

Mini-mot annuel 2025-2026

SEPTEMBRE 2025



"Elle" de Pierre Noreau

Montréal (06)
Ahuntsic-est (A)

AREQ

Le mouvement des personnes
retraitées CSQ

Mot de la présidente

Cette année, on embarque ...

L'été sera bientôt chose du passé, nous espérons que cette période vous a été bénéfique. L'année a débuté par notre déjeuner de la rentrée au Trutti Frutti avec plusieurs membres.

Vous constaterez que notre bulletin utilise les nouvelles couleurs de l'AREQ et un nouveau format afin de réduire les coûts de production qui augmentent régulièrement. Nous avons planifié de vous l'acheminer par la poste ce mini-mot annuel mais poste canada sera en grève prochainement. Nous avons donc décidé de l'acheminer par courriel.

Je vous suggère de consulter notre site WEB "areqahuntsicest" régulièrement mis-à-jour.

Nous avons déjà commencé nos rencontres régionales pour planifier des activités et conférences pour l'année 2025-2026. Votre conseil sectoriel poursuivra ses rencontres mensuelles à l'exception de janvier.

Une grande nouveauté pour les gens qui ont renoncé à ces avantages ASSUREQ lors de la prise de retraite et qui le regrettent. Toutes les personnes retraitées ayant au moins un (1) jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ peuvent revenir sur leur décision et adhérer à l'AREQ et à son régime ASSUREQ. Les options offertes aux personnes adhérant ainsi hors délai sont différentes, mais demeurent très intéressantes. Des gens qui avaient une couverture avec leur conjoint et qui l'ont perdue, des gens qui regrettent de ne plus avoir d'assurances-voyages, etc. Répandez la bonne nouvelle autour de vous.

Mot de la présidente

Vous trouverez à la dernière page du bulletin sectoriel la planification des différentes activités sectorielles et régionales. Votre participation vous permettra de faire de belles rencontres, de socialiser avec des ancien.nes collègues, et ce sera une source de vitalité pour les personnes qui organisent les activités et les conférences. Nous vous réservons une belle surprise pour souligner le 40^e anniversaire de l'AREQ Montréal en 2026.

Nous sommes à la recherche de coresponsable pour le Comité d'environnement, du Comité des hommes et du Comité sociopolitique. Nous recherchons également une personne responsable et une personne coresponsable pour le comité des arts. Vous désirez vous impliquer, pourquoi pas commencer comme coresponsable d'un comité, ce qui représente 2 à 3 rencontres par année. Vos frais de déplacement et le diner vous seront offerts pour vous remercier de votre implication. Si vous avez un intérêt, contactez-moi areqahuntsicest@gmail.com ou 514-705-3216.

Pour toutes les personnes retraitées qui se sont jointes en 2024-2025 à notre secteur, nous vous offrons votre premier diner. Vous devez m'en informer par courriel areqahuntsicest@gmail.com ou 514-705-3216.

Au plaisir de vous rencontrer et de partager des magnifiques moments.

Claire Duquette, présidente



De gauche à droite :

Suzanne Lévesque, Robert Leroux, Claire Duquette, Jean-Paul Lévesque, Micheline Schinck et Gabriel Lemaître-Auger

Membres de votre Conseil Sectoriel			
Claire Duquette	Présidente	514 705-3216	claire.duquette@icloud.com
Jean-Paul Lévesque	1re vice-président	514 363-4126	jeanpaulhlevsque@gmail.com
Suzanne Lévesque	2e vice-présidente	450 490-3356	levsque_suzanne@videotron.ca
	Trésorier		
Micheline Schinck	Secrétaire	514 384-5162	m.schinck@videotron.ca
Gabriel Lemaître-Auger	1er conseiller	450 490-3356	gabrielauger@videotron.ca
Robert Leroux	2e conseiller	450 222-5532	ronileroux99@hotmail.ca

LES RESPONSABLES DE COMITÉ

COMITÉS	RESPONSABLE	CO-RESPONSABLE
Action sociopolitique	Monic Blanchette	
Arts		
Assurances	Jean-Paul Lévesque	Micheline Schinck
Cartes (anniversaires, invitations...)	Ginette Morin	
Club du livre	Claire Hardy	
Comité de la condition des femmes	Paule Font	Claire Duquette
Comité de la condition des hommes	Robert Leroux	Louis Bonneville
Environnement	Francine Durand	
(FL) Fondation Laure-Gaudreault	Micheline Schinck	
Mini-mot et conception de cartes	Denise Malette	
Retraite	Suzanne Lévesque	Guy Bertrand
Révision linguistique	Céline Marcoux	
Web	Michel Chevalier	

Les nouveaux membres

2024-01-01 au 2025-09-18

Normand Archambault		Johanne Cyr		Suzie Pedneault
Rachel Brisebois		Monique Déry Alary		Josée Robert
Anna Brousseau		Marie-France Guimond		Daniel Rompré
Anne Charbonneau		Louise Larocque		Pierrette Tremblay
Jocelyne Chevalier		Maurice Lépine		

PLAN D'ACTION 2025-2026

Lors de l'assemblée générale du secteur du 9 mai 2025, les participant.e.s ont pris connaissance du plan d'action sectoriel proposé par le Conseil, qui s'inspire du plan d'action national et régional. Nous désirons vous faire part des principales actions de ce plan d'action :

AXE 1 – La vie associative et les services à nos membres

- Diffuser l'information concernant les activités du secteur et de la région et inviter les membres à y participer.
- Offrir des activités variées répondant aux besoins et aux attentes de tous les membres et les inviter à y participer (diners mensuels, projet AREQ en action, assemblées générales du secteur et de la région, etc.)
- Organiser une exposition sectorielle pour les artistes du secteur et diffuser l'information concernant l'exposition régionale et inviter les artistes du secteur à participer.
- Inviter les membres à s'inscrire à l'Infolettre de l'AREQ en vue d'avoir accès aux webinaires.
- Organiser un accueil spécial pour les membres récemment inscrits au secteur.
- Informer les membres des protections offertes par ASSUREQ

AXE 2

- Poursuivre le soutien à la Fondation Laure-Gaudreault :
 - Soutenir la collecte régionale : en faisant un don au nom du secteur; en invitant les membres à participer à la collecte régionale et à l'assemblée régionale annuelle.
- Soutenir, par une contribution financière, certains organismes selon la politique de dons du secteur.
- Publiciser l'information et susciter la participation des membres aux activités des différents comités.
- Diffuser les changements sur nos régimes d'assurance et au besoin, organiser une rencontre sur le sujet.

Membres dont leur adresse est invalide

Les connaissez-vous?

Si oui,

Contactez la présidente au 514-705-3216

Ou laissez un message sur notre site: <https://ahuntsicest.areq.lacsq.org>

Nicole Bérubé		Monique Gravel		Germaine Vigneault-Pellerin
Judith Bourassa-Landry		Andrée Hamel		Pierre Way
Annette Gagné				

RÉSERVATIONS POUR LES DINERS

Vous trouverez les dates des diners mensuels dans le calendrier de l'année à la dernière page de ce document. Ces dates vous seront rappelées, chaque mois, dans le Mini-mot. Nous espérons vous accueillir en grand nombre.

Il est important de réserver soit en remplissant la feuille qui circule lors des diners, en téléphonant ou en envoyant un courriel. Si vous ne le faites pas, nous ne pourrions vous assurer une place car l'Institut culinaire pourrait devoir restreindre le nombre de places disponibles à la dernière minute. Nous confirmons le nombre de places pour notre groupe environ cinq jours avant la date de notre dîner.

Nous vous demandons aussi de communiquer avec nous si vous avez réservé et que vous ne pourrez être présent. Nous apprécions grandement votre collaboration.

Suzanne Lévesque levesque.suzanne@videotron.ca 450-490-3356

Tarifs RAMQ

1er juillet 2025 au 30 juin 2026

Le 1er juillet 2025, les tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ ont été ajustés.

La **franchise** est restée inchangée tandis que la coassurance a été diminuée à 30 % pour alléger la charge financière des personnes assurées lors de l'achat de médicaments d'ordonnance.

La **contribution mensuelle maximale** a été augmentée de 2,99 \$ et la **prime annuelle** a été augmentée de 22 \$.

Tarifs en vigueur et comparatifs avec les tarifs précédents

Types de tarifs	Tarif du 1er juillet 2025 au 30 juin 2026	Tarif du 1er juillet 2024 au 30 juin 2025
Prime annuelle	0 \$ à 766 \$	0 \$ à 744 \$
Franchise	22 \$	22 \$
Coassurance	30 %	32 %
Contribution maximale mensuelle pour les assurés sans SRG	102,64 \$	99,65 \$

Source : Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale AREQ(CSQ)

Novum – Consultations juridiques

L'AREQ est fière de s'allier à **Novum** afin d'offrir un service de consultations juridiques gratuit et illimité à ses membres ainsi qu'un service de représentations pour des litiges en lien avec un bail de logement et concernant le vol d'identité ou la fraude.

NOUVEAU SERVICE - REPRÉSENTATION – BAIL ET FRAUDE OU VOL D'IDENTITÉ

À compter du 1er juillet 2025, un volet de représentation s'ajoute aux services juridiques pour les membres de l'AREQ. Ils auront désormais accès au service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel. Ce bail peut, par exemple, être contracté pour un logement ou encore pour une résidence privée pour aînés (RPA). Les membres de l'AREQ ont également accès au service de représentation par lequel Novum agira en leur nom comme avocat et représentant légal afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité.

Liste des membres décédé.e.s

2024-2025 (09-01)

Josiane Archambault	Denise Harbour	Claudette Poirier
Louise Bélanger-Harvey	Micheline Houde	Raymond Poirier
Nicole Charbonneau	Jeannine Larivière	Murielle Quesnel
Michèle Clerk	Madeleine Maiorano	Lise Quevillon
Fernande Demontigny	Henriette Marinier	Angèle Richard
Florence Dubois	Josephe Martel	Pierre Sauvé
Nicole Dubuc-Gauthier	Pierre Morrissette	Diane Trépanier
Louise Forget	Paul Nadeau	Jacqueline Venne
Pierrette Gagnon	Jacques Paquette	
Marielle Guay-Fleurent	Marguerite Paris-Amiot	

COLLECTE de FONDS au profit de la FLG (FONDATION Laure-Gaudreault)

Depuis janvier 2025, la campagne annuelle bat son plein et se poursuivra jusqu'en décembre. Il est important de relancer cette campagne car l'argent recueilli permet de soutenir des organismes montréalais implantés dans nos secteurs.

Cependant, nous souhaitons vivement que le site internet soit utilisé pour des dons en ligne. Nous avons reçu plusieurs communications relatives à la procédure permettant de faire un don sur le site de la Fondation: <https://fondationlg.org/>. Il est possible de choisir la région en suivant la procédure suivante:

1. Sur la page d'accueil du site, cliquez sur le bouton rouge : FAIRE UN DON, en haut à droite. Vous pouvez choisir de faire un don dans le cadre de la campagne annuelle. Cela vous amène à la page qui correspond à votre choix.
2. Lorsque vous aurez choisi le montant de votre don, c'est à l'aide de la fonction de répartition du don que vous pourrez déterminer à quelle région vous souhaitez l'attribuer. Par défaut, le don est attribué au palier national (11). Vous n'avez alors qu'à inscrire le montant du don dans la case de la région souhaitée, tout en effaçant le montant attribué dans la case du national.
3. Passez aux étapes suivantes pour inscrire vos coordonnées de courriel et vos renseignements personnels aux fins de l'émission d'un reçu.
4. Lorsque le tout aura été complété, vous recevrez automatiquement un reçu à l'adresse de courriel indiquée. Cette façon de faire peut paraître compliquée à première vue, mais on s'y fait rapidement.

Si vous souhaitez faire votre don par chèque, vous trouverez en page 20 des Échos de l'Île de septembre, un coupon à découper et à compléter. Le chèque doit être libellé à l'ordre de la Fondation Laure-Gaudreault et posté à l'adresse suivante :

Claudette Therrien

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

1. Extraits d'un texte de Pierre Lefebvre, président national de la Fondation Laure-Gaudreault et d'un texte de Claudette Therrien paru dans les Échos de l'Île

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREULT

L'assemblée générale et le dîner bénéfice de la FLG se tiendront le mercredi 15 octobre 2025 au Sanctuaire Marie-Reine-des-Cœurs, 3600, Bossuet (angle Sherbrooke est) - Métro Cadillac

Coût du repas : 40 \$, une partie de cette contribution ira à la FLG et donne droit à un reçu de 15 \$ pour fins fiscales.

Informations pratiques		
Les organismes	Adresse web	Téléphone
AERQ Ahuntsic-Est	https://ahuntsicest.areq.lacsq.org	514-705-3216
AREQ Région de Montréal	https://areq.lacsq.org/qui-sommes-nous/ile-de-montreal/	
AREQ national	https://areq.lacsq.org	1-800-663-2408
Assurances RésAut (La Personnelle)	https://www.lapersonnelle.com	1-800-463-4806
Beneva	https://www.beneva.ca/fr	1-888-833-6962
Caisse d'économie de l'Éducation	https://www.caisseeducation.ca	514-351-7295
CARRA	https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca	1-800-368-9883
Crédit d'impôt pour maintien à dom.	https://www.revenuquebec.ca/fr	514-864-6299
CSQ	https://www.lacsq.org	514-356-8888
État civil	https://www.etatcivil.gouv.qc.ca	514-864-3900
Institut universitaire de gériatrie de Montréal	https://www.iugm.ca/fr	514-842-7226
Ligne aide abus des aînés	https://lignemaltraitance.ca/fr	1-888-489-2287
Novum (Accès à la justice)	https://areq.lacsq.org/services-aux-membres/novum/	438-375-4714
Observatoire de la retraite	https://observatoireretraite.ca	1-888-489-287
Option consommateur	https://option-consommateurs.org	514-598-7288
RAMQ	https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr	514-864-3411
RREGOP (Régime de retraite des employés.e.s du gouvernement)	https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca.aspx	1-800-463-5533

Informations pratiques (suite)

Les organismes	Adresse web	Téléphone
RRQ	https://www.rrq.gouv.qc.ca	514 873-2433
SAAQ	https://saaq.gouv.qc.ca	514-873 -7620
Sécurité de la vieillesse (PSV)	https://www.canada.ca/fr.html	1-800-277-9915
Services du gouvernement Qc. Personnes âgées	https://www.quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/personnes-agees	1-800-644-0075

Suggestions

Alliance culturelle	www.allianceculturelle.qc.ca	514-382-5716
Bel Âge	https://lebelage.ca	1-800-780-0181
CRECA	acceil@creca.net	
Espace le vrai monde (salle de spectacle du Collège Ahuntsic)	https://ahuntsic.tuxedobillet.com ou à la Coop du Collège	514-389-5921 poste 2793
Maison de la culture d'Ahuntsic	mcahuntsic@gmail.com	514-872-8749
SNAC : dépannage alimentaire	https://lesnac.com/web/	514- 385-6499

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2025-2026

Secteur Ahuntsic-Est

Date	Activités sectorielles	Date	Activités régionales
Mercredi 27 août 2025	Déjeuner de la rentrée Tutti Frutti, 10820 Millen 9 h 30		
Jeudi** 18 septembre 2025	Diner de la rentrée Institut culinaire Pius X 9955, rue Papineau Coût 28 \$***		
		1er octobre 2025	Marche des aîné.e.s
		9 oct. 2025	Conférence du comité des Arts Échos de l'Île Page 12*
23 octobre 2025**	Diner *** Institut culinaire Pius X 9955, rue Papineau	24 oct. 2025	Visite à Radio-Canada Échos de l'Île Page 13*
20 novembre 2025**	Conférence PTEA Échos de l'Île, page 16* Diner *** Institut culinaire Pius X 9955, rue Papineau	28 oct. 2025	Conférence de Lorraine Pagé sur trois grandes militantes au profit de la FLG Échos de l'Île Page 14*
		19 nov. 2025	Conférence : Des hommes remarquables Échos de l'Île Page 15*

CALENDRIER DES ACTIVITÉS 2025-2026 (suite)
Secteur Ahuntsic-Est

18 décembre 2025**	Diner *** Institut culinaire	5 déc. 2025	Journée nationale contre la violence
		5 févr. 2025	Occupons-nous de nos affaires
12 février 2026 **	Diner *** Institut culinaire		
6 mars 2026**	Diner *** Institut culinaire	6 mars 2026	Diner au restaurant Homa organisé par
22 avril 2026**	Assemblée générale sectorielle	30 avr. 2026	Assemblée générale régionale
21 mai 2026**	Diner *** Institut culinaire	9-10-11 juin 2026	Congrès AREQ
18 juin 2026**	Diner *** Institut culinaire		

- *Précisions concernant l'activité sont livrées dans les Échos de l'Île, le Mini-Mot mensuel et sur le site du secteur
- ** Le double astérisque indique une réunion du Conseil sectoriel
- *** Le coût de 28 \$ s'applique à tous les diners mensuels
- **** Les autres dates des rencontres du Club de livre seront livrées dans le Mini mensuel et sur le site du secteur

NOS ACTIVITÉS À VENIR

COMMENT carder sa CRÉATIVITÉ active

Jeudi le 9 octobre 2025 de 13:30 à 15:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Voir: Échos de l'Île Page 12*

Dîner de l'AREQ (octobre) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 23 octobre 2025 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Dîner de l'AREQ (octobre) secteur Ahuntsic-est

Mardi le 28 octobre 2025 de 13:30 à 15:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Conférence par sur les TROIS GRANDES MILITANTES qui ont marqué l'histoire du Québec pour le droit au travail

Conférencière: Mme. Lorraine Pagé

Mercredi le 19 novembre 2025 de 13:30 à 15:30 - Bibliothèque Langelier, 6473, Sherbrooke Est (Metro Langelier)

Voir: Échos de l'Île Page 14*

Conférence Comment gérer les problèmes de communication pour moi et les autres

Conférencier : Dr Jean-Pierre Gagné

Jeudi le 20 novembre 2025 de 9 h 30 (accueil 9 h) à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Voir: Échos de l'Île, page 16*

Dîner de l'AREQ (novembre) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 20 novembre 2025 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Conférence pour journée de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

5 décembre 2025 de 13:30 à 15:30- Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Voir: Échos de l'Île Page 17*

Dîner de l'AREQ (décembre) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 18 décembre 2025 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Dîner de l'AREQ (février) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 12 février 2026 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Dîner de l'AREQ (mars) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 6 mars 2026 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Assemblée générale sectorielle

Jeudi le 22 avril 2026 de 9:00 à 11:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Dîner de l'AREQ (avril) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 22 avril 2026 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Dîner de l'AREQ (mai) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 21 mai 2026 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

Dîner de l'AREQ (juin) secteur Ahuntsic-est

Jeudi le 18 juin 2026 de 11:30 à 13:30 - Institut culinaire Pius X, 9955, rue Papineau

*Précisions concernant l'activité sont livrées dans les Échos de l'Île, le Mini-Mot mensuel et sur le site du secteur

** Le double astérisque indique une réunion du Conseil sectoriel

*** Le coût de 28 \$ s'applique à tous les diners mensuels

**** Les autres dates des rencontres du Club de livre seront livrées dans le Mini mensuel et sur le site du secteur