

Les Échos de l'Île

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Les Échos de l'Île • Septembre 2026
Volume 25, numéro 1



Gaétane Lebel

Embarquons avec l'AREQ-MONTRÉAL

En avril dernier, lors de l'assemblée générale régionale, vous m'avez à nouveau accordé votre confiance en renouvelant mon mandat à la présidence de la région. À moi, maintenant, d'être à la hauteur de vos attentes! C'est tout un défi, car je sais pertinemment qu'elles sont multiples, diversifiées et qu'elles peuvent parfois être impossibles à satisfaire.

Le triennat 2026-2029 en sera donc un de réflexion, de consultation et de recherche de nouvelles façons de faire pour vous rejoindre, toutes et tous, peu importe votre provenance et votre nombre d'années de vie à la retraite.

L'innovation est d'ailleurs déjà commencée. J'ai encore en tête la joie sur le visage des personnes qui ont participé au souper-croisière pour célébrer le 40^e anniversaire de la région de Montréal. Une soirée festive en juillet, alors que l'été est habituellement un temps de pause pour les activités de l'association.

Septembre marquera la reprise des rencontres du conseil régional, une équipe stimulée par l'arrivée de nouveaux membres élus le printemps dernier à la présidence de trois secteurs. À Alice Gagnon et à Jacques Morrisette qui ont choisi de quitter la présidence des secteurs Jeanne-Mance et Angrignon et à Claudette Therrien qui avait assumé un intérim au secteur De Lorimier, toute ma reconnaissance pour le travail effectué au fil des ans et pour la détermination à s'assurer de laisser leur secteur entre bonnes mains.

C'est aussi durant ce mois que certains comités se réuniront afin de poursuivre l'élaboration de projets déjà

(suite en page 2)

Sommaire

Billet de la présidente.	1 et 2
Mot de la coordonnatrice	3
In Memoriam	4
ÉCHOS DE	
NOS ACTIVITÉS	5-11

Conférence sur
l'environnement

Quilles-o-thon

Assemblée générale
régionale

Un pari réussi avec brio

Remerciements à nos partenaires

49^e et 50^e congrès
de l'AREQ

PROJETS 12-18

Deuxième visite à la BANQ

Invitation à une conférence
sur la maltraitance et
les fraudes

Invitation à une conférence
sur les proches aidants

Le comité des arts
à une histoire

Le 20^e anniversaire
du comité des arts

La collecte régionale
pour la FLG

INFORMATION..... 19-20

La carte d'assurance Beneva

Fonds Marie-Marsolais et Ékolaj

Être responsable d'un comité

Des changements, qui
doit en être informé?

RÉFLEXION 21

Ma vie à la retraite

CHRONIQUE DE LA FLG 22

Invitation à l'assemblée
générale et au dîner-bénéfice

ENCART: Coordonnées
des membres du CR et des
responsables régionaux 2026 23

LA PERSONNELLE 24

Conception et infographie :
Design RSTS

Prochaine publication : Janvier 2027

Date de tombée : 27 novembre 2026

Tirage : 2 180

Embarquons avec l'AREQ-Montréal (suite)

amorcés et pour en planifier de nouveaux. Permettez-moi de souligner le travail de deux membres qui ont choisi de ne pas renouveler leur mandat à la responsabilité régionale d'un comité. À Micheline Jourdain, qui a participé au comité d'action sociopolitique depuis sa création au début des années 2000 et à Sylvie Trudeau qui a piloté les dossiers de l'environnement au cours du triennat 2023-2026, mes remerciements les plus sincères pour leur généreuse implication à ces deux comités et bonne route vers de nouveaux projets!



Évidemment, tout au long de l'année, il sera question de rechercher de la relève, une préoccupation qui m'habite depuis plusieurs années et qui, je vous le confirme, continuera de guider mes actions. Pour avoir une vie associative montréalaise intéressante, l'implication de plus de membres est une nécessité absolue! Je dois vous dire que j'étais fière de mettre de l'avant les réalisations de notre région quand nous avons souligné son 40^e anniversaire. Son évolution, elle la doit à des membres qui y ont consacré du temps et qui lui ont fait profiter de leurs compétences. C'est pourquoi j'ai terminé la présentation de la région en disant: «Ce soir, vous avez embarqué pour fêter l'AREQ-Montréal, dorénavant, embarquez pour conserver la vitalité de sa vie associative.» Des dossiers vous intéressent, sachez que votre engagement peut être ponctuel et limité. Même si vous avez peu de temps à offrir, votre participation sera grandement appréciée et allégera la tâche d'une personne élue qui assume souvent plusieurs fonctions.



**Bon automne et au plaisir de vous croiser
lors de l'une ou l'autre des prochaines activités.**

Gaétane Lebel
Juillet 2026

Responsable : Danielle Wolfe

Coordonnatrice : Lise Labelle

Révision linguistique : Sonya Bouchard
et Lise Labelle

Ont collaboré à ce numéro : Guy Bertrand, Richard Cardinal, Solange Catafard, Diane Chabot, Claire Duquette, Nicole Girard, Lise Labelle, Pierrette Lavallée, Gaétane Lebel, Louis-Martin Leblanc (photos), Hugues St-Pierre (photos), Claudette Therrien, Sylvie Trudeau, Hélène Turcot, Danielle Wolfe.

AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Région Île de Montréal (06)



Lise Labelle



Le MOT de la COORDONNATRICE

L'automne pour nous, personnes retraitées, marque le retour des activités au sein des associations dont nous sommes membres, spécialement l'AREQ. Et pour les membres de l'AREQ-Montréal, c'est la publication de *Les Échos de l'Île* qui sera votre compagnon de route pour la 25^e année. Cela m'émeut, car le bulletin régional est une idée de feu André Pelletier, pour qui une information régulière et gratuite était indispensable à l'AREQ.

Dans son billet de la présidente, Gaétane Lebel, sûrement sous l'effet de la croisière, invite les membres de la région à « embarquer » concrètement dans la vie associative et à s'impliquer au niveau des secteurs et à celui des comités thématiques.

Un In Memoriam rend hommage à un membre décédé en juin dernier qui fut, durant de nombreuses années, le webmestre régional.

En **Échos de nos activités**, on traite de la conférence sur l'environnement, de l'assemblée générale régionale qui réunissait plus de cent personnes, du Quilles-o-thon dont la participation record a permis d'amasser une somme intéressante pour notre fondation. En juin, avaient lieu les 49^e et 50^e congrès de l'AREQ. Une membre, qui participait à cette instance, pour la première fois, communique ses impressions. Pour célébrer le 40^e anniversaire de la région, plus de deux cents personnes ont participé au super-croisière sur le Saint-Laurent et ont vécu une soirée très agréable. Des remerciements aux commanditaires de cette soirée suivent l'article qui en traite.

Nos **projets** pour l'automne commencent avec une deuxième visite à la BANQ, en septembre, proposée par le comité des femmes. En octobre, deux secteurs vous



invitent à deux conférences sur des sujets susceptibles de vous intéresser. Ensuite, suivra la célébration du 20^e anniversaire du comité des arts, du 26 novembre au 6 décembre. À cette occasion, vous pourrez lire l'histoire de ce comité dont la région a toutes les raisons d'être fière. Le comité des femmes soulignera la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence envers les femmes, le 4 décembre prochain. Les informations vous parviendront dans votre secteur. La collecte régionale pour la FLG se poursuit jusqu'au 31 décembre; la

coordonnatrice vous invite à faire un don si ce n'est pas déjà fait.

Concernant **l'information**, des sujets fort intéressants. Tout d'abord, du nouveau au sujet de la carte d'assurance Beneva. Ensuite, le rôle des responsables au sein des différents comités, au niveau sectoriel et au niveau régional. Des nouvelles de Ékolaj et un honneur rendu, lors du congrès, à la créatrice de ce projet, feu Marie Marsolais. Un rappel pour que tous et chacun sachent quoi faire lors de changements dans vos coordonnées. Dans ce numéro, vous trouverez les coordonnées des membres du CR et des responsables régionaux.

Au chapitre de la **réflexion**, vous découvrirez une membre très connue qui nous entretient de sa vie à la retraite.

Dans la chronique de la FLG, Pierrette Lavallée, publicitaire du Bureau régional, vous invite à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice.

Bonne lecture!

Lise Labelle
Coordonnatrice

IN MEMORIAM



Mario Tassé

Le 16 juin dernier, l'AREQ-Montréal perdait l'un de ses membres très dévoués qui travaillait dans l'ombre, Mario Tassé. Au cours de mes deux mandats comme présidente régionale, (2005 à 2011) Mario a toujours transmis fidèlement et rapidement l'information que je voulais voir sur notre site WEB. Au cours de 2010-2011, il a finalisé avec Solange Catafard, le recueil «L'environnement et la vie», composé de photos d'œuvres d'art et de poèmes des membres de notre région. Grand merci, Mario.

Lise Labelle

Je n'ai pas eu souvent l'occasion de rencontrer Mario, mais depuis 2023, je communiquais régulièrement avec lui pour qu'il effectue des mises à jour du site web régional dont il était responsable. C'est un travail minutieux qu'il réalisait toujours promptement depuis de nombreuses années. Faisant preuve d'une grande ouverture au changement, il avait accepté de modifier le système de gestion du site régional afin d'utiliser celui proposé par l'AREQ. Toute ma reconnaissance pour le temps consacré bénévolement à titre de webmestre régional!

Gaétane Lebel

J'ai connu Mario Tassé en 2011 alors que le secteur De la Montagne s'est regroupé avec le secteur Sainte-Croix. Mario était membre de ce secteur et en était le webmestre. Il a conservé cette tâche et nous avons collaboré, depuis ce jour, au secteur De la Montagne et ensuite lorsque j'ai assumé la présidence de la région de Montréal et, plus tard, quand je suis retournée au Ruisseau Raimbault. Il a toujours fidèlement tenu notre site web à jour. Il a aussi assumé chaque année la présidence de notre assemblée générale sectorielle. Sa rigueur était très appréciée de l'ensemble des membres. Un grand merci. Le 24 juin dernier, nous avons célébré sa vie en compagnie de sa famille et de ses amis. Il restera vivant dans nos pensées.

Danielle Wolfe

Mario Tassé était d'abord un homme de famille; sa femme Hélène, fidèle compagne de près de 60 ans, ses enfants et petits-enfants avaient une place de choix dans sa vie. Mario s'impliquait à l'AREQ et dans sa communauté de l'arrondissement de St-Laurent en tant que président du Club de l'Âge d'Or de St-Hippolyte et vice-président du Club de Bridge Loisirs St-Laurent. Dès mes débuts à titre de présidente du secteur Sainte-Croix en 2005 devenu le secteur Du Ruisseau Raimbault en 2011, Mario s'est appliqué à produire fidèlement tous les numéros du bulletin sectoriel avec minutie et rigueur. Nous avons également travaillé deux ans afin de finaliser le recueil de photos accompagné de textes poétiques pour le 25^e anniversaire de l'AREQ en 2011 «L'environnement et la vie». Nous avons fait imprimer 700 exemplaires de 157 pages en couleur. Un grand succès! Mario était particulièrement fier de cette réalisation. Il demeurera toujours pour moi un collaborateur exceptionnel! Merci Mario pour toutes ces belles réalisations et ton dévouement pour ton association, l'AREQ-Montréal.

Solange Catafard



Sylvie Trudeau

CONFÉRENCE sur l'ENVIRONNEMENT

Le 13 mai dernier, les membres de l'AREQ-Montréal ont été invités à assister à la conférence annuelle organisée par le comité de l'environnement, où 26 personnes se sont réunies pour écouter madame Lucie Sauvé, professeure émérite à la Faculté des sciences de l'éducation et professeure associée à l'Institut des sciences de l'environnement à l'UQAM. Sa présentation abordait cette grande question soit: *Besoin d'espoir et de souffle? S'inspirer de l'héritage de nos luttes écocitoyennes.*

Madame Sauvé nous rappelle que nous avons besoin d'être solidaires. Qu'il faut s'engager et organiser de plus en plus d'interventions citoyennes pour protéger notre planète.

Notre conférencière nous fait part des différentes luttes environnementales qui se sont faites au Québec. Certaines luttes ont mobilisé la population plus d'une décennie avant de remporter ce pour quoi ils revendiquaient. À titre d'exemples: la fermeture de la centrale de Gentilly-2 (1967-2012), la protection de la rivière Bastiscan (1999-2010). Dès lors, les mobilisations citoyennes en environnement ont permis de rassembler des comités locaux, régionaux,

des ONG, des syndicats, des municipalités et de travailler ensemble pour le bien-être de tous.

Par ailleurs, il y a quelques projets pour lesquels l'engagement citoyen n'a pas reçu un écho. Rappelons-nous celui de l'aéroport international de Mirabel, des luttes dans le domaine des déchets, entre autres, de Sainte-Sophie et Stablex à Blainville. Que dire de la mobilisation concernant le projet Northvolt!

Toutes ces luttes nous aurons permis d'exercer notamment une vigile critique et d'exiger une justice écologique. Il est important de nous occuper ensemble des choses qui nous concernent tous en tant que citoyen. Ainsi nous développerons une intelligence citoyenne.

Malgré les embûches rencontrées lors des mobilisations écocitoyennes, nous apprenons à résister, à ne pas nous décourager, à prendre soin des autres, à manifester de la solidarité et à éprouver de la joie militante.

«Ne craignez jamais d'élever votre voix... contre l'injustice, le mensonge et la cupidité. Si tout le monde... osait le faire, cela changerait notre planète.»

William Faulkner

Sylvie Trudeau, secteur Angrignon (06-M)

QUILLES-O-THON 2026



Claire Duquette

Le 31 mai dernier, nous étions plus de 178 personnes, parents et amis, à profiter de ce qui devient une rencontre annuelle. Tous les secteurs étaient au rendez-vous. Les huit secteurs ont contribué au coût de location des 30 allées, ainsi qu'au tirage de prix de présence en offrant plus de 18 cartes cadeaux.

Cette rencontre est rendue possible, grâce au support de nombreux bénévoles dans chaque secteur. Ces personnes s'assurent de la formation des équipes ainsi que de la cueillette d'informations nécessaires à l'émission de reçus de la FLG. Nous avons souligné la présence de l'initiateur de cette activité, Richard Raymond.

Lors de cette activité, plusieurs cadeaux, ainsi que quatre prix de deux cent vingt dollars ont été remis aux personnes participantes au moitié-moitié. Grâce à la grande

générosité des personnes participantes, la région a pu remettre un montant de 5 355 \$ à la Fondation Laure-Gaudreault.

Un grand merci!

Le comité organisateur

Claire Duquette
Secteur Ahuntsic-est

Jean Falardeau
Secteur Pointe-de-l'Île

Gilles Sabourin
Secteur Du-Haut-de-l'Île



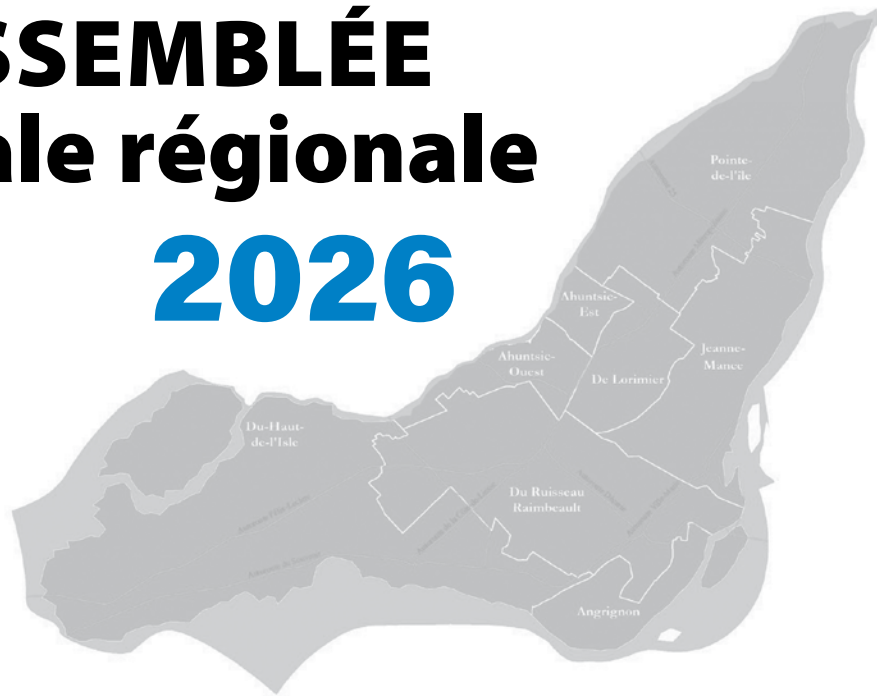
Gaétane Lebel et Pierrette Lavallée au Quilles-o-thon.

Crédit Diane Chabot 49" et 50" congrès de l'AREQ

L'ASSEMBLÉE générale régionale 2026



Guy Bertrand



Le 30 avril dernier avait lieu l'assemblée générale régionale pour les membres de l'AREQ, île de Montréal. L'événement s'est déroulé au Château Classique qui a pignon sur le boulevard des Grandes-Prairies à Saint-Léonard. Cette assemblée d'envergure rassemblait des membres de la région qui ont à cœur les droits des retraités de l'enseignement et des services publics.

Matinal de nature, je suis arrivé soixante minutes avant le début officiel de l'assemblée. Très rapidement, j'ai eu le sentiment que cette journée serait riche en apprentissages pour le jeune retraité que je suis. C'est dans une ambiance cordiale que la matinée a débuté. Gaétane Lebel, présidente régionale, ouvre la réunion. Tous bien assis autour des tables rondes, le sérieux a repris ses droits. Rapidement, il y a les présentations générales. Pierre Lefebvre est élu président d'assemblée et Danielle Wolfe, secrétaire, faisant office de troisième personne œuvrant à la bonne conduite de la rencontre. L'ordre du jour est discuté, puis adopté. Dans la même séquence de déroulement, c'est le tour du procès-verbal 2025. Ça, c'est du sérieux. Néanmoins, cette énergie demeure enveloppée d'une ambiance très positive et joviale. Tout est constructif. Pour cette assemblée fort importante, 102 personnes étaient inscrites.

La deuxième partie fut plus longue. Onze délégués qui ont piloté onze comités différents font état, à tour de rôle, de leur rapport d'activités de la dernière année. Dans cette salle trop climatisée, presque tous les délégués ont su mettre à profit un rapport concis, tandis que d'autres ont trop bien décrit leur rapport avec moult exemples! Participer à ce type de rencontre a son lot de subtilités pour la recrue que je suis.

Par exemple, comprendre toutes les procédures, ou saisir le sens des acronymes fréquemment utilisés au détriment de l'expression au complet. Cela fait partie de l'apprentissage. Finalement, une pause est décrétée pour pouvoir se délier les jambes et prendre un café avec des viennoiseries.

Le reste de l'avant-midi fut consacré à la présentation des états financiers 2025-2026, par Jean Falardeau, trésorier. Ceux-ci furent expliqués avec précision, mais difficiles à saisir par moment, à cause d'un système de son capricieux.

Le repas du midi a grandement aidé à digérer les états financiers du matin et énergisé notre cerveau afin d'être attentif aux prévisions budgétaires de l'après-midi.

Une attention particulière est accordée aux élections le 5 octobre prochain. Il est proposé par l'AREQ nationale de questionner les candidats au sujet du pouvoir d'achat des aînés qui diminue à cause de la désindexation des rentes de retraite.

Cette fin de triennat impliquait des élections au conseil exécutif de l'AREQ-Montréal. Les cinq membres du triennat 2023-2026 ont été réélus sans opposition. Gaétane Lebel à la présidence, Gilles Sabourin à la 1^{re} vice-présidence, Claire Duquette à la 2^e vice-présidence, Jean Falardeau à la trésorerie et Danielle Wolfe au secrétariat.

Comme tous les ans, une exposition d'œuvres d'art réalisées par les collègues artistes est présentée à même notre salle d'assemblée. C'était tellement beau. Que de talents! Nous devons choisir par vote secret, trois œuvres gagnantes. Voici les collègues-artistes primés lors de l'AGR 2026.



Prix «Coup de cœur 2026» qui fera l'objet d'un tirage au profit de la FLG.

Madeleine Martin (06-F). Titre de l'œuvre: Alphabet.

La gagnante de l'œuvre est Angèle Gagnon (06-H).

Deux prix mentions sont également octroyés aux collègues-artistes :

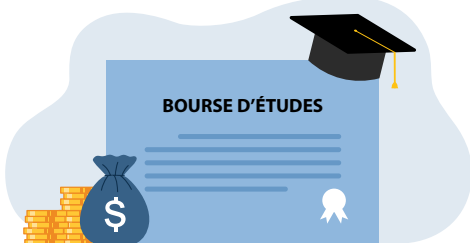
Pierrette Provencher (06-F) *Toujours là* et

Louise Mondoux (06-J) *Doux moments*.

Finalement, il y a eu un tirage de deux prix de participation aux collègues-artistes qui ont exposé leurs œuvres.

Pauline Daoust (06-B) *Rêve et réalité* et

France Séguin (06-F) Titre inconnu



Une bourse d'études à une étudiante présente lors de l'assemblée a été octroyée à madame Sylvie Dicaire, du secteur De Lorimier. Elle était très heureuse de sa bourse d'études et a chaudement remercié l'AREQ-Montréal.

Quelle bonne idée que l'AREQ offre ces prix. De la reconnaissance, l'AREQ en donne à ses membres. D'ailleurs, de la reconnaissance, c'est ce que tous les membres de l'AREQ souhaitent également de la part du gouvernement.

L'assemblée s'est terminée vers 15 heures.

Guy Bertrand, secteur Ahuntsic-Est (06-A)

avec la collaboration de

Danielle Wolfe, secrétaire du CER et du CR



Les photos de l'AGF sont signées de Hugues St-Pierre.

Les cinq membres du comité exécutif régional ont été réélus pour un mandat de trois ans. De gauche à droite: Danielle Wolfe, secrétaire, Gaétane Lebel, présidente, Jean Falardeau, trésorier, Claire Duquette, 2^e vice-présidente et Gilles Sabourin, 1^{er} vice-président.



De gauche à droite: Richard Cardinal, président du Bureau régional de la FLG remet à Angèle Gagnon, heureuse gagnante d'une toile signée par Madeleine Martin, «Coup de cœur» de l'exposition qui a fait l'objet d'un tirage au profit de la FLG.



Gaétane Lebel remet à Sylvie Dicaire, du secteur De Lorimier, un chèque représentant la bourse d'études AREQ-Montréal.

Un **PARI RELEVÉ** avec **BRIO**



Le comité exécutif régional a décidé de souligner le 40^e anniversaire de notre région d'une manière inusitée. Les cinq membres du CER ont choisi d'organiser un souper-croisière à bord du Cavalier Maxime et ils ont retenu la date du 7 juillet 2026.

Dans un premier temps, cent billets furent mis en vente et s'envolèrent rapidement. Une décision fut prise à l'effet de changer de pont afin de pouvoir accueillir cent personnes de plus. C'est ce qui explique que nous avons dû descendre trois escaliers pour nous rendre à notre table et monter ces trois escaliers après la soirée.

Nous avons rendez-vous au Grand Quai du Port de Montréal, entre six heures et six heures vingt. Le départ était prévu à 19 h.

Cette journée ayant été marquée par des événements émouvants, nous étions tous et toutes empressés de procéder à l'embarquement. En effet, l'annonce du décès de l'un de nos meilleurs acteurs, à l'heure du midi, suivie d'une cérémonie hommage à un policier abattu le 22 juin ont imprégné cette journée d'une tristesse que la croisière nous a fait momentanément oublier. Quelle joie de revoir des membres qui, pour des raisons de santé, ne participent plus à nos activités régulières, mais qui, pour une occasion spéciale, avaient répondu à l'invitation de la présidente.



Credit photo : Louis-Martin Leblanc.

On aperçoit sur cette photo, une partie des nombreux participants du souper-croisière au moment où le Cavalier Maxime quitte le port.



Crédit photo : Louis-Martin Leblanc.

Gaétane Lebel souhaitant la bienvenue à bord à toutes les personnes réunies pour ce souper-croisière.

À 19 h piles, l'équipage du Cavalier Maxime largue les amarres et le bateau prend la direction Est, sillonnant le Saint-Laurent, s'approchant de La Ronde, passant sous le pont Jacques-Cartier, nous permettant de voir les Îles de Boucherville à notre droite et une grande quantité de conte-neurs à notre gauche.

Gaétane Lebel, présidente régionale souhaite la bienvenue à tous les participant.e.s et présente les invités : Micheline Germain, présidente de l'AREQ nationale, Éric Gingras, président de la CSQ, Luc Beauregard, secrétaire-trésorier de la CSQ, un représentant de Cogir, résidences pour aînés et trois ex-présidentes régionales : Lise Labelle (2005 à 2011), Micheline Jourdain (2011 à 2017), Danielle Wolfe (2017 à 2023).

Après avoir dégusté un cocktail en apéro, un souper à trois services nous a été servi. Le plat principal offrait trois choix,

un suprême de poulet, du bœuf braisé et un filet de saumon. Le tout accompagné de vin. Un dessert complétait ce repas.

À la fin du souper, Micheline Germain et Éric Gingras ont pris la parole et tous deux avaient un message de reconnaissance pour l'engagement des retraités que nous sommes et un encouragement à poursuivre cet engagement social.

Gaétane Lebel a profité de cet anniversaire pour rappeler aux personnes présentes l'origine de l'AREQ-Montréal, son histoire, ses caractéristiques et sa spécificité, Les Échos de l'Île, ce qui m'a fait grand plaisir, car nous sommes la seule région à avoir un bulletin régional.

À un moment donné, nous avons constaté que le Cavalier Maxime avait fait demi-tour et que nous revenions à bon port. Et soudainement, la musique d'ambiance qui nous



Crédit photo : Louis-Martin Leblanc.

Micheline Germain, présidente de l'AREQ encourageant les membres présents à s'impliquer activement au sein de leur secteur et de la région de Montréal.

avait accompagnés durant le souper, s'est transformée en musique de danse. Les amateurs de *Village People* ne se sont pas fait prier pour envahir la petite piste de danse et se dégourdir sur des airs des années 80. «La croisière s'amuse», comme l'exprimait bien le titre d'une émission de cette époque.

Ce 40^e anniversaire demeurera dans la mémoire de tous les membres qui ont participé au souper-croisière et je me fais l'interprète de tous et toutes pour exprimer notre reconnaissance à Gaétane Lebel, Gilles Sabourin, Claire Duquette, Danielle Wolfe et Jean Falardeau. À vous, mille mercis!

*Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)*



Crédit photo : Louis-Martin Leblanc.

Éric Gingras, président de la CSQ, invitant les personnes retraitées à demeurer actives.



Remerciements à nos partenaires



Leur soutien financier a contribué au succès
de la célébration du **40^e anniversaire de la région**,
nous souhaitons les remercier chaleureusement.

PARTENAIRES PRINCIPAUX



**JAZZ
NEWMAN**
RÉSIDENCE PRIVÉE POUR RETRAITÉS

Repas servis en
salle à manger

Environnement
sécuritaire

Multitude
de loisirs

Multiples
aires communes

Réservez votre visite personnalisée dès maintenant!
514 744-9191 p. 325 • JazzNewman.ca
7315, boul. Newman, Lasalle (entrée par la rue Léger)

Bonjour!
Pour vivre
pleinement,
tous les jours!

Scannez le
code QR
pour prendre
rendez-vous
pour une visite.

cogir
résidences

AUTRES PARTENAIRES



exp
AGENCE
IMMOBILIERE

POUR **VENDRE** ou **ACHETER**
EN TOUTE **TRANQUILITÉ D'ESPRIT**
AU SERVICE DU RÉSEAU DE L'ÉDUCATION!
CONTACTEZ-MOI POUR UNE ÉVALUATION GRATUITE.

STÉPHANE MOREAU
COURTIER IMMOBILIER RÉSIDENTIEL, MAP, AVOCAT
514 772-7930
STEPHANE.MOREAU@EXPREALTY.COM

ASSEMBLÉE
NATIONALE
DU QUÉBEC

**Chantal
ROULEAU**
DÉPUTÉE DE POINTE-AUX-TREMBLES

MINISTRE RESPONSABLE DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE ET
DE L'ACTION COMMUNAUTAIRE
MINISTRE RESPONSABLE DE LA MÉTROPOLE ET DE LA
RÉGION DE MONTRÉAL

514 640-9085
chantal.rouleau.pat@assnat.qc.ca

PIXEL
BLANC
.PHOTO

LOUIS-MARTIN LEBLANC
info@pixelblanc.photo
514.996.2950
www.pixelblanc.photo



Nicole Girard

Mes impressions sur le 49^e et le 50^e congrès de l'AREQ



Crédit photo : AREQ nationale

Un moment de décision.



Crédit photo : AREQ nationale

On reconnaît des membres du secteur Du Ruisseau Raimbault : Évangéline Britt, Danielle Wolfe et Francine Fortin.



Crédit photo : AREQ nationale

Une partie de la délégation montréalaise.

Être bénévole à l'AREQ, c'est vouloir élargir l'impact des personnes âgées auprès de notre société. Le moyen privilégié, cette année, a été le rendez-vous des 8, 9 et 10 juin, à Lévis, pour le congrès triennal de l'association. Cet événement a réuni 450 participants, membres des dix régions québécoises. J'y ai participé avec mes homologues Du-Haut-de-l'Isle et de la région de Montréal.

En pénétrant dans la salle, le matin du 8 juin, j'ai eu un « feeling » de retrouvailles. J'entendais des chuchotages et des rires de réjouissance. Pour certaines personnes, c'était la joie de se retrouver.

Présente pour la première fois à un congrès de l'association, je me suis sentie rapidement partie prenante des débats, questions, propositions, décisions, etc. Au milieu de toutes ces personnes âgées du Québec, ma confiance, comme membre, augmentait. J'écoutais. L'assistance était attentive aux réflexions et aux modifications proposées aux statuts et règlements afin de poser des gestes concernant la vitalité et l'avenir de l'AREQ, de manière à influencer ses actions.

J'imagine qu'elle va continuer à défendre les aînés. Pour ébranler le toit du dôme gouvernemental, en plus d'être plus grande et plus forte, l'AREQ doit être nuancée pour poursuivre sa croissance et intéresser de nouveaux membres.

Dans ce type de rencontre, la présidence de l'assemblée a la tâche ingrate d'assurer le déroulement des débats. À mon humble avis, nos modérateurs ont rempli leur mandat

de façon excellente. Il était difficile de faire mieux. À mes yeux, l'organisation du congrès a été plus que satisfaisante. L'ordre du jour, l'horaire, le temps alloué à chacune des interventions ont été respectés.

Avant la date butoir, l'AREQ nationale a su réunir les régions, envoyer des courriels aux membres participants en guise de mise en bouche. Assurément, ce congrès a coûté cher. Il a fallu décaisser, mais nous sommes toutes et tous des bénévoles pour les membres de notre secteur. Maintenant, nous continuerons de discuter, c'est ouvert, nous nous mobiliserons...

Je tiens à mentionner que le comité organisateur a invité des personnalités pour nous sortir du désert aride des statuts et règlements. Nous avons fait des étirements sur chaise, avons pensé au rythme de la vie, à l'économie et au jeu en équipe. Nous avons dégusté le menu du banquet et chanté avec Gregory Charles. Inviter Gregory Charles a démontré l'humanisme, la sensibilité, le bon goût et la fantaisie des organisateurs du congrès. Ils ne pouvaient faire fi de l'art, car il aide à mieux comprendre la vie. Je les remercie d'y avoir pensé! J'ai apprécié.

Depuis le retour chez moi, ma vertèbre¹ de l'AREQ est renforcie.

Nicole Girard
Du-Haut-de-l'Isle (06 -H)

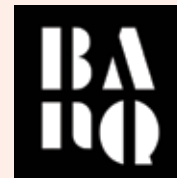
1 Idée inspirée de Joséphine Bacon, *Les vertèbres de Joséphine*, Éditions Mémoire d'encrier, Montréal, 2026.



Nicole Girard



Une SECONDE VISITE à la GRANDE BIBLIOTHÈQUE



Le comité des femmes (CF) invite les membres de l'AREQ-Montréal à découvrir les nombreux trésors de la Grande Bibliothèque.

À la suite de la visite en janvier dernier, plusieurs membres auraient aimé être présents. Un événement personnel ou un nombre limité de visiteurs les en ont empêchés. C'est pourquoi nous l'offrons une seconde fois, cet automne.

Pour cette rencontre, vous serez guidés par une personne bibliothécaire coresponsable du développement des services aux aînés. Différentes équipes, dans le cadre de leur travail, seront préparées spécialement pour votre visite.

Vous serez surpris des multiples services de Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ) qui sont offerts à la population. Vous y trouverez des espaces conçus pour la recherche, d'autres pour la lecture et certains pour les enfants. Il y aura démonstration du site Web et de ses ressources numériques.

Vous pourrez, si désiré, devenir membre de BAnQ, sans frais. Vous apprendrez qu'il est possible d'obtenir la reproduction de documents tirés des fonds et des collections de BAnQ et de ses Archives.

La guide répondra à vos questions.

À NOTER : Pour réserver cette seconde sortie à BAnQ, un nombre suffisant de personnes, entre 12 et 20, doivent manifester leur intérêt par **courriel, avant le 23 septembre 2026**, auprès des responsables du comité des femmes ou à Nicole Girard, du secteur Du-Haut-de-l'Isle dont les courriels suivent :

mariemarthel@yahoo.ca

gagnedoris@hotmail.com

ngirard1043@gmail.com

Nicole Girard
Du-Haut-de-l'Isle (06-H)



Hélène Turcot

Les 7 maltraitements et les abus financiers envers les aînés



CONFÉRENCE présentée par le secteur J-Pointe-de-l'Île et offerte à tous les secteurs de l'AREQ-Montréal

Dans le cadre d'un projet toujours en action (PTEA) le secteur Pointe-de-l'Île (06-J) vous invite à une conférence sur le thème « Les 7 maltraitements et les abus financiers envers les aînés. »

Date: Le vendredi 23 octobre 2026 de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu: Centre Communautaire Roussin salle 160 – 1^{er} étage
12125, rue Notre-Dame coin Saint-Jean-Baptiste, Pointe-aux-Trembles
Stationnement gratuit à l'arrière du Centre Roussin
 Du Métro Honoré-Beaugrand prendre l'autobus 189

Accueil: Collation et café seront offerts à l'arrivée, dès 13 h.

Coût: 5 \$ pour les membres et de 10 \$ pour les non-membres.

Cette conférence sera donnée par 2 intervenants : une personne ressource de la caisse Desjardins de Pointe-aux-Trembles et l'agent Martin Charron, du sociocommunautaire au poste de police de quartier 49 (Pointe-aux-Trembles, Rivière-des-Prairies).

L'agent Charron nous informera sur les 7 maltraitements et la personne-responsable de Desjardins nous parlera des fraudes financières.

Pour mieux vous protéger, restez informé. On n'est jamais trop prudent. Vous aurez le loisir de poser vos questions aux personnes-ressources.

Bienvenue aux membres des autres secteurs et à leurs ami-e-s.

Inscription **avant le 16 octobre** auprès d'Hélène Turcot :
h.turcot@videotron.ca ou 450 841-2245.

Hélène Turcot
Secteur Pointe-de-l'Île (06-J)

CONFÉRENCE sur la PROCHE AIDANCE

organisée par le secteur Ahuntsic-Est



La proche aidance au Québec: Un enjeu de société qui préoccupe l'AREQ.

Dans le cadre d'un PTEA (projet toujours en action), le secteur Ahuntsic-Est vous invite à une conférence sur la proche aidance.

Cette conférence propose un regard sur la réalité des personnes proches aidantes au Québec. Un rôle essentiel, mais encore trop souvent invisible. Elle abordera les défis vécus au quotidien, les limites du soutien actuellement offert ainsi que les enjeux entourant la politique « Mieux chez soi ». Un échange pour mieux comprendre pourquoi la proche aidance est devenue un véritable enjeu de société qui interpelle l'AREQ.

Date et l'heure: jeudi 15 octobre à 13 h 30
Accueil: 13 h
Coût: 5 \$ pour les membres et 10 \$ pour les non-membres
Lieu: Bibliothèque de Pius X
Conférencier: Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ
Inscription: areqahuntsicest@gmail.com ou 514 705-3216

*Claire Duquette
Présidente du secteur Ahuntsic-Est*

Le COMITÉ des ARTS a une HISTOIRE

Le comité des arts est né à la suite d'une demande d'un membre, lui-même peintre et sculpteur. Le 16 juin 2004, Jean-Maurice Demers, du secteur Pointe-aux-Trembles (c'était son nom à l'époque) propose que le conseil régional étudie la possibilité de créer un comité des arts visuels afin de faire connaître les réalisations des personnes retraitées qui s'adonnent à un art visuel.

Au cours de l'année 2004 — 2005, le conseil régional a donné son aval à cette initiative et le président, André Pelletier, a fait un appel aux membres intéressés à faire partie de ce nouveau comité. Le **26 octobre 2005**, au restaurant El Toro, une première réunion de onze personnes de différents secteurs accompagnées des deux répondantes politiques régionales, Solange Catafard et Anne-Marie Dupont, ainsi que de la présidente régionale, Lise Labelle, a permis de procéder à un premier remue-ménages. Un consensus a été réalisé sur un objectif très important de ce comité: permettre à toutes les personnes retraitées qui pratiquent une forme d'expression artistique sur le plan visuel (peinture, sculpture, céramique, émail, photo, etc.) d'exposer ce qu'elles réalisent et cela, sans élitisme. Jean-Maurice Demers fut le premier responsable régional du comité des arts.

Les réalisations du comité des arts visuels

- Rapidement, l'habitude fut prise d'organiser une exposition lors de l'AGR et de présenter un nombre de plus en plus important des réalisations de qualité des membres.
- Une exposition au printemps 2007 à l'hôtel Delta de Montréal à l'occasion d'un conseil national.
- Une exposition en juin 2008 au Sheraton Laval à l'occasion du congrès.
- En 2011 production du recueil *L'environnement et la vie*, à l'occasion du 25^e anniversaire de l'AREQ-Montréal. Œuvre collective des membres de la région. Regroupement des photos et des textes: Solange Catafard et Mario Tassé. Impression de 700 copies
- Le 24 octobre 2014, le comité a réalisé une première à Montréal: une Journée des arts visuels à laquelle plus de 150 personnes ont participé.

- Une deuxième et une troisième en 2015 et 2016 ont peut-être eu un peu moins de participation, mais constituent quand même des événements marquants de notre vie associative. Lors de ces journées, il y avait un coin réservé aux dessins des petits-enfants de nos membres.

Changement de nom

En 2017, le comité des arts visuels décide de changer de nom pour le comité des arts, désirant dorénavant s'intéresser à la musique, à la création littéraire, au théâtre, etc. en plus des arts visuels.

Les réalisations du comité des arts

- En avril 2018, le comité organisa une journée des arts.
- En juin 2021, 35^e anniversaire de la région, un peu de théâtre: une entrevue avec Laure-Gaudreault jouée par une membre du comité, Angèle Gagnon et la responsable incarna une journaliste.

Les responsables au fil des ans

Les membres qui ont accepté la responsabilité du comité à la suite de Jean-Maurice Demers sont Denis Bergeron, Johanne Clément, Anne-Marie Dupont, Solange Catafard, Lise Labelle, Solange Catafard de nouveau et Hugues Saint-Pierre au cours des deux dernières années.

Cette année, le comité aura vingt et un an le 26 octobre, mais le 20^e est passé sous silence car c'était une année de congrès. Le 20^e sera célébré avec un an de retard, durant dix jours du 26 novembre au 6 décembre. Programme préparé par Solange Catafard.

Lise Labelle
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)





Solange Catafard



Le COMITÉ des ARTS de l'AREQ-Montréal fête 20 ans de CRÉATIVITÉ! **QUE LA FÊTE COMMENCE!**

Les responsables du comité des arts annoncent fièrement le calendrier des activités qui se tiendront à la galerie d'art Le LOCART situé au 5765, boulevard Gouin Ouest du 26 novembre au 6 décembre 2026.

Tout est en place pour souligner cet événement unique qui marquera les 20 ans d'implication de nos artistes afin de mettre en lumière leur travail et l'importance des arts dans notre vie et dans la société.

Nous vous présentons, en plus de l'exposition qui comprend plusieurs formes d'expression, de la peinture à la sculpture, de l'argile à la photographie et autres techniques nouvelles, des conférences, des ateliers pratiques, une soirée de poésie, enfin tous les domaines où vous pourrez découvrir l'artiste qui sommeille en vous!

Je remercie les cinq secteurs qui participent au projet PTEA qui subventionne cette exposition: le secteur Du Ruisseau Raimbault, responsable du projet, les secteurs Jeanne-Mance, Du Haut-de-l'Île, Pointe-de-l'Île et Ahuntsic-Ouest pour leur confiance et leur contribution à ce projet.

Voici la liste des activités prévues au cours de ces dix jours:

■ Jeudi 26 novembre 17 h:

Vernissage sur invitation personnelle

■ Vendredi 27 novembre 13 h:

Omniprésence de la photographie dans nos vies

Animation: Hugues St-Pierre, photographe,
secteur Jeanne-Mance

La conférence illustrera comment la photographie est omniprésente dans nos vies et dans toutes les sphères de la vie sociale et artistique. La photo est-elle un art? Quand la photographie est-elle née? Quelle est son histoire?

Apportez une ou deux de vos photos personnelles, ou des photos que vous admirez, sur une clé USB; nous vous écouterons expliquer leur intérêt et échangerons sur leurs qualités. Le but est d'encourager et d'inciter au plaisir de la photographie.

Inscriptions: maximum 20 personnes

■ Lundi 30 novembre 13 h:

Atelier de création libre

Animation: Michèle Lesage artiste-peintre et Solange Catafard, secteur Du Ruisseau Raimbault

Dans un premier temps, Michèle Lepage présente son parcours particulier. Elle se concentre sur la peinture à l'huile et son inspiration du moment vient particulièrement des ciels mouvementés où se mélangent des accents de couleurs vives et mille gris au-dessus des terres apaisées. Après sa présentation, vous allez réaliser une œuvre sous sa direction avec le médium qui vous plaît: huile, aquarelle, acrylique, pastel sec ou gras etc. Apportez vos pinceaux, peinture et chevalet au besoin et surtout votre enthousiasme à produire une œuvre artistique personnelle!

Inscriptions: maximum 12 personnes

Activités régionales et sectorielles

■ Mardi 1^{er} décembre 13 h :

Atelier Papiers-textiles cousus à la main

Animation : France Séguin et France Houle,
secteur Jeanne-Mance

Venez créer une œuvre originale combinant papiers et textiles, assemblée à la main à l'aide de points simples. Une variété de matériaux inspirants, riches en textures et en couleurs, sera mise à votre disposition pour laisser libre cours à votre créativité.

Aucune expérience préalable en couture n'est requise ! Vous serez guidé(e) pas à pas, tout au long de votre démarche créative. À la fin de l'atelier, vous repartirez avec votre propre œuvre terminée (format 5 × 5 pouces).

Inscriptions : maximum 12 personnes.

■ Mercredi 2 décembre 13 h :

Donner le goût d'écrire et les bienfaits de la création

Animation : Denise Lavoie, secteur De Lorimier

Partie pratique de l'atelier : l'écriture. Mise en forme de l'esprit : on ne se prend pas au sérieux, on libère son esprit, on donne libre cours à notre imagination. Comment aborder la page blanche, quelques trucs pour commencer un texte même si on n'a encore aucune idée d'une suite à y donner. Énoncé du thème d'écriture et pourquoi imposer un thème.

Travail d'écriture et lecture des textes produits. Consigne : le respect de chaque participant. Les uns et les autres échantent sur les productions. C'est la partie la plus intéressante de l'atelier. Apportez plumes, crayons et papier.

Inscriptions : maximum 12 personnes.

■ Mercredi 2 décembre : Soirée de poésie

19 h : Moment littéraire par Nicole Girard

19 h 30 : Lecture de poésie et musique : toutes les personnes qui ont « une belle plume » écrivains et poètes sont invités à lire leur composition dans une atmosphère de détente.

■ Jeudi 3 décembre, 14 h à 16 h :

Atelier de productions à l'encre sèche

Animation : Nathalie Garceau, Artiste-peintre.

Avec une pointe sèche, vous graverez votre dessin sur une plaque récupérée de carton de boisson. Celle-ci sera ensuite encreée, puis imprimée sur papier à l'aide d'une machine à pâtes ! Un processus ludique hautement addictif ! Chaque personne partira avec sa création. Aucun matériel n'est requis.

Inscriptions : maximum 12 personnes.

■ Samedi 5 décembre 13 h :

Atelier pratique de façonnage avec de l'argile

Animation : Hélène Martel, céramiste,
secteur Pointe-de-l'Île

À partir d'une production des grands maîtres, les participants devront choisir, dans une œuvre, un objet qui a été peint par l'artiste pour ensuite la reproduire en 3D. Une exploration de la technique de façonnage avec de l'argile. Un atelier qui se veut ludique et expérimental. Chaque participant pourra repartir avec son œuvre en 3D.

Aucun matériel n'est requis. Tout le matériel, argile et outils, sera fourni par l'atelier.

Inscriptions : maximum 12 personnes.

Toutes les activités se tiendront :

Endroit : La galerie d'Art Le LOCART

Adresse : 5765, boulevard Gouin Ouest

Inscriptions pour les artistes qui désirent exposer : avant le 10 octobre 2026

auprès de Hugues St-Pierre, par courriel : 389paradis@gmail.com ou par téléphone au : 514 586-7780

Inscriptions aux activités et à la soirée de poésie : avant le 30 octobre 2026 auprès de Solange Catafard : par courriel : scatafard@yahoo.ca ou par téléphone au : 438 389-9664

Visites libres de l'exposition du 26 novembre au 6 décembre 2026

Ouverture du local de 11 h à 17 h

Du jeudi 26 novembre au dimanche 6 décembre, une personne responsable du comité organisateur du 20^e anniversaire sera présente pour l'ouverture du local tous les jours dès 11 h pour vous accueillir et répondre à vos questions.

Venez vivre des expériences uniques en présence des artistes !

Remerciements :

Après deux années à titre de responsable régional du comité des arts, Hugues St-Pierre a accepté la présidence du secteur Jeanne-Mance. Il poursuit son but qui est de faire reconnaître le comité des arts au national. Nous lui offrons nos meilleurs souhaits de réussite dans ses nouvelles fonctions et nous le remercions pour ce nouveau souffle qu'il a inculqué au comité des arts.

Bienvenue aux deux nouvelles responsables du secteur De Lorimier : Nicole Lavigne et Hélène Bélanger !

*Solange Catafard, responsable régionale
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)*



Claudette Therrien

COLLECTE RÉGIONALE au profit de la FONDATION Laure-Gaudreault

La collecte 2025 pour la région de Montréal a permis d'amasser la somme de 19 511,32 \$

Ainsi, de nombreux organismes que les secteurs choisissent ont pu recevoir une subvention pour réaliser un projet qui leur tient à cœur. Merci pour votre soutien.

Maintenant, il nous faut continuer à recueillir de nouvelles sommes pour cette année 2026. Cette campagne se poursuivra jusqu'en décembre 2026. Le Quilles-o-thon nous aura rapporté un bon montant pour cette collecte. Nous comptons sur vos dons individuels car l'argent recueilli permet de soutenir des organismes montréalais implantés dans nos secteurs.

Cependant, nous souhaitons vivement que le site internet soit utilisé pour des dons en ligne.

La procédure suivante permet de faire un don sur le site de la Fondation :

<https://fondationlg.org/>.

Il est possible de choisir la région en suivant la procédure présentée ci-dessous :

1. Sur la page d'accueil du site, cliquez sur le bouton vert Faire un don en haut à droite. Vous pouvez choisir de faire un don dans le cadre de la campagne annuelle. Cela vous amène à la page qui correspond à votre choix.
2. Lorsque vous aurez choisi le montant de votre don, c'est à l'aide de la fonction de répartition du don que vous pourrez déterminer à quelle région vous souhaitez l'attribuer. Par défaut, le don est attribué au palier national (11). Vous n'avez alors qu'à inscrire le montant du don dans la case de la région de Montréal (06), tout en effaçant le montant attribué dans la case du national (11).
3. Passez aux étapes suivantes pour inscrire vos coordonnées de courriel et vos renseignements personnels aux fins de l'émission d'un reçu à des fins fiscales.
4. Lorsque le tout aura été complété, vous recevrez automatiquement ce reçu à l'adresse de courriel indiquée.

Cette façon de faire peut paraître compliquée à première vue, mais on s'y fait rapidement.

Si vous souhaitez faire votre don par chèque, voici la façon de procéder.

Le chèque doit être libellé à l'ordre de la **Fondation Laure-Gaudreault** et posté à l'adresse suivante :

Claudette Therrien

108-3300, boul St-Joseph Est, Montréal (Québec) H1X 3G5

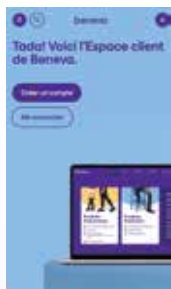
Au nom des organismes que nous aidons, je vous remercie de votre générosité.

Claudette Therrien

Secteur De Lorimier (06-D)

Coordonnatrice de la collecte 2026 pour l'AREQ-Montréal





La carte d'assurance BENEVA



Diane Chabot

Beneva vous informe qu'à partir du 1^{er} juin 2026, votre carte d'assurance **numérique** prendra les couleurs de Beneva. La nouvelle version sera accessible dans l'Espace client et l'application mobile et vous pourrez l'imprimer. La bonne nouvelle, c'est que cette carte pourra également être ajoutée au portefeuille numérique de votre téléphone.

Aucune action n'est requise de votre part. Vos numéros de police et de certificat demeurent les mêmes, et votre carte actuelle, (SSQ) qu'elle soit papier ou numérique, reste valide et acceptée par tous les fournisseurs (pharmacie, hôpital, etc.). **Il n'y aura pas de réimpression de cartes d'assurance par Beneva pour des raisons environnementales et financières.** Seuls les nouveaux assurés recevront la carte aux nouvelles couleurs de Beneva. Les assurés actuels auront accès à la nouvelle carte Beneva électronique, via leur Espace-client mais les personnes qui souhaitent l'obtenir en format papier, peuvent communiquer avec Beneva qui leur enverra par la poste.

Toutefois prendre note que cette carte sera imprimée sur du papier fort qui n'a aucune protection et qu'elle sera

sujette à devenir abimée lors d'une bonne pluie ou seulement par l'usage. Si vous l'imprimez à partir de votre Espace-client ce sera encore pire, car le papier d'imprimante est encore moins résistant. Vous pourriez aussi utiliser du papier très lustré comme celui pour imprimer des photos.

Suggestion: La faire plastifier. Je ne pense pas que ce soit mieux pour l'environnement, mais ce sera votre problème et non le leur!

Quant à la raison financière, je vous rappelle que l'AREQ est copreneuse avec la CSQ de notre contrat d'assurance mais n'a pas été consultée sur cette décision de nous donner des cartes en papier, cependant elle en a été informée. Si vous n'êtes pas d'accord avec la décision de Beneva, en faire part à notre présidente régionale car elle est le lien entre nous et l'AREQ. Imaginez que votre carte d'assurance maladie, vos cartes d'hôpital, votre permis de conduire, votre carte CAA, votre carte d'assurance dentaire du fédéral, votre carte OPUS et toutes les autres soient en papier.

Attention: De plus, contrairement à votre carte SSQ qui contient des informations sur vos protections, la

nouvelle carte Beneva n'en contient aucune. Pour les trouver, il faudra aller dans l'Espace-client, cliquer sur contrat puis garantie.

Pour les personnes âgées qui n'ont pas d'ordinateur, ni de téléphone intelligent ni même de courriel, je me permets de reprendre ces mots de Christian Ouellette, maire de Delson: « Une société qui oblige une personne aînée à utiliser un téléphone intelligent ou un ordinateur pour accéder à ses services n'est pas une société qui se targue d'être du bon monde mais une société qui oublie ses aînés. »

Pour accéder aux services de Beneva par téléphone, je vous rappelle de téléphoner tôt le matin entre 8 h et 9 h ou en fin d'après-midi entre 17 h et 20 h afin d'éviter d'attendre des heures pour qu'une ligne se libère.

Pour les personnes qui continueront à utiliser leur carte SSQ je vous suggère d'y ajouter le nom Beneva et leur numéro de téléphone pour éviter que vos proches ne la pensent désuète et la jettent au panier.

Pour toute question concernant cette information, veuillez communiquer avec Beneva au 1 877 651-8080, ou Diane Chabot responsable du dossier assurance dchabot10@hotmail.com 514 324-3330.

Diane Chabot

Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Responsable du dossier assurance



Fonds Marie-Marsolais pour le soutien à la COOPÉRATION INTERNATIONALE



Richard Cardinal



Lors du 50^e Congrès de l'AREQ, en juin 2026, le programme de soutien de l'AREQ à des projets de coopération internationale a été renommé en l'honneur de Marie Marsolais.

En son souvenir et pour continuer de renforcer la solidarité avec Haïti, il me fait plaisir de vous informer que le projet ÉKOLAJ a recueilli, pour la période du 1^{er} janvier au 30 juin 2026, la somme de 1 385 \$.

Si vous voulez contribuer à ce projet pour aider à la scolarisation des enfants haïtiens, veuillez envoyer vos dons à :

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

Richard Cardinal
Secteur Pointe-de-l'Île (06-J)
Responsable du projet ÉKOLAJ

Des changements, qui doit en être informé ?

Que ce soit pour une nouvelle adresse postale, un nouveau numéro de téléphone ou une nouvelle adresse courriel, c'est à l'AREQ nationale qu'il faut acheminer ces informations car les listes de membres sont mises à jour par le personnel de l'association.

Vous devez communiquer par téléphone au 1 800 663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org

Il est aussi possible d'inscrire ces changements en ligne sur le site de l'AREQ <https://areq.lacsq.org/mise-a-jour-de-mon-profil/> via l'onglet Mon profil que vous trouverez en haut à droite sur la page d'accueil.

Soyez sans crainte, les changements demandés seront rapidement acheminés à votre secteur et seront intégrés à la liste régionale.

En cas de décès d'un membre, l'avis de décès doit être acheminé à info@areq.lacsq.org

En procédant ainsi, vous vous assurez du traitement rapide de votre dossier et vous évitez de confier une tâche supplémentaire à une personne élue au secteur ou à la région.

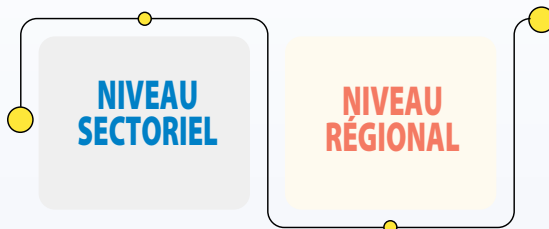
Merci de votre collaboration !

Gaétane Lebel

Être responsable d'un comité, UN RÔLE IMPORTANT



Gaétane Lebel



À chaque année, la région offre à ses membres des activités variées organisées par différents comités.

Savez-vous comment fonctionnent ces comités ?

Avez-vous déjà pensé vous y impliquer ?

Peut-être avez-vous besoin de certaines informations avant de manifester votre intérêt à devenir responsable d'un comité ou encore pour poursuivre votre engagement.

Alors, tentons de démystifier le rôle d'une personne responsable d'un comité.

D'abord, au niveau sectoriel

La personne responsable sectorielle d'un comité est nommée par le conseil sectoriel. Elle représente son secteur lors de deux ou trois réunions par année.

Son rôle est important, il comporte plusieurs volets :

- Assister aux rencontres,
- Transmettre l'information reçue au conseil sectoriel et aux membres lors d'une activité du secteur ou par le biais du bulletin sectoriel,
- Faire la publicité d'une activité organisée par son comité et (à) s'occuper des inscriptions,
- Préparer un rapport de ses activités et le présenter à l'assemblée générale sectorielle.

Au niveau régional

C'est le conseil régional qui nomme la personne à la responsabilité régionale d'un comité et qui détermine son mandat. Ce mandat s'exerce en concertation avec la personne désignée par le conseil exécutif régional comme répondante politique auprès de ce comité. Il consiste à :

- Réunir le comité régional deux à trois fois par année.
- Recevoir et diffuser l'information provenant de l'AREQ.
- Établir, avec les responsables sectoriels qui composent le comité, des propositions relatives aux activités régionales à organiser, conformément au plan d'action régional.
- Effectuer les échanges et discussions pour alimenter le conseil régional afin de veiller à l'évolution du dossier.
- Acheminer le compte-rendu de chaque rencontre à la personne qui assure la répondance politique du comité.
- Présenter un rapport à l'assemblée générale régionale.

Maintenant, à vous d'offrir vos services, en sachant que des postes sont toujours à combler, notamment à la responsabilité régionale du comité de l'environnement, à celui de l'action sociopolitique et à celui des hommes.

Gaétane Lebel

Ma VIE à la RETRAITE



Danielle Wolfe

La retraite ! Alors que des amis et collègues avaient souhaité des années à l'avance voir arriver ce jour comme une délivrance, je ne partageais pas leur impatience. Par contre, me faire demander, maintes et maintes fois, à quel moment je franchirais ce pas à quelque peu assombri mes dernières années de travail. Il faut dire que nous étions à l'aube de l'an 2000 et, qu'à cette époque, il y avait plus de candidats que de postes disponibles. Les temps changent !

Premiers jours libres

Mes premiers jours libres, je les ai consacrés à des cours : espagnol, aquarelle, dessin, yoga... Des voyages ont aussi occupé mes premiers mois de « liberté ». Tournée des jardins botaniques de Cuba en voyage de groupe avec le regretté Larry Hogson surnommé le « jardinier paresseux ». Puis, la même année, la Grèce, le Sud-Ouest de la France. Vinrent ensuite l'Angleterre et l'Italie. D'autres voyages ont suivi, quoiqu'à un rythme moins soutenu.

La vie culturelle

Participer activement à la vie culturelle a toujours été pour moi une façon d'équilibrer ma vie. Théâtre, cinéma, concerts m'ont toujours attirée et la retraite me permet de m'y adonner sans réserve. Ces événements sont des occasions de rencontres et les discussions autour du repas qui suit ou qui précède s'avèrent très enrichissantes.

J'ai toujours été et je demeure une lectrice assidue, quoiqu'un peu contrariée par le manque de temps que je peux y consacrer. J'ai un faible pour les écrivains anglais qui sont mes contemporains. Ces derniers temps, je prends aussi un grand plaisir à visiter des musées en compagnie de mon petit-fils ou de ma petite-fille, devenus adultes.

L'AREQ

L'AREQ est arrivée dans ma vie dès les premiers mois. Dans notre secteur, des marches-promenades avaient lieu chaque lundi. J'y ai participé avec empressement et, ce fut pour moi, la porte privilégiée vers l'AREQ. On m'a bien sûr rapidement embrigadée comme téléphoniste puis comme secrétaire au conseil sectoriel qui s'appelait en ce temps-là comité directeur.

Vinrent les petits-enfants. Période bénie où ma disponibilité de retraitée m'a permis, en complicité avec leur autre grand-maman, de m'occuper d'eux jusqu'à ce que, tour à tour, ils soient admis en CPE. C'est à ce moment que j'ai accepté de devenir présidente de mon secteur. Un regroupement avec un autre secteur a permis que j'y passe neuf ans. Pendant les six années suivantes, j'ai présidé l'AREQ régionale. Depuis 2023, me voici revenue à la présidence de mon secteur, Du Ruisseau Raimbault, où j'en suis à mon dernier mandat.

L'ennui ? Pas pour moi !

Vous devinez que je ne m'ennuie jamais. J'ai toujours refusé de compter les heures consacrées à notre association. J'aime la collégialité. Oui, c'est assez exigeant comme responsabilité mais se sentir utile rapporte beaucoup de satisfaction. Faire partie de l'exécutif me permet d'être au cœur de tous les projets et des activités à organiser pour les membres. Le côté « veilleur au grain » de l'AREQ me plaît particulièrement. C'est en continuité avec la vie syndicale dans laquelle j'ai toujours été impliquée.

Danielle Wolfe

Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)





Pierrette Lavallée

Assemblée générale et dîner-bénéfice de la Fondation Laure-Gaudreault

Les membres du Bureau régional de la FLG vous invitent à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice, **le mercredi 14 octobre**, au sous-sol du Sanctuaire Marie-Reine des Cœurs de Montréal au 3600, rue Bossuet (angle Sherbrooke Est). Bossuet est à sens unique, direction Sud. Stationnement avant et arrière du Sanctuaire. Métro, la ligne verte, station Cadillac.

Nous vous attendons en grand nombre à 9 h 30 pour l'assemblée générale et à 11 h 30 pour le dîner-bénéfice.

Lors de cet événement, le montant recueilli, à cette date, pour la collecte de fonds organisée par l'AREQ-Montréal vous sera dévoilé. Cette année la somme de 16 784 \$ fut partagée par 39 organismes. Le National a attribué 8 850 \$ à six organismes spécialisés en recherche médicale. Ce qui fait un total de 25 634 \$ pour notre région. Grâce à votre générosité, les dons que reçoivent les différents organismes les aident à bien remplir leur mission en offrant de meilleurs services. Nous tenons à remercier d'une façon particulière les responsables sectorielles de la FLG et madame Claudette Therrien, coordonnatrice de la collecte régionale pour son excellent travail.

Il ne faut pas oublier les personnes responsables de l'organisation du Quilles-O-thon et tous les membres qui les ont aidées. La somme recueillie vous est dévoilée dans un autre article.

Les organismes sélectionnés doivent répondre à un des objectifs de la Fondation soit :

- aider les personnes âgées dans le besoin
- être une œuvre enregistrée pour aider la jeunesse ou des jeunes dans le besoin
- faire de la recherche médicale sur des maladies liées au vieillissement

Votre présence à l'assemblée générale et au dîner-bénéfice est d'une très grande importance pour assurer la pérennité de la FLG qui est la seule fondation créée par l'AREQ en l'honneur de notre fondatrice, Laure Gaudreault.

Cette année, les membres du Bureau régional ont décidé que le coût du repas sera de 45 \$ car, depuis janvier 2026, un reçu pour fins fiscales est accordé maintenant à compter d'un don de 25 \$, montant qui ira à la Fondation. Dans

l'objectif de pouvoir rentrer dans les frais de l'organisation avec le 20 \$ restant, nous avons dû à regret changer de formule et vous offrir du poulet au lieu du traditionnel spaghetti. Vous pourrez acheter votre billet auprès de la personne responsable de la FLG de votre secteur.

C'est avec plaisir que nous vous accueillerons, venez en grand nombre!

S'il vous est impossible de participer à cet événement, nous vous invitons à faire un don en libellant un chèque à l'ordre de la **Fondation Laure-Gaudreault** et en le postant à la trésorière du Bureau régional de la FLG :

Hélène Turcot, 12-335, rue Notre-Dame, Repentigny J6A 2S4

Si vous n'êtes pas membre de la FLG un montant de 10 \$ vous permettra de le devenir à vie.

Projet d'ordre du jour :

1. Mot de bienvenue
2. Présentation des membres du Bureau régional, des responsables de la FLG des huit secteurs et de la présidente régionale de l'AREQ
3. Nomination d'une personne présidente des débats et d'une personne secrétaire
4. Lecture et adoption de l'ordre du jour
5. Lecture et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 15 octobre 2025
6. Bilan 2025-2026 : mot du président, rapport des souscriptions et des sommes allouées en 2026 aux organismes, rapport de la collecte de fonds organisée par l'AREQ-Montréal et du Quilles-O-Thon
7. Plan d'action 2026-2027
8. Questions diverses
9. Mot de la présidente régionale et du président national de la FLG
10. Levée de l'assemblée

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

RÉGION ÎLE DE MONTRÉAL

2026-2027

SECTEURS	PRÉSIDENCES	ADRESSES COURRIEL
Présidente régionale	Gaétane Lebel	gaetanelebel@videotron.ca
A. Ahuntsic-Est	Claire Duquette	claire.duquette@icloud.com
B. Du Ruisseau Raimbault	Danielle Wolfe	danielle.wolfe@sympatico.ca
D. De Lorimier	Sonya Bouchard	sobou23@gmail.com
F. Au pied du courant	Hugues St-Pierre	hugues.stpierre@cgocable.ca
H. Du Haut-de-l'Isle	Gilles Sabourin	gilles_sabourin@hotmail.com
J. Pointe-de-l'Île	Jean Falardeau	jeandce@gmail.com
M. Angrignon	Jean-Pierre Yergeau	jean-pierre.yergeau@live.fr
N. Ahuntsic-Ouest	Diane Chabot	dchabot10@hotmail.com

COMITÉS RÉGIONAUX	RESPONSABLES	ADRESSES COURRIEL
Action sociopolitique	Poste vacant	
Arts	Solange Catafard	scatafard@yahoo.ca
Assurances	Diane Chabot	dchabot10@hotmail.com
Comité des femmes	Marie-Marthe Leduc	mariemarthel@yahoo.ca
Comité des hommes	Poste vacant	
Environnement	Poste vacant	
Retraite	Guy Bertrand	guybertrandgolf@hotmail.ca
Échos de l'Île	Lise Labelle	l.labelle2@videotron.ca
Webmestre	Pierre Morin	pierre_morin2001@videotron.ca
Président rég. de la FLG	Richard Cardinal	richardcardinal@hotmail.com

AUTRES INFORMATIONS À CONSERVER			
AREQ (CSQ)	1 800 663-2408	RAMQ	514 864-3411
Assurances RésAut (La Personnelle)	1 800 463-4806	RRQ	514 873-2433
Caisse d'économie de l'Éducation	514 351-7295	SAAQ	514 873-7620
CARRA	1 800 368-9883	Sécurité de la vieillesse (PSV)	1 800 277-9915
État civil	514 864-3900	Crédit d'impôt pour maintien à dom.	514 864-6299



Vivez l'expérience du tapis bleu et profitez de tarifs exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



De bonnes raisons de choisir La Personnelle :

- ✓ des **tarifs spéciaux** qui ne sont pas offerts au grand public;
- ✓ un **service exceptionnel** de la part d'un chef de file du secteur en expérience client¹;
- ✓ une assurance simple et efficace pour **protéger votre entreprise** et celle de votre conjoint ou conjointe.

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

AREQ
CSQ

CSQ
Centrale des syndicats
du Québec

40 ans
de partenariat

Partenaire de la CSQ

laPersonnelle
Assureur de groupe auto, habitation
et entreprise

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise est offerte uniquement au Québec. La Personnelle^{inc} ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisées sous licence.

1. Études comparatives des assureurs habitation et automobile en Ontario et au Québec menées par un sondeur indépendant (SOM) entre 2013 et 2024. Le classement est basé sur des échantillons statistiquement pertinents de mesures de l'expérience client pour les compagnies d'assurance de dommages.

Coordonnées AREQ Région de Montréal

Pour nous joindre :
areq06montreal@gmail.com

Site régional : <http://iledemontreal.areq.lacsq.org>

Vous trouvez sur notre site :

- Des communiqués
- Les actualités
- Le calendrier
- Les informations des comités régionaux
- Le bulletin régional
- Les liens vers les sites des secteurs.