

Au fil du temps ...

Numéro 119
Janvier 2021

10 J Laval-Nord
Et la vie continue...



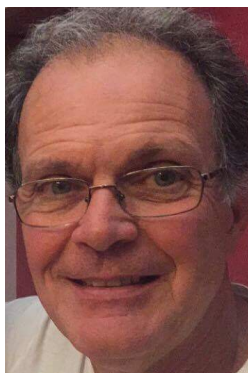
Le Conseil souhaite que vous conserviez et consultiez ce bulletin (journal) jusqu'au prochain. C'est le meilleur instrument de communication du secteur, le moyen le plus sûr de connaître les activités et les événements spéciaux du 10 J. C'est la vie du secteur Laval-Nord qui vous est racontée.

Faites-en votre journal de chevet!

Pensez à visiter notre site Web :

<http://lavalnord.araq.lacsq.org/>

MOT DU PRÉSIDENT



Il neige, il neige sur Laval et les environs. Tout est calme et beau. Bonne année 2021 à vous toutes et tous. Nous avons un immense besoin de reprendre notre vie normale, sans aucune contrainte et d'exprimer librement nos sentiments d'amour et d'amitié. Depuis le mois de mars passé, nous sommes en arrêt dans nos développements affectif, social et humain. Malgré la pandémie, j'ai pu garder contact avec ma famille, mes voisins proches et amis ainsi qu'avec mes chères et précieuses amies du Conseil sectoriel.

En septembre, votre Conseil a organisé plusieurs activités (espagnol, danse en ligne, club de marche, peinture, club de lecture, mise en forme et scrapbooking), qui ont dû, hélas! être annulées trois semaines plus tard. Je tiens à remercier les responsables de ces activités pour leur engagement auprès de nos membres.

Je remercie aussi les membres du Conseil sectoriel pour leur implication pendant la période d'automne. Nous avons souvent dû nous ajuster et prendre des décisions rapidement. Nous avons même fait une rencontre, de façon virtuelle, en utilisant l'application ZOOM. Nous avons vécu une très belle rencontre. Mais il est évident qu'une réunion en **présentiel** est vraiment plus vivante et chaleureuse.

Plusieurs événements furent annulés au cours du printemps et de l'automne 2020, en particulier, l'AGS de notre secteur qui fut reportée. Cette année, elle se tiendra le 15 avril 2021 et se fera probablement en mode virtuel. Il semble évident que la COVID-19 sera encore présente dans nos vies. Même avec l'arrivée de vaccins au cours des prochains mois, il est clair que le processus de vaccination ne sera pas complété. Selon les prédictions, il y aura environ 10 % de la population qui sera vaccinée au début d'avril. Il semble bien que nous ne pourrions pas reporter, encore une fois à l'année prochaine, notre Assemblée générale de secteur.

Lors de cette assemblée, nous aurons à élire des personnes au poste de la présidence, au poste de secrétaire, de la deuxième vice-présidence et de la deuxième conseillère. Comme les mandats de ces personnes ont duré 4 ans, le prochain mandat sera de 2 ans. Nous aurons besoin de 52 membres lors de cette rencontre qui se fera sur la plateforme ZOOM.

De même, l'Assemblée générale régionale (AGR) aura lieu le 12 mai, toujours en mode virtuel. Au cours de cette assemblée, nous aurons à élire la personne qui occupera le poste de la présidence de la région, ainsi que les membres de comité exécutif de la région.

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Quelle année 2020! Cette année-là restera longtemps dans notre mémoire. Eh oui, encore moi, COVID-19 oblige! Le congrès ayant été reporté en juin 2021, les postes en élection ont été prolongés d'un an. Que l'année 2021 soit remplie d'espoir, de nouvelles positives pour notre système de santé et d'un vaccin efficace!

Malgré les restrictions sanitaires et le confinement, nous, les personnes élues, sommes toujours en relation les unes avec les autres, de façon virtuelle, avec ZOOM. Plusieurs rencontres nous ont permis de préparer des projets, des activités, par exemple celles pour briser l'isolement. En effet, des bénévoles se sont offerts pour téléphoner à nos personnes âgées de 75 ans et plus, afin de prendre de leurs nouvelles et voir si elles avaient des besoins spécifiques. Les commentaires ont été très positifs. L'AREQ nationale a fait un partenariat avec l'Association des Petits Frères afin que ceux-ci puissent aussi communiquer avec nos membres qui le désireraient.

Cette année encore, toutes les réunions des conseils : exécutif, d'administration, régional et sectoriel se font en virtuel, même le Conseil national qui regroupe plus de 100 personnes. Après consultation, il a été décidé de faire le Congrès national en virtuel. Tout un défi à relever pour environ 600 personnes. Nous aurons plus de détails bientôt.

Au Conseil national, à la fin d'octobre, nous avons révisé les recommandations pour les Statuts et règlements et la région en a proposé quelques-unes. Nous allons, maintenant, revoir les orientations et déposerons nos propositions pour le mois d'avril, s'il y a lieu. De plus, les présidentes et présidents sectoriels et moi-même devons suivre une formation afin de pouvoir gérer nos assemblées générales.

Espérons que les mois à venir seront plus joyeux et que nous pourrions nous revoir en petits groupes. L'Assemblée générale régionale aura lieu le mercredi, 12 mai 2021. Il y aura des élections pour le poste de la présidence. Votre présence est très importante.

Surveillez notre site WEB régional pour avoir tous les détails : www.laval.laurentides.lanaudière.areq.lacsq.org



CONVOCAION AUX 2 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2021

Réservez ces 2 dates, c'est important d'y assister.

En raison de la pandémie et des mesures gouvernementales en vigueur, l'AGS et l'AGR auront lieu, exceptionnellement cette année, par vidéoconférence.

- ❖ Les branchements à l'application ZOOM se feront 30 minutes avant le début des assemblées;
- ❖ Une fois vos inscriptions complétées, vous recevrez un hyperlien et le mot de passe 48 heures avant la date prévue des rencontres;
- ❖ Une allocation de 25 \$, par membre et par assemblée, sera remise aux membres qui participeront, jusqu'à la fin, à l'AGS et à l'AGR.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU 10 J, Laval-Nord Jeudi, 15 avril 2021, 9 h 30, en mode virtuel.
--

La participation des membres est très importante pour le Conseil sectoriel et pour les responsables de comités. Afin de vous remercier de votre présence et de votre implication lors de cette assemblée, en plus de l'allocation annoncée plus haut, votre Conseil sectoriel invitera à un dîner, à l'automne prochain, les membres qui seront présents jusqu'à la fin.

A. Les sujets traités seront les suivants :

- Procès-verbal de l'AGS 2019;
- Rapport de la présidence;
- Rapport financier;
- Délégation au Congrès;
- Élections au Conseil sectoriel;
 - Voir le paragraphe B suivant;
 - Pour un bulletin de candidature :
 - Émile Huchette :
huchette.e@videotron.ca

B. Lors de la deuxième année du triennat, nous devons élire des personnes aux postes suivants :

- Présidence;
- 2^e Vice-présidence;
- Secrétariat;
- 2^e Conseillère ou 2^e Conseiller.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE Laval-Laurentides-Lanaudière Mercredi, 12 mai 2021, 9 h, en mode virtuel.

En guise de reconnaissance pour votre présence et votre implication lors de cette assemblée, un tirage de beaux prix aura lieu parmi les personnes présentes.

A. Les points à l'ordre du jour seront les suivants :

- Rapport de la présidence;
- Procès-verbal de l'AGR 2019;
- Rapport financier;
- Élections au Conseil régional;
 - Pour un bulletin de candidature au poste de présidence régionale :
 - Mireille Ménard :
menardareqlll@gmail.com

B. Assemblée générale FLG : 11 h à 12 h

INSCRIPTIONS à l'AGS et/ou à l'AGR avant le 1^{er} avril 2021 :

Émile Huchette: huchette.e@videotron.ca OU 450 728-1780	Monique Breault: moniquebreault@live.ca OU 450 435-9171
--	---

LES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS NOUS PARLENT

Comité des Assurances, par Johanne Freire

ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'Assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi qu'aucune hausse de la tarification à la prime d'Assurance maladie et d'Assurance vie d'ASSUREQ en 2021.

- A. Régime d'Assurance maladie** : en 2021, les primes d'Assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et le congé de prime de 3 \$/mois par personne adhérente est reconduit;
- B. Ajout de trois nouvelles garanties au régime d'Assurance maladie** : le régime d'Assurance maladie a été bonifié en y ajoutant trois nouvelles garanties :
 1. La garantie Chaussures profondes (Santé et Santé Plus);
 2. Kinésiologue (Santé Plus);
 3. Thérapeute du sport (Santé Plus).Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750 \$.
- C. Des changements ont été apportés aux garanties Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage d'ASSUREQ** pour offrir une protection d'assurance aux membres qui ont à voyager. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

Bien que le meilleur moyen de se protéger en temps de pandémie est de limiter le plus possible ses déplacements, ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence*, incluant ceux reliés à la COVID-19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc. et aussi toutes les croisières. Pour connaître les avertissements et conseils officiels du gouvernement canadien aux voyageurs à l'étranger, consultez le site Web du gouvernement fédéral voyage.gc.ca.

Des mesures concernant l'Assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien. Une formation des responsables régionaux en assurances aura lieu au cours des prochains mois. On présentera alors plus en détails les modifications qui sont apportées à l'**Assurance voyage**. D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site Web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

****Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démontrer un état de santé « bon et stable » avant le départ, comme le prévoit le contrat.***

Comité de l'Environnement et du Développement durable, par Rosette Lapointe

Le 2 décembre 2020, ce Comité a présenté une conférence, sur la plateforme Zoom, avec l'aide et l'appui de la région et qui a rejoint 45 personnes. Sujet: *La récupération*. Le conférencier, monsieur Grégory Pratte, du centre de tri *Tricentris* de Lachute, a donné une conférence d'une trentaine de minutes suivie d'une période de questions. Il a précisé beaucoup de points sensibles sur la récupération et les erreurs à éviter pour une bonne gestion de notre bac.

Pour la récupération, il suffit de penser aux 5 doigts de la main: métal, verre, plastique, carton, papier. Quelques règles au départ: ne pas rincer les contenants, ne pas enlever les étiquettes et laisser les bouchons sur les contenants. Pour le carton, pas de membrane isolante, papier emballage non métallisé. Se rappeler que les contenants identifiés # 6 ne sont pas récupérables.

Voici quelques détails qui ont attiré mon attention.

Les bacs ne doivent pas avoir pris l'eau car le carton n'est plus récupérable. Donc s'assurer qu'il est bien à l'abri des intempéries.

Ce qui n'est pas récupérable: les filets, ex. ceux qui servent de contenants aux fruits, les sacs de chips, les emballages de fromage, les Minigos, les enveloppes capitonnées, le papier ciré. Pour le papier d'aluminium, ne pas le mettre en boule, le plier. On ne peut mettre les sacs réutilisables, car ils sont faits de fibre tissée. Les caisses de clémentines en bois ne peuvent aller au bac à moins que toute la structure soit en carton et il faut enlever le filet.

Pour vous informer davantage sur ce sujet, consulter : Tricentris.com

Nous prévoyons une autre conférence le 26 février. Sujet : *L'eau au cœur de nos vies*. (Voir p. suivante).

Conférence du comité de l'Environnement et du Développement durable

L'Eau au cœur de nos vies.

Le vendredi, 26 février de 14 h à 15 h 30, en mode virtuel.

Conférencière : madame Martine Chatelain	La conférence portera sur :
<ul style="list-style-type: none">• Enseignante au préscolaire durant 35 ans, en Montérégie;• Membre du Comité environnement de la Commission scolaire des Grandes-Seigneuries;• Membre du réseau des Établissements verts Brundtland depuis ses débuts;• Représentante du mouvement pour le syndicat APL;• Membre du comité des retraités Brundtland;• Autrice du recueil <i>La nature et moi</i> de la fondation Monique-Fitz-Back;• Membre du Comité environnement de l'AREQ Des Prairies-Brossard;• Militante pendant 17 ans à la Coalition Eau Secours et Présidente pendant cinq ans;• Conférencière en Éducation à l'environnement.	<ul style="list-style-type: none">a) L'importance de l'eau;b) La nécessité de la protéger des nombreuses menaces que nous lui faisons subir;c) Les moyens individuels et collectifs de le faire. <p>Madame Chatelain fera un survol rapide des questions sensibles en rapport avec l'eau au Québec et nous offrira une primeur, c'est-à-dire une capsule de trois minutes expliquant le droit à l'eau aux enfants pour le dixième anniversaire de l'adoption de ce droit par l'ONU.</p> <p>*****</p> <p>Nombre de places : Environ 10/ secteur; Lien Zoom et mot de passe 3 jours avant la conférence; Inscriptions : lapointe.rosette@videotron.ca ou 450 963-0747; Commentaires appréciés.</p>

Comité des Femmes, par Lucille Francoeur

Le 8 mars, Journée internationale de la défense des droits des femmes!

« Écoutons les femmes ».

L'année 2020 aura démontré, une fois de plus, que les femmes ne sont pas suffisamment écoutées. Les inégalités que nous dénonçons depuis des années ont été exacerbées par la pandémie liée à la COVID-19. Au Québec, les femmes ont davantage été exposées au virus que les hommes parce qu'elles sont plus nombreuses à occuper un travail qui avait été jugé essentiel pendant le confinement. Elles sont, paradoxalement, plus nombreuses à avoir perdu leur emploi par leur présence également importante dans des secteurs comme la restauration et le tourisme. Lorsque les écoles et les centres à la petite enfance ont fermé, elles sont généralement celles qui ont dû conjuguer avec la présence des enfants à la maison. C'est sans parler de la violence conjugale exacerbée par le confinement. À quel point les choses auraient été différentes si on avait écouté les femmes lorsqu'elles dénonçaient les injustices qui les affligent depuis des années ?

Que dire des femmes âgées qui n'ont pas été épargnées par la COVID et qui sont mortes seules dans leur CHSLD impuissant devant l'ampleur de la tâche souvent exercée par des femmes épuisées par leurs multiples tâches.

Avec ce slogan, nous proposons de nous engager dans une action simple, mais transformatrice : écoutons les femmes, valorisons leur parole et leur travail. Par cet engagement, nous serions dans un Québec où les iniquités entre les femmes et les hommes disparaîtraient peu à peu jusqu'à l'atteinte d'une réelle égalité de faits. Cessons de nous imaginer ce Québec égalitaire et provoquons le changement : **Écoutons les femmes!**

Écoutons les femmes, mais surtout, **entendons** ce qu'elles ont à dire et apportons des changements positifs! Soyons solidaires à leurs demandes !

Mesdames et messieurs, je vous souhaite une bonne journée du 8 mars! Fêtons le courage et la force des femmes!

Les Grands Explorateurs, par Claudine Texier

Merci à toutes les personnes qui se sont abonnées, malgré les difficultés dues à la pandémie!

J'espère que vous avez pu, dans le confort de votre foyer, visionner les conférences. Bien sûr, ce n'est pas le grand écran, mais cela nous fait voyager! Malgré tout, j'espère que le groupe AREQ 10 J continuera, éventuellement, dans le confort d'une salle de spectacle. À tout bientôt !

NOVUM, par Samuel Labrecque, conseiller en communications

Bonne nouvelle pour les membres de l'Association des Retraités et Retraités de l'Éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ)! Grâce à une entente entre l'AREQ et Novum, tous les membres de l'AREQ ont accès, dès maintenant, à un service de consultations juridiques gratuites et illimitées. L'entente s'inscrit dans un projet-pilote qui se déroulera de décembre 2020 à juin 2021. « La vie après la retraite peut apporter son lot de défis et c'est rassurant d'avoir accès en tout temps, et gratuitement, à un service de consultations juridiques de qualité », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

NOVUM : une approche personnalisée

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel : droit familial, droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.) et immigration. Le droit criminel est exclu.

« C'est par la force du nombre que Novum permet de démocratiser l'accès aux services d'un avocat. Notre modèle permet ainsi aux membres de l'AREQ d'avoir accès à une gamme de services professionnels et attentionnés », ajoute Julien Pelletier-David, directeur général de Novum.

Les services incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours. Or, en raison de la pandémie de COVID-19 et des restrictions liées aux mesures sanitaires gouvernementales, Novum assure la prestation des services de consultation par téléphone ou par vidéoconférence.

Enfin, les membres sont invités à télécharger l'application de prise de contact pour *Android* ou pour *Apple*. Par ailleurs, une ligne téléphonique sans frais, accessible partout au Canada, a été créée spécifiquement pour les membres de l'AREQ.

Toutes les informations au sujet de ce service aux membres de l'AREQ sont disponibles sur :

<https://www.areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum>



OCTOBRE 2020 ÉTAIT LE MOIS DE NOS AÎNÉES ET AÎNÉS

Une pensée pour « Ceux qui s'en vont, ceux qui nous laissent... »

Lise Beauregard,
René Bernier,
René Blain,
Gérard Brosseau,
Jean-Pierre Desbiens, conjoint
de Marcelle Bisailon,
Normande Desjardins,
Denise Drouin,
Madeline Dupont,
Mohamed Gacem,
Micheline Galibert-Tanguay,

François Gélinas,
Armande Gloutney,
Françoise Harton-Lamontagne,
Lise Hébert,
Thérèse Labbé,
Gilles Lacroix,
Michel Lacroix,
Aline Laporte,
Grâce Leblanc,
Guy Létourneau,

Mariette Parent, conjointe de
René Allard,
Jeannette Picard,
André-Raymond Pollender,
Léopold Tanguay,
Hélène Thibodeau,
Jean-Marie Turcotte, conjoint de
Cécile Ross,
Jeannine Vaillancourt,
Marie-Claire Yergeau.

Nos condoléances aux familles éprouvées.

Pour tout décès, aviser Michèle Savard au 450 628-8477

Changements de coordonnées personnelles des membres de l'AREQ	Un petit mot de conseillère et amie Micheline Boucher
Il faut aviser l'AREQ nationale au 1 800 663-2408, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone, de nom ou autre. Il est inutile de téléphoner ou d'envoyer un courriel au secteur 10 J, car c'est seulement une fois cela fait que nous pourrions effectuer les changements. Merci d'en prendre note.	Je tenais à vous faire un petit coucou personnel. J'ai bien hâte de vous retrouver lors de nos activités et différentes rencontres au restaurant, pour pouvoir retrouver notre fun habituel. À bientôt, j'espère !

Voici l'adresse postale pour retourner cette feuille-ci :

AREQ 10 J 225, Place Cotnoir Boisbriand J7G 1L5

⇒ S.v.p. ne pas découper pas les rectangles, envoyer la feuille entière. Merci.

Chaîne téléphonique (Nouvelles demandes seulement)

Si vous voulez recevoir les messages par la chaîne téléphonique,
il faut **absolument** compléter ce coupon.

Nom : _____

No de membre (**tout de suite à droite de votre nom, page 8**) : _____

No de téléphone : _____

Courriel

Si vous voulez recevoir **les messages** par courriel (**nouvelles demandes seulement**) :

Nom : _____

No de membre (**collé à droite de votre nom, page 8**) : _____

Adresse courriel: _____

Journal via Internet

Je veux recevoir le journal par Internet (**nouvelles demandes seulement**) :

Nom :

No de membre : (**collé à droite de votre nom, page 8**) :

Adresse courriel :

Les gens qui choisissent de recevoir le journal via Internet
seront avisés par un message d'aller le chercher sur le site Web <https://www.lavalnord.areqlacsq.org>

Ce journal est fabriqué avec attention, grand soin et beaucoup d'amour.
Il est conçu pour vous, chères et chers membres de l'AREQ Laval-Nord.
Il contient plusieurs informations importantes ainsi que des adresses ou
numéros de téléphone d'une grande utilité.

S.V.P. Nous apprécierions que vous le consultiez dès

Visitez notre site Web : <https://www.lavalnord.areqlacsq.org>

Gardez ce lien dans vos favoris!



Adresse de retour : AREQ 10 J T4-115 rue des Villas Rosemère J7A 4Y2	PP41381037
--	------------

Les membres du Conseil sectoriel : qui appeler et pourquoi ?

Émile Huchette	président	450 728-1780	Journal et gestion	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	1 ^{re} vice-présidente	450 668-3325	Questions générales, décès, assurances	
Suzanne Maltais	2 ^e vice-présidente	450 975-3553	Planification des tables	maltais.suzanne@hotmail.com
Céline Pouliot	secrétaire	450 433-8619	Procès-verbaux, journal	celine_pouliot@hotmail.com
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières, inscriptions aux activités	moniquebreault@live.ca
Jocelyne Mathieu	1 ^{re} conseillère	450 625-3298	Organisation matérielle, court voyage, golf	jocelynemathieu@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 668-3325
Assurances	Micheline Beaulac	438 501-8925
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Comité des femmes	Lucille Francoeur	450 963-9876
Comité des femmes	Micheline Boucher	450 625-2332
Environnement et Dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des hommes	Louis Dorais	450 965-3224
Retraite-Indexation	Claudine Texier	450 625-1626
Sociopolitique	À venir	
Fondation Laure-Gaudreault	Cristiane Blanchet	450 625-0642

Numéros de téléphone et sites Internet utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.araq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	T4-115, rue des Villas, Rosemère, J7A 4Y2	lavalnord.araq.lacsq.org (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	araq10j@gmail.com (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, (Ste-Rose) Laval
CARRA	1 800 463-5533	www.carra.gouv.qc.ca
SSQ	1 888 833-6962	www.ssq.ca
Sécurité de vieillesse	1 800 277-9915	www.servicecanada.qc.ca
RAMQ	514 864-3411	www.ramq.gouv.qc.ca
Régie des rentes du Qc	514 873-2433	www.rrq.gouv.qc.ca
CLSC Ste-Rose	450 622-5110	
CLSC Vimont	450 668-1803	