

LA NORIA

***BULLETIN SECTORIEL
SECTEUR 10A LANAUDIÈRE (AOÛT 2026)***



AREQ

Le mouvement des retraité(e)s CSQ

SOMMAIRE

Coordonnées (changements)	p.2
Mot du président	p. 3
Calendrier des activités	p. 4-5
Cours	p. 5
Comité retraite (message important)	p. 6
Conférences	p. 7
Sorties d'un jour	p. 8
Voyages	p. 9-10
Adresses utiles	p. 11
Coordonnées CS et resp. comités	p. 12

Important

POUR UN CHANGEMENT D'ADRESSE, DE COURRIEL, DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE, VOUS DEVEZ AVISER L'AREQ NATIONALE SUR SON SITE OU AU 1 800 663-2408

CONGRÈS TENU À LÉVIS EN JUIN 2026

Les treize délégués de notre secteur qui ont assisté au congrès.



1ère rangée de gauche à droite :
Louise Lavergne, Jacqueline Breault,
Jean-Pierre Robert, Thérèse Chaput

2^e rangée de gauche à droite : Nathalie
Blouin, Ginette Beaupré, Francine
Perreault

3^e rangée de gauche à droite : Josée
Vadnais, Johanne Pratte, Vivianne
Saulnier

4^e rangée de gauche à droite :
Ronald Estrade, Sylvie Francis, Réjean
Lupien

Mot de notre président sectoriel

Congrès national du 8 au 11 juin 2026 avec 450 délégués

Un congrès marqué par des travaux comprenant trois conférences, **l'étude des orientations 2026-2029** et l'activité électorale. C'est notre plan d'action national qui supervise nos différents comités à l'échelle de la province. Ensuite, on a fait le tour des « **Statuts et règlements** ».

Exemple : Les trésoriers font affaire avec une Institution financière « canadienne ».

On a ajouté tous les modes de votation électronique et communication par courriel, statué sur les taux de cotisation, les élections, les durées de mandats, la composition des conseils, les vacances à des postes électifs, l'éligibilité... On a ajouté un point sur : « **la transition écologique et la santé humaine** ». La nouvelle version des « Statuts et règlements » est maintenant disponible.

L'un des moments forts de la soirée reconnaissance a été le dévoilement du gagnant de la Course des régions, mettant en valeur la créativité et l'engagement des membres à travers le concours de courts métrages.

Félicitations à Pascal St-Gelais, dont le court métrage "Jacques et Pierre-Paul" a su remporter le plus grand nombre de votes de nos membres.

Plus près de nous, **lors de nos derniers Conseils sectoriels les 8 et 15 juillet 26**, nous avons poursuivi la mise en place des activités proposées lors de notre Lac-à-l'Épaule du 19 février dernier. Vous le constaterez par la présentation des activités dans ce bulletin.

Nous avons mis un terme aux activités suivantes : la messe des défunts avec Madeleine Joly, les cartes d'anniversaires avec Lison Gervais et la clinique de sang avec Céline Beaulieu et Jocelyne Mailhot. Merci à tous nos bénévoles qui furent fêtés le 13 août à "La Distinction". Merci aussi à Jean-Pierre Cloutier et Mariette Lépine pour leur travail en environnement et à Moncef Haddad au sociopolitique.

Bon début de saison 2026-2027!

*Jean-Pierre Robert, président
Secteur 10A Lanaudière*



CALENDRIER DES ACTIVITÉS

À NOTER : Toutes les inscriptions pour les activités sont obligatoires et devront être faites auprès de Nathalie Blouin 514 923-4380 ou nathalie_blouin@hotmail.com

Vous pouvez payer par virement interac: areglanaudiere@hotmail.com

NE PAS OUBLIER d'inscrire dans les COMMENTAIRES pour quel événement vous faites un virement interac ET si vous payez pour quelqu'un d'autre, inscrire le ou les nom(s) de ces personnes ainsi que leur statut (membre ou non-membre).

ACTIVITÉS	DATES ET HEURES	COÛTS	ENDROIT	DATE LIMITE D'INSCRIPTION
ÉPLUCHETTE DE BLÉ D'INDE ET FÊTE DES BÉNÉVOLES	13 AOÛT 26 11H00	GRATUIT POUR LES BÉNÉVOLES 15\$ = MEMBRE 25\$ = NON-MEMBRE	LA DISTINCTION 1505, boul. Base de Roc, Joliette	Maintenant
DÉJEUNER DE LA RENTRÉE	2 SEPT 26 9H00	15\$ = MEMBRE 25\$ = NON-MEMBRE	CLUB DE GOLF DE RAWDON 3999, Lakeshore Dr. , Rawdon	28 AOÛT 26
VISITE GUIDÉE D'UNE HEURE TRENTE AU JARDIN DES NOIX (VOIR PAGE 5 POUR PLUS D'INFOS)	23 SEPT 26 10H30	GRATUIT = MEMBRE 15\$ = NON-MEMBRE	511, RANG KILDARE ST-AMBROISE DE KILDARE	16 SEPT 26
DÉJEUNER SUIVI D'UNE MARCHÉ EN SENTIER (VOIR PAGE 5 POUR PLUS D'INFOS)	7 OCT 26 9H30	CHACUN PAYE SA FACTURE (SEULEMENT ARGENT COMPTANT ACCEPTÉ)	RESTAURANT CHEZ ISABELLE 137, De Lanaudière, St-Gabriel	30 SEPT 26
DÉJEUNER	4 NOV 26 9H00	GRATUIT POUR LES 80 ANS ET PLUS MEMBRES ET NON-MEMBRES = 25\$	CLUB DE GOLF MONTCALM 1800, Chemin Nadeau St-Liguori	28 OCT 26
DÎNER DE NOËL ET ACCUEIL DES NOUVEAUX	2 DÉC 26 11H30	MEMBRES = 30\$ NON-MEMBRES = 40\$ NOUVEAUX = GRATUIT	CLUB DE GOLF MONTCALM 1800, Chemin Nadeau St-Liguori	25 NOV 26



- Il y aura un échange de cadeaux. Si vous voulez participer, le mentionner lors de votre inscription.
- Musique d'ambiance
- Jeux de société et tout plein de rires!!!!
- Prix de présence

MARCHE EN SENTIER DU 7 OCTOBRE (SUITE)

- Marche en sentier dans une forêt privée à Mandeville chez Johanne Martin, membre de l'AREQ
- Trois sentiers offerts selon votre capacité, en campagne
 1. Sentier EXPERT, 8 km en montagne et une partie sur le chemin
 2. Sentier pour explorer, 4,5 km avec quelques côtes
 3. Sentier pour simple marche mais un peu dénivelé, 3,5 km
- Un petit tour à la rivière ; Visite à la ferme voisine (Chez Marguerite); prendre un café tout en profitant des espaces et de ses 13 alpagas
- Des temps d'arrêt seront prévus pour se reposer
- AYEZ DE BONS SOULIERS DE MARCHE, BOUTEILLE D'EAU ET LÉGÈRE COLLATION

VISITE AU JARDIN DES NOIX (SUITE)

- Possibilité de dîner sur place ; repas gastronomique avec produits du terroir et du jardin des noix ; prix 40\$ Si vous désirez profiter de ce repas, le mentionner lors de votre inscription.

COURS

NE PAS OUBLIER d'inscrire dans les **COMMENTAIRES** pour quel événement vous faites un virement interac **ET** si vous payez pour quelqu'un d'autre, inscrire le ou les nom(s) de ces personnes ainsi que leur statut (membre ou non-membre).

YOGA pour tous (enseignante : Vivianne Saulnier)

DATES : les jeudis du 17 septembre au 12 novembre 26 (9 semaines)
HEURE : 13H30 À 15H00
ENDROIT : Centre Alain Pagé 10, rue Pierre de Coubertin, SCB
COÛTS : MEMBRES : 67,50\$ NON-MEMBRES : 81,00\$
INSCRIPTIONS : Vivianne Saulnier viviannesaulnier@hotmail.com 450 271-2265

ESPAGNOL (enseignante : Carmen Serrano Rodriguez)

DATES : les mardis du 15 septembre au 17 novembre 26
HEURE : 13H30 À 16H00
ENDROIT : 780, Principale, St-Ambroise (en arrière de l'église)
COÛTS : MEMBRES : 125,00\$ NON-MEMBRES : 150,00\$
INSCRIPTIONS : Nathalie Blouin nathalie_blouin@hotmail.com 514 923-4380

MESSAGE IMPORTANT DES RESPONSABLES DU COMITÉ DE LA RETRAITE

Escouades de la retraite : Appel à toutes et tous

Lors de nos assemblées sectorielles et de notre assemblée régionale, nous avons été unanimes à voter le plan d'action de l'AREQ qui disait ceci :

Avant et pendant les élections du 5 octobre 2026

1-Demander aux partis politiques de reconnaître le pouvoir d'achat des personnes âgées comme **un enjeu prioritaire**

2- Exiger que les plateformes électorales incluent des mesures concrètes visant à améliorer le pouvoir d'achat des aînés, notamment par :

- . Une bonification des revenus (rentes, indexation, crédits....etc)
- . Des mesures pour le logement accessible et abordable
- . Un accès universel, gratuit et équitable à des services de santé publics, de qualité et de proximité
- . Des actions pour garantir le maintien à domicile

3- Demander que ces engagements soient accompagnés d'échéanciers clairs et de mécanisme de suivi.

Pour que notre message soit écouté et entendu par les bonnes personnes, il faut, avant et pendant les élections, rencontrer celles et ceux qui aspirent à nous gouverner et leur demander ce qu'elles ont prévu et ce qu'elles ont l'intention de faire.

Nous avons donc besoin de personnes qui sont prêtes à nous accompagner, nous les responsables de la retraite, dans notre démarche auprès de nos futurs députés ou députées.

Si vous voulez nous donner un peu de votre temps en août et en septembre, communiquez avec :

Thérèse Chaput therese-marcel@videotron.ca ou 450-755-1995

Louise Lavergne l008@videotron.ca ou 450-752-2184

Merci pour votre collaboration!

Thérèse et Louise



Journée internationale des Hommes

DATE : 19 novembre 2026

ENDROIT: Best Western, 420, boul. Monseigneur-Dubois

CONFÉRENCES OUVERTES AUX FEMMES ET AUX HOMMES

SUJET EN A.M. : Formation en soins psychologiques, par Émilie Prévost-Harper.

De 9 h 30 à 12 h 00

Madame Émilie Prévost-Harper, membre de l'équipe-relais du **Réseau d'Éclaireurs** de la région de Lanaudière nous propose une formation qui nous aidera à mieux cerner la détresse psychologique. Voici les objectifs de cette formation :

- Être plus à l'aise avec la détresse psychologique;
- Les signaux de détresse;
- Prendre soin de soi malgré le fait que l'on accompagne une personne en difficulté;
- Savoir où référer la personne selon ses besoins;
- Offrir une écoute empathique.

SUJET EN P.M. : Profil clinique de ces hommes qui subissent de la violence conjugale

De 13 h 00 à 14 h 30

Madame Caroline Larocque, Mps/Dps psychologue, nous entretiendra d'un problème invisible : l'existence du phénomène d'hommes victimes de violence conjugale bien que la grande majorité de ceux-ci ne se reconnaissent pas comme tels. Plus de 28 000 personnes ont vécu de la violence conjugale en 2024 dont 6 800 hommes.

Les personnes sont tentées d'aller chercher de l'aide sur internet. *Est-ce la bonne solution?*

POUR VOUS INSCRIRE À CES CONFÉRENCES, VOUS DEVEZ CONTACTER :



RONALD ESTRADÉ restrade@hotmail.com ou 514 679-7317

- Indiquez votre nom, votre numéro de téléphone, votre courriel ainsi que votre numéro de membre si vous le savez. Vous trouverez ce numéro de membre sur votre carte de l'AREQ ou sur la dernière page de la Noria juste en haut de votre nom.
- Mentionnez si vous assisterez aux deux conférences ou seulement une sur deux. Dans ce cas, spécifiez laquelle.
- Indiquez aussi si vous serez présent pour le dîner au Best Western.
- **GRATUIT POUR LES MEMBRES ; 40\$ POUR LES NON-MEMBRES** (nous apprécierions que vous fassiez votre paiement par interac, si possible. areqlanaudiere@hotmail.com)
- **Inscriptions obligatoires au plus tard le 10 novembre 2026**

SORTIES D'UN JOUR

POUR INFORMATIONS, CONTACTEZ SUZANNE DALPÉ 450 756-6544

SPECTACLE : LE GRENIER (THÉÂTRE ST-DENIS) INCLUANT LE DÎNER AU RESTAURANT LE MOLIÈRE (SITUÉ AU-DESSUS DE LA SALLE DE SPECTACLE)

- DATE : dimanche 15 novembre 2026
- Spectacle intime et acrobatique
- Départ 10h45 à l'Agence Nouveau Monde
636, boul. Manseau Joliette
- Dîner 12h00 à 14h30 : Repas 3 services, pourboires inclus
- Retour à Joliette 18h15 environ
- Prix : 235\$
- Autocar de luxe, accompagnatrice, dîner, billets de spectacle au parterre, toutes les taxes les pourboires et la FICAV



SPECTACLE : BEE GEES CÉLÉBRATION INCLUANT SOUPER AU STUDIO-CABARET ST-DENIS (EXPÉRIENCE IMMERSIVE)

- DATE: vendredi 27 novembre 2026
- Une dizaine d'interprètes revisiteront les succès des frères Gibbs : How Deep Is Your Love ; Stayin' Alive ; Night Fever ; More Than A Woman et plus.
- Départ 16h35 à l'Agence Nouveau Monde 636, boul. Manseau Joliette
- Souper 18h00 à 20h15 : Repas 3 services, pourboires inclus
- Retour à Joliette 00h00 env.
- Prix : 270\$
- Autocar de luxe, accompagnatrice, dîner, billets de spectacle dans la section 100, toutes les taxes les pourboires et la FICAV.



OFFRES DE VOYAGES

TORONTO ET NIAGARA FALLS



DATES : Départ garanti du 19 au 22 septembre 2026

(4 jours, 3 nuits, 3 repas)

HÔTELS : Toronto/Mississauga (Comfort Inn Airport West) ; Niagara Falls (The Falls Hotel & Inn)

PRIX: 1) 759\$ par personne, occ. double 2) 450\$ de plus par personne, occ. simple
3) 30\$ de moins par personne, occ. triple 4) 80\$ de moins par personne, occ. quad.

Un dépôt de 200\$ à la réservation (**non-remboursable**)

À la réservation, vous pourrez ajouter un de ces 3 forfaits :

A : Tour CN 55\$ B : Tour CN + croisière au pied des chutes 95\$

C : Tour CN + croisière au pied des chutes + Skywheel 115\$

Estimation du kilométrage parcouru pendant ce circuit : 1 834km

Forfait comprend :

- Transport (le type de véhicule sera déterminé en fonction du nombre de participants)
- Hébergement
- Guide-accompagnateur francophone
- 3 petits déjeuners
- Visite guidée (guide local) de Toronto
- Visite du vignoble Château des Charmes et dégustation de vin
- Taxes lorsqu'applicables

PANAMA

HÔTEL RIU PLAYA BLANCA 5*



DATES : 8 au 15 décembre 2026

PRIX: 1 675\$ par personne, occ. double

Un dépôt de 250\$ par personne à la réservation

Paiement final : 17 septembre 2026

Forfait comprend :

- Vol aller retour, incluant un bagage de cabine et un bagage en soute
- Transferts aller-retour à destination
- Hébergement en chambre vue jardin en formule tout inclus
- Activités et animations quotidiennes

LISBONNE-ALGARVE-PORTO

DATES : 19 avril au 2 mai 2026

À PARTIR DE 4 199\$/personne en occ. double
Occ. simple: supplément +1490\$

***Si réserv. avant 15 nov = rabais de 50\$/pers

LE FORFAIT COMPREND

1. Transport aérien direct avec Air Transat
(Montréal - Lisbonne//Porto - Montréal)
*** **Assistance à l'aéroport uniquement**
2. Transferts aux hôtels :
 - HÔTEL Jupiter Algarve 4* ; 6 nuits ; en chambre supérieure vue mer latérale
Incluant 2 repas/jour (petit déj et souper); ¼ L de vin et ¼ L d'eau au souper en Algarve
 - HÔTEL Jupiter Lisboa 4* ; 3 nuits , petit déjeuner inclus
 - HÔTEL Jupiter Porto 4* ; 3 nuits, petit déjeuner inclus
3. Taxes d'aéroport (900\$ compris dans le forfait)

LE FORFAIT NE COMPREND PAS

- | | | |
|---|---------------------|--------------------------|
| a. Boissons et repas non mentionnés | b. Coffre-fort (\$) | c. Dépenses personnelles |
| d. Manutention bagages | e. Assurance voyage | f. Pourboires |
| g. Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le forfait comprend" | | |

BENEVA (assurance collective)

Voici votre nouvelle carte d'assurance numérique. Accessible dans l'Espace client et l'application mobile, vous pourrez l'ajouter au portefeuille numérique de votre téléphone. Vous n'avez rien à faire. Vos numéros de police et de certificat restent les mêmes. Accédez à vos documents (contrat, relevé et carte d'assurance). Soumettez vos réclamations en ligne. Inscrivez-vous au dépôt direct. Vérifiez votre couverture pour un soin ou un médicament directement dans l'application mobile.

CONCOURS

Envie de gagner l'un de nos 4 prix de 5 000 \$? En détenant ou créant un compte Espace client, vous participez automatiquement. Activez le dépôt direct et doublez vos chances!

beneva.ca/on-connecte



Un grand MERCI à Carmen Parent qui nous a gâtés avec ses sculptures de légumes et de fruits pendant notre réunion du conseil sectoriel le 15 juillet 26.





Quelques adresses courriel et numéros de téléphone qui pourraient vous être utiles.



ABUS-AÎNÉS	www.aideabusaines.ca	1 888 489-2287
AREQ	www.info@areq.lacsq.org	1 800 663-2408
ASS. JURIDIQUE NOVUM	www.novumlegal.ca	1 844 745-4714
ASSISTANCE VOYAGE	www.canassistance.com/ssq	1 800 465-2928
ASSURANCE-MALADIE	www.ramq.gouv.qc.ca	1 800-561-9749
BENEVA	www.beneva.ca/fr	1 888 235-0606
RETRAITE QUÉBEC	www.retraitequebec.gouv.qc.ca	1 800 463-5185
VIOLENCE CONJUGALE	www.sosviolenceconjugale.ca	1 800 363-9010



Mise au point pour notre journal : **la Noria**

Afin de réduire les coûts de l'impression et de l'envoi postal de "La Noria" (5000\$ x 3 fois par an = 15 000\$), il faut optimiser l'envoi numérique de toutes les façons possibles.

Actuellement, 440 membres sont inscrits à l'infolettre afin de recevoir la Noria numérique. Nous sommes 1903 membres. Décevant!

Présentement, 118 membres ont demandé l'envoi numérique mais n'ont pas confirmé leur adhésion à l'infolettre après 3 rappels du webmestre, Jean-François Dupuis. Pour recevoir cet envoi numérique, il faut confirmer cette adhésion. Pas de confirmation, pas de Noria!!!

Le site Web est un incontournable. La Noria y est **accessible en tout temps et à tout le monde**. Il est avantageux à bien des égards : **photos plus claires et colorées, téléphone, inscriptions, paiements interac en cliquant sur un lien**. Toutes les Noria antérieures sont aussi accessibles.

Donc, on adhère au numérique!!! Merci!

Jean-Pierre Robert, Jean-François Dupuis et Johanne Pratte

RETOURNER À :
46 de la Rive
Notre-Dame des Prairies, J6E 7X4

Conseil sectoriel 2026 - 2027 de l'AREQ Lanaudière

	Président Jean-Pierre Robert 450 759-5215 robertjeanpierre9@gmail.com		1^{ère} vice-présidence (intérim) Nathalie Blouin 514 923-4380 nathalie_blouin@hotmail.com
	2^e vice-présidente Suzanne Dalpe 450 756-6544 dalpe7777@hotmail.com		Trésorière Johanne Pratte 450 750-4751 jprat47@yahoo.ca
	Secrétaire Réjean Lupien 450 883-8663 rjean.lupien@sympatico.ca		1^{er} Conseillère (intérim) Josée Vadnais 514 916-8172 jvad@live.ca
	2^e Conseillère Vivianne Saulnier 450 271-2265 viviannesaulnier@hotmail.com	www.areq-lanaudiere.org	

Responsables des comités de l'AREQ Lanaudière

Comité de la condition féminine	Sylvie Francis	sylvief38@hotmail.com	450 760-8467
Comité de l'action socio-politique	POSTE VACANT		
Comité des arts	Johanne Martin	jomandeville@gmail.com	450 835-1137
Comité des arts (co-resp)	Johanne Geoffroy	johanne-geoffroy@outlook.com	450 421-0834
Comité des assurances	Ginette Beaupré	beaubourg@videotron.ca	450 754-2582
Comité des assurances (co-resp)	Francine Perreault	perreault.f@bell.net	450 883-1039
Comité de la condition des hommes	Ronald Estrade	restrade@hotmail.com	514 679-7317
Communications	Johanne Pratte	jprat47@yahoo.ca	450 750-4751
Site Web	Jean-François Dupuis	jeanfrancoisdupuis@me.com	450 754-3105
Comité environnement	POSTE VACANT		
Comité retraite/indexation	Thérèse Chaput	therese-marcel@videotron.ca	450 755-1995
Comité retraite/indexation (co-resp)	Louise Lavergne	louisel08@videotron.ca	450 752-2184
Fondation Laure Gaudreault	Louise Bélair	belair.l@videotron.ca	450 760-9091
Comité des repas	Nathalie Blouin	nathalie_blouin@hotmail.com	514 923-4380
Comité des repas (co-resp)	Vivianne Saulnier	viviannesaulnier@hotmail.com	450 271-2265
Comité de la Fraternité	Denise Rondeau (cartes de sympathies)		450 756-0626