



**Association des retraités du  
Canadien National  
Conseil Rive-Sud de Montréal  
Bulletin de l'Association  
Mars 2024**

**Notre assemblée mensuelle se tiendra le jeudi 14 mars 2024 à 13h30 au  
3825, Windsor Saint-Hubert. Les portes ouvrent à 12 h 30**

**Conférence : Soulager les douleurs dues à l'arthrose**

**- Maintenant, vous pouvez payer la carte de membre locale par virement Interac à :**

**[ARCN.RS@gmail.com](mailto:ARCN.RS@gmail.com)**

**Le mot magique sera carte2024 le prix est de 15\$ par personne**

**Pour la cabane à sucre le mot magique sera sucre ou sucre2024**

**Pour le golf le mot magique sera golf2024 65\$ par personne**

**Mot du président**

**Bonjour à tous, suite à la diffusion de l'émission JE, je tiens à vous mettre en garde contre une fraude bancaire qui vise principalement des retraités.**

**Les institutions bancaires nous mettent en garde contre des individus peu scrupuleux qui utilisent l'identité soit d'une Banque ou Desjardins qui est affiché sur votre téléphone. Ceci sert d'appât pour convaincre les gens qu'ils sont en communication avec leur institution bancaire respective.**

**Leur procédé est convaincant et ils mettent beaucoup d'emphase sur l'urgence d'agir. Rappelez vous que les institutions bancaires n'agissent jamais de cette façon.**

**Alors ne remettez jamais vos cartes bancaires ou de crédit à un étranger sous prétexte que vous avez subi une fraude et surtout NE PARTAGEZ PAS VOTRE NIP.**

**En plus en cette période d'obligation de produire nos rapports d'impôts il y a d'autres fraudeurs qui peuvent communiquer avec vous prétextant que vous devez un certain montant d'argent au gouvernement.**

**Encore une fois, la prudence est de mise.**

**Salutations sincères.**

**Arthur Murphy St-Hilaire**

**Président Provincial ARCN**

**Pour nous joindre [ARCN.RS@gmail.com](mailto:ARCN.RS@gmail.com)**



# Association des retraités du Canadien National Conseil Rive-Sud de Montréal Bulletin de l'Association Mars 2024

## Assemblées et conférences 2024

Les assemblées et conférences 2024

14 mars ; L'Arthrose avec Sabrina Guertin

11 avril : Les fraudes avec Cathy Laframboise policière de Longueuil

9 mai : L'aide médicale à mourir avec Me Nicole Filion avocate

13 juin: La fête des 80 et 90 ans avec le chanteur Richard ?

12 septembre : Le nouveau rôle du pharmacien avec Pascal Bouchard

## Les activités 2024

17 mars Parade de la St-Patrick à Richmond 14 hrs

18 mars reprise des quilles à 16h

19 mars Cabane à sucre à Valcourt

21 Cabane à sucre à Mont St-Grégoire

18 avril sortie au casino de Montréal dîner au restaurant l'Instant vers 13 hrs

18 avril Cabane à sucre des ex de la Pointe St-Charles

1 mai Souper de Quilles au Volta à 18h00 arrivée 17h30

16 mai voyage a Québec en train ou auto dîner au Portofino à 13 hrs

10 juin Tournoi de Golf

13 juin Les 80 et 90 ans

5 juillet Pièce de théâtre : souper au Scores Sainte-Julie vers 17h

## Bonjour à tous. Important changement au programme les cheminots dans la collectivité : prime annuelle pour les membres contributeurs

SVP partager avec les membres de vos conseils. Chaque année, tous les retraités du CN, membres contributeurs, ou leur conjoint, qui font du bénévolat et enregistrent leurs heures dans le cadre du programme des **cheminots dans la collectivité** ont droit à une prime de 100 dollars pour l'une de leurs œuvres de bienfaisance.

Par le passé, le CN a contacté chaque bénévole éligible et lui a demandé d'identifier l'association caritative qui devait recevoir les 100 dollars. Depuis cette année, les 100 dollars sont automatiquement déposés sur leur compte en ligne Sparks et ils peuvent y accéder directement, en ligne.

Afin d'uniformiser le don, le CN a pris les 100 dollars et permet aux volontaires éligibles d'attribuer 7 heures équivalentes à une œuvre de bienfaisance de leur choix en reconnaissance de cette prime. Lorsqu'ils se connecteront à leur compte, ils verront un lien tout en haut de l'écran qui les informera que le CN a fait un don supplémentaire de 100 \$ sur leur compte.

- En cliquant sur ce lien, ils seront dirigés vers l'écran de bienvenue habituel qui comporte un bouton permettant de sélectionner une cause. À partir de là, il s'agit de la même procédure que celle qu'ils suivraient normalement pour enregistrer leurs heures " comptabiliser leur temps " et ils choisissent une cause, appliquent 7 heures, répondent à toutes les questions habituelles et montrent le travail qu'ils ont accompli en tant que prime d'adhésion de l'ARCN.

- Tous les participants éligibles recevront un courriel du CN contenant ces instructions. L'argent de la prime (heures) restera sur leurs comptes jusqu'au 31 décembre 2024, et s'il n'est pas utilisé pour une œuvre de bienfaisance d'ici là, il sera supprimé. Au cas où vous auriez des questions, ou si vous souhaitez diffuser ces informations dans votre région.

Bruce Anderson Président National ARCN



# Conférence

## *Arthrose : Quoi faire pour soulager les douleurs et diminuer les raideurs ?*

**Judi 14 mars 2024**

**14h30**

**LIEU : Centre Optimistes**

**Par Sabrina Guertin, Technologue en physiothérapie  
et massothérapeute**

### S'adresse à qui ?

En vieillissant, les douleurs sont souvent associées à l'arthrose.

Mais saviez-vous qu'il y a plusieurs autres sources de douleurs et les douleurs / raideurs associées à l'arthrose peuvent **très bien être soulagées** ?

L'arthrose ne se guérit pas, mais il y a **beaucoup de modalités et exercices** à faire pour diminuer les douleurs, diminuer la boiterie et vous permettre de marcher plus facilement et plus longtemps !

### **Cette conférence est pour vous !**

Venez nous rencontrer pour des trucs et conseils pour soulager vos douleur

# Activités 2023-2024

**Cribs: 11 et 25 mars 2024**

**Déjeuner Rive Sud : 12 mars 2024**  
**Restaurant Eggsquis, 5926 Cousineau St-Hubert à 8h30**

**18 avril sortie Casino de Montréal dîner restaurant l'Instant vers 13 hrs**

**Décès pour Février : 14 au conseil et 174 au Pays**

**A partir du 1er janvier 2024, nouveau concours. Adhérez vous ou votre conjoint (te) à la carte Nationale et recevez au retour de cette carte une carte cadeau de 20\$ de commerces populaires. Ce concours remplace celui en place de deux ans de carte locale**

**Cabane à sucre organisé par notre président Arthur Murphy St-Hilaire**  
**Le mardi 19 mars 2024**

**L'érablière Bec Sucré**  
**5677 Chemin de l'Aéroport, Valcourt.**  
**Coût: 26.00\$ taxes et pourboire inclus. Apportez vos consommations.**  
**Le dîner sera servi à 12:00.**  
**Réponse avant le 13 mars.**  
**Information: Arthur Murphy. St-Hilaire**  
**819-820-2848**  
**819-574-1988**

nd under)



**14 h / 2 PM**

**Défilé de la Saint-Patrick / St. Patrick's Parade**

Départ de la 7e avenue en suivant la route verte traditionnelle  
Starting from 7th Avenue and following the traditional green route



**Pour plus de détails / For full details**  
**[www.richmondstpats.org](http://www.richmondstpats.org)**

**Le dimanche 17 mars défilé de la St-Patrick sur la rue principale a Richmond**  
**Départ de la 7 e avenue le dimanche 17 à 14hrs**  
**Information: Arthur Murphy. St-Hilaire 819-820-2848—819-574-1988**

# **CABANE À SUCRE 2024**

**JEUDI 21 mars 2024**

**ENDROIT: ÉRABLIÈRE AU TOIT ROUGE  
133 CHEMIN (RANG) DU SOUS-BOIS,  
MONT ST-GRÉGOIRE**

**HEURE:12 h 00 ( midi )**

**Cout : à 25\$ par personne, pour les membres en règle  
taxes et pourboire inclus**

**Cout : à 34\$ par personne, pour les non-membres  
taxes et pourboire inclus**

**Vous pouvez apporter votre bière ou vin.**

**Repas de cabane à sucre typique**

## **INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS**

**Robert Martel Tel:450-671-5178 ou [rmmartel@hotmail.ca](mailto:rmmartel@hotmail.ca)**

**Aucune admission sans billet ou réservation**

**Date limite 14 mars 2024 pour billets et réservations**

**[ARCN.RS@gmail.com](mailto:ARCN.RS@gmail.com)**

**Pour paiement Interac : Le mot magique sera sucre 2024**

**Notre point fort : nos assemblées, notre force : nos retraités**

**Tirage de prix de présence**

# Association des retraités du Canadien National

**CONSEIL RIVE-SUD DE MONTRÉAL**  
**En collaboration avec le Conseil Montréal-Laval**

**Déjeuner des retraités du CN et conjoints-conjointes**

**Le mercredi: 13 mars 2024**

**À partir de 9h30**

**Restaurant Quoi N'Œuf**

**136, 25e avenue (voisin du Dollarama)  
St-Eustache, Québec**

**Informations et réservations**

**Chantale Lauzon 438-526-4307  
Ou [Clauzon67@icloud.com](mailto:Clauzon67@icloud.com)**

**Marc Tessier 450-656-7888  
Ou [ARCN.RS@GMAIL.COM](mailto:ARCN.RS@GMAIL.COM)**



**Prix de présence**

**Pour nous joindre [ARCN.RS@GMAIL.COM](mailto:ARCN.RS@GMAIL.COM)**

**Suivez nous sur Facebook Arcn Conseil Rive-Sud De Montréal**

# **Association des retraités du Canadien National**

## **CONSEIL RIVE-SUD DE MONTRÉAL**

### **Voyage à Québec**

**en train ou en voiture**

**Le jeudi 16 mai 2023 dîner à 13 hrs**

**Restaurant Portofino**

**54 Couillard (Coin St-Jean)**

**418-692-8888**

**En train**

**Départ Montréal 6h25— St-Lambert 6h38— Québec 9h43**

**Montréal 8h36—St-Lambert 8h58—Québec 11h52**

**Retour à 15h ou 17h45**

**Vous êtes responsables de la réservation de vos billets de**

**Via Rail : Billetterie 1-888-842-7245**

**Pour ceux qui n'ont pas d'imprimante envoyez vos billets à**

**ARC.NS@GMAIL.COM**

**Informations et réservations :**

**Danielle Malo—450-448-9454 ou [dmalo2580@gmail.com](mailto:dmalo2580@gmail.com)**

**Ou**

**Jean Lavigne—450-716-1745 ou [jean.lavigne7@outlook.com](mailto:jean.lavigne7@outlook.com)**

**Voir menu en ligne**

**Entrée et café inclus**

**Plus taxes et service**

Association des retraités du Canadien National  
Conseil Rive-Sud-de-Montréal  
Laurentides-Lanaudière

Notre point fort : nos assemblées, notre force : nos retraités

**Tournoi de Golf Roger Geneau**

Le lundi 10 juin 2024

Club de Golf Rive Sud (St-Basile)

415 Bella Vista, St-Basile

**Vous devez être membre du Conseil Rive-Sud de Montréal**

Inscription Marc Tessier 450-656-7888 marctess@gmail.com

**Confirmez votre foursome. Inscription quatuor ou individuelle**

**Premiers arrivés, premiers servis places limitées**

Les départs se feront aux 8 minutes

**Date limite d'inscription et paiement : jeudi 9 mai 2024**

**Golf et voiturette 65\$**

Voici quelques moyens faciles pour vous inscrire et recevoir vos billets pour le golf.

En personne au crib 11 et 25 mars , le 8 ou le 22 avril

⇒ En personne à l'assemblée 14 mars, le 11 avril et le 9 mai 2022

⇒ En personne aux quilles le mercredi 10h au Volta

⇒ Par la poste au 4980 Terrasse Labrosse St-Hubert, QC J3Y 3E4

**Faites parvenir votre chèque au nom de ARCN rive sud.**

**Nouveauté cette année paiement par transfert interac  
ARC.N.RS@GMAIL.COM le mot magique est GOLF2024**

**Souper**

Souper à vos frais vers 17h30 app

Au vieux Duluth

267 Wilfrid Laurier St-Basile-Le Grand

450-653-8919

A 4 kilomètres du Club de golf

**Apportez votre vin**

# Association des retraités du Canadien National

## Conseil Rive-Sud de Montréal

### Aide mémoire

Conseil d'administration 2023

Président : Marc Tessier : Tel : (450) 656-7888 ou [marctess@gmail.com](mailto:marctess@gmail.com)  
Vice-Prés: Michael Buchanan : Tel : (450) 653-5853 ou [michael.buchanan@videotron.ca](mailto:michael.buchanan@videotron.ca)  
2e VP et Directeur des communications : Serge Labadie Tel : 514-943-4618 ou  
[serge\\_labadie@videotron.ca](mailto:serge_labadie@videotron.ca)  
Trésorier : Pierre Martel : Tel : (450) 681-7805 ou [p\\_martel\\_montreal@hotmail.com](mailto:p_martel_montreal@hotmail.com)  
Adjointe à la direction : Danielle Malo : Tel : (450) 448-9454 ou [dmalo2580@gmail.com](mailto:dmalo2580@gmail.com)  
Secrétaire: Ginette Langlois : Tel : (450) 281-0990 ou [glanglois5@gmail.com](mailto:glanglois5@gmail.com)  
Directeur : Jean Perrotte : Tel : 450-443-9740 ou [fredperro51@hotmail.com](mailto:fredperro51@hotmail.com)  
Directeur : René Délisle : Tel : 514-229-2407 ou [delsim@videotron.ca](mailto:delsim@videotron.ca)  
Directeur : Robert Martel : Tel : 450-671-5178 ou [rmmartel@hotmail.ca](mailto:rmmartel@hotmail.ca)  
Directeur: Jean Lavigne Tel : 450-716-1745 ou [jean.lavigne7@outlook.com](mailto:jean.lavigne7@outlook.com)  
Directrice Rive-Nord : Chantale Lauzon : Tel : (438)526-4307 ou [clauzon67@icloud.com](mailto:clauzon67@icloud.com)  
Président provincial : Arthur St-Hilaire Tel 819-820-2848 [a.n.sthilaire@gmail.com](mailto:a.n.sthilaire@gmail.com)

Courriel de l'association : [ARC.N.RS@gmail.com](mailto:ARC.N.RS@gmail.com)

Association des retraités <https://www.cnpensioners.org/fr/local-council-b14>

Bourses d'études 15 avril au 15 août <https://www.cnpensioners.org/fr/scholarships>

Questions sur vos avantages sociaux : Télus santé : 1-800-361-0739

Représentant Croix Bleue pour les retraités du CN Paul Goupil  
[Pgoupil@sympatico.ca](mailto:Pgoupil@sympatico.ca) - 418-839-2764 ou cellulaire 418-559-5737  
Substitut Charlotte Leblanc

Choice hotels code de promotion 64417

Best Western, code de promotion 01344410

Budget location d'auto BCD C281900

<https://www.cnpensioners.org/fr/membership-discounts>

Croix Bleu-Médavie du Québec : 1-888-873-9200 contrat 93115

Croix Bleu assurance voyage 1-888-822-5383

Via Rail Canada: [www.viarail.ca](http://www.viarail.ca) réservation : 1-888-842-7245

Coop d'habitation les cheminots à Laprairie, président , Jean-Marc Théoret 450-907-7060  
Courriel : [cncoop@hotmail.com](mailto:cncoop@hotmail.com) ou [coop.cheminots@videotron.ca](mailto:coop.cheminots@videotron.ca)

Association des retraités du CN : <http://www.cnpensioners.org>

Assurance voyage [www.johnson.ca/medoc](http://www.johnson.ca/medoc) ou 1-866-606-3362

Assurance maison et auto Johnson 1-877-413-4391

Réduction sur produits Ford 1-877-294-7554

Boutique CN <http://www.boutiquecn.com>  
Caisse de bienfaisance du CN [www.caissedebienfaisancecn.com](http://www.caissedebienfaisancecn.com)