

Échos de l'Île

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Mai 2025
Volume 23, numéro 3



Gaétane Lebel

Un VENT de RENOUVEAU

Comme le printemps qui ravive la nature et nous ramène une plus grande luminosité, j'aimerais bien contribuer à embellir le paysage malgré la conjoncture internationale actuelle. Je ne m'attarderai donc pas sur les sujets largement décrits et commentés dans les médias, je me contenterai de souligner les bons coups de notre association et, particulièrement, ceux de l'AREQ-Montréal.

Parlons d'abord de la conception graphique du bulletin que vous venez de recevoir. Vous avez sans doute été surpris en ouvrant le fichier de découvrir que *Échos de l'Île* avait perdu la verdure qui constituait depuis de nombreuses années la couleur de fond du bulletin. Cependant,



vous avez certainement constaté que depuis le début du triennat 2023-2026, l'AREQ a adopté les couleurs orange et bleu dans tous ses outils de communication afin de se créer une image visuelle et d'augmenter sa visibilité. Quelques secteurs de la région ont aussi modifié l'apparence de leur bulletin adoptant les couleurs mises en évidence par le national. Question de se joindre au mou-

vement, l'équipe de production a choisi d'intégrer les couleurs de l'AREQ à notre bulletin régional. J'ose espérer que ce nouveau visuel vous plaise.

Ensuite, soulignons le mode de transmission du bulletin qui n'est que virtuel pour le numéro de mai 2025. C'est le résultat d'une décision prise au printemps 2024 afin de

réduire le montant affecté à la parution de trois numéros par année de *Échos de l'Île*. Votre collaboration sera nécessaire pour le partage d'information avec des membres de votre entourage qui ne recevront pas la copie papier.

Toujours du côté de la communication, les membres du comité Relève, Participation et Innovation ont préparé le contenu d'un dépliant décrivant la région et ses activités. Ce document, réalisé en collaboration avec l'AREQ, servira à présenter notre région lors de visites aux syndicats locaux. D'ailleurs, j'ai pu en distribuer, au moment de l'inscription, à la session de préparation à la retraite qui se tenait à Laval, à la fin janvier.

Quant aux dossiers portés par l'AREQ nationale, ils sont nombreux et concernent principalement la qualité de vie des membres et leur santé. La question de l'organisation des soins et du maintien à domicile est au cœur des préoccupations de notre association. Faisant partie de la Coalition pour la dignité des aînés, l'AREQ s'associe ainsi à d'autres associations afin de donner plus de poids à ses revendications.

(suite en page 2)

Sommaire

Billet de la présidente.....1-2

In Memoriam2

Mot de la coordonnatrice3

Reconnaissance à Richard.....4

La Personnelle.....4

ÉCHOS DE
NOS ACTIVITÉS5-9

Occupons-nous de
nos affaires

De la musique pour
la Saint-Valentin

Journée internationale
des femmes

Sexualisation précoce et
hypersexualisation

PROJETS10-13

Rappel AGR

Invitation aux artistes

Collecte régionale 2025
au profit de la FLG

Quilles-o-thon

Encore en marche!

INFO...14-17

Un changement à la RAMQ

À propos d'Ékolaj

De qui sont ces photos?

Un plus pour l'environnement
et pour les citoyens

RÉFLEXION18

Ma vie à la retraite

CHRONIQUE de la FLG.....19

La FLG a un nouveau
président

Conception et infographie :
Design RSTS

Prochaine publication : septembre 2025

Date de tombée : 25 juillet 2025

Tirage : 2 800 copies

(suite de la page 1) Un vent de renouveau (suite)

Enfin, l'AREQ a déjà amorcé la préparation de son 50^e congrès qui se tiendra du 9 au 11 juin 2026 à Lévis et du congrès extraordinaire du 8 juin 2026 qui portera exclusivement sur les statuts et règlements. Tout un programme pour les membres qui formeront la délégation de chaque secteur! Vous pourrez suivre le cheminement vers le congrès dans chacun des numéros de *Échos de l'Île* de l'année 2025-2026.

Sachez que je serai heureuse de vous rencontrer à l'une ou l'autre des différentes activités qui auront lieu au cours des prochains mois et, surtout, que je compte sur votre participation à l'assemblée générale régionale.

Profitez bien des beaux jours du printemps.

Gaétane Lebel, présidente
Mars 2025

IN MEMORIAM

Le 9 janvier 2025, à la Maison de soins palliatifs Saint-Raphaël, est décédé paisiblement YVON SABOURIN, à l'âge de 84 ans.

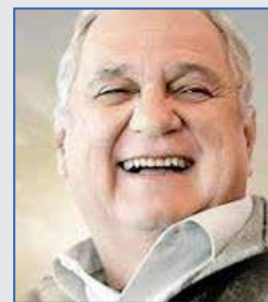
Yvon a enseigné dans différentes écoles primaires de l'Est de Montréal. À sa retraite, en 1995, il a créé l'organisme québécois Enfants de Bolivie afin de soutenir les enfants orphelins (Hogar Jesus Infante) et des enfants multi handicapés (École Juan Pablo II), en Bolivie.

L'AREQ-Montréal a toujours aidé Yvon Sabourin à réaliser son œuvre. Des membres sont allés en Bolivie durant les mois d'hiver afin d'enseigner aux enfants à jardiner, à faire des petits travaux ménagers ainsi qu'à réaliser leur programme scolaire. Notre association a beaucoup contribué au financement de cette œuvre au niveau régional et sectoriel. De plus, des membres parrainent annuellement un jeune Bolivien.

Enfants de Bolivie survivra à Yvon Sabourin car deux Boliviens formés au Hogar Jesus Infante ont terminé des études universitaires : l'un en droit et l'autre en économie et verront à l'administration de l'œuvre sur place. Malheureusement, le financement à partir de Montréal est terminé, car il n'y a plus personne pour s'en occuper.

Yvon Sabourin, un membre de l'AREQ qui a eu un rayonnement hors Québec, est parti très discrètement, à la suite d'une longue maladie.

Lise Labelle, secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Yvon Sabourin

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Responsable : Danielle Wolfe

Région Île de Montréal (06)

Coordonnatrice : Lise Labelle

Ont collaboré à ce numéro : Richard Cardinal, Diane Chabot, Nicole Girard, Lise Labelle, Pierrette Lavallée, Elsie Lavoie, Marie-Marthe Leduc, Gilles Sabourin, Hugues St-Pierre, Claudette Therrien, Sonia Trépanier, Sylvie Trudeau et Danielle Wolfe.



Lise Labelle

Le MOT de la COORDONNATRICE

« En avril, ne te découvre pas d'un fil. » C'était d'actualité, en ce 8 avril où un tapis blanc recouvrait notre région, alors que la veille, le temps était plutôt printanier. Ironie du sort, ce 8 avril, j'avais rendez-vous pour le changement de pneus. Le vrai printemps finira bien par s'installer.

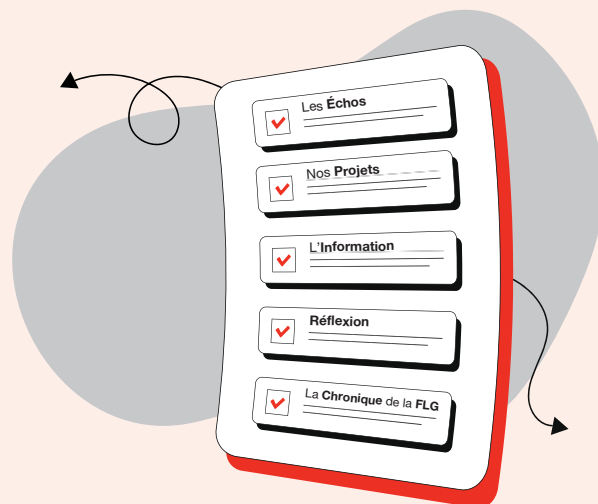
C'est toujours un plaisir pour moi de vous présenter chacune des trois parutions du bulletin régional. Je vous fais part de notre vie associative et j'ai le sentiment que malgré le fait que, collectivement, nous avançons en âge, le dynamisme et l'enthousiasme sont toujours présents.

Le billet de la présidente, Gaétane Lebel, fait allusion au renouveau amené par le printemps. Renouveau dans la présentation orange et bleu de ce bulletin. Renouveau dans sa conception numérique. Renouveau dans la création d'un dépliant pour mieux faire connaître notre association.

Dans ce numéro, nous rendons hommage à un membre qui a consacré sa retraite à aider les plus démunis et qui est décédé en janvier et nous remercions un membre qui a contribué de bien des manières à la vie de notre région et qui doit se ménager un peu maintenant.

L'hiver 2025 fut ponctuée de plusieurs activités intéressantes comme vous pourrez le découvrir dans les **Échos de nos activités**. Tout d'abord, la journée « Occupons-nous de nos affaires » a rejoint 116 personnes qui ont été informées sur le « bien manger » quand on vieillit, sur des situations qui peuvent survenir en lien avec nos assurances et sur l'aide médicale à mourir. La deuxième activité consistait en un concert pour la Saint-Valentin; un vrai cadeau. En mars, deux activités proposées par le comité de la condition des femmes: un dîner réservé exclusivement aux femmes et une conférence sur la sexualisation précoce et l'hypersexualisation des enfants.

Nous avons aussi d'intéressants **Projets** pour les derniers mois de l'année aréquiennne. La présidente rappelle aux membres l'importance d'être présents à l'assemblée générale régionale. Une invitation est adressée à tous les artistes de la région afin qu'ils participent à l'exposition qui a lieu lors de l'AGR. La collecte régionale 2025 au profit de la Fondation Laure-Gaudreault commence avec l'envoi de ce numéro. Vous pouvez envoyer votre don à la coordonnatrice qui signe un article à cet effet ou faire



votre don en ligne. À notre grande joie, il y aura encore un Quilles-o-thon en juin, toujours au profit de la FLG. Le comité de la condition des femmes vous invite à participer à une marche pour faire avancer le dossier de l'égalité hommes-femmes.

Au chapitre de l'**Information**, un petit changement à la RAMQ est expliqué par la responsable du dossier Assurance. D'autres changements, ceux-là concernant le recyclage et la consignation sont présentés par la responsable du comité de l'environnement. Le responsable de Ékolaj fait une mise à jour sur ce sujet. Si je peux me permettre, Ékolaj a besoin de nos dons. Le salut de Haïti passe par l'éducation. Enfin, une note sur des crédits photos oubliés dans le numéro de janvier.

Concernant la **Réflexion**, un retraité ouvre le grand livre de sa vie et partage avec les lecteurs et lectrices, ses nombreux engagements dans la rubrique Ma vie à la retraite.

La **chronique FLG** nous présente le nouveau président national de notre Fondation.

Je vous souhaite un printemps régénérateur et un été de rencontres chaleureuses.

Bonne lecture!

Lise Labelle, 9 avril 2025

RECONNAISSANCE à un MEMBRE qui QUITTE ses fonctions



Richard Raymond

Richard Raymond, membre du comité de production du bulletin régional

Richard a fait partie de l'équipe de production de *Échos de l'Île* durant plusieurs années. Soucieux d'informer adéquatement les membres, il se préoccupait d'avoir le mot juste quel que soit le genre de textes à publier. Sa capacité d'analyse, son attachement à la qualité de la vie associative et sa connaissance de la langue française ont été des atouts précieux.

Richard Raymond, organisateur du Quilles-o-thon

Si la collecte régionale organisée au profit de la Fondation Laure-Gaudreault réussit

à amasser plus de 20 000 \$ chaque année, c'est grâce à une initiative de Richard. Joueur de quilles aguerri, il a organisé un premier Quilles-o-thon en septembre 2018. Son enthousiasme contagieux a permis à cette activité de se tenir annuellement, sauf évidemment pendant la pandémie. En juin 2024, ce fut son 5^e Quilles-o-thon. Que d'énergie mise à l'organisation et à la promotion de cet événement annuel!

Merci Richard, pour toutes les heures consacrées tant au bulletin qu'au Quilles-o-thon! Même si tu quittes, tes conseils et tes suggestions seront toujours appréciés.

Gaétane Lebel

Profitez d'économies exclusives sur vos assurances auto, habitation et entreprise



L'AREQ (CSQ) fait équipe avec
La Personnelle¹ pour vous offrir
un service exceptionnel et des
tarifs exclusifs.



Obtenez une soumission dès aujourd'hui
csq.lapersonnelle.com
1 888 476-8737

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

CSQ
Centrale des syndicats
du Québec

Partenaire de la CSQ

laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

1. La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. La marque La PersonnelleTM ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.



Elsie Lavoie

OCCUPONS-NOUS de nos AFFAIRES

Le 6 février 2025, les membres du conseil régional nous invitaient à participer à la journée « Occupons-nous de nos affaires. » Sur les 128 personnes inscrites, 116 ont participé à la rencontre. Au programme, trois présentations, toujours pertinentes : 1. Bien s'alimenter pour vieillir en santé ; 2. Parlons d'assurance ; 3. Les soins de fin de vie.

En début d'avant-midi, Guylaine Ferland, professeure au département de nutrition de l'Université de Montréal et chercheuse à l'Institut de gériatrie, a donné une conférence sur **l'alimentation des personnes âgées en lien avec la santé générale et cognitive**. Une première chose rassurante : il n'est jamais trop tard pour modifier ses habitudes alimentaires et son mode de vie puisque parmi les indicateurs d'espérance de vie, seulement 25 % relèvent de la génétique. Les chercheurs observent une satiété plus rapide chez la population vieillissante, d'où l'importance de nos choix alimentaires. Des changements physiologiques, des facteurs médicaux et des facteurs sociaux dont l'isolement peuvent avoir comme conséquence des besoins nutritionnels qui ne sont pas totalement comblés. La conférencière référait souvent au Guide alimentaire canadien et nous a rappelé que les protéines végétales peuvent être une alternative intéressante, tant sur le plan nutritif que sur le plan économique. Contrairement à certaines croyances sur la consommation de lait chez les personnes âgées, celui-ci et les autres produits laitiers sont importants pour leur apport en calcium et en vitamine D. Pour une meilleure santé physique et mentale, pour garder ses os et ses muscles en santé, pour stimuler son appétit, madame Ferland recommande de manger une variété d'aliments, de boire de l'eau, d'éviter les calories vides (sans nutriments nécessaires à la santé), de faire 30 à 60 minutes d'activité physique par jour et de profiter le plus souvent possible des occasions de manger en bonne compagnie. Ce que je retiens surtout, c'est que malgré certaines limites, par cette pratique, nous avons donc un certain pouvoir nous permettant d'intervenir sur notre force musculaire, sur notre mobilité, sur notre vulnérabilité.

Par la suite, Diane Chabot, responsable régionale du **dossier assurance**, nous a rappelé de consulter la brochure

ASSUREQ insérée dans le magazine *Quoi de neuf* de janvier, tout en précisant qu'il n'y a pas grand changement à part la hausse des primes. Elle nous a donc proposé un jeu-questionnaire visant à nous faire découvrir certaines clauses moins connues de notre régime d'assurance. Avec son humour et son intonation expressive, elle nous a présenté des situations auxquelles les participants réagissaient. Les réponses n'étaient pas toujours évidentes et nécessitaient l'explication de l'animatrice qui a distribué la feuille-réponse complète à la fin du jeu.

En après-midi, Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ, a fait le point sur les soins de fin de vie. Après un bref retour sur les soins palliatifs, il a poursuivi sa présentation sur **l'aide médicale à mourir (AMM)** et les **directives médicales anticipées (DMA)**. La loi sur l'aide médicale à mourir



Photo : Hugues St-Pierre

Madame Ferland expliquant la base d'une saine alimentation pour les aînés.



Photo : Hugues St-Pierre

Diane Chabot, responsable du dossier Assurance

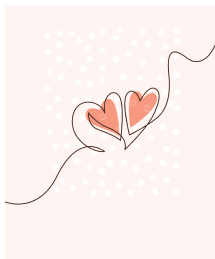
est constitutionnelle depuis juin 2019 (droit à une mort paisible). La demande d'**aide médicale à mourir** peut se faire par nul autre que la personne concernée en remplissant le formulaire prévu à cet effet après en avoir parlé à son médecin. Ce soin est accessible « dans l'ensemble des établissements du réseau de la santé et des services sociaux du Québec et dans quelques maisons de soins palliatifs. Il est aussi possible de demander de le recevoir à domicile ». Des conditions s'imposent pour recevoir l'AMM, il faut être assuré au sens de la Loi sur l'assurance maladie, être majeur et être apte à consentir aux soins. La personne qui fait la demande doit « être atteinte d'une maladie grave et incurable, avoir une situation médicale qui se caractérise par un déclin avancé et irréversible de ses capacités, éprouver des souffrances physiques ou psychiques constantes, insupportables et qui ne peuvent être apaisées dans des conditions qu'elle juge tolérables ». Le médecin doit aussi respecter des obligations : il doit entre autres s'assurer que la personne comprend bien l'importance de sa demande et que la décision provient d'elle seule, sans pression extérieure. Aucun professionnel ne peut ignorer une demande mais il peut refuser de l'administrer en raison de ses valeurs personnelles. Il doit alors en informer les instances afin que les soins soient apportés à la personne et à ses proches. L'AMM est administrée par un médecin ou une infirmière

praticienne spécialisée (IPS) et suit un protocole standardisé : installation du patient, injection des substances (4), confirmation du décès, rapport à la commission sur les soins de fin de vie qui s'assure de la conformité des procédures.

Avec le projet de Loi 11 (juin 2023), les IPS peuvent évaluer et administrer l'AMM ; la loi permet aussi aux personnes ayant une déficience physique grave de bénéficier de l'AMM une fois devenues inaptes. La **demande anticipée** doit être faite quand la personne est encore apte à consentir aux soins. Elle peut seulement être formulée par une personne ayant reçu un diagnostic de maladie grave et incurable menant à l'incapacité à consentir aux soins. Dans la démarche pour formuler une DMA, la personne doit décrire de façon détaillée dans sa demande « des manifestations cliniques, comme des symptômes, liées à sa maladie et qui constitueront l'expression de son consentement à recevoir l'AMM, lorsqu'elle sera devenue inapte à consentir aux soins et que toutes les conditions prévues par la loi sont satisfaites ». La personne fait le choix des limites qu'elle veut établir, des soins qu'elle accepte ou refuse de recevoir en fin de vie. La demande anticipée doit être obligatoirement déposée dans le registre prévu par la loi. Dans les deux situations (AMM et DMA), il est important de faire fréquemment le point avec le personnel soignant et d'être accompagné dans sa démarche. Une personne apte à consentir aux soins peut retirer ou modifier sa demande en tout temps. La loi sur l'aide médicale à mourir est évolutive et connaîtra sans doute d'autres ajouts et précisions. Malgré l'ampleur du sujet, Samuel Labrecque a su retenir notre attention grâce à sa maîtrise du dossier et à son dynamisme. Il a conclu en invitant les gens ayant côtoyé l'AMM à venir témoigner de leur expérience au micro.

Bilan de la journée : finalement, s'occuper de ses affaires, c'est être acteur de sa vie.

Elsie Lavoie
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



De la MUSIQUE pour la SAINT-VALENTIN

La Saint-Valentin est presque toujours soulignée à l'AREQ par un dîner de l'Amitié où les membres et leurs amis affichent une pièce de vêtement rouge et partagent un repas festif auquel on ajoute un peu de chocolat.

Le 11 février dernier, la Résidence pour aînés (RPA) ORA située sur la rue Jacques-Casault présentait un concert de Dominica Merola, chanteuse, auteure, pianiste, accompagnée de son musicien, Pierre Grimard, pianiste-accordeoniste. Ce concert avait lieu dans la salle de spectacles de ORA. Cinquante places étaient réservées pour les membres de l'AREQ et quarante-huit membres se sont prévalus de ce privilège. Le concert était gratuit, tant pour les résidents de ORA que pour les membres de l'AREQ.

Madame Merola maîtrise un répertoire très varié qui va du chant classique à la comédie musicale en passant par les chansons québécoises et italiennes. «La vie en rose» et «Parlez-moi d'amour» s'imposaient, bien sûr, comme des airs de circonstance. «Le p'tit bonheur» de Félix Leclerc, «Que sera, sera», jadis interprétée par Doris Day et «L'amour est enfant de Bohème» de l'opéra CARMEN ne sont que quelques œuvres que nous avons pu apprécier et qui témoignent de la palette aux mille couleurs de Dominica Merola. Une grande complicité règne entre Pierre Grimard, son accompagnateur et elle, ce qui donne lieu à des prestations de grande qualité.

À qui devons-nous ce bel après-midi? Solange Catafard, coresponsable du comité des arts, qui, jusqu'à l'année dernière, habitait en face de la maison de la famille Merola, connaissait le talent et la carrière professionnelle de Dominica. Elle en a parlé avec la responsable des loisirs de ORA qui s'est chargée d'organiser ce concert pour notre plus grand plaisir. Merci Solange et merci à la direction de la Résidence ORA.

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)



Dominica Merola et Pierre Grimard

Photo : Hugues St-Pierre



Une envolée lyrique de Dominica Merola au grand plaisir du public

Photo : Hugues St-Pierre



Solange Catafard remerciant Dominica Merola

Photo : Hugues St-Pierre

Journée INTERNATIONALE des droits des FEMMES



Nicole Girard



Sonia Trépanier



En l'honneur de la Journée internationale des droits des femmes, vendredi 7 mars, nous étions une soixantaine de femmes membres de l'AREQ-Montréal, rassemblées pour le repas du midi, autour des tables du restaurant HOMA.

L'atmosphère était festive malgré la conjoncture actuelle de plusieurs filles et femmes qui vivent dans la grande pauvreté et de celles qui subissent de la violence, pensons aux féminicides. Notre rencontre se voulait un mouvement de collégialité et de connivence pour toutes celles qui tiennent le phare allumé malgré les difficultés rencontrées.

Nous avons choisi chacune notre menu auprès d'une serveuse souriante et efficace, puis nous avons poursuivi nos échanges jusqu'à plus de 15 heures. Il faut croire que nous ne manquons pas d'intérêt, ni de plaisir à être ensemble.

Nous avons trinqué avec un verre de mousseux, fourni par l'AREQ, Montréal, au thème de l'année 2025-2026 « **Encore en lutte!** »

Une collègue nous a rappelé que la Marche mondiale des femmes soulignait cette année son 30^e anniversaire, la première remontant à 1995 sous le nom de **Du pain et des roses** dont on se souvient. Le lendemain, 8 mars, le groupe de **Mères au front**, remarquable en rouge, se tenait debout devant le Consulat américain à Montréal pour protéger la vie sur terre face à l'urgence climatique.



Nous sommes des femmes ordinaires, soyons extraordinaires!



Nicole Girard
Secteur Du-Haut-de-l'Isle (06-H)
et
Sonia Trépanier
Secteur Jeanne-Mance (06-F)

SEXUALISATION PRÉCOCE et HYPERSEXUALISATION

Le 21 mars dernier, Francine Duquet, Ph. D, professeure au département de sexologie à l'UQAM, directrice du projet « Outiller les jeunes face à l'hypersexualisation » et lauréate en 2023 du prix Égalité Thérèse Casgrain, nous a offert une conférence sur la sexualisation des enfants et des adolescents.

À titre de grand-mère de deux jeunes adultes, je ne me croyais plus concernée par le sujet mais j'ai rapidement adhéré aux préoccupations de notre conférencière.

Selon madame Duquet, on assiste dans notre société, à la sexualisation précoce des enfants et des adolescents. Par exemple, par la façon dont certaines mamans habillent leurs petites filles en vedettes de la chanson, on met de l'avant leur hyperféminité ou leur « sex appeal ». Francine Duquet regrette la commercialisation de la sexualité des jeunes. Selon elle, l'identité des petites filles est trop souvent définie par la sexualisation de leur corps alors qu'elles n'ont pas atteint ce stade de développement et que leur image corporelle est en construction.

Madame Duquet déplore que l'éducation à la sexualité soit encore timide ou même absente dans les familles. Certains adolescents font leur éducation sexuelle sur des sites pornos avec les conséquences désastreuses que cela peut avoir.

Elle constate que plusieurs parents sont démunis face à la surenchère et à la banalisation sexuelles. Avant tout, notre conférencière prône la bienveillance, la dignité et la sécurité lors des interventions auprès des jeunes, qu'ils soient filles ou garçons. Les modèles d'hypermasculinité et d'hyperféminité diffusés par les réseaux sociaux influencent lourdement l'univers des filles et des garçons en apprentissage de leur sexualité. La violence sexuelle y est présentée comme normale. Francine Duquet nous incite à mettre en garde nos petits-enfants contre les photos intimes qui ne devraient pas être partagées sur les réseaux sociaux.

Heureusement, pour aider parents, grands-parents et éducateurs, Madame Duquet est l'auteure de nombreux outils pédagogiques dont :

« On est encore des enfants » (Prévention de la sexualisation précoce chez les enfants du 3^e cycle du primaire, Duquet 2017)

« Oser être soi-même » Duquet et coll. 2023

On peut aussi consulter le site Web :
www.hypersexualisation.uqam.ca

Danielle Wolfe
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)



Photo : Hugues St-Pierre

Francine Duquet donnant une conférence très animée.



Photos : Hugues St-Pierre

Sonia Trépanier remercie Francine Duquet au nom de tous les participants.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE

Je vous rappelle que l'assemblée générale régionale se tiendra le **mercredi 21 mai 2025**, à 9 h 30 à la salle Casa Réceptions, 13081, boul. Gouin Ouest, à Pierrefonds.

Il n'y a aucun escalier et un grand stationnement est disponible.

En transport en commun, se rendre à la station de métro Côte-Vertu, prendre l'autobus 468, descendre à l'arrêt De Pierrefonds/Fredmir et marcher jusqu'à la Casa Réceptions (environ 8 minutes)



Nous vous accueillerons à compter de 9 h et l'assemblée débutera à 9 h 30.

Un repas chaud sera servi aux tables à midi. Coût: 40 \$

Choix 1 : Combo de 2 médaillons de porc et filet de poulet

Choix 2 : Filet de saumon

Réservez votre place **avant le 12 mai**, auprès de la personne trésorière de votre secteur, en libellant votre chèque à l'ordre de votre secteur et en indiquant votre choix de menu pour le dîner.

Nous réunir dans l'Ouest de l'Île de Montréal, est une première. J'espère que vous contribuerez à établir un record de participation.

Gaétane Lebel

INVITATION aux ARTISTES

Les responsables du comité des arts de la région de Montréal invitent les artistes membres de l'AREQ à exposer lors de l'assemblée générale régionale. Ce sera l'occasion de présenter vos récentes créations et d'exprimer votre créativité. D'une année à l'autre, il y a toujours plus d'œuvres et leur qualité s'améliore sans cesse.



L'artiste dont l'œuvre obtiendra le plus de votes du public dans la section **Coup de cœur** recevra un chèque de 500 \$. Son œuvre sera remise à la région et fera l'objet d'un tirage au bénéfice de la Fondation Laure-Gaudreault. Deux autres artistes récipiendaires dans la section **Mention** se verront remettre un chèque de 100 \$ et conserveront leur œuvre.

Lieu: Salle Casa Réceptions
13081, boul. Gouin Ouest
Pierrefonds

Vos frais de déplacement seront remboursés par la région; veuillez noter votre kilométrage.

Veuillez vous inscrire auprès de Madeleine Martin, avant le vendredi 9 mai 2025.

Téléphone : 514 251-2626 ou courriel : madeleinemartin203@hotmail.com

Bienvenue à tous les artistes.

Lise Labelle

Pour Solange Catafard coresponsable du comité des arts



Claudette Therrien

Des activités
seront
encore
organisées
dans vos
secteurs et
dans notre
région.
Soyez-y afin
de soutenir
notre
collecte
régionale.



COLLECTE RÉGIONALE au profit de la FONDATION LAURE-GAUDREULT

La collecte 2024 a obtenu un réel succès. La région de Montréal a amassé un montant de 24 282 \$ grâce à vos dons recueillis lors de différentes activités ou par vos dons personnels reçus par chèques ou faits sur le site de la FLG. Il est maintenant temps de lancer la campagne 2025.

Cette année marque le 35^e anniversaire de la création de la FLG. Nous aurons davantage raison de compter sur vous pour recueillir des dons qui servent toujours à combler des besoins auprès d'organismes de nos secteurs et de notre région.

Nous avons appris que le Quilles-o-thon revient cette année. Quelle bonne nouvelle! Ce sera encore un moment fort pour s'amuser tout en recueillant des fonds au profit de la Fondation.

Un changement important survient car ce numéro du bulletin est envoyé uniquement par courriel.

Nous vous invitons fortement à faire votre don sur le site WEB de la Fondation Laure-Gaudreault www.fondationlg.org en choisissant la région de Montréal. Le site envoie immédiatement le reçu fiscal pour tout montant de 15 \$ ou plus.

Les organismes de notre région ont de plus en plus besoin de votre soutien. La Fondation Laure-Gaudreault compte donc sur vos dons pour soutenir ces organismes.

Des activités seront encore organisées dans vos secteurs et dans notre région. Soyez-y afin de soutenir notre collecte régionale.

Il est encore possible d'envoyer votre don par chèque libellé à Fondation Laure-Gaudreault, en précisant votre nom et votre adresse afin de recevoir votre reçu fiscal pour tout don de 15 \$ et plus et posté à l'adresse suivante :

Claudette Therrien
108-3300, boul Saint-Joseph Est
Montréal, QC H1X 3G5

Un immense merci à celles et ceux qui ont contribué au succès de la collecte 2024 et faisons encore mieux en 2025.

Gaétane Lebel
Présidente de l'AREQ-Montréal

Claudette Therrien
Coordonnatrice de la collecte régionale

*Gilles Sabourin*

N'attendez
pas que
l'on vous
réponde qu'il
n'y a plus
de places
disponibles...

QUILLES-O-THON

Pour la 6^e année, le conseil régional vous invite à participer activement à l'activité ludique annuelle au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, région de Montréal.

Cette année, le Quilles-o-thon aura lieu le dimanche **8 juin 2025**, de 13 h 30 à 16 h 30 au salon de quilles Moderne situé au 3115, boul. de L'Assomption, Montréal (Métro L'Assomption). Le coût est de 25 \$ et un reçu vous sera remis par la Fondation en février 2026.

C'est une occasion en or pour encourager la Fondation en sachant que tout l'argent amassé par cette activité sera versé à des organismes communautaires sur l'Île de Montréal.

Si vous avez déjà participé à cette activité, vous savez tout le plaisir que l'on peut y éprouver et si vous n'y avez jamais participé, c'est le temps de le faire. Pourquoi ne pas en profiter pour en faire une sortie familiale et former une équipe (maximum 6 par équipe). De nombreux prix de présence seront tirés ainsi que des tirages moitié-moitié.

N'attendez pas que l'on vous réponde qu'il n'y a plus de places disponibles; le nombre maximum est de 252 inscriptions (42 équipes).

LA DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE EST LE 8 MAI 2025.

Pour vous inscrire :

Faire parvenir votre nom, adresse postale, numéro de téléphone ainsi qu'un chèque libellé à l'ordre de votre secteur, à la personne responsable du Quilles-o-thon ou effectuer un virement Interac selon votre secteur. Vous pourrez aussi le faire lors d'activités de votre secteur en contactant un membre de votre CS.

*Gilles Sabourin
Secteur Du-Haut-de-l'Isle*





Marie-Marthe Leduc

Et encore ...
nous
marcherons,
tant que
toutes les
femmes ne
seront pas
libres, nous
marcherons.

ENCORE en MARCHÉ pour TRANSFORMER le MONDE

Tel est le thème de la sixième marche mondiale des femmes. Cette grande mobilisation féministe, qui se déroule, tous les cinq ans à travers le monde, nous rassemble pour dénoncer les violences faites aux femmes, la pauvreté et l'inaction face à la crise climatique.

Du 8 mars au 18 octobre, des activités auront lieu dans toutes les régions du Québec.

Voici les dates à surveiller :

24 avril : journée de solidarité féministe contre les entreprises transnationales

7 juin : 30^e anniversaire de la Marche du pain et des roses

4 octobre : en mémoire des femmes et filles autochtones disparues et assassinées

18 octobre : action de clôture de la Marche mondiale des femmes à Québec

Pour plus d'informations, voici deux sites que vous pouvez consulter :

Coordination du Québec de la Marche mondiale des femmes

Coalition montréalaise de la MMF

Et encore ... nous marcherons, tant que toutes les femmes ne seront pas libres, nous marcherons.

Marie-Marthe Leduc
Secteur Pointe-de-l'île (06-J)

Pour le comité organisateur de la condition des femmes



RESSERREMENT des RÈGLES des CODES JUSTIFICATIFS (« NPS ») à la RAMQ



Diane Chabot

Actuellement, au Québec (sauf exception), le médecin doit appliquer la mention «NPS» (ne pas substituer) lorsqu'il recommande de ne pas appliquer la substitution générique à la prescription d'un médicament. Par la suite, l'équipe pharmaceutique analyse la recommandation du médecin afin d'approuver ou de refuser la demande en vertu des critères de la RAMQ.

À compter du **5 février 2025**, la RAMQ va implanter des changements qui viendront restreindre l'usage de la mention «NPS». Plusieurs catégories de médicaments ne seront plus admissibles à ce type d'exception.

Pour les personnes assurées RAMQ qui ne répondent plus aux nouveaux critères liés à la mention «NPS», la RAMQ exigera que ces personnes fassent la transition vers un médicament générique. La personne assurée qui fait le choix de ne pas faire la transition est en droit d'exiger le médicament d'origine, qu'on appelle aussi innovateur, à son pharmacien,

cependant elle devra payer la différence de coût entre ce médicament et la version générique.

À noter

Cette mesure s'applique sur les médicaments figurant sur la liste RAMQ seulement.

Lors de la Journée «Occupons-nous de nos affaires,» je vous avais dit que, selon notre conseillère en sécurité sociale à l'AREQ, cette mesure ne s'appliquait pas sur les prescriptions qui ont déjà été acceptées avec la mention NPS avant le 5 février 2025.

Cependant, plusieurs appels de membres m'ont informée que, selon leur pharmacien, ce sont toutes les prescriptions de médicaments d'origine, même celles obtenues avant le 5 février qui sont assujetties à la nouvelle règle et qu'ils devaient payer la différence du coût entre l'original et le générique. La RAMQ appelle ça la méthode du prix le plus bas (PPB).

Nous recommandons aux personnes visées par cette nouvelle mesure d'en discuter avec leur médecin ou leur pharmacien. Le médecin devra demander une autorisation à la RAMQ au moyen du formulaire de **Demande d'exception à la méthode du PPB**. Lorsque la personne assurée aura obtenu l'autorisation de la RAMQ, elle n'aura aucun excédent à payer.

Pour un complément d'information consultez :

Pour optimiser l'usage des médicaments et la gestion des fonds publics – Resserrement des règles de remboursement lorsque la mention «Ne pas substituer» apparaît sur une ordonnance

Diane Chabot
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Responsable du dossier assurance
dchabot10@hotmail.com

514 324-3330

Source : Johanne Freire,
conseillère AREQ(CSQ)



Richard Cardinal

À propos d'EKOLAJ

Il y a deux ans, à la suite du décès de Marie Marsolais, j'ai pris l'initiative de faire vivre par amitié et pour son souvenir, ce projet de solidarité qui lui tenait très à cœur.

Il y a quelques semaines, j'ai contacté nos deux partenaires, soit Amélie Nguyen, coordonnatrice du Centre international de solidarité ouvrière (CISO) et en Haïti, Marc-Arthur Fils-Aimé, directeur de l'Institut Culturel Karl Lévesque (ICKL) pour faire le point sur la situation sociopolitique et l'état des dons que les membres et les secteurs de l'AREQ-Montréal (06) ont fait parvenir en Haïti.

Selon Mme Nguyen, ce financement demeure très important pour favoriser un meilleur accès à l'éducation, pour les populations les plus vulnérabilisées et appauvries, par les diverses crises auxquelles Haïti a malheureusement fait face, au cours des dernières années. L'ICKL a toujours trouvé important de pouvoir donner ce coup de pouce aux familles qui, souvent peinent à survivre, et pour qui, cet appui peut faire une grande différence.

Je vous invite à poursuivre vos dons.

En 2023-2024: 1 575 \$ pour 10 élèves et en 2024-2025: 890 \$ pour 8 élèves ont été transférés à ICKL.

Comment faire un don :

Vous devez libeller votre chèque à l'ordre du CISO, en indiquant que c'est pour l'EKOLAJ. N'oubliez pas d'indiquer votre nom et le nom de votre secteur.

Adresse :

Centre international de solidarité ouvrière (CISO)
565, boul. Crémazie Est, bureau 3500, Montréal (Québec) H2M 2V6

Solidairement,

Richard Cardinal, responsable d'EKOLAJ, secteur Pointe-de-l'Île (06-J)

Voici un extrait de la réponse de M. Fils-Aimé qui vous sécurisera au regard des dons acheminés :

« Depuis quelque trois ans, malgré l'insécurité qui s'abat sur presque toute la capitale et une partie importante du département de l'Artibonite, la vie ne s'est pas éteinte. En dehors de ces zones citées ci-dessus, toutes les administrations, toutes les institutions publiques et privées continuent leur vie ordinaire sur toute l'étendue du territoire. La seule grande contrainte pour ces gens est de ne pas pouvoir entrer à Port-au-Prince où tout est concentré pour s'occuper des affaires qui les concernent. Même dans la zone métropolitaine, la plupart des activités dont celles relatives au secteur scolaire, se déroulent parfois au ralenti, sans nier pour autant tous les risques que comporte l'insécurité. Les enfants n'ont pas cessé de fréquenter les classes. »

De qui sont ces photos ?

Les articles de notre bulletin régional sont souvent accompagnés de photos qui allègent et embellissent *Échos de l'Île*. Lors des activités régionales, les photos sont presque toujours l'œuvre de Hugues St-Pierre du secteur Jeanne-Mance que je remercie pour cette contribution très appréciée. Dans le numéro de janvier, j'ai oublié de donner les

crédits à Hugues pour les photos des pages 6, 7 (photo du haut de la page) et 8 et 9.

Mes excuses à Hugues St-Pierre et continue de nous faire profiter de ton talent.

Lise Labelle
Coordonnatrice de *Échos de l'Île*



Sylvie Trudeau

Un PLUS pour l'ENVIRONNEMENT et pour les CITOYENS

1. Votre bac de recyclage se fait une cure de rajeunissement

Depuis le 1^{er} janvier, de nouvelles règles sont mises en place pour déterminer ce qui va au bac de récupération au Québec. Cette réforme met fin au casse-tête que certains d'entre nous pouvions rencontrer entre autres lors d'un déménagement dans la province. Où que l'on se trouve au Québec, ce qui va au bac de recyclage est identique. Cela aura pour effet de simplifier la vie du public et permet d'augmenter le taux de recyclage.

Tout se résume en trois mots :

**CONTENANTS
EMBALLAGES
ET IMPRIMÉS.**

Tous les plastiques de type #1 à #7 sont maintenant acceptés. Les barquettes alimentaires en polystyrène vont bel et bien dans le bac de récupération, contrairement au polystyrène de protection (qui se défait en billes) qui vont à l'écocentre de votre secteur. Les pots de yogourt individuels font aussi partie de votre bac de récupération.

Tous les emballages tels que les sacs de croustilles et les pellicules plastiques enveloppant les aliments vont maintenant dans nos bacs.

Je vous invite à regarder la vidéo suivante: Une nouvelle façon simple de recycler: https://www.youtube.com/watch?v=BsamxFLn_U8

Voir la liste des matières acceptées :

<https://montreal.ca/articles/quoi-mettre-dans-le-bac-des-matieres-recyclables-83068>

Petit rappel avant de mettre au bac, il faut toujours :

- ♻️ Vider les contenants et les emballages de leur contenu ;
- ♻️ Les rincer légèrement ;
- ♻️ Dévisser les bouchons et les mettre séparément dans le bac.

2. Vous êtes plus riches que vous ne le pensez !

La première phase remonte au 1^{er} novembre 2023 où **TOUS** les contenants de boisson en aluminium de 100 ml à 2 l sont consignés. Par exemple, les contenants en aluminium de cocktails ou de jus de légumes, les jus de fruits font partie de la consignment.



Depuis le 1^{er} mars, la deuxième phase d'implantation est entrée en vigueur. **TOUS** les contenants de boissons prêtes-à-boire de plastique de 100 ml à 2 l sont consignés au Québec. Cela inclut les bouteilles d'eau, d'eau pétillante, de jus, mais aussi toute autre boisson comme les contenants de lait en plastique, etc.

C'est environ 1,5 milliard de nouveaux contenants qui s'ajoutent au système québécois de consigne, pour totaliser 4 milliards de produits.

Cette deuxième phase est la plus importante au sein de la consigne et la plus attendue auprès des citoyens en ce qui concerne les bouteilles d'eau.

Désormais, nous pouvons les rapporter là où on trouve les gobe-bouteilles ou dans une succursale de Consignation. Vous recevrez le montant supplémentaire que vous avez payé au moment de l'achat. Vous pouvez maintenant empocher la consigne de 10 cents par contenant que vous rapportez.

Les épiceries ont en principe reprogrammé, les gobeuses pour accepter tous les nouveaux contenants. Si toutefois, un problème se posait, vous pourrez les laisser au service à la clientèle.

Les succursales de Consignation sont bien adaptées à l'élargissement de la consigne. Malheureusement, Consignation n'a pas encore pignon sur rue dans tous nos secteurs.

Monsieur Karel Ménard, le directeur général du Front commun québécois pour une gestion des déchets (FCQGED), croit que cette 2^e phase va améliorer le taux de récupération des bouteilles de plastique, par rapport au bac de recyclage.

Selon le dernier bilan de Recyc-Québec, seulement 21 % du plastique généré est mis au bac de recyclage donc les citoyens en jettent une grande partie aux ordures.



Voici les types de contenants qui sont consignés au Québec :

Type de contenant	Format	Exemple de contenant	Valeur de la consigne unitaire	Quantité prédéterminée	Montant remboursé
Sac de canettes mélangées	100 ml à 499 ml		10¢	240	24,00 \$
Sac de canettes grand format	500 ml et plus		10¢	110	11,00 \$
Sac de bouteilles de plastique mélangées	100 ml à 591 ml		10¢	180	18,00 \$
Sac de bouteilles de plastique moyen format mélangées	591 ml à 1 l		10¢	140	14,00 \$
Sac de bouteilles de plastique grand format mélangée	1 l à 2 l		10¢	60	6,00 \$
Caisse de bouteilles de verre	300 ml à 499 ml		10¢	24	2,40 \$
Caisse de bouteilles de verre grand format	500 ml et plus		25¢	12	3,00 \$

Photo : Consignaction.ca

Pour trouver les lieux de retour les plus près de chez vous, vous pouvez consulter cette carte interactive: <https://consignaction.ca/carte-des-lieux-de-retour/>

Le retour des contenants pour les citoyens est aussi une manière de

lutter contre les changements climatiques en réduisant les besoins d'extraction de matières premières pour fabriquer de nouveaux contenants de boisson.

La troisième phase est attendue pour le 1^{er} mars 2027 si celle-ci n'est pas

reportée à nouveau. Cette dernière phase permettra l'élargissement de TOUS les contenants de boissons prêtes-à-boire en verre et en carton de 100 ml à 2 l.

Sylvie Trudeau, responsable du dossier de l'environnement



Hugues St-Pierre

Ma vie à la retraite OBSTINÉMENT IMPLIQUÉ

Après avoir été enseignant au programme de photographie professionnelle, au Cégep de Matane, président de mon syndicat, membre de l'exécutif de notre Fédération puis conseiller aux relations de travail, de la Fédération des enseignantes et enseignants de Cégep (FEC-CSQ), en juin 2010, je devenais retraité.

Depuis 1994, mon épouse et moi étions propriétaires occupants à St-Hyacinthe. Dès janvier 2011, j'ai acheté un bungalow à St-Hyacinthe avec l'idée de réaliser un rêve d'enfance: rénover de mes mains, une maison. Pour sa situation idéale et pour ne plus se faire marcher sur la tête dans notre quadruplex, nous y résidons depuis 2012. Après la vente du quadruplex, j'ai ajouté un garage avec une salle de séjour fenestrée sur les quatre faces au deuxième étage. Une grande joie! J'ai déposé mes outils en 2020.

En 2011, je suis devenu responsable du comité des hommes pour mon secteur. J'aimais organiser des activités dont mes fameux dîners à la « *taverne* » en y invitant tous les hommes de l'AREQ-Montréal. Cela ne faisait pas l'unanimité mais j'étais fidèle à ma pensée. « Fais ce que dois ».

Le syndicalisme participe nécessairement à la vie politique de sa société.

Partisan de la réforme de Québec Solidaire, je demeure un fier membre de ce parti qui doit viser le pouvoir car la réalisation, même partielle, de nos idées est plus importante que la pureté d'une idéologie. Pour que les bottines suivent les babines!

Triste que l'indépendance du Québec ne soit pas encore réalisée, pour mes idées de gauche, je suis membre du NPD depuis 1988 ou 90. J'étais président de l'exécutif de mon comté lors de la vague orange de 2011. Aujourd'hui, malgré mes fermes convictions laïques, je demeure partisan du parti; le meilleur moyen d'aider les Québécoises et

Québécois depuis la scène fédérale. Le programme de soins dentaires, l'amélioration de l'assurance chômage, entre autres, en témoignent.

Depuis plus de sept ans, je suis responsable du comité des arts pour mon secteur et, dans ce cadre, j'expose mes photographies à chaque occasion.

En août dernier, je suis devenu le responsable régional du comité; une équipe solidaire préoccupée par la valorisation des arts et du travail des artistes de l'AREQ. Seulement ce printemps, 10 activités seront réalisées; parmi elles, le concert de la chanteuse lyrique Dominica Merola et trois conférences sur les arts dont, humblement, la mienne sur l'omniprésence de la photographie. Notre grand projet est la création d'un comité national des arts lors du congrès de 2026.

Durant quelques mois en 2018 et en 2019, j'ai été remplaçant à la direction du Centre de bénévolat de St-Hyacinthe (CBSH) avec ses 35 employés, 600 bénévoles et 17 programmes d'aide. Depuis 2020, je suis bénévole à la soupe populaire du CBSH. Cela fait progresser mes idées et j'apprécie ces gens, itinérants, malades, pauvres, dans un Québec où, encore, un premier ministre millionnaire ne pense pas à elles et à eux.

Oui, aussi, j'aime les voyages que j'organise seul et vis avec mon épouse; particulièrement pour la culture et l'histoire.

Faire évoluer mes idées, avoir mille projets, m'apparaît essentiel; je dois donc devenir bicentenaire. Muri par l'âge, je suis un gauchiste qui préfère l'amélioration concrète de conditions de vie à la pureté des idées. *Carpe momentum.*

Hugues St-Pierre,

Secteur Jeanne-Mance (06-F)

Maskoutain, Matanais, Montréalais



 Centre
d'action bénévole
RÉGION SAINT-HYACINTHE

 FEC
CSQ Fédération de
l'enseignement
collégial (CSQ)



 NPD

 Québec
solidaire





Pierrette Lavallée

NOUVEAU PRÉSIDENT NATIONAL à la FLG

Le bureau régional de la Fondation Laure-Gaudreault a le plaisir de vous informer que Pierre Lefebvre a accepté le poste de président national. Il succède à Robert Gaulin qui a assumé ce rôle durant 12 ans.

Pierre Lefebvre a travaillé à la CSQ comme conseiller syndical et partage la présidence d'assemblée au conseil national et au congrès de l'AREQ. D'après Robert Gaulin, il fera profiter la FLG de son énergie, de sa belle personnalité, de sa facilité à communiquer et de son expérience.

Dans le bulletin d'information de la FLG de janvier 2025, Pierre Lefebvre remercie Robert Gaulin pour son engagement durant toutes ces années. Étant nouveau à la FLG, il accepte ce rôle avec un peu d'appréhension car il a tout à apprendre. Par contre, il sait qu'il va pouvoir compter sur les personnes présidentes régionales qui ont appuyé sa candidature et sur les ressources de l'AREQ. Il conçoit sa fonction de président national comme un rôle d'animation et de coordination auprès des bénévoles qui font vivre la Fondation.

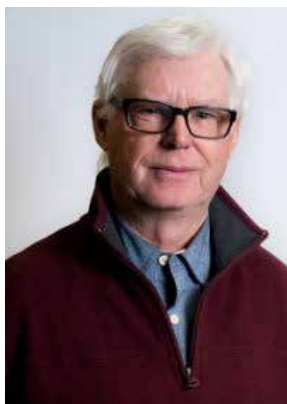
À l'occasion des 35 ans de la création de la Fondation par l'AREQ en 1990, une réflexion sera faite sur son avenir par un comité conjoint AREQ-FLG et il a l'intention de s'y investir pleinement.

Les membres du Bureau régional souhaitent la bienvenue à notre nouveau président et nous lui assurons notre collaboration.

Il nous fera plaisir de l'inviter à notre assemblée générale et à notre dîner-bénéfice, le 15 octobre 2025 au Centre Marial Montfortain.



Pierre Lefebvre



Robert Gaulin

*Pierrette Lavallée,
Secteur Pointe-de-l'Île (06-J)
Publicitaire du bureau régional de la FLG*