

Échos de l'Île

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Bulletin régional
d'information de l'AREQ

Échos de l'Île • Janvier 2026
Volume 24, numéro 2



Gaétane Lebel

L'AREQ-Montréal, toujours au service de ses membres

Fin novembre 2025, j'en suis à la dernière année de mon mandat à la présidence de la région. Le temps a filé à grande vitesse. Il me fallait relever un défi de taille, soit celui de continuer d'offrir aux membres de l'AREQ-Montréal une vie associative dynamique, malgré les contraintes liées à la décroissance du nombre de membres.

Pour y arriver, nous renouveler apparaissait essentiel afin de demeurer pertinent et de répondre aux besoins de tous les membres, peu importe leur âge.

Cet automne, les membres de l'exécutif régional ont réuni les responsables régionaux pour un échange sur les façons de faire des comités, les webmestres pour un partage d'expertise et les personnes trésorières pour une formation offerte par les ressources affectées aux affaires financières de l'AREQ. La plupart des comités se sont rencontrés pour planifier des activités dont certaines vous sont annoncées dans ce bulletin. Le comité Relève, Participation et Innovation a aussi été à l'œuvre car des membres d'un sous-comité ont commencé des visites à des syndicats CSQ pour faire connaître l'AREQ et un autre sous-comité

prépare un projet de rencontre pour les membres retraités depuis cinq ans. En préparation au congrès de juin 2026, les membres de la délégation montréalaise ainsi que les élus de chaque conseil sectoriel ont été invités à s'informer et à discuter lors de la tournée de l'exécutif national. Permettez-moi de remercier les membres qui ont accepté d'être délégués au congrès pour le temps déjà consacré et celui qu'ils consacreront à se préparer à vous représenter en juin prochain.

L'année 2025-2026 marque une étape importante pour notre région : son 40^e anniversaire d'existence. Nous le célébrerons par un événement d'envergure auquel je vous convie dans un autre texte.

(suite en page 2)

Sommaire

Billet de la présidente 1 et 2

Mot de la coordonnatrice 3

In Memoriam Jeannine Ménard 4

En mémoire de Véronique 4

ÉCHOS DE
NOS ACTIVITÉS 5-11

Trois militantes du droit
du travail pour les femmes

Conférence sur la créativité

Visite de Radio-Canada

Journée internationale de l'homme

Journée nationale de
commémoration et d'action contre
la violence envers les femmes

PROJETS 12-21

Journée « Occupons-nous
de nos affaires »

Journée internationale
des droits des femmes

Quatre RV des arts

Activité du CASP « L'itinérance
et les aînés »

Des nouvelles du comité
de l'environnement

AGS 2026

Convocation à l'AGR

Quilles-o-thon

Bilan partiel de la collecte
régionale pour la FLG

Activité spéciale pour le
40^e anniversaire de la région

INFO... 21-25

Bourse AREQ

Dossier assurance

Historique de la région de Montréal

La tournée du conseil exécutif

Ékolaj-Rappel

RÉFLEXION 26

Ma vie à la retraite

CHRONIQUE de la FLG 27

LA PERSONNELLE 28

Conception et infographie :

Design RSTS

Prochaine publication : Mai 2026

Date de tombée : 3 avril 2026

Tirage : 2 280 copies

L'AREQ-Montréal, toujours au service de ses membres (suite)



Comme vous le constatez, c'est grâce aux efforts concertés par plusieurs personnes bénévoles, élues ou non, que la vie régionale existe. C'est d'ailleurs ce qui me permet de croire en la vitalité de la région. Évidemment, le besoin de relève, tant dans les secteurs que dans les comités, est présent, mais j'ai confiance que des membres s'impliqueront pour assurer l'avenir. Vous le savez, accepter une tâche représente du travail. Cependant, on oublie trop souvent de mentionner, le côté positif de l'engagement. Alors, parlons davantage, entre autres, d'enrichissement personnel, de création de nouveaux liens et de formation continue !

Enfin, au moment où vous lisez ce billet, l'année 2026 est déjà bien entamée. Je souhaite qu'elle vous garde en santé et vous permette de réaliser vos projets.

Bonne année 2026 !

Gaétane Lebel,
Novembre 2025



AREQ
Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Région Île de Montréal (06)

Responsable : Danielle Wolfe

Coordonnatrice : Lise Labelle

Ont collaboré à ce numéro : Sonya Bouchard, Solange Catafard (photos)

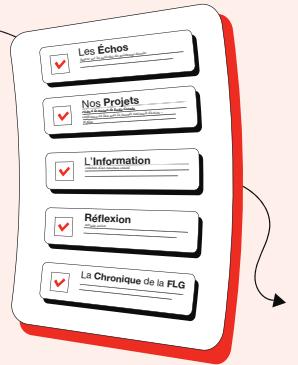
Diane Chabot, Micheline Delluc, Francine Fortin, Alice Fournier, Alice Gagnon, Micheline Jourdain, Lise Labelle, André Labossière, Gaétane Lebel, Marie-Marthe Leduc, Gilles Sabourin, Micheline Schinck, France Séguin, Hugues St-Pierre, Claudette Therrien, Sylvie Trudeau.



Lise Labelle

Le MOT de la COORDONNATRICE

Le passage de 2025 à 2026



En effet, chaque année, le numéro de janvier de *Échos de l'Île* traite des activités qui se sont déroulées entre septembre et décembre et publicise celles qui se dérouleront au cours de l'hiver et du printemps. Ce numéro ne fera pas exception, puisque 2025-2026 constitue pour l'AREQ-Montréal une année bien remplie. Laissez-moi vous présenter les sujets de ce numéro.

Gaétane Lebel, dans son Billet de la présidente, trace un bilan positif de son mandat et fait un appel à la relève pour poursuivre son objectif d'assurer la vie associative de notre région.

Une chronique In Memoriam vous rappellera le souvenir de Jeannine Ménard, membre dévouée, décédée en septembre dernier et une chronique En mémoire traitera de l'engagement envers la cause environnementale de Véronique Gauthier décédée récemment.

En **Échos de nos activités**, l'automne a commencé avec une activité sur la créativité, comment la stimuler, organisée par le comté des arts. Une visite de Radio-Canada, organisée par le responsable du comité des hommes a suivi. Une activité présentée par le secteur Jeanne-Mance, au bénéfice de la FLG, a fait connaître trois femmes militantes du droit du travail pour les femmes. Vint ensuite la Journée internationale de l'homme qui nous fit mieux connaître des hommes remarquables, mais sous-estimés de notre histoire nationale. Et pour terminer l'automne, le comité des femmes a souligné l'anniversaire du drame de Polytechnique en invitant Aurélie Lanctôt pour traiter de la violence envers les femmes.

Nos **Projets** débutent en février avec la traditionnelle journée « Occupons-nous de nos affaires » qui vous propose trois sujets au cours de la même journée. Le comité des arts vous offre quatre activités entre le 18 février et le 6 mai; attention aux dates limites d'inscription. La Journée internationale des droits des femmes sera soulignée par deux activités organisées par le comité des femmes. Une table ronde constituée par le comité d'action sociopolitique servira de réflexion sur ce que nous pouvons faire comme personne aînée eu égard au problème de l'itinérance. La responsable du comité de l'environnement traite d'un partenariat entre l'UQAM et l'AREQ-Montréal. Une liste des assemblées générales des secteurs ainsi que leur

date respective et la convocation à l'assemblée générale régionale vous sont adressées par la présidente régionale.

Après les assemblées, quelques occasions pour s'amuser. D'abord le Quilles-o-thon à la fin de mai. Et finalement, la célébration du 40^e anniversaire d'existence de la région Île de Montréal en juillet.

Un message spécial de la coordonnatrice de la collecte régionale au profit de la FLG vous informe du bilan partiel de la collecte 2025.

Concernant **l'Information**, quelques nouveautés nous sont transmises par la responsable du dossier assurance. Une nouvelle collaboratrice raconte sa participation à la tournée du conseil exécutif, nous révélant quelques détails sur les deux congrès de juin prochain. Pour bien célébrer le 40^e anniversaire, je vous invite à prendre connaissance du texte Historique de la région de Montréal que j'ai rédigé à votre intention.

Un rappel du projet Ékolaj en faveur de l'instruction des enfants haïtiens qui ont toujours besoin de nos dons. La présidente rappelle l'existence d'une bourse AREQ pour l'encouragement à l'étude.

Au chapitre de la **Réflexion**, une membre raconte son vécu à la retraite depuis un peu plus de vingt ans.

Dans la **Chronique de la FLG**, la publicitaire traite de l'assemblée générale et du dîner-bénéfice d'octobre dernier.

En terminant, qu'il me soit permis de vous souhaiter une excellente année 2026. Santé, Succès dans vos projets et mille petits bonheurs quotidiens.

Ce bulletin vous parvient un peu plus tard que les années précédentes et je suis responsable de ce retard. En effet, j'ai emménagé dans une RPA le 4 décembre dernier; cela ne me permettait pas de respecter l'échéancier prévu.

Dorénavant montréalaise, je conserve toujours mon adresse courriel, mais j'ai un nouveau numéro de téléphone.

Bonne lecture!



Lise Labelle, coordonnatrice
l.labelle2@videotron.ca
438 375-9822

IN MEMORIAM

Le 13 septembre 2025, au CHSLD Notre-Dame-de-Lourdes à Québec, décédait une illustre membre de l'AREQ-Montréal, Jeannine Ménard, âgée de 91 ans.



Jeannine Ménard

Présidente du secteur Pointe-aux-Trembles de 2001 à 2008, Jeannine a vécu un changement de règlement à l'AREQ qui lui a permis d'être présidente de son secteur durant sept ans: elle a été élue en 2001, réélue en 2003 et n'ayant pas complété six ans, elle a eu droit à un mandat supplémentaire de trois ans. À la fin de ce mandat, elle avait encore de la disponibilité à offrir à notre région, le CR l'a nommée coordonnatrice de Échos de l'Île. À cette fonction, elle recevait l'équipe de production avec sucre à la crème et carrés aux dattes. C'est dans le plaisir que nous décidions des sujets à traiter et des rédactrices et rédacteurs que nous approcherions pour la production du prochain numéro.

Jeannine a été une épouse, une mère, une grand-mère et une arrière-grand-mère toujours heureuse d'annoncer une nouvelle naissance au sein de sa famille. Les rassemblements familiaux la comblaient de bonheur.

L'AREQ, pour Jeannine constituait une grande famille à laquelle elle apportait une contribution remarquable. Les membres du secteur Pointe-aux-Trembles pouvaient toujours compter sur son dynamisme et son leadership pour organiser des expositions, des visites dans des résidences de personnes aînées, etc. Et que dire du bulletin et du site WEB! À cette époque, ceux de Pointe-aux-Trembles étaient avant-gardistes!

Au niveau régional, Jeannine et son époux Henri-Paul ont collaboré à la réalisation des six tournois de golf que nous avons organisés au profit de la Fondation Laure-Gaudreault en recueillant de grandes quantités de cadeaux pour celles et ceux qui participaient au tournoi.

Jeannine a été une citoyenne qui a poursuivi ses engagements bénévoles après l'âge de la retraite. Voilà pourquoi elle a reçu la médaille du lieutenant-gouverneur en 2006.

En 2001, Jeannine avait reçu un diagnostic de Parkinson et elle a vécu avec cette maladie qui l'envahissait de plus en plus. Malgré cette maladie, elle a connu des années très actives à l'AREQ et a sûrement influencé de jeunes retraités qui se joignaient à son secteur.

Jeannine, mon amie, notre amie, repose en paix! Tu l'as bien mérité!

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

P.S. À la mémoire de Jeannine Ménard, vous pouvez donner à Parkinson Québec.



En mémoire de Véronique

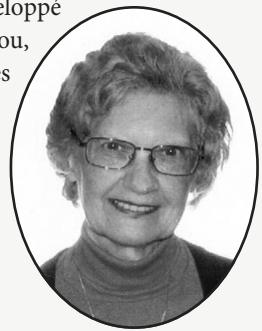


Micheline Jourdain

Notre collègue Véronique Gauthier est décédée récemment à Amqui. Il y a quelques années, après une retraite très active, elle avait décidé de retourner dans le milieu où plusieurs amis et membres de sa famille résidaient. Véronique a enseigné à Cité des prairies et au primaire à la CECM avant de prendre sa retraite et se joindre à l'AREQ.

Elle était une passionnée de l'environnement très inspirante. Ses nombreux articles dans *Échos de l'île* nous ont démontré l'urgence d'agir pour protéger la planète. Durant plusieurs années, elle a été responsable du comité environnement de notre région. Elle nous a fait connaître des organismes montréalais et des chercheurs remarquables qui nous ont sensibilisés aux différents aspects de la lutte en faveur de l'environnement.

Par son engagement citoyen dans son milieu, elle a démontré que chaque personne pouvait faire la différence. Dans son quartier avec d'autres résidents, Véronique a développé le projet du Parc Jean-Milot, dans Anjou, un milieu favorable à la qualité de vie des familles et des personnes aînées. Elle nous avait guidés dans ce magnifique espace naturel, lors d'un projet AREQ toujours en action. Par la suite, la ville de Montréal a rendu hommage à Véronique pour son engagement comme citoyenne.



Véronique Gauthier

La brillante anthropologue Jane Goodall, livrait récemment, avant de mourir, le message suivant: « Chaque personne a un rôle à jouer pour faire une différence en faveur de la nature et pour un monde meilleur ».

Merci Véronique d'avoir pleinement accompli cette tâche!

Micheline Jourdain, secteur Jeanne-Mance (06-F)



Alice Gagnon



Trois MILITANTES du DROIT du TRAVAIL pour les FEMMES

Le 28 octobre dernier, nous étions une quinzaine de personnes réunies pour entendre Lorraine Pagé nous parler de trois femmes remarquables, militantes en faveur du droit au travail pour les femmes. Cette revendication était loin de faire l'unanimité dans les rangs des féministes dans la première moitié du 20^e siècle. Laure Gaudreault, Léa Roback et Madeleine Parent ont pourtant avec détermination et une force de caractère exceptionnelles consacré leur vie à l'amélioration des droits des femmes dans des domaines très différents.

LAURE GAUDREAUT, connue comme la pionnière du syndicalisme enseignant, est née dans la région de Charlevoix et y a été institutrice. Elle a connu les conditions épouvantables qui prévalaient à l'époque. Elle quittera l'enseignement pour devenir journaliste au Progrès du Saguenay. Le courrier qu'elle reçoit témoigne des difficultés vécues par les institutrices rurales. C'est ce qui la convaincra de mettre sur pied la première association d'institutrices en 1936. Par la suite, elle travaillera d'arrache-pied pour le regroupement des institutrices et instituteurs des campagnes et des villes. C'est la naissance de la CIC, ancêtre de la CEQ, dont elle ne sera toutefois jamais présidente, mœurs de l'époque obligent. Négociatrice redoutable, elle était la bête noire de Maurice Duplessis. Après sa retraite elle se consacrera à l'amélioration des conditions de vie des personnes retraitées en fondant l'AREQ en 1961. Elle meurt en 1975.

LÉA ROBACK est beaucoup moins connue. Cette syndicaliste née en 1903 dans une famille juive de Montréal travaillait dans les usines de confection de vêtements pour dames. Elle sera l'une des chefs de file de la grève des midiennes en 1937 qui durera cinq semaines et qui permettra aux 5 000 travailleuses de faire des gains importants. Elle ira par la suite poursuivre le travail d'organisation syndicale à la RCA Victor où l'on compte 40 % de femmes.

Après une éclipse de plusieurs années, elle revient à l'action en militant pour des causes diverses : le droit au logement, la paix, l'équité salariale, le droit à l'avortement, et cela, jusqu'à sa mort à 97 ans en 2000.

MADELEINE PARENT est née à Montréal en 1916. Elle s'illustre principalement lors des grèves dans l'industrie du textile à la Dominion Textile et à la Ayers. Des conflits très durs au cours desquels les grèves seront déclarées illégales et marquées par des affrontements entre les ouvriers, les «scabs» et la police armée, et l'arrestation des chefs syndicaux. Accusée de sédition par Maurice Duplessis, elle devra subir un procès, sera condamnée et, finalement, acquittée en appel, des années plus tard. Elle a vécu plusieurs années en Ontario, elle revient au Québec à sa retraite. Toujours engagée, elle participe aux actions syndicales, féministes et sociales jusqu'à ce que la maladie lui impose un retrait de l'action. Elle décède en 2012.

Cette activité de financement aura permis de récolter 785 \$ au profit de la Fondation Laure-Gaudreault, en plus de nous faire connaître ces pionnières.

Alice Gagnon
Présidente du secteur Jeanne-Mance (06-F)



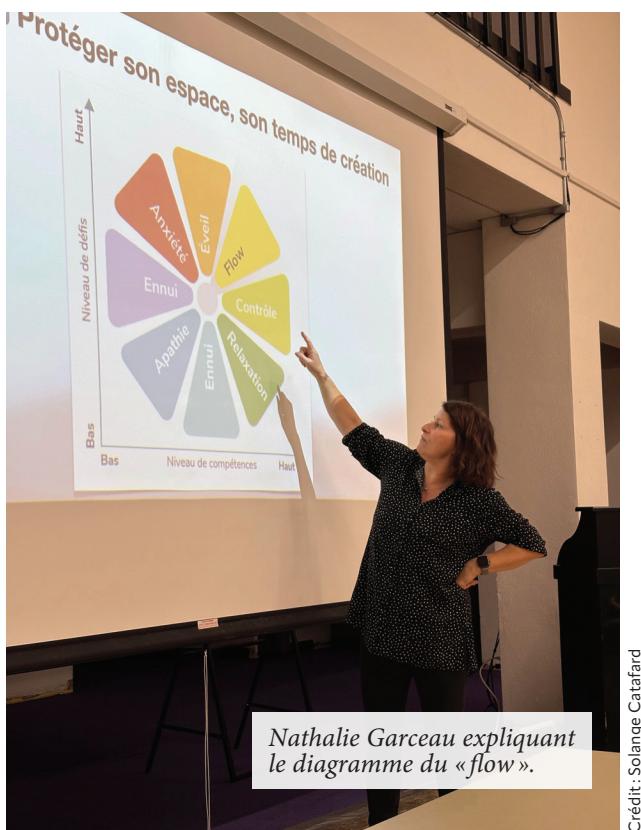
Francine Fortin

STIMULER et ENTRETENIR sa CRÉATIVITÉ



Credit: Hugues St-Pierre

► Solange Catafard présentant Nathalie Garceau.



Credit: Solange Catafard

Le jeudi 9 octobre 2025, une conférence de l'artiste Nathalie Garceau a séduit près de 40 personnes en suggérant de « Conserver sa créativité ». Dès le début de la rencontre, elle nous a déstabilisés en nous proposant de faire des gribouillages, de nous laisser aller à dessiner tout en l'écoutant.

La conférence était divisée en quatre parties, dont un exercice et quelques techniques pratiques pour garder notre créativité, peu importe nos intérêts.

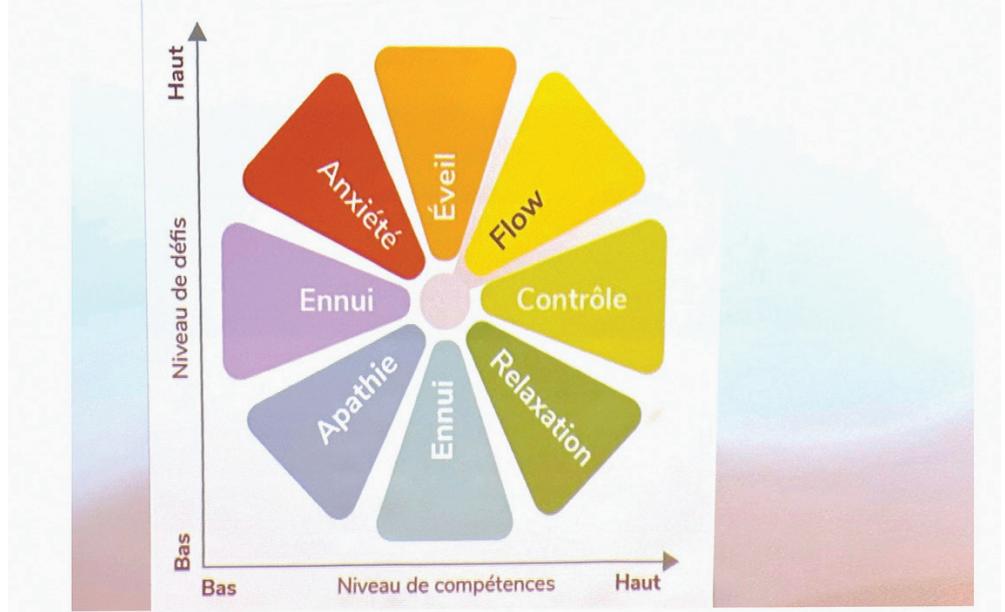
1) Qu'est-ce que la créativité ?

Mme Garceau nous a rappelé comment la créativité fait partie de l'être humain dès sa naissance : le goût de l'exploration, la curiosité, le goût d'apprendre, le droit d'expérimenter et l'originalité. En grandissant, nous perdons ces qualités avec l'importance accordée au regard critique des autres. Les rétroactions positives sont essentielles pour maintenir ces belles énergies déclenchées par la réalisation d'une production.

2) Les raisons d'entretenir sa créativité pour atteindre le FLOW

Le flow, c'est cette sensation de bonheur, de bien-être hors du temps, en pleine concentration que

Protéger son espace, son temps de création



Credit: Solange Catafard

Le diagramme dont il est question dans le texte.

nous avons peut-être expérimentée lors d'une activité dont l'engagement nous plaisait particulièrement.

En observant le diagramme photographié par Solange Catafard et deux photos de Nathalie Garceau expliquant ce diagramme, vous constatez que le flow nous éloigne de l'apathie, de l'anxiété et de l'ennui. L'action choisie nous amène à l'éveil en nous faisant passer par la relaxation et le contrôle de la situation qui nous conduira au FLOW. En plus de notre satisfaction personnelle, réussir à atteindre cet état aujourd'hui peut aussi donner l'exemple aux générations suivantes.

3) Comment devenir créatif

Si on éprouve de l'inconfort, sortir de la routine, prendre des risques, passer à l'action peut devenir une source d'inspiration. Parfois, même l'ennui, qui a mauvaise presse, peut devenir source de créativité en passant par le vide et l'isolement. Laissez aller votre imagination.

4) Exercice d'écriture: essayez-le, vous serez surpris...

Sur moins d'une page, décrivez votre bonbon ou dessert préféré de votre enfance sans le nommer. Puis lisez ce texte à une personne positive de votre choix. Quelle émotion avez-vous éprouvée dans la rédaction ?

Quelques techniques pour vous permettre cette ouverture :

- Créer un environnement créatif.
- Garder un carnet de gribouillage à portée de la main.
- Pratiquer l'écriture réminiscente (souvenir d'enfance). Exemples: objet d'enfance, premier baiser, ma meilleure amie, objet ou événement particulièrement touchant...
- Varier les sujets.
- Apprendre une nouvelle technique: peinture, danse...
- Oser suivre un nouveau cours: langue, art histoire...
- Développer des intérêts multiples.
- Limiter le temps, les options en diminuant les choix.
- Viser le développement d'une compétence.
- Favoriser le cheminement plutôt que le résultat.

À la suite de cet exposé, l'assistance a ressenti un vent de fraîcheur qui l'a transportée. Si vous osez explorer l'une de ces suggestions, vous réaliserez probablement que vous aurez une meilleure attitude face à la vie, une résolution de problème plus créative. Bonne expérimentation !

Francine Fortin
Secteur Du Ruisseau Raimbault (06-B)

Dans les COULISSES de la NOUVELLE MAISON de RADIO-CANADA



Sonya Bouchard

Le 24 octobre dernier, grâce à l'invitation du comité des hommes, un groupe d'environ vingt personnes a pu visiter les coulisses de la nouvelle Maison de Radio-Canada. Située à l'intersection de Papineau et René-Lévesque, dans le quartier historique du Faubourg à m'lasse, cette infrastructure moderne a ouvert ses portes en septembre 2022.

Dès notre entrée dans le bâtiment, on est frappé par la grandeur du vaste hall illuminé. À travers le mur de verre de l'atrium, nous apercevons l'ancienne tour brune de 25 étages devenue trop grande à l'ère de la télévision numérique. Les 3 300 employés et les visiteurs doivent obligatoirement passer par ce hall majestueux. Nous avons eu la chance d'y croiser Daniel Thibault, Gilles Duceppe, Francis Reddy, Caroline Ouellet et Danielle Sauvageau.

Notre guide nous a d'abord conduits dans le studio D, où sont produites des émissions d'ICI RDI comme 24•60 avec Anne-Marie Dussault. Derrière le bureau ovale blanc se trouve une imprimante qui fournit des textes de secours en cas de défaillance technique. Normalement, le texte est affiché sur le télésouffleur d'une caméra. Dans le studio, six caméras, dont cinq sont entièrement pilotées à distance depuis la régie. Un moment cocasse est survenu lorsqu'une caméra s'est mise brusquement en marche: nous étions observés!

La guide nous a ensuite fait entrer dans le studio d'ICI Musique, où Claudine Prévost et son réalisateur nous ont accueillis pendant l'émission musicale *Mon manège à moi*. Nous avons aussi vu un autre studio de radio vitré, offrant une vue sur la régie en action. Cette installation insonorisée, véritable boîte dans une boîte, fait partie d'un duo de studios où s'alternent les émissions phares d'ICI Première:

Tout un matin avec Patrick Masbourian ou *Tout peut arriver* avec Marie-Louise Arsenault.

Nous avons ensuite pris la direction du premier étage, où se trouvent les bureaux à aires ouvertes presque déserts en ce vendredi; le télétravail étant autorisé quelques jours par semaine. Depuis la mezzanine, une vue de l'atrium s'offre à nous. Nous pouvions apercevoir Gérald Fillion enregistrant *Zone Info*.



De retour au rez-de-chaussée, nous avons longé le studio B, hébergeant les Dragons lors de notre passage, pour nous diriger au studio A, digne successeur du mythique studio 42. Conçu pour être polyvalent, il accueille les émissions devant public, comme *Les enfants de la télé* et *Au suivant*.

Au moment de notre visite, les décors de *Tout le monde en parle* étaient en cours d'installation. Nous avons pris place dans les estrades réservées au public alors que notre guide nous dévoilait les dessous de cette émission maintenant en direct.

Cette visite d'environ deux heures s'est révélée extrêmement instructive. Nous avons pu voir l'envers du décor de nos émissions préférées. Notre guide nous a fortement encouragés à assister à l'enregistrement d'une émission pour voir comment les choses se passent en tournage.

Vous trouverez toutes les informations pour une visite à Radio-Canada ou pour assister à une émission au <https://ici.radio-canada.ca/experiences/fr/grand-montreal/>.

Sonya Bouchard
Secteur De Lorimier (06-D)



André Labossière

Ces HOMMES QUÉBÉCOIS REMARQUABLES mais SOUS-ESTIMÉS

De la Nouvelle France à aujourd’hui

Une conférence, organisée par Robert Marois, responsable du comité des hommes, s'est tenue au Centre de carrières St-Pius X au 9955, Avenue Papineau. le 19 novembre 2025.

Cette conférence avait comme sujet «des hommes québécois remarquables, mais sous-estimés». Ils ont marqué l'histoire à leur manière. Selon leur époque et leurs motivations personnelles, ils furent attentifs au sort de la population souvent aux prises avec des conditions de vie très difficiles. Selon leur personnalité, ils ont contribué à améliorer la condition de vie soit de santé, sociale, culturelle, judiciaire ou économique des gens du pays.

Qui sont-ils? Jean Nicolet (1598-1642), Guillaume Couture (1618-1710), Pierre de Calvet (1735-1786), Ludger Duvernay (1799-1852), Émile Coderre (1893-1970) et Henry Morgentaler (1923-2013)



Pourquoi ont-ils été remarquables?

Jean Nicolet: pour son rôle d'explorateur, de diplomate et d'interprète au service de la Nouvelle-France. Il a agi comme un médiateur habile et respectueux, facilitant les relations pacifiques entre les différentes cultures autochtones.

Guillaume Couture: grâce à son rôle de négociateur et de soldat dans les premières années de la Nouvelle-France, son adaptation à la vie amérindienne et son implication dans le développement de la colonie.

Pierre Calvet: marchand et juge de paix, il est devenu une personnalité marquante après la conquête (1763) par son engagement dans une réforme radicale du système judiciaire.

Ludger Duvernay: pour son rôle en tant que journaliste, politicien et éditeur, qui a eu une influence majeure sur le développement du nationalisme canadien-français.

Émile Coderre: en tant que poète au franc-parler populaire, car les gens du peuple s'attachèrent à lui, du fait qu'ils se reconnaissaient dans ses écrits et dans son discours. Il ne s'en laissait accroire par personne.

Henry Morgentaler: en raison de son combat acharné et de son rôle décisif dans la décriminalisation de l'avortement au Canada, malgré une opposition virulente et des poursuites judiciaires.

Ce fut une rencontre intéressante et très appréciée. Elle nous a permis de renouer avec ces personnages de notre histoire dont plusieurs parmi nous ignorions le rôle joué dans notre devenir collectif. Comme Robert Marois le soulignait: «ils ont vécu des situations très difficiles et ils ont passé au travers. Non seulement ils ont vécu cette difficile réalité, mais ils ont aussi changé cet environnement».

André Labossière
Secteur Du-Haut-de-L'Isle (06 H)

Journée NATIONALE de COMMÉMORATION et d'ACTION CONTRE la VIOLENCE faite aux FEMMES



Micheline Delluc

Pour souligner cette journée, le comité des femmes avait invité Aurélie Lanctôt, juriste, chroniqueuse et professeure au département des sciences juridiques de l'UQUAM.

Une cinquantaine de personnes étaient présentes à cette activité. Avant la conférence, Marie-Marthe Leduc a rendu un émouvant hommage à la mémoire des quatorze victimes de l'École Polytechnique. Puis, elle a laissé la place à Sonia Trépanier qui a présenté madame Lanctôt dont le thème de la conférence était: Affranchir la justice féministe de la violence de l'État, sujet de son dernier ouvrage intitulé « Personne ne s'excusera ».

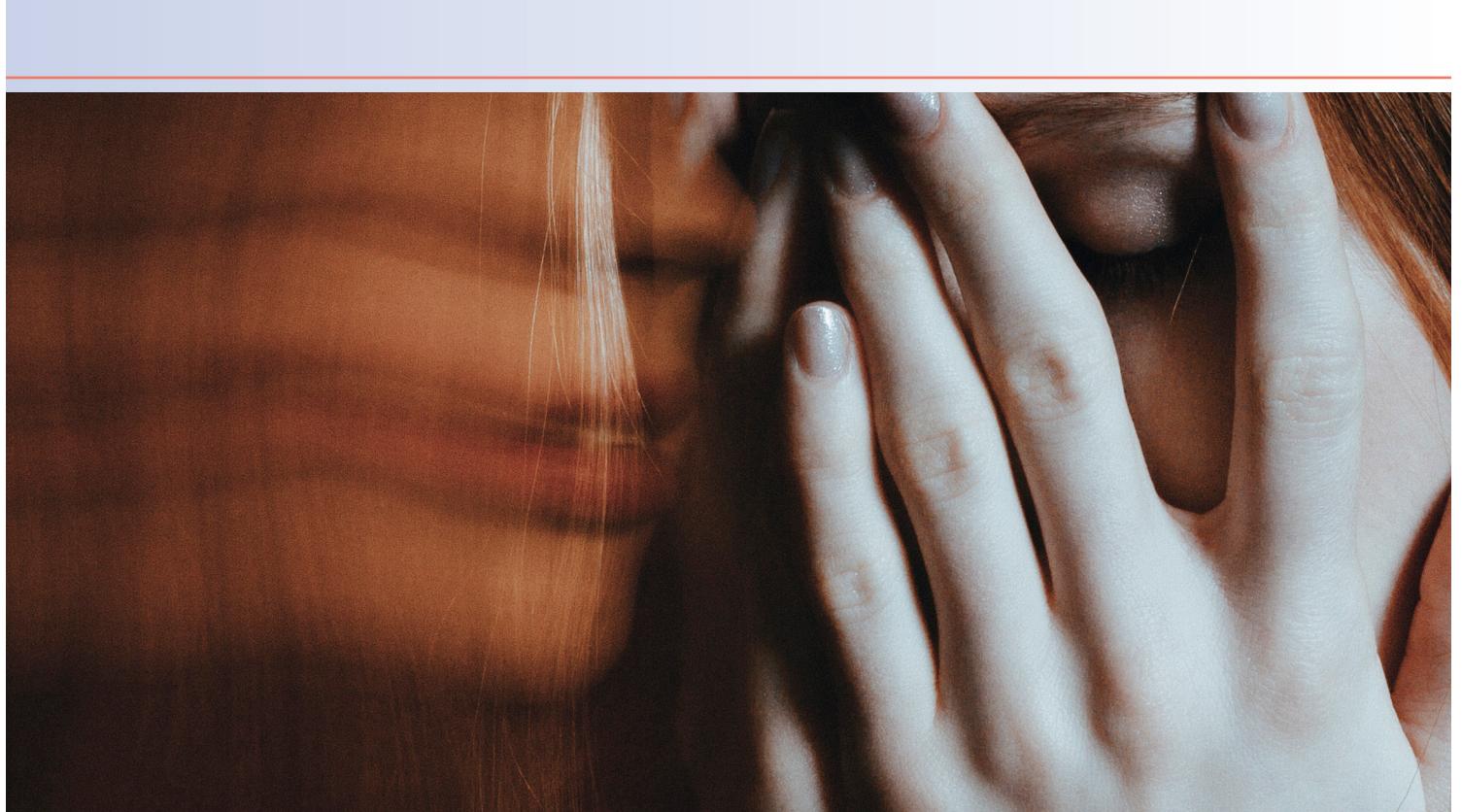
Selon la conférencière, on ne peut traiter la question sans parler du mouvement # Me-Too, # Moi aussi au Québec.

Le raz de marée # Moi Aussi a durablement transformé les attitudes face aux violences sexuelles et provoqué des réformes. On a encouragé la libération de la parole tout en désignant le système judiciaire, les tribunaux, le système pénal comme interlocuteurs principaux, voire exclusifs pour cette parole libérée. Le discours social, lui aussi, a été durablement transformé. On discute davantage d'éducation au consentement, on est plus sensible aux stéréotypes qui banalisent et on sait mieux reconnaître les formes parfois subtiles de la contrainte sexuelle. L'histoire du mouvement a été avant tout celle de personnalités publiques qu'il a écorchées et celle des procès et des réformes législatives qui ont découlé de cela.



Credit: Hugues St-Pierre

Sonia Trépanier et Marie-Marthe Leduc. Le cérémonial en hommage aux 14 victimes de Polytechnique.



Tous ces changements étaient souhaitables et nécessaires. Dès octobre 2017, la réponse gouvernementale a pris la même tangente: encouragements unanimes à la dénonciation, octroi de financement d'urgence aux organismes qui aident les victimes et les accompagnent, lequel a débouché sur la publication «*Rebâtir la confiance*» qui rendait le service pénal plus hospitalier. Il y a eu la création d'un tribunal spécialisé, un projet-pilote contre les violences conjugales et sexuelles avec formation des intervenants. Des modifications ont été apportées au Code civil du Québec. Mais ces réformes institutionnelles mises en place sont-elles suffisantes et répondent-elles aux besoins?

On s'aperçoit qu'il y a un manque de financement pour les organismes mis sur pied et pour la formation des intervenants. Quant au discours social, il y a une certaine crispation, car la parole est surveillée, scrutée et entraîne parfois des poursuites. Les violences sexuelles sont des violences cachées et il a fallu des mobilisations acharnées pour qu'on les perçoive comme un problème sérieux, existentiel. Faire appel à l'État, à la Justice, ne peut interrompre le cycle de la violence car ces institutions produisent et reproduisent ce qu'elles prétendent combattre. C'est un système punitif et il y a peu de solutions alternatives comme la réparation ou la réhabilitation.

Que dire des discours masculinistes qui circulent sur les réseaux sociaux et des valeurs conservatrices que prônent les jeunes hommes, comme le retour des femmes à la maison ou les propos haineux contre les femmes en politique.

En conclusion, il ne faut pas baisser les bras, mais défendre l'idée d'une justice féministe sans concession et qui avance



Aurélie Lanctôt durant sa présentation.

Credit: Hugues St-Pierre

en résistant à toutes les formes de violence afin de transformer et renforcer les liens sociaux.

Rencontre animée par une conférencière très sympathique, mais c'était un peu technique.

Merci aux artisanas de la région. Belle occasion de faire quelques achats pour des cadeaux de Noël.

Micheline Delluc
Secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)

OCCUPONS-NOUS de nos AFFAIRES 2026



VOICI LE PROGRAMME DE LA PROCHAINE JOURNÉE
« OCCUPONS-NOUS DE NOS AFFAIRES »
QUI SE TIENDRA LE 5 FÉVRIER 2026:

9 h Accueil

9 h 30 La fiscalité des personnes aînées

Cette conférence a pour but de vous familiariser avec les divers crédits d'impôt et les programmes auxquels vous pourriez avoir droit. Nous profiterons de la compétence de Suzanne Long-Sabourin, membre du secteur du Haut-de-l'Isle. Suzanne, une fiscaliste ayant plus de 30 ans d'expérience auprès des particuliers, des petites entreprises, d'OSBL et en règlement de succession, est membre de l'Association de planification fiscale et financière (APFF). Nul doute qu'elle saura nous aider à parcourir les dédales administratifs qui nous attendent au moment de produire nos déclarations de revenus.

11 h 15 Nos assurances revisitées avec Diane Chabot, responsable régionale du dossier assurance

12 h Dîner servi à la table (saumon ou poulet)

13 h 30 L'intelligence artificielle: au service des personnes aînées

L'intelligence artificielle (IA) transforme déjà notre quotidien... mais comment peut-elle aussi contribuer à améliorer la qualité de vie, la santé et l'autonomie des personnes aînées? Au fil de cette conférence, Samuel Labrecque, conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ (CSQ), présentera des exemples concrets d'innovations québécoises et internationales: montres intelligentes en CHSLD, piluliers connectés, robots d'assistance, logiciels d'accompagnement à domicile et bien plus encore! La présentation abordera aussi les enjeux éthiques et la protection des données personnelles, tout en explorant un avenir où la technologie pourrait être un véritable allié du mieux-vieillir.

Lieu: Le Château Classique, 6010, boul. des Grandes-Prairies, Saint-Léonard (au coin du boul. Lacordaire) (Station de métro Cadillac, autobus ligne – 32 nord). Grand stationnement et ascenseur disponibles

Coût: 45 \$ pour les membres et 60 \$ pour les non-membres. Comme plusieurs secteurs ont l'habitude de subventionner cette activité pour leurs membres, le coût pourrait être moindre. Informez-vous.

Inscription: Avant le 23 janvier 2026 auprès de la personne trésorière de votre secteur selon le mode de fonctionnement de chacun: chèque libellé à l'ordre du secteur ou virement et en mentionnant votre choix de menu.

Gaétane Lebel



Marie-Marthe Leduc

Afin de souligner la Journée internationale des droits des femmes du 8 mars 2026, le comité des femmes vous invite à deux événements

JOURNÉE INTERNATIONALE des DROITS des FEMMES

Un dîner festif au restaurant Homa, 6830, rue Hochelaga, le vendredi 6 mars 2026 à 11 h 30.

La présentation d'une recherche de Robert Marois du comité des hommes, concernant « Des femmes méconnues et inestimables de notre histoire » avec la collaboration de Marie-Marthe Leduc.

Date: le mercredi 18 mars 2026 à 13 h 30. Accueil à compter de 13 h

Lieu: Centre de carrières St-Pius X, 9955, avenue Papineau (entrée du stationnement par la rue Sauriol, sens unique vers l'est).

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

INSCRIPTION

pour le dîner, avant le 1^{er} mars;
pour la présentation de Robert Marois,
avant le 13 mars, auprès de Doris Gagné
gagnedoris@hotmail.com ou au 514 797-1580.

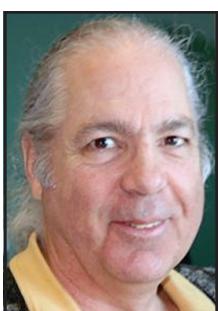
Votre responsable sectorielle du comité des femmes peut aussi recevoir votre inscription.

Marie-Marthe Leduc
Secteur Pointe-de-l'Île (06-J)
Responsable du comité des femmes





France Séguin



Hugues St-Pierre

Venez explorer diverses facettes des arts visuels et satisfaire votre curiosité artistique

QUATRE RENDEZ-VOUS DES ARTS

1^{er} Rendez-vous des arts : VISITE DE L'ART PUBLIC DANS LE RÉSO

Lors de cette visite, vous découvrirez plusieurs œuvres d'art qui agrémentent le parcours du réseau souterrain de Montréal, le RÉSO. Notre guide, Mélanie Renaud, commentera ces œuvres et présentera l'artiste auteur, les raisons de leur emplacement, leur histoire. Venez vivre deux heures stimulantes avec nous.

DATE ET HEURE:

Mercredi, 18 février 2026 de 13 h 30 à 15 h 30.

Lieu: Rencontre à l'intérieur du métro Place-des-Arts, face au vitrail « Histoire de la musique », œuvre de Frédéric Bach, à la sortie menant à la Place des Arts.

Maximum: 15 personnes. Priorité donnée aux membres.

Activité gratuite

Réservation: au plus tard le 11 février 2026 auprès de France Séguin
514 353-6959
fseguin58@gmail.com



La photo provient du site « ART PUBLIC MONTRÉAL »
<https://artpublicmontreal.ca/oeuvre/histoire-de-la-musique-a-montreal/>
L'histoire de la musique à Montréal
de Frédéric Back

2^e Rendez-vous des arts :

CONFÉRENCE DE L'ARTISTE VERRIERE CAROLE FRÈVE

Carole Frève, bachelière en design et diplômée de l'Espace-verre, vit et travaille à Montréal.

Ses œuvres ont été régulièrement exposées au Canada et aux États-Unis. En 2021, le Musée des métiers d'art du Québec (MUMAQ) lui a consacré une exposition rétrospective pour ses 25 ans de carrière. Ses œuvres se démarquent par une combinaison originale des techniques de verre soufflé, de thermoformage et de l'électroformage de cuivre.



Crédit photo : Carole Frève

Rêverie à la fenêtre

DATE ET HEURE:

Jeudi, 12 mars 2026 de 13 h 30 à 15 h 30

Lieu: Café de Da, bibliothèque Ahuntsic, 10300, rue Lajeunesse, Montréal.

Maximum: 40 personnes.
Priorité donnée aux membres.

Activité gratuite

Réservation: au plus tard le 5 mars 2026 auprès de France Séguin
514 353-6959 fseguin58@gmail.com

3^e Rendez-vous des arts :

VISITE DE L'ARCHITECTURE DANS LE VIEUX-MONTRÉAL

Rue St-Jacques, rue Notre-Dame, soyez séduits par les styles architecturaux Second Empire, florentin, gothique ou autres de nos édifices historiques dans la plus ancienne partie de notre ville. Nous visiterons aussi certains intérieurs et les œuvres d'art qui témoignent de richesses oubliées.

Redécouvrez ce quartier historique à travers notre patrimoine bâti du 17^e au 20^e siècle. La visite commencera au Marché Bonsecours et se terminera au Square Victoria.

DATE ET HEURE:

Mercredi, 6 mai 2026 de 13 h 30 à 15 h 30

Remise au 13 mai en cas de pluie

Lieu: Départ — Marché Bonsecours — devant l'entrée principale au 350, rue St-Paul est



Photo prise sur le site de Tourisme Montréal
Marché Bonsecours

Maximum: 15 personnes.

Priorité donnée aux membres.

Activité gratuite

Réservation: au plus tard le 24 avril 2026 auprès de France Séguin
514 353-6959 fseguin58@gmail.com

Ces trois activités sont présentées dans le cadre d'un Projet Toujours en Action, en collaboration avec les secteurs Jeanne-Mance (06-F), De Lorimier (06-D) et Pointe-de-l'Île (06-J).

France Séguin
Secteur Jeanne-Mance (06-F)
Comité des arts

4^e Rendez-vous des arts :

VISITE GUIDÉE DE L'EXPOSITION DE KENT MONKMAN AU MBAM

Kent Monkman fait beaucoup parler de lui depuis une dizaine d'années. Cet artiste autochtone vit à Toronto et, par ses œuvres, revendique le respect des droits des autochtones, défend leur culture ainsi que la culture queer.

Ses tableaux sont souvent des peintures de grands paysages canadiens où il insère ses personnages aux attitudes caricaturales ; une dénonciation des torts subis par les autochtones après la colonisation.



Photo prise sur le site de Kent Monkman

Le cri

DATE ET HEURE:

26 février à 10 h 30

Lieu: MBAM entrée par le 2075, rue Bishop

Maximum: 15 personnes.

Priorité donnée aux membres.

Coût: 31 \$ par personne même pour les abonnés du musée ; frais imposés par le musée pour une visite guidée par un de leurs guides.

Réservation: S'inscrire auprès de Hugues St-Pierre avant le 7 février 2026 par courriel : 389paradis@gmail.com

Hugues St-Pierre
Secteur Jeanne-Mance (06-F)
Comité des arts



Micheline Jourdain



L'itinérance et les personnes aînées à Montréal, table ronde et échanges

Le Devoir citait récemment un organisme d'aide aux personnes itinérantes de Montréal. Débordé, cet organisme parlait d'un « effet tsunami difficile à contenir ». Il faudrait un « Plan Marshall » pour résoudre le problème !

À l'approche de l'hiver, avec la crise du logement et le coût croissant de la nourriture, on peut imaginer la panique des bénévoles qui en ont plein les bras.

Nous avons choisi trois personnes pour nous aider à comprendre la situation, apprendre à mieux cohabiter avec les personnes itinérantes dans nos milieux et, dans une certaine mesure, selon nos moyens, faire partie de la solution.

C'était ma préoccupation lorsque j'ai proposé l'an dernier, à la FLG d'appuyer la chercheuse Valérie Bourgeois-Guérin de l'UQAM. Elle est en contact direct avec des intervenants auprès des personnes itinérantes. Son projet de recherche vise à préparer un guide d'intervention pour les travailleurs communautaires.

Pour approfondir cette réalité, Tsanta Sen Chen, du Réseau d'aide aux personnes seules et itinérantes, collabore à cette recherche. Elle connaît bien leurs conditions, leur parcours et leur misère.

Enfin, Armelle Gautry est au cœur de l'action et de l'appui de Centraide aux projets concernant l'itinérance.

Venez entendre et échanger avec Valérie, Tsanta et Armelle,
le **26 mars** prochain.

Lieu: Centre de carrières St. Pius X 9955, avenue Papineau
Autobus 45 Nord.
En auto, via la rue Sauviol, accès au stationnement dans la cour.

Horaire: 13 h 30 à 15 h 30 accueil à compter de 13 h

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

Café et petite collation seront offerts à la pause.

Inscription auprès de la personne responsable du comté d'action sociopolitique de votre secteur, avant le 19 mars.

Micheline Jourdain
Secteur Jeanne-Mance (06-F)
Responsable du comité d'action sociopolitique



Sylvie Trudeau



Le COMITÉ de l'ENVIRONNEMENT

Nouveaux partenariats

L'année 2025-2026 en sera une de collaboration avec deux nouveaux partenaires afin que nous puissions offrir des activités innovantes à nos membres soucieux de l'environnement.

UQÀM | Pôle sur la ville résiliente

Le *Pôle sur la ville résiliente* de l'Université du Québec à Montréal (UQAM), fondé en 2021, réunit des chercheurs de tous les horizons scientifiques et académiques pour trouver des solutions afin d'améliorer les milieux de vie. Il travaille dans une perspective interdisciplinaire et partenariale. Ses thématiques de recherche sont :

- Forêts urbaines
- Eaux urbaines
- Villes nourricières
- Habitat et milieux de vie
- Mobilité

Nous collaborerons avec eux durant trois ans. Ils vont nous accompagner dans l'organisation d'activités en lien avec les thèmes que nous souhaitons développer dans le cadre, entre autres, de notre événement du Jour de la Terre.

Arbre-évolution est une coop d'économie sociale qui déploie d'importants programmes afin de reboiser nos milieux de vie, de mobiliser les citoyens et d'enseigner l'environnement aux plus jeunes générations.

Grâce à cette collaboration, nous participerons au programme de *Reboisement Social* en organisant une activité de plantation d'arbres participative. En soutenant le Reboisement Social, cela nous permet de compenser notre empreinte écologique (GES) dans les secteurs ainsi qu'au régional. Nous vous informerons de notre activité de plantation avec *Arbre-évolution* dès le printemps.

Activités

Au moment d'écrire ces lignes, il est trop tôt pour que le comité puisse vous informer des activités qui se tiendront au cours de l'année. Nous vous demandons de bien lire toutes les informations en provenance de votre secteur, de consulter le site internet de votre secteur ou celui de l'AREQ-Montréal pour connaître toutes les informations concernant notre planification annuelle.

Sylvie Trudeau
Secteur Angrignon (06-M)
Responsable du dossier de l'environnement

Assemblées générales sectorielles

La personne présidente de votre secteur vous convoquera à l'assemblée générale sectorielle. Inscrivez dès maintenant la date de cette instance à votre agenda.

23 mai 2026	Secteur A	Ahuntsic-Est
7 avril 2026	Secteur F	Jeanne-Mance
9 avril 2026	Secteur B	Du Ruisseau-Rimbault
17 avril 2026	Secteur D	De Lorimier
15 avril 2026	Secteur H	Du-Haut-de-l'Isle
10 avril 2026	Secteur J	Pointe-de-l'Île
10 avril 2026	Secteur M	Angrignon
24 avril 2026	Secteur N	Ahuntsic-Ouest

Au plaisir de vous y rencontrer,

Gaétane Lebel

Convocation à l'assemblée générale régionale 2026

L'assemblée générale régionale de l'AREQ, région Île-de-Montréal, se tiendra le jeudi 30 avril 2026, à 9 h 30.

Cette assemblée marquera le début du triennat 2026-2029. Il y aura donc élection aux cinq postes du conseil exécutif régional: présidence, 1^{re} vice-présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et trésorerie.

Ce sera aussi l'occasion de constater l'état de réalisation du plan d'action 2025-2026 et de discuter des priorités régionales pour animer la vie associative 2026-2027. Les rapports d'activités des comités et le rapport financier vous seront présentés.

En participant à cette assemblée, vous pourrez admirer des œuvres de plusieurs artistes membres de l'AREQ. Le tirage de l'œuvre « Coup de cœur » sera fait au profit de la Fondation Laure-Gaudreault. Il y aura aussi des tirages de prix de présence.

Lieu: Le Château Classique, 6010, boul. des Grandes-Prairies, Saint-Léonard (au coin du boul. Lacombe) (Station de métro Cadillac, autobus ligne – 32 nord). Grand stationnement et ascenseur disponibles.

Coût: 45 \$. Comme plusieurs secteurs ont l'habitude de subventionner cette activité pour leurs membres, le coût pourrait être moindre. Informez-vous.

Inscription: Avant le 17 avril 2026 auprès de la personne trésorière de votre secteur selon le mode de fonctionnement de chacun: chèque libellé à l'ordre du secteur ou virement et en mentionnant votre choix de menu: saumon ou poulet.

J'espère que vous participerez en grand nombre à cette assemblée.

Gaétane Lebel, présidente



Gilles Sabourin

C'est une occasion en or pour encourager la Fondation



QUILLES-O-THON

Pour la 7^e année, le conseil régional vous invite à participer activement à l'activité ludique annuelle au profit de la fondation Laure-Gaudreault région de Montréal.

Le quilles-o-thon aura lieu le dimanche **31 mai 2026**, de 13 h 30 à 16 h 30 au salon de quilles Moderne situé au 3115, boul. de l'Assomption, Montréal (Métro L'Assomption.) Le coût est de 25 \$ et un reçu vous sera remis par la Fondation en février 2027.

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

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

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

LA DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE EST LE 1^{er} MAI 2026.

Pour inscription:

Faire parvenir votre nom, adresse postale, numéro de téléphone ainsi qu'un chèque libellé à l'ordre de votre secteur à la personne responsable du Quilles-o-thon ou Interac selon votre secteur.

Vous pourrez aussi le faire lors d'activités de votre secteur en contactant un membre de votre conseil.

Gilles Sabourin
Secteur Du-Haut-de-l'Isle (06-H)





Claudette Therrien

La FLG
aide des
organismes
de notre
région avec
les dons qui
proviennent
de notre
région

BILAN PARTIEL de la COLLECTE RÉGIONALE 2025 au profit de la FONDATION LAURE-GAUDREAU

Notre campagne régionale 2025 au profit de la Fondation Laure-Gaudreault sera terminée lorsque vous recevez ce bulletin. Cette campagne a été lancée dans le bulletin *Échos de l'Île* de mai dernier.

Des membres et des non-membres ont fait des dons en se rendant sur le site internet de la FLG <https://fondationlg.org/>. C'est une façon simple de faire un don et de recevoir immédiatement le reçu fiscal.

Il faudra attendre au début de 2026 pour connaître le montant total de cette campagne régionale.

Souvenons-nous que la FLG aide des organismes de notre région avec les dons qui proviennent de notre région ; de là, leur importance.

Bien que ce soit difficile actuellement de faire de la sollicitation, nous avons réussi grâce au dévouement de personnes engagées à amasser des dons importants. Il en fut ainsi lors du tirage de l'œuvre Coup de cœur de l'AGR en mai, lors du Quilles-o-thon en juin ou lors du dîner de l'AGA en octobre.



Un grand merci aux personnes présidentes et aux responsables des différents secteurs de notre région pour leur soutien envers la fondation.

Les organismes soutenus par la Fondation Laure-Gaudreault vous disent merci pour votre contribution au succès de cette collecte régionale.

Vos dons personnels et sectoriels font de la collecte régionale, un succès.

Merci de soutenir la Fondation Laure-Gaudreault, notre fondation.

Claudette Therrien
Secteur De Lorimier (06-D)
Coordonnatrice de la collecte 2025

LE 40^e ANNIVERSAIRE DE L'AREQ-MONTRÉAL, un événement à ne pas manquer, le 7 juillet 2026 !



Les membres du conseil régional sont fiers de souligner le 40^e anniversaire de la région de Montréal. Ainsi, un événement d'envergure a été organisé pour célébrer cette étape de la vie régionale.

Un pont privé, à bord du Cavalier Maxim des Croisières AML, est réservé pour un souper-croisière sur le Saint-Laurent.

Inscrivez cette activité à votre agenda et surveillez les informations supplémentaires qui seront achevées via les moyens de communication des secteurs et sur le site web régional.

Une recherche de commanditaires est en cours. Le coût de cette soirée sera fixé selon les résultats de cette démarche. Toutefois, il faut savoir que le coût demandé aux participants non-membres sera le coût réel.

Nous souhaitons vous voir participer en grand nombre en compagnie de vos proches. Si certains d'entre eux ont la possibilité de devenir membres ou membres associés d'ici là, ils bénéficieront du coût demandé aux membres.

Au plaisir de vous voir embarquer avec l'AREQ-Montréal!

Gaétane Lebel

INFO

...

Formation



Bourse AREQ-Montréal: 500 \$

Depuis quelques années, la région offre à ses membres la possibilité de recevoir une bourse s'ils poursuivent des études, peu importe le domaine. Les personnes admissibles à cette bourse sont les membres de l'AREQ, région Île de Montréal. Elle a pour but d'encourager le perfectionnement et la formation continue des membres.

Vous trouverez le formulaire à compléter pour présenter une demande en consultant le site de la région

<http://iledemntreal.areq.lacsq.org/> à la section Babillard, de la page d'accueil.

Le formulaire complété accompagné d'une preuve d'étude doit être remis à la personne présidente de votre secteur qui l'acheminera au conseil exécutif régional, avant le 1^{er} avril 2026.

La sélection du membre récipiendaire est confiée à l'exécutif régional.

La bourse sera remise lors de l'assemblée générale régionale.

Gaétane Lebel

RENOUVELLEMENT de notre régime d'ASSURANCE COLLECTIVE ASSUREQ au 1^{er} janvier 2026



Diane Chabot

Des bonnes nouvelles :

- Les réclamations en assurance maladie sont revenues à la normale.
- L'arrivée du médicament Wegovy annoncé en 2025 n'a pas eu autant d'impact que prévu et on annonce un générique, ce qui aidera à diminuer les réclamations.
- De nouveaux médicaments dispendieux pour la perte de poids arriveront sous peu.
- Pour 2026, un léger ajustement des primes est nécessaire variant entre -0,61 \$ et -3,97 \$.
- Trois bonifications sont apportées au régime :

A) Augmentation du remboursement de la garantie **APPAREILS AUDITIFS** qui passe de 750 \$ à 1 500 \$ (Santé et Santé Plus)



B) **Transport et hébergement** pour consultation de spécialiste au Québec si non disponible à moins de 200 km du lieu de résidence passe de 1 000 \$ à 2 500 \$ aux 24 mois. (Santé et Santé Plus)



C) Ajout de la garantie Examen de la vue (Santé Plus). Pour les moins de 65 ans, remboursement à 80 % aux 24 mois et 2^e examen pour les personnes de plus de 65 ans si demandé par le spécialiste le 1^{er} étant payé par la RAMQ.



- D) **Assurance vie**: une forte augmentation du nombre de décès aurait nécessité une augmentation des primes de 8,7 %.



Cependant un congé de prime mensuelle de 14,46 \$ par adhérent a absorbé cette hausse et les primes seront ajustées à la baisse, variant entre -0,42 \$ et -6,12 \$

Vous trouverez les tableaux des primes dans le magazine *Quoi de neuf* de l'édition hiver (version papier), qui contiendra le dépliant ASSUREQ En un coup d'œil et sur votre Espace client Beneva pour la version électronique.

À noter que la version électronique de la brochure est mise à jour autour du mois de mars de chaque année.

Beneva ne publie plus de version papier de la brochure.

On nous promet une nouvelle carte aux couleurs de Beneva pour bientôt! En attendant, l'ancienne aux couleurs de la SSQ est toujours valide.

Source: Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale

Diane Chabot, secteur Ahuntsic-Ouest (06-N)
Responsable du dossier assurance
514 324-3330



Petite HISTOIRE de l'AREQ-MONTRÉAL

L'annonce du 40^e anniversaire de notre région a suscité plusieurs questions chez les membres qui n'ont pas connu les événements entourant le 20^e, le 7 juin 2006 et le 25^e, le 28 avril 2011. Lors de ces deux événements, des écrits témoignaient des origines de la région de Montréal.

L'AREQ a été créée à Québec, en 1961, par Laure Gaudreault et quelques personnes retraitées de l'enseignement.



En 1973, cette nouvelle association qui porte le nom de l'association des retraités de l'enseignement du Québec, se divise en secteurs. Le secteur de Montréal, à cette époque, comprend le territoire de l'Île de Montréal, celui de la Montérégie et celui de la Laurentie. En 1976, les secteurs sont devenus des régions.

Les personnes présidentes de la grande région de Montréal furent Jean-Paul Allaire (1973-1978), Jean Renaud (1979-1981), Marguerite Gagné (1981-1985).

Le Congrès de 1986 a fait de la grande région de Montréal, trois régions distinctes : la région 06 Île de Montréal, la région 09 la Montérégie et la région 10 la Laurentie.

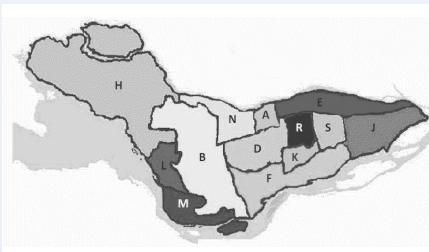
Les personnes qui se sont succédé à la présidence de la région 06 Île de Montréal sont Monique Asselin-Gobeil (1985-1987), Léo Côté (1987-1990), Gisèle Bérubé (1990-1992),

Lise St-Pierre (1992-2001), Camille Bourdon (2001-2003), André Pelletier (2003-2005), Lise Labelle (2005-2011), Micheline Jourdain (2011-2017), Danielle Wolfe (2017-2023) et Gaétane Lebel depuis 2023.

Entre 1973 et 2025, l'AREQ a accueilli des retraités qui provenaient d'autres syndicats que les syndicats d'enseignants, de sorte que depuis le congrès de 2023, le nom de notre association est l'AREQ-CSQ, ce qui signifie que l'AREQ est formée des personnes qui ont appartenu à un syndicat CSQ. Les personnes qui appartiennent à un syndicat désaffilié de la CSQ, peuvent se joindre à nous s'ils ont déjà fait partie d'un syndicat CSQ, peu importe le temps de cette appartenance.

Les regroupements

La rumeur veut que le territoire de l'Île de Montréal ait été divisé en 16 secteurs, en 1986, par la présidente régionale, Monique Asselin-Gobeil.



Au cours des années 90, cela ne semblait mécontenter personne, mais au début du troisième millénaire, des présidents d'autres régions considéraient que l'Île de Montréal était surreprésentée dans les instances nationales comme le CN et le Congrès et ils avaient raison.

Concernant le territoire, nous étions une petite région et nous avions le plus grand nombre de secteurs. Par exemple, la région de Québec-Chaudière-Appalaches avait 12 secteurs et nous en avions 16. Il fallait agir. Le projet de regroupement a débuté durant le triennat 2008-2011 grâce au travail d'un comité nommé par le conseil régional. Au printemps 2011, lors des assemblées générales sectorielles, six secteurs ont formé trois secteurs, avec chacun un nouveau nom, de sorte que la région en avait 13 au lieu de 16. Depuis 2011, d'autres secteurs ont fait des démarches de rapprochement et se sont regroupés. L'Île de Montréal compte désormais huit secteurs, mais on ne peut pas diminuer encore parce que nous serions sous-représentés au niveau national. Il faut donc que les nouveaux et les nouvelles retraitées s'impliquent et occupent des postes au sein des conseils sectoriels pour la vitalité de nos huit secteurs.



Maintenant que vous connaissez un peu plus l'histoire de notre région, c'est le temps de célébrer ensemble l'anniversaire de la région Île de Montréal, parce que 40 ans, ça se fête !

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

TOURNÉE du CONSEIL EXÉCUTIF 2025

- Régions 06 et 09



Alice Fournier

Les 25 et 26 novembre derniers, j'ai eu la chance de vivre une expérience vraiment marquante: ma toute première participation à la tournée du conseil exécutif de l'AREQ. L'événement se tenait à l'hôtel Mortagne, à Boucherville.

Nous étions plus d'une centaine de déléguées et délégués des régions 06 et 09, réunis pour nous préparer au congrès national 2026 qui aura lieu à Lévis en juin. Pour moi, c'était un moment important, presque une entrée officielle dans le cœur de la vie démocratique de l'AREQ.

Je dois avouer que je ne savais pas exactement à quoi m'attendre, mais j'étais déterminée à apprendre et à

comprendre ce rôle de déléguée que j'endosse pour la première fois. Très rapidement, j'ai réalisé à quel point cette tournée allait être formatrice.

La rencontre s'est amorcée par les présentations de la présidente nationale, du directeur général ainsi que d'autres membres du conseil exécutif. Leur message était clair et éclairant: ils nous ont expliqué les objectifs du congrès 2026, les responsabilités qui nous incombent en tant que délégués, et surtout, l'importance de notre participation dans le processus d'adoption des orientations. Leur discours m'a fait prendre conscience de la portée réelle de notre implication. Je me suis sentie véritablement outillée et légitime dans mon rôle.

Ensuite sont venus les ateliers thématiques, et ce fut, pour moi, l'un des moments les plus stimulants de toute la tournée. Nous avions choisi le thème de nos ateliers au préalable. Le premier atelier portait sur les actions et les stratégies permettant de rassembler et de mobiliser les personnes retraitées. Dans mon groupe, chacun partageait son expérience, ses défis et ses idées. J'ai beaucoup apprécié entendre les perspectives des délégués provenant d'une autre région. Leurs réalités différaient parfois des nôtres, mais c'est précisément cette diversité qui rendait l'échange riche et constructif. J'ai senti que mes propres idées trouvaient écho et que mes interventions avaient leur place.



Martin Saint-Pierre, 1^{er} vice-président de l'AREQ et
Mélissa Savard, directrice adjointe

Credit: Louis-Jérôme Doran, conseiller en communication à l'AREQ

Dans un deuxième atelier, nous avons exploré les nouvelles façons de faire à l'AREQ concernant les communications. Là encore, les discussions étaient très riches. Les idées arrivaient de partout: modernisation des pratiques, nouvelles approches, outils à développer. J'ai moi-même proposé des pistes et je suis intervenue avec aisance dans la discussion.

La deuxième journée a débuté avec des informations sur le congrès extraordinaire, qui se tiendra avant le congrès 2026 et portera exclusivement sur les

statuts et règlements. C'est un sujet dense, mais essentiel. Comprendre la structure, les règles et les processus démocratiques m'a permis de saisir encore davantage l'importance de notre rôle collectif. Nous avons poursuivi avec un atelier sur la priorisation des orientations, un exercice qui demandait réflexion, écoute et ouverture.

La journée s'est conclue avec une synthèse des idées, une période de questions, suivie du mot de clôture de la présidente nationale. En quittant la

salle, j'ai pris un moment pour réaliser à quel point j'ai appris sur l'AREQ, en seulement deux jours.

Je repars de cette tournée mieux préparée, mieux informée et, surtout, plus confiante pour représenter nos membres lors du congrès extraordinaire et du 50^e congrès de l'AREQ, du 9 au 11 juin 2026. Je me sens maintenant pleinement engagée au sein d'une communauté passionnée, solidaire et tournée vers l'avenir.

Alice Fournier
Du Ruisseau Raimbault (06B)



Crédit: Louis-Jérôme Doran, conseiller en communication à l'AREQ

Travail en atelier



Ékolaj - Rappel

Poursuivant notre projet Ékolaj au bénéfice des enfants haïtiens, nous voulons vous rappeler que vous pouvez toujours effectuer un don en ligne. C'est facile, rapide et ça se rend à destination. L'éducation des enfants est importante pour sortir Haïti de la misère et, malgré le chaos qui règne là-bas, il est possible de faire fonctionner des écoles dans la sécurité, mais ça prend des fonds car la fréquentation scolaire n'est pas

gratuite. Alors j'invite les secteurs et les membres individuellement à donner généreusement en ligne pour cette cause.

Rendez-vous sur le site du CISO (Centre international de solidarité ouvrière), cliquez sur S'IMPLIQUER, ensuite sur FAIRE UN DON et le formulaire pour faire un don apparaîtra sur l'écran.

Lise Labelle pour Richard Cardinal, responsable de Ékolaj.

Ma VIE à la RETRAITE



**Commission
scolaire
de Montréal**

À l'emploi de la Commission scolaire de Montréal, j'ai enseigné l'anglais langue seconde au primaire, au secondaire et j'ai également agi comme conseillère pédagogique. J'ai pris ma retraite en 2003, croyant que cela voulait dire beaucoup de temps libre.

Il en a été autrement.



Dès le début, j'ai été invitée à m'impliquer dans mon association Professionnelle, SPEAQ (Société pour la promotion de l'enseignement de l'anglais langue seconde au Québec). J'ai occupé le poste de présidente durant 10 ans ce qui impliquait entre autres, l'organisation d'un congrès provincial annuel.

L'année suivant ma retraite, l'Université Concordia m'a sollicitée pour superviser les stages des étudiants en baccalauréat en enseignement de l'anglais, langue seconde; une tâche que j'ai accomplie au cours des vingt dernières années. Cette période a été stimulante; cela m'a permis de rencontrer des jeunes qui désiraient faire carrière dans un domaine dans lequel j'ai œuvré durant de nombreuses années.



Micheline Schinck

J'ai commencé à m'impliquer plus officiellement à l'AREQ en tant que membre d'un comité qui a organisé un tournoi de golf au profit de la Fondation Laure-Gaudreault de 2006 à 2011. À partir de ce moment, j'ai participé aux rencontres et dîners du secteur Ahuntsic-Est. J'ai occupé le poste de secrétaire du conseil sectoriel et par la suite, le poste de présidente durant 6 ans, ce qui impliquait des rencontres du conseil régional, du conseil exécutif de l'AREQ région de Montréal et des participations à des réunions du conseil national et à des congrès.



Tout cela peut sembler beaucoup mais j'y ai pris plaisir et j'ai profité de toutes ces occasions pour m'enrichir, rencontrer des personnes inspirantes et redonner aux membres de l'AREQ.

Malgré ces diverses implications, il m'a été possible de m'offrir des moments pour profiter de ma retraite d'une autre façon et faire des découvertes. J'ai donc voyagé deux fois par année et visité des endroits merveilleux: au pays, en Europe, en Asie, et dans les Antilles me permettant ainsi de faire des découvertes et de côtoyer des personnes qui ont contribué à me faire apprécier ma qualité de vie.

Les activités culturelles telles que le théâtre, les concerts, le cinéma ainsi que la pratique régulière du golf me permettent aussi d'avoir une vie agréable, de profiter de ma retraite et de souhaiter, si ma santé le permet, de continuer cette vie active pendant encore plusieurs années.

*Micheline Schinck
Secteur Ahuntsic-Est (06-A)*



Pierrette Lavallée

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE et le DÎNER-BÉNÉFICE du 15 OCTOBRE 2025 UNE BELLE RÉUSSITE

Le Bureau régional tient à remercier tous les membres de la FLG présents à l'assemblée générale et toutes les personnes qui se sont jointes pour le dîner-bénéfice au sous-sol du Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs.

Votre présence permet d'assurer le bon fonctionnement de la Fondation Laure-Gaudreault.

Lors de l'ouverture de l'assemblée générale, le président, Richard Cardinal a présenté les responsables de la FLG des huit secteurs et les a remerciés pour leur implication à faire connaître la fondation et à recueillir des fonds durant toute l'année. Il a aussi informé les membres des activités tenues par le Bureau régional en 2024-2025.

Le rapport des souscriptions et des sommes allouées en 2025 fut expliqué par Hélène Turcot, la trésorière. La somme de 20 496 \$ fut distribuée à 43 organismes œuvrant dans différents secteurs ainsi qu'à deux personnes retraitées. La FLG nationale a versé 15 500 \$ à six organismes dont cinq se consacrent à la recherche médicale sur des maladies dégénératives et une offre des soins palliatifs à domicile.

C'est grâce aux dons généreux de toutes les personnes qui croient à la FLG que le montant de 35 996 \$ a permis à tous ces organismes de bien remplir leur rôle.

Pour la collecte de fonds 2025 organisée par l'AREQ-Montréal, la somme de 11 116,27 \$ fut recueillie en date du 30 septembre. Nous remercions Claudette Therrien, responsable de cette collecte régionale, pour son dévouement à la cause de la FLG. Le comité

responsable du Quilles-o-thon du 8 juin 2025 au profit de la FLG, composé de Claire Duquette, Jean Falardeau et Gilles Sabourin, a mentionné que cette activité populaire a permis de ramasser 5 355 \$. Nous les remercions chaleureusement pour leur engagement et nous sommes aussi reconnaissants envers les huit secteurs qui y ont participé activement et financièrement.

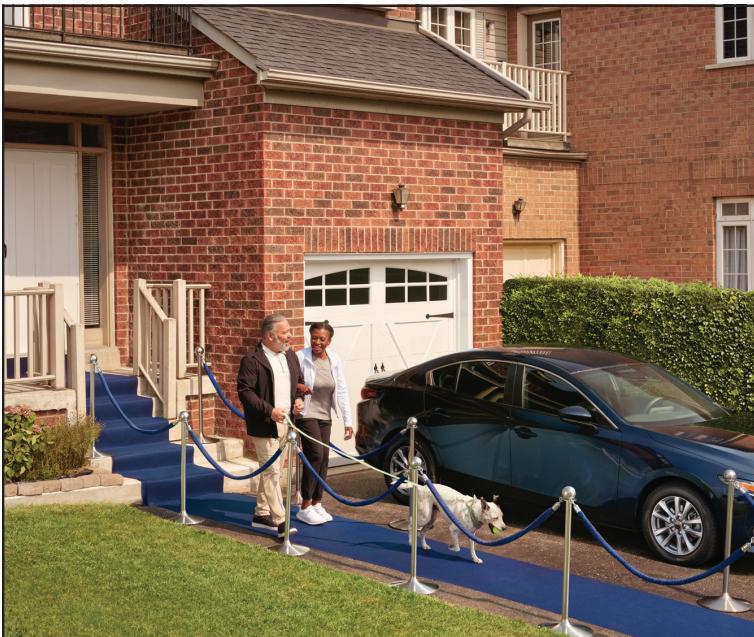
Après la présentation du Plan d'action 2025-2026, le président national de la FLG, Pierre Lefebvre, a expliqué à l'assemblée qu'à partir de janvier 2026, un don de 25 \$ et plus sera exigé pour obtenir un reçu fiscal et qu'au conseil national d'octobre, un nouveau visuel de la FLG sera présenté. Il a aussi annoncé un tirage national par voie électronique pour juin 2026.

La FLG a 35 ans d'existence et fut créée lors du congrès de l'AREQ de 1990. Richard Cardinal a souligné l'excellente collaboration entre ces deux organisations.

Après cette assemblée générale, un excellent repas fut partagé par 77 personnes dans une atmosphère festive. Ce fut une belle réussite avec de 2 304 \$ de bénéfice. Le Bureau régional remercie l'AREQ-Montréal et tous les secteurs qui ont offert des cadeaux pour le tirage et les bénévoles qui ont apporté une collaboration très précieuse au bon déroulement de ce dîner.

Les membres du Bureau régional: Richard, Joanne, Francine, Hélène et Pierrette, vous donnent rendez-vous pour la prochaine assemblée générale et dîner-bénéfice, le 14 octobre 2026.

Pierrette Lavallée,
Secteur Pointe-de-l'Île (06-J)
Publicitaire pour le Bureau de Montréal de la FLG



Tirez profit de tarifs de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise



Vous pourriez économiser jusqu'à 700 \$ en combinant assurances auto et habitation

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



Centrale des syndicats du Québec

Partenaire de la **CSQ**



La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Le rabais est approximatif et est réservé aux nouveaux clients, lorsqu'ils choisissent de combiner leurs assurances auto et habitation. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis. Les clauses et modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise n'est offerte qu'au Québec. La Personnelle™ et les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence.

**Coordinnées AREQ
Région de Montréal**
Pour nous joindre :
areq06montreal@gmail.com

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.

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