

Au fil du temps ...

Numéro 125
Mars 2023

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

« Vivons le moment présent »

Nous ne sommes plus à l'âge où nous pouvons nous permettre de reporter à demain ce qui doit être fait tout de suite.

Boucar Diouf (La Presse, août 2020)

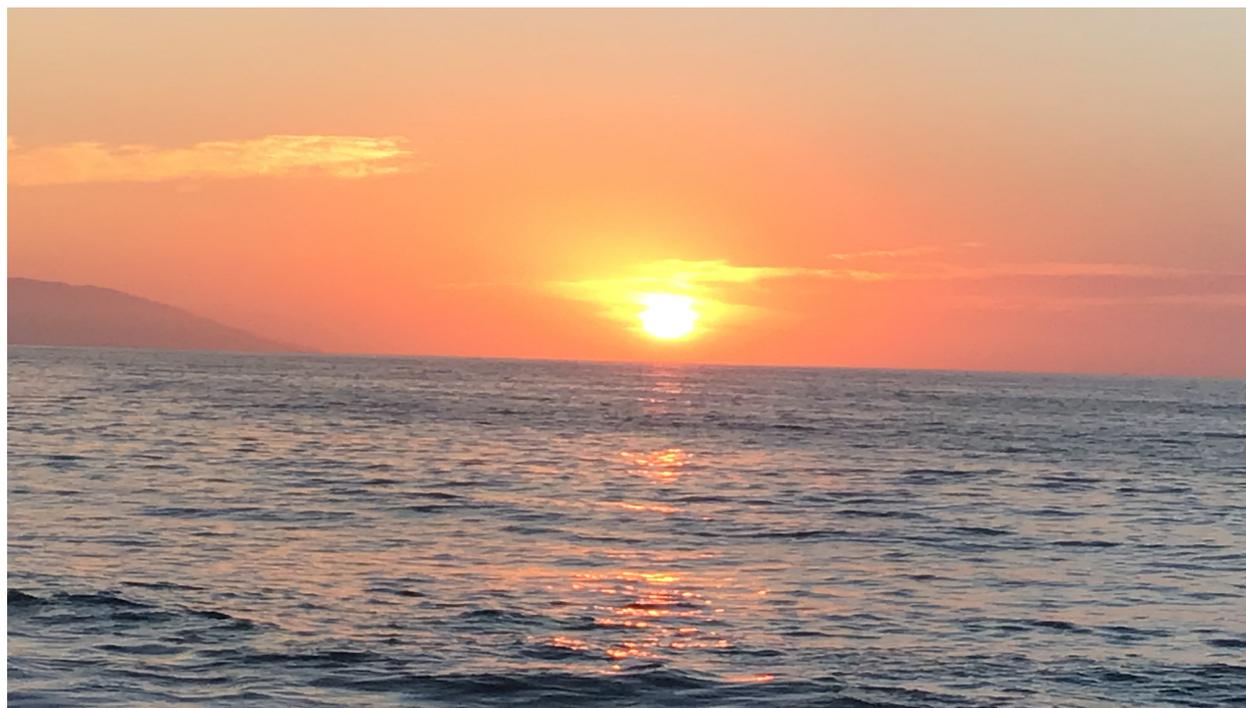


Photo : Émile Huchette

*Il est important de **consulter** et de **conserver** votre copie du journal AU FIL DU TEMPS du secteur 10 J.*

Ce bulletin vous permet de connaître les activités offertes et les événements importants qui auront lieu durant le printemps 2023 ainsi que les enjeux de l'AREQ nationale.

Voici l'adresse de notre site Web : <http://lavalnord.areq.lacsq.org/>

Changements de coordonnées personnelles pour les membres :

Il faut aviser l'AREQ nationale, au 1 800 663-2408, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone ou autre. Il est inutile de téléphoner au secteur ou d'envoyer un courriel, car c'est seulement une fois cela fait que nous pourrions effectuer les changements à l'AREQ 10 J. Merci d'en prendre note.

MOT DU PRÉSIDENT



J'aime la chaleur! Un premier voyage dans le Sud. Quel bonheur! Des matins doux, du soleil présent à tous les jours. Des soirées magnifiques, à marcher dehors, sans la contrainte des bottes et des manteaux d'hiver.

Je reviens à notre réalité...la neige, le froid et la vie normale. Je songe aux six formidables années à la présidence du plus beau secteur de l'AREQ. J'ai bénéficié de l'appui constant et précieux de notre Conseil. Nous avons vécu de nombreux événements heureux. Comme vous le savez déjà, mon mandat à la présidence se termine cette année. Quel défi intéressant et passionnant ce fut! Beaucoup de joie, de bonheur, et de rires ont nourri nos rencontres sectorielles, nos déjeuners de la rentrée et de l'hommage à nos défunts, de nos diners d'anniversaires avec nos membres fêtées, de nos beaux diners de Noël et de nos Assemblées générales de secteur.

Nous avons un secteur créatif et animé. Nous proposons plusieurs activités intéressantes pour nos membres. Ces activités sont en partie le cœur de nos actions de la semaine. Grâce à vous toutes et tous, nous pouvons continuer à vous offrir ces moments de rencontres hebdomadaires.

Nous sommes, par contre, un secteur vieillissant. Nous comptons actuellement 1205 membres alors que nous étions 1324 en 2017. Nous remarquons que 442 membres ont 80 ans et plus, 870 membres sont âgés de 75 ans et plus et, finalement, 1074 membres ont 70 ans et plus. Seulement 131 membres ont moins de 70 ans. Depuis 2019, uniquement 32 nouveaux membres se sont joints à notre secteur. Cela va sans dire, nous souhaitons une relève essentielle.

Je vous invite, le 20 avril prochain, à participer à **l'Assemblée générale sectorielle (AGS), qui se tiendra au Château Royal**. Votre présence est d'autant plus primordiale pour le Conseil et les responsables des différents comités.

Lors de cette dernière année du triennat, nous aurons à élire des personnes aux postes suivants :

- **Présidence;**
- **2^e Vice-présidence;**
- **Secrétariat;**
- **1^{re} conseillère ou 1^{er} conseiller;**
- **2^e Conseillère ou 2^e Conseiller.**

Michèle Savard, Micheline Boucher, Jocelyne Mathieu, et Ghislaine Clément ont accompli de l'excellent travail au sein de notre secteur. Je tiens à remercier Jocelyne Mathieu pour son engagement. Elle nous quitte pour des raisons personnelles.

Lors de notre assemblée, nous aurons le loisir d'admirer les œuvres de nos artistes. Vous pouvez présenter une œuvre dans 4 catégories (peinture, sculpture, métiers d'arts et photographie). Une œuvre dans chaque catégorie sera choisie et elle pourra être présentée lors de l'AGR du mois de mai. Un prix de 50 \$ sera remis à la meilleure œuvre dans chacune des catégories. Vous pouvez vous inscrire auprès de Michèle Savard (450 668-3325) ou Christiane Blanchet (450 625-0642).

Nous vous offrirons un excellent diner et nous terminerons avec un peu de danse en ligne dirigée par Michelle Beaucage.

Lors de votre arrivée à l'AGS, vous recevrez un « petit quelque chose », de la part du Conseil, en guise de remerciement et, plus tard, plusieurs prix de présence feront partie d'un tirage.

Émile Huchette

Table des matières de ce bulletin :

<i>Mot du président du secteur 10 J</i>	<i>p.2</i>
<i>Mot de la présidente régionale</i>	<i>p.3</i>
<i>Comité des Arts</i>	<i>p.3</i>
<i>ASSEMBLÉES GÉNÉRALES (2 convocations)</i>	<i>p.4</i>
<i>Bulletin de candidature</i>	<i>p.5</i>
<i>Activités sectorielles</i>	<i>p.6-8</i>
<i>Club de lecture et golf</i>	<i>p.9</i>
<i>ASSUREQ et l'impôt</i>	<i>p.10</i>
<i>Décès au secteur</i>	<i>p.11</i>
<i>NOVUM</i>	<i>p.11</i>
<i>Coordonnées du secteur</i>	<i>p.12</i>

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

LES NOUVELLES NÉGATIVES ET POSITIVES



Au moment où j'écris ce mot pour les bulletins du printemps des secteurs, on est le 13 février. La veille, dans le journal La Presse +, l'éditeur adjoint du journal, François Cardinal, citait plusieurs lecteurs qui avaient décroché devant la lourdeur des nouvelles et il citait : la guerre qui perdure en Ukraine, le séisme en Turquie (33 000 morts à la date), le drame à la garderie de Laval, l'incendie dans Lanaudière, la petite fille happée par une voiture à Montréal. Par contre, la plupart des lecteurs veulent être informés et imaginons que La Presse n'avait parlé d'aucun de ces événements...les critiques fuseraient et, en même temps, monsieur Cardinal, veux, veux pas, le taux de lecture du journal grimpe quand on rapporte des catastrophes. L'humain est ainsi fait.

Quel rapport avec l'AREQ me direz-vous ? On a aussi nos bonnes et mauvaises nouvelles. Le dossier de l'indexation qui stagne malgré les efforts de nos responsables du comité retraite¹. Les syndicats ont accepté de mettre le point de l'indexation de la retraite dans les négociations, mais en 2024, parole d'Éric Gingras, président de la CSQ. Mais un beau plan d'action est prévu pour 2023. Vos deux responsables vous informeront et ce sont de bonnes nouvelles à l'AREQ. Nous bénéficions aussi d'une couverture d'assurance enviable. Vos personnes élues travaillent pour vous et particulièrement dans le domaine de la santé. Je pense que le gouvernement réalise qu'une Association de personnes retraitées de 60 000 membres doit être consultée. Dans ce sens l'AREQ a été invitée à déposer un mémoire pour les pré-consultations pour le dossier du Régime de rentes du Québec.

Une autre belle étoile dans notre firmament : la *Coalition pour la dignité des Aînés* (CDA) où notre présidente, Lise Lapointe, œuvre très activement pour le bien-être, la santé, les finances des aînés. Rappelons-nous le 3 mai 2022, des États généraux ont produit une déclaration commune sur les conditions de vie des aînés. Comme dit madame Lapointe, avant la pandémie, qui parlait des conditions de vie des aînés ? La nouvelle Ministre, Sonia Bélanger, administrera un budget substantiel pour le maintien à domicile. Ça c'est une bonne nouvelle. J'aimerais mourir dans ma maison, dans ma chambre, dans mon lit, mais pour l'heure, je n'en sais rien...

En ces jours qui allongent en cette fin d'hiver, on se sent ragaillardi et on se dit que la vie est belle et qu'on est très content d'appartenir à notre AREQ. Je vous verrai tous et toutes à vos AGS et je vous attends à l'AGR du 11 mai à Saint-Jérôme. Si Dieu le veut bien entendu, ou les forces cosmiques ou tout simplement la vie.

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière.

Comité des arts

Exposition

Lors de l'Assemblée générale sectorielle, nous invitons tous les membres de notre secteur qui ont des talents artistiques à venir exposer leurs œuvres.

Peinture, photographie, sculpture et métiers d'arts
Un prix de 50 \$ sera remis à l'œuvre la plus appréciée

Personnes recherchées

Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole? Nous avons toujours besoin d'aide pour nos différents comités et nos activités diverses.

Actuellement, nous recherchons une ou un responsable pour le comité de l'Action sociopolitique et celui des Hommes; de plus, il y a des places disponibles pour des substituts ou substitutes dans divers autres comités.

CONVOCAATION AUX 2 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2023

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU 10 J, Laval-Nord
Château Royal
Jeudi, 20 avril 2023, 10 h

L'Assemblée générale sectorielle est convoquée au moins une fois par année par la personne présidente du secteur, au plus tard vingt-et-un jours avant la tenue de l'assemblée. Si des élections à des postes au Conseil sectoriel sont prévues, l'Assemblée générale sectorielle doit obligatoirement précéder l'Assemblée générale régionale.

*La participation des membres est **très importante** pour le Conseil sectoriel et pour les responsables de comités.*

*En cette année d'élections, nous comptons sur vous, car **nous avons besoin de votre appui**.*

Un excellent repas sera offert à tous les membres qui participeront à cette assemblée sectorielle.

Plusieurs prix de présence seront remis lors de cette rencontre.

Les sujets traités seront les suivants :

- | | |
|--------------------------------------|--|
| a) Mot de bienvenue de la présidence | • Présidence |
| b) Procès-verbal de l'AGS de 2021; | • 2 ^e Vice-présidence; |
| c) Rapport de la présidence; | • Secrétariat; |
| d) Rapport financier; | • 1 ^{er} conseillère ou 1 ^{er} conseiller; |
| e) Délégation au futur Congrès; | • 2 ^e Conseillère ou 2 ^e Conseiller. |
| f) Élections au Conseil sectoriel; | |

Élection du Conseil sectoriel

Tout membre régulier et en règle inscrit dans un secteur est éligible à l'un ou l'autre des postes du Conseil sectoriel, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à ce même poste.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE Laval-Laurentides-Lanaudière
Best Western de Saint-Jérôme
Jeudi, 11 mai 2023, 9 h

*La participation des membres de la région est **très importante** pour le Conseil régional et pour les responsables de comités qui travaillent très fort pour vous présenter des conférences intéressantes et instructives.*

*En cette année d'élections, nous comptons sur vous, car **nous avons besoin de votre appui**.*

Un excellent repas sera offert à tous les membres qui participeront à cette assemblée régionale.

Les sujets traités seront les suivants :

- Rapport de la présidence;
- Procès-verbal de l'AGR 2021;
- Rapports financiers;
- Élection à la présidence régionale;
- Présentation du Conseil exécutif de la région

INSCRIPTIONS à l'AGS et/ou à l'AGR avant le 8 avril 2023:

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



Bulletin de présentation de candidature

Annexe I

Élection

Nationale Régionale Sectorielle

Personne candidate

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>				
Région	<input type="text"/>			Secteur	<input type="text"/>

Poste

Présidence Première vice-présidence Deuxième vice-présidence Trésorerie
 Secrétariat Première personne conseillère Deuxième personne conseillère

Candidature proposée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

1) Candidature appuyée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

2) Candidature appuyée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature	<input type="text"/>	Date	<input type="text"/>
-----------	----------------------	------	----------------------

ACTIVITÉS SECTORIELLES

Le Comité de l'environnement et du développement durable

Visite du nouveau Musée Armand Frappier

Le Musée Armand Frappier vient d'ouvrir ses portes le 31 janvier 2023. La visite se déroulera en 3 temps.

- 45 minutes sur l'exposition permanente 4, 3, 2, 1, Santé : elle présente les 4 échelles de la santé, soit les molécules et les cellules, les individus, les populations et la planète.
- 45 minutes sur les pandémies : l'humanité au défi. Le développement de cette exposition n'est pas relié à la COVID-19, mais celle-ci y figure tout de même.
- 45 minutes le Laboratoire : vous serez invités à réagir aux sujets abordés lors de votre visite.

Un guide vous accompagnera pour toute la durée de la visite.

La date limite pour s'inscrire à cette activité est le 1^{er} juin 2023

« Visite au nouveau Musée Armand Frappier »

Le 22 juin 2023 à partir de 9 h 30 à 11 h 45

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Ci-joint un chèque de 10 \$ au nom de l'AREQ 10 J.

Faire parvenir votre inscription et votre chèque à Monique Breault

Au 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5

Journée santé par Émile Huchette

Le Conseil sectoriel vous offre une journée de détente et d'informations sur l'activité physique et la nutrition chez les aînées et aînés.

Sommes-nous constamment obligés de sortir de notre maison ou de notre condo pour nous permettre de maintenir notre corps en santé? La température n'est pas toujours au rendez-vous pour entreprendre une agréable randonnée au Domaine Vert. Certains jours sont trop chauds ou trop froids, ou trop venteux ou encore pluvieux. Nos mères et nos grand-mères n'arrêtaient jamais! Frotte-frotte... Astiquer le plancher, laver la vaisselle, nettoyer les vêtements sont des activités qui nous permettent de garder la forme.

Qui l'eût cru?

Nous remarquons que le plaisir de manger, de savourer un bon repas est une activité qui nous rassemble souvent. Un jour ma grand-mère a consulté son médecin qui lui a suggéré de changer son alimentation si elle désirait vivre plus longtemps. Elle avait 83 ans! « Jamais je ne changerai mon alimentation. C'est une des dernières choses qui me reste de bon et de satisfaisant dans ma vie! » lui a-t-elle répondu. Aujourd'hui, nous pouvons avoir une alimentation variée et savoureuse. Prenez le temps de venir écouter et échanger sur le thème de la nutrition.

Un petit changement est toujours intéressant, mais tout changer est affolant.

Journée Santé

Activités physiques et Nutrition chez les aînées et aînés

Centre communautaire le Sorbier

Le 11 avril 2023 10 h à 15 h

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je participerai au diner : 15 \$ Oui / Non (Encerclez)

Club de marche 5 KM Les mardis à 10 h

S.V.P. Inscriptions par courriel à n.lanthier@gausertec.ca
(Cette façon de s'inscrire est valable pour le printemps seulement)

Responsables : Nicole Lanthier : 450 434-0598 et Cécile Deschênes : 450 973-1438
Lise Fraser, Monique Normand, Hélène Cantin
Marie-Paule Ducharme, Francine Lamarche et Chantal Morneau.

<p>18 avril: Parc des Prairies à 10 h Accès par le boulevard Cartier. Tourner sur la 15^e Rue vers le Sud. Stationnement au bout de la rue.</p> <p>25 avril: Centre de la Nature à 10 h 901, Ave Du Parc. Autoroute 125 Sud, sortie St-Martin Ouest. Premier arrêt à gauche sur St-Martin, tourner sur Lesage et prendre Ave Du Parc, stationnement P3.</p> <p>2 mai: Parc du Domaine Vert à 10 h Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler 2 km. Stationnement gratuit.</p> <p>9 mai: Boisé des lacs Fauvel à 10 h Autoroute 15 Nord, sortie 23. Tourner à droite sur Saint-Charles. Tourner à gauche sur Chemin de la Côte Saint-Louis et à gauche sur Legault.</p> <p>16 mai: Parc-nature du Bois-de-Liesse à 10 h Autoroute 13 Sud, sortie Gouin. Passer sous le viaduc, tourner à gauche et aller tout droit jusqu'à Gouin. Gouin Ouest jusqu'à la rue Wilfrid ou le stationnement payant au parc.</p>	<p>23 mai: Parcours dans Rosemère à 10 h Sur Curé-Labelle (route 117), prendre Grande-Côte vers l'Est. Stationnement sur la rue Charbonneau, en face de l'aréna.</p> <p>30 mai: Parc du Plan-Bouchard à 10 h Autoroute 15 Nord, sortie 25. Prendre le boulevard de la Seigneurie. Tourner à gauche sur la 117 (boul. Curé Labelle). Tourner à droite sur Chemin du Plan-Bouchard. Stationnement à gauche.</p> <p>6 juin: Parc-nature de l'Île de la Visitation à 10 h Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.</p> <p>13 juin: Parc-des-Mille-Îles à 10 h Stationnement au centre communautaire de Ste-Rose, 345,, boul. Ste-Rose.</p> <p>20 juin: Bois-des-Filion à 10 h Prendre Adolphe-Chapleau vers Terrebonne jusqu'à la 24^e Ave. Tourner à gauche jusqu'à Carmel.</p> <hr/> <p>Souliers de course obligatoires. Chacune et chacun étant responsable de sa santé, les organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.</p>
---	--

Diner de la Saint-Valentin, par Monique Breault

Le 10 mars dernier, au restaurant Giorgio de Rosemère, étaient convoqués les membres de l'AREQ 10 J ainsi que des amies et amis à un repas d'amitié. Nous voulions souligner la Saint-Valentin à notre manière. L'atmosphère était à la joie, à entendre les rires et les cause-ries tout au long du repas et même après, voulant éterniser ces bons moments. Le temps passe vite en bonne compagnie...Quand soudain, vers 15 heures, nous avons pensé qu'une famille nous attendait peut-être quelque part.

Merci au personnel avenant et fier de contribuer à rendre cette rencontre conviviale.
Expérience heureuse à répéter!



Journée internationale des hommes, par Michel Legault

Cette rencontre s'est tenue le 18 novembre à la Maison de ressourcement Gethsé-Marie et a accueilli une quarantaine de femmes et d'hommes. Nous avons échangé sur le contenu du livre « **Pour l'amour des Hommes : Dialogue pour une masculinité positive** » de Liz Plank. Nous avons aussi participé au Web binaire portant sur le livre « **Nos renoncements : Réflexion sur la masculinité et la violence** » de Julien Gravel.

Chœur Chante-Clair

Toute la pluie tombe sur moi...



Des nouvelles du Chœur Chante-Clair, par Francine Poirier

Les membres du Chœur Chante-Clair étaient très fiers de la présentation du concert de Noël dernier. Nous avons accueilli 284 spectateurs lors de cette occasion.

Nous avons reçu des commentaires très élogieux de la part de parents et amis venus assister à notre spectacle et qui, de plus, ont grandement apprécié la diversité de notre répertoire.

Suite à ces encouragements si positifs, nous sommes très enthousiastes par la préparation de notre prochain concert qui se tiendra **le dimanche 28 mai à 14 h 30** à la salle L'Horizon de l'école Horizon Jeunesse située au 155 Bd Sainte-Rose Est, Laval.

À cette occasion, nous aimerions souligner avec vous le 30^e anniversaire de la fondation de la chorale. On vous y attend, y serez-vous?

Diner de fin d'année de la danse en ligne Jeudi le 4 mai 2023 à 12 h



Ferventes de la danse en ligne, vous aurez le loisir de participer à un dîner qui soulignera la fin du cours de danse de l'année 2023. De plus, nous invitons tous les membres intéressés, à découvrir cette activité, à partager ce dîner et à venir faire quelques pas de danse. Nous vous attendons en grand nombre! Vous devez vous inscrire auprès de Monique Breault (450 435-9171) ou Michèle Savard (450 668-3325).



Suggestions de lecture des membres du Club de lecture de l'AREQ

Julien Sandrel, *Merci, Grazie, Thank you*, Calman Lévy, 2022, 270p.



Gina, sympathique dame de 85 ans, touche une somme importante aux machines à sous. Elle prend donc la décision de retrouver des personnes qui ont fait une différence dans sa vie et qu'elle souhaite remercier. Mais cette initiative l'amènera beaucoup plus loin qu'elle ne l'avait imaginé. Sa petite-fille et sa meilleure amie Gloria l'accompagneront dans ce périple. Et tout ce beau monde fera des découvertes étonnantes. Un peu fleur bleue, très prévisible mais plein d'humanité. Pourquoi pas! Ça nous réconcilie avec toutes ces histoires un peu moins réjouissantes. J'ai eu plaisir à lire ce petit roman. Francine Lamarche

Ahmet Altan, *Madame Hayat*, Actes Sud, 2021, 268p., Prix Fémina étranger 2021



Ça m'a fait penser à Harold et Maude... L'histoire se passe en Turquie où un jeune homme, étudiant en littérature, s'éprend d'une femme plus âgée qui lui apprendra à voir la vie avec espoir et légèreté. Il s'est fait aussi une petite amie qui, comme lui, connaît des moments pénibles, leur famille ayant tout perdu dans cet état policier. Madame Hayat est comme une bouffée d'air frais dans sa vie austère. Annette Miron

Annie Ernaux, *Une femme*, Gallimard, 1987, 105p.

Prix Nobel en 2022. Cette autrice m'a charmée en « racontant » sa mère...décédée le 7 avril 1986. C'est tellement bien écrit que j'avais l'impression d'être avec elles... Annette Miron

Douglas Kennedy, *Les hommes ont peur de la lumière*, Belfond, 2022, 255p.



À l'écoute de notre temps, Douglas Kennedy nous décrit l'ultra droite religieuse et toute son influence négative sur les femmes. L'explosion d'une bombe dans un immeuble d'apparence anonyme va bouleverser la vie de Brendan, chauffeur de taxi. Il venait de déposer sa cliente dans ce qui s'avère être une clinique d'avortement. Groupe d'intégriste? Qui sont les auteurs de cet attentat et surtout pourquoi? Notre chauffeur et sa cliente seront propulsés dans une poursuite effrénée à laquelle ils ne s'attendaient pas. Tout à fait d'actualité. Catherine Picory

Activité d'été

Saison de Golf 2023, par Louis Dorais

Dans le but de fournir une mise à jour de la liste des participants au club de golf Mirabel, je vous prierais de vous **réinscrire**. Pour ce faire, j'ai besoin de :

- Vos prénom et nom;
- Votre numéro de téléphone;
- Votre adresse courriel.

À partir de ces informations, j'élaborerai une liste officielle que je fournirai au club de golf. Nous pouvons bénéficier du « jeudi à 9 h » pour pratiquer notre sport favori et venir nous amuser avec des amis de notre secteur et ce, à un prix avantageux.

Louis Dorais: 450 965-3224 ou louis.dorais@videotron.ca



Numéro de membre au secteur 10 J

Dorénavant, ce sera votre numéro de membre de l'AREQ nationale qui sera utilisé au Secteur 10 J. Nous avons apporté ce changement, nécessaire, pour une recherche d'efficacité dans la gestion de vos dossiers. Vous pourrez retrouver votre numéro de membre à la dernière page du journal *Au Fil du Temps* à la suite de votre nom.

ASSUREQ et l'impôt 2022

Les personnes participant au régime d'assurance collective ASSUREQ peuvent inclure les primes payées en assurance maladie (**relevé de primes**) ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ (**relevé pour fins d'impôt de SSQ**) à leurs dépenses en soins médicaux lors de leur déclaration de revenus.

Relevé de primes

1. Les personnes dont les primes d'assurance sont prélevées à partir de leur rente du régime de retraite du secteur public (RREGOP, RRE, RRPE, etc.) de Retraite Québec doivent :
 - a) Annexer une copie du document « État des dépôts » émis par Retraite Québec au cours du mois de janvier. Le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale apparaît sur ce document;
ou
 - b) Annexer le feuillet T-4 émis par Retraite Québec sur lequel est indiqué le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale.
2. Pour les personnes qui paient leurs primes par facturation individuelle ou par paiement préautorisé, un reçu d'impôt pour l'année 2022 leur sera automatiquement envoyé par SSQ.

Relevé pour fins d'impôt de SSQ (Beneva)

Le moyen de se procurer le relevé pour fins d'impôt (soin de santé) des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ est en l'imprimant par l'intermédiaire de *l'Espace client* de SSQ. Une modification a été apportée rendant cette fonction plus visible et facile d'utilisation.

Si vous n'êtes pas déjà inscrit à *l'Espace client*, veuillez communiquer avec SSQ (Beneva) au 1 888 833-6962. Un préposé vous accompagnera dans vos démarches d'inscription.

Attention! Le relevé de prestations contient tous les frais qui ont été soumis à SSQ (Beneva) sans égard aux frais admissibles selon les lois de l'impôt. Il est de la responsabilité de chacun de consulter la liste des produits et services admissibles au remboursement de frais médicaux. En produisant un relevé détaillé par l'entremise de *l'Espace client* de SSQ (Beneva), il est possible d'enlever des transactions de votre relevé, en décochant les soins à ne pas inclure dans la section « *Visualiser le relevé détaillé* ». Le bouton « *Recalculer* » vous permet de mettre à jour les montants demandés et montants remboursés.

Quels sont les frais médicaux admissibles pour des remboursements d'impôt?

Pour connaître la liste des frais et services admissibles au remboursement de frais médicaux au fédéral et au provincial, il est possible de consulter le site de l'Agence de revenu du Canada et de Revenu Québec.

Agence du revenu du Canada

Pour être admissible au crédit d'impôt fédéral, il faut avoir déboursé des frais médicaux dépassant un montant correspondant au moindre de 3% de son revenu net ou 2 302\$. Le gouvernement considérera le revenu le plus faible revenu du couple.

Site Web : <https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/services/impot/particuliers/sujets/tout-votre-declaration-revenus/declaration-revenus/remplir-declaration-revenus/deductions-credits-depenses/lignes-33099-33199-frais-medicaux-admissibles-vous-pouvez-demander-votre-declaration-revenus.html>

Revenu Québec

Pour être admissible au crédit d'impôt provincial, il faut avoir déboursé des frais médicaux d'un montant supérieur à 3 % de son revenu net. Le revenu familial sera pris en compte, si applicable. Cela veut dire que si vous aviez une personne [conjointe au 31 décembre](#), vous devez additionner à votre revenu net celui de votre personne conjointe (au provincial seulement)

Site Web : <https://www.revenuquebec.ca/fr/citoyens/credits-dimpot/frais-medicaux/>

AREQ

Février 2023

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis ».

Victor Hugo

Ginette Albert
Huguette Bélanger-Landry
Raymonde Bernier-Caillaud
Monique Cazavant
Christiane Denis
Élaine Darcy
André Deschambault, conjoint de Nicole Brunet-Deschambault
Roland Doucet
Lise Germain-Hamer
Rolande Grimard
Gérard Henri, conjoint de Mireille Bélanger
Colette Hotte
Huguette Langlais
Agathe Lapointe, conjointe de Jean-Paul Rivest
André Lapointe
Laurent Leboeuf
Jean Lemaire
Lucette Lévesque
Micheline Marien-Caluori
Andrée Massé
Ghislaine Paquin-Gervais
Clément Roy



Nos condoléances aux familles dans le deuil

Pour tout décès, aviser Michèle Savard: 450 668-3325

L'AREQ 10 J n'est pas responsable des opinions personnelles qui sont émises dans ce journal. Bien que nous visions l'exactitude, avec de multiples lectures, relectures et corrections des bulletins du secteur, il se peut que des erreurs se glissent à notre insu. Merci de votre compréhension.

LE PROCHAIN BULLETIN DE L'AREQ 10 J, AU FIL DU TEMPS, arrivera à votre résidence durant les 2 dernières semaines du mois d'août.

Dés qu'il sera prêt, nous le déposerons sur notre site Web : lavalnord.areq.lacsq.org . Vous pourrez donc le consulter facilement, même si vous êtes en voyage. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour la période des inscriptions d'automne. Il vous suffira d'imprimer la **feuille « essentielle »** pour vous inscrire à vos activités préférées et de la faire parvenir par la poste à :

**Monique Breault,
225, Place Cotnoir,
Boisbriand, Qc, J7G 1L5.**

LE 25 JUILLET 2023 est la date limite pour nous envoyer vos articles pour le journal publié à l'automne.

Responsables du journal :
Émile Huchette et Marie Taillefer.

Merci à toutes les personnes qui ont contribué à cette édition en soumettant des articles, des photos et les informations sur les activités du secteur.

Créer ce journal est un travail d'équipe!



NOVUM

L'AREQ nationale a reconduit le projet NOVUM pour une période de deux ans. **L'AREQ est heureuse d'offrir à ses membres un service de consultations juridiques gratuites et illimitées.** Les consultations couvrent les questions juridiques d'ordre personnel : le droit familial (séparation, divorce, garde d'enfants, ...), le droit civil (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, faillite, bail de résidence,...) et l'immigration. Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse de documents, la formulation d'avis verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Adresse de retour : AREQ 10 J T4-115, rue des Villas Rosemère, Qc, 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
Monique Breault	1 ^{re} vice-présidente	450 435-9171	Questions générales, inscriptions	moniquebreault@live.ca
Michèle Savard	2 ^e vice-présidente	450 668-3325	Planification des tables	
Ghislaine Clément	secrétaire	450 963-1259	Procès-verbaux,	ghclement@videotron.ca
Denise Hébert	trésorière	450 975-2270	Activités financières et inscriptions	hebertdenise@gmail.com
Jocelyne Mathieu	1 ^{re} conseillère	450 625-3298	Déco des tables, sorties	jocelynemathieu@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants	micheline.boucher01@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 668-3325
Assurances	Yolande Labrecque (responsable)	450 668-3325
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Comité des femmes	Lucille Francoeur	450 963-9876
Comité des femmes	Jocelyne Mathieu	450 625-3298
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des hommes	Nous recherchons	
Retraite-Indexation	Émile Huchette	450 625-1626
Sociopolitique	Nous recherchons	
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, Qc, 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	