vingtaine de bières. Bières sans alcool et sans gluten disponibles.

L'AREQ vous offre une consommation **gratuite** (maximum de 9,50\$ +taxes) mais **ne paie pas** le pourboire de cette consommation... que vous devrez déboursier avec de la **monnaie**.

TERRE À BOIRE fabrique aussi des spiritueux. Ils ne peuvent pas en servir sur place mais vous pourrez acheter des bouteilles.

S'il pleut, nous pourrons consommer à l'abri sous une pergola ou dans une salle fermée.

Grignotines et pizzas four à bois sur place

Une belle façon de consommer local et bio !

(À moins de 600 mètres de l'axe cyclable de la Vallée des Forts)



Si non réclamé, retourner à :

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

SOYEZ INFORMÉS

VISITEZ NOTRE SITE WEB MIS À JOUR CHAQUE SEMAINE.
<https://haut-richelieu.araq.lacsq.org/>

RECEVEZ NOTRE INFOLETTRE À CHAQUE MOIS OU AU BESOIN SELON LES
ÉVÉNEMENTS.
SI VOUS N'ÊTES PAS ABONNÉS, INSCRIPTION À CETTE ADRESSE:
inscriptions.araqhr@outlook.com

INSCRIVEZ-VOUS À L'INFOLETTRE DE L'AREQ NATIONALE
<https://araq.lacsq.org/newsletter-2/>

ATTENTION
BIEN VÉRIFIER VOS COURRIELS INDÉSIRABLES DANS VOS BOÎTES DE RÉCEPTION,
AFIN DE NE PAS RATER DES INFORMATIONS.

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ Section du Haut-Richelieu

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



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

