



## EN VEDETTE

Cartes virtuelles .....	p.2
Période de recrutement .....	p.2
Sortie familiale hivernale .....	p.4
Sortie de ski à Tremblant .....	p.5
Spectacle <i>Vivez l'instant!</i> de Disney sur Glace ....	p.5

## CAMPAGNE DE RECRUTEMENT DE MEMBRES - DU 19 JANVIER AU 27 MARS 2026

Rejoignez notre **Club de récréation** et profitez d'une multitude d'activités et d'avantages exclusifs!

### Avantages pour les nouveaux membres :

- **2 mois gratuits** pour tous les nouveaux membres actifs inscrits durant la campagne.
- Le prélèvement de la **cotisation annuelle** se fera à la **période 12 (mi-juin)**, ce qui vous permettra de profiter pleinement de vos avantages avant même votre paiement.

### Et ce n'est pas tout!

Un **tirage spécial** aura lieu à la fin de la campagne : **3 nouveaux membres** remporteront ainsi un **prix offert par le Club**.

Durant cette période, des **membres du conseil d'administration** feront une tournée et seront présents à l'entrée des bâtiments d'Hydro-Québec avec un **kiosque d'information** (une journée dans chaque édifice HQ) pour présenter le Club et inviter les non-membres à y adhérer.

**Ne manquez pas cette occasion de rejoindre une communauté dynamique et conviviale!**

## CONCOURS DE PARRAINAGE

### Parler de nous, ça vaut le « coût »!

Eh oui, vous avez bien lu! Parlez de nous à vos collègues, incitez-les à devenir membres du CRHQMTL et obtenez **10 \$ de rabais sur les billets ou activités offerts par le Club**, jusqu'à concurrence de **50 \$** pour le parrainage de **5 nouveaux membres**.

### Comment faire?

- Encouragez un ou plusieurs employés ou retraités d'Hydro-Québec à devenir membres du CRHQMTL.
- Envoyez-nous les noms de vos candidats par courriel au [crhqmtl@hydroquebec.com](mailto:crhqmtl@hydroquebec.com).
- Les futurs membres devront remplir eux-mêmes le formulaire d'inscription disponible sur notre site Web, sous l'onglet « Formulaires ».

Un montant de **10 \$** sera ajouté à votre dossier pour chaque formulaire d'inscription reçu, **jusqu'à concurrence de 50 \$**.

**La période de parrainage prendra fin le 27 mars 2026.** La remise des crédits aura lieu après cette date et sera conditionnelle à l'inscription officielle de vos candidats au CRHQMTL.

Cette offre s'applique aux membres actifs seulement. Les membres Privilège, les nouveaux membres et les membres du CA du Club n'y sont pas admissibles.



**Fin de la période de parrainage :**  
**27 mars 2026**

Autour d'un café, en dînant entre collègues, à la fin d'une réunion ou lors d'une conversation d'ascenseur, **Parler de nous, ça vaut le « coût »!**



Club de récréation  
d'Hydro-Québec  
de la région de Montréal inc.

1924  
2024

## DEVENEZ MEMBRE DU CRHQMTL

**Vous voulez devenir membre du CRHQMTL ou le demeurer si vous partez à la retraite ?**

Que vous soyez employé actif ou retraité, vous n'avez qu'à adhérer au Club via notre site Web, au [crhqmtl.com](http://crhqmtl.com), et à remplir le formulaire en ligne selon votre statut (cotisation annuelle de 30 \$).

**FUTUR RETRAITÉ?** Vous pouvez demeurer membre. Il est important de nous aviser de votre changement de statut (cotisation annuelle de 30 \$).

**MEMBRE SPÉCIAL :** Vous pouvez adhérer au CRHQMTL si vous n'êtes pas un employé d'Hydro-Québec. Le tarif est de 40 \$ par année.

## COORDONNÉES DU BUREAU DU CLUB

### Besoin de renseignements ?

Vous pouvez venir nous voir ou communiquer avec nous à notre bureau\*.

**Mardi, mercredi et jeudi :** 10 h à 15 h (fermé de 12 h à 13 h) en présentiel au bureau

**Lundi et vendredi :** 9 h à 16 h (fermé de 12 h à 13 h) en télétravail

\* L'horaire peut être modifié à l'occasion pour les besoins du Club.

### Carole Venner et Safia Sahli

1001, boulevard Robert-Bourassa, 8<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H3B 0A7

**Réseau public :** 514 289-2211, poste 5959

**Réseau Hydro :** 289-5959

**Courriel externe :** [crhqmtl@hydroquebec.com](mailto:crhqmtl@hydroquebec.com)

**Courriel interne :** Club de récréation d'Hydro-Québec de la région de Montréal

[crhqmtl.com](http://crhqmtl.com)



Suivez-nous sur Facebook

La page Club de récréation d'Hydro-Québec - Mtl

## ÉQUIPE DE PRODUCTION DU JOURNAL

### Éditeur

Directorat Communications

### Rédactrice

Safia Sahli

### Révision linguistique

Vanessa  
Maisonnette-Rocheleau

### Graphisme

Boo Design

### Administration

Carole Venner

### Distribution

Denis Rocheleau

### Impression

Boo Design

### Publicité

[crhqmtl@hydroquebec.com](mailto:crhqmtl@hydroquebec.com)  
514 289-2211, poste 5959

### Site Web

[crhqmtl.com](http://crhqmtl.com)

### Commentaires

[crhqmtl@hydroquebec.com](mailto:crhqmtl@hydroquebec.com)



MIXTE  
Papier issu de  
sources responsables  
FSC® C103114

## CARTES DE MEMBRES VIRTUELLES

Votre Club de récréation a décidé de passer à l'ère numérique et de se doter de cartes de membres virtuelles. Pour visualiser et présenter la vôtre chez nos partenaires, il suffit de vous connecter sur notre site Web en vous rendant à l'adresse suivante : [www.crhqmtl.com/membres](http://www.crhqmtl.com/membres).

Lors de votre première connexion, vous devrez entrer votre adresse courriel Hydro (**soit [hydroquebec.com](http://hydroquebec.com) ou [hydro.qc.ca](http://hydro.qc.ca) si vous êtes membre depuis plusieurs années déjà**) ainsi que votre numéro de carte de membre (incluant le tiret) à titre de mot de passe temporaire.

Vous serez ensuite invité.e à modifier votre courriel pour votre adresse personnelle (puisque les adresses Hydro ne sont pas supportées par notre système) et à vous créer un nouveau mot de passe.

## BILLETS EN VENTE AU BUREAU DU CLUB

Pour commander ou réserver, n'hésitez pas à communiquer avec nous. **Les taxes sont incluses dans nos prix.**

**Bota Bota spa-sur-l'eau** ..... 75,00 \$

### Spa Le Finlandais :

Accès aux bains 4 heures ..... 58,00 \$

Massage et accès aux bains ..... 151,00 \$

### Strøm Spa Nordique :

Accès aux bains ..... 84,00 \$

Massage suédois, 60 min ..... 137,00 \$

**Cineplex Scène+<sup>MC</sup>** ..... 14,00 \$



Plusieurs autres ententes sont valides sur présentation de votre carte de membre chez différents partenaires, que ce soit pour une activité sportive, culturelle, de détente, et bien d'autres. Consultez les détails sur le site Web du Club, dans la section « Promotions », sous l'onglet « Activités ».

## ABONNEMENT À L'INFOLETTRE

Abonnez-vous au service d'infolettre du CRHQMTL et recevez, par courriel, les nouvelles de dernière heure. Rendez-vous sur notre site Web pour vous inscrire.

## PÉRIODE DE RECRUTEMENT

À compter du 1<sup>er</sup> février 2026, tous les nouveaux membres actifs se verront octroyer une gratuité de deux mois. Le prélèvement de la prochaine année de cotisation se fera à la période 12 (mi-juin).

## RETOUR SUR LA FÊTE DE NOËL

Encore une fois cette année a eu lieu le dépouillement d'arbre de Noël, qui s'est tenu le dimanche 14 décembre 2025 au Collège Notre-Dame de Montréal.

UN SUCCÈS RETENTISSANT! Nous remercions d'ailleurs chaleureusement les 794 participants à l'événement.

Un grand merci aussi à nos précieux partenaires, La Caisse Desjardins Hydro, Co-operators et Les Animeries, qui nous ont permis de remettre dix très beaux prix à diverses familles.

Nous avons aussi eu la chance, cette année, de pouvoir compter sur la présence d'un groupe de vingt musiciens, sous la direction de René Boyer, qui ont créé une ambiance des plus chaleureuses très appréciée des participants.

Des vêtements d'hiver, couvertures, livres et denrées non périssables ont également été récupérés sur place et seront acheminés au Baobab familial (Centre des ressources communautaires de Côte-des-Neiges) ainsi qu'au CPE de la Côte, en collaboration avec le Collège Notre-Dame. Soyez assurés que vos généreux dons feront une réelle différence pour les gens démunis du quartier Côte-des-Neiges.

On ne saurait bien sûr passer sous silence l'aide indispensable de nos 50 lutins bénévoles, des conjoints et conjointes des membres du conseil d'administration ainsi que des bénévoles à l'accueil.

Merci aussi à Yvon, du Studio Newton, pour le tournage et le montage des vidéos des familles. Et un merci tout spécial à Carole Venner, conseillère administrative, ainsi qu'à Safia Sahli, conseillère en loisirs, pour leur travail remarquable.

C'est un rendez-vous l'an prochain pour une autre journée remplie de magie!

**BONNE ET HEUREUSE ANNÉE 2026!**

*Diane Armand*

Directrice des activités familiales et sociales



## MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Tout d'abord, laissez-moi vous souhaiter, au nom du CA et des employés du Club, une année 2026 remplie de joie, de bonheur et de santé.

L'année 2025 a été ponctuée d'une multitude d'activités organisées de main de maître par nos deux exceptionnelles employées, Carole et Safia, ainsi que par les membres du CA. Lors de toutes ces activités, vous avez été là pour participer; un gros merci à vous tous pour votre appui au Club.

Pour la prochaine année, nous comptons une fois de plus sur votre participation afin de faire de nos événements de réels succès.

Enfin, nous sommes toujours à la recherche de membres pour assurer la relève du CA. Toutes les personnes intéressées sont priées de communiquer avec nous au bureau du Club.

Encore merci à tous et au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochaines activités!



*Denis Rocheleau*

Président du CRHQMTL





## UNE JOURNÉE DE GLISSADE ET DE PLAISIR VOUS ATTEND!

Un classique hivernal : votre Club vous donne rendez-vous aux **Super Glissades de St-Jean-de-Matha** le **samedi 21 février 2026**, dans la région de Lanaudière.

Profitez de **21 pistes de glissade sur tube** réparties sur deux versants : **Famille**, pour des moments conviviaux et sécuritaires, et **Adrénaline**, pour des sensations fortes garanties.

Joignez-vous à nous pour partager rires et plaisir en famille ou entre amis!

	13 ANS ET PLUS	6 À 12 ANS	3 À 5 ANS	0 À 2 ANS
Prix membres	41 \$	34 \$	15 \$	Gratuit
Prix non-membres	60 \$	52,50 \$	20 \$	Gratuit

Votre inscription comprend **l'accès aux glissades**, un **dîner complet** (soupe, sandwich, breuvage et dessert), ainsi que **des tirages**.

Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire disponible sur notre site Web et nous le retourner par courriel au [crhqmtl@hydroquebec.com](mailto:crhqmtl@hydroquebec.com)

Nous avons hâte de vous accueillir et espérons vous y voir en grand nombre!

 **Date limite pour les inscriptions : 13 février 2026**

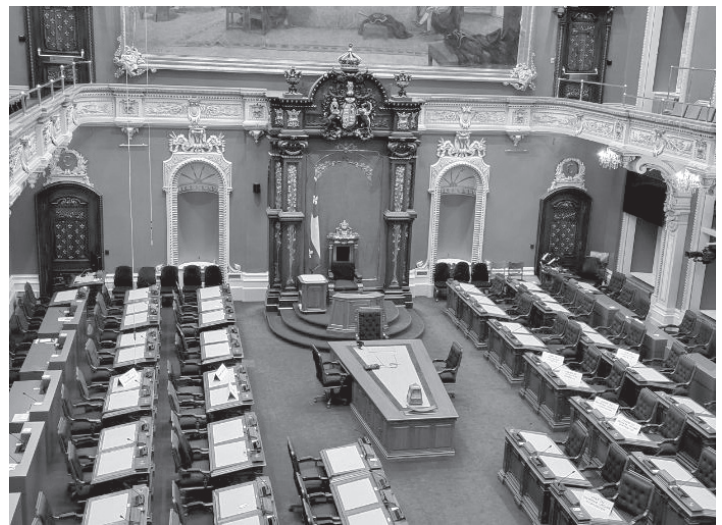
## ESCAPADE SOUS LE FROID À QUÉBEC

C'est en compagnie de 20 personnes que nous sommes partis pour une escapade de deux jours à Québec en décembre dernier afin de profiter du Marché de Noël allemand et de certains attraits du Vieux-Québec.



À notre arrivée, nous avons visité le Morrin Centre, le secret le mieux gardé de Québec avec ses mystérieuses cellules de prison et sa bibliothèque victorienne. À la suite de cette visite, nous avons bénéficié d'une soirée libre pour explorer les nombreux kiosques du Marché de Noël dispersés un peu partout dans le Vieux-Québec.

Le lendemain, nous avons commencé notre journée avec une visite historique animée par des personnages issus de l'histoire du Château Frontenac. Une expérience très enrichissante!



Nous nous sommes ensuite dirigés vers le Parlement pour un dîner au restaurant Le Parlementaire, puis nous avons eu droit à une visite guidée de l'endroit avant de terminer notre virée par un arrêt au Marché de Québec.

Bref, un séjour mémorable pour tous!

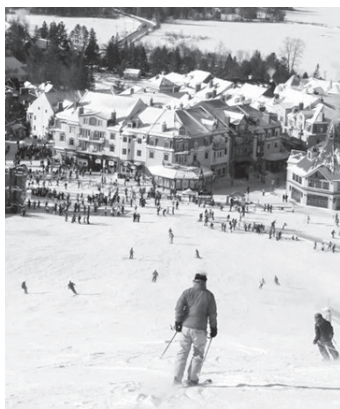
*Carole Venner*

Conseillère en administration et accompagnatrice

## UNE JOURNÉE DE SKI À TREMBLANT : TERMINEZ L'HIVER EN BEAUTÉ

L'hiver avance déjà rapidement, mais il vous reste encore une occasion unique de profiter de pistes enneigées et de panoramas spectaculaires : **Tremblant, le vendredi 27 mars.**

Cette sortie se fera en **mode U-Drive** : vous prendrez en charge votre déplacement ainsi que votre repas, et nous vous offrirons une journée riche en plaisir et en convivialité.



Que vous soyez passionné de ski ou simplement en quête d'air pur et de détente, Tremblant est l'endroit idéal pour vivre une expérience hivernale inoubliable.

<b>Date de la sortie</b>	27 mars 2026
<b>Prix membres</b>	58 \$
<b>Prix non-membres</b>	78 \$

 **Date limite pour les inscriptions :  
13 mars 2026**

Ne tardez pas à réserver votre place et à préparer votre équipement pour une journée mémorable entre amis ou en famille.

Inscrivez-vous par courriel au [crhqmtl@hydroquebec.com](mailto:crhqmtl@hydroquebec.com) ou par téléphone au **514 289-2211, poste 5959.**

Vous pouvez effectuer votre paiement par **virement Interac**, par **texto** ou **courriel** (demandez la procédure pour ce faire). **Votre paiement confirmera votre réservation.**

## ESPACE SAINT-DENIS

Nous sommes heureux de vous annoncer une **entente spéciale** avec l'Espace St-Denis, qui vous permettra de profiter d'avantages exclusifs lors de vos sorties culturelles.

**Tous les détails et modalités sont disponibles sur le site Web du Club, dans la section « Promotions ».**

Ne manquez pas cette occasion unique de profiter d'offres privilégiées!



## DISNEY SUR GLACE VIVEZ L'INSTANT! – CENTRE BELL

Après le succès d'*Aventures sur la route* en décembre, Disney sur Glace revient avec un nouveau spectacle magique, **Vivez l'instant!**, présenté au Centre Bell du **5 au 8 mars 2026.**

Plongez dans l'univers féerique de vos personnages préférés, dont *La Reine des Neiges*, *Encanto*, *Zootopia*, *Histoire de jouets*, *Moana 2* et *Vice-Versa*, pour des moments inoubliables en famille.

Nous avons sélectionné **trois représentations en français** :

- Vendredi 6 mars, 19 h
- Samedi 7 mars, 19 h
- Dimanche 8 mars, 19 h

Profitez de notre **rabais exclusif pour les membres : 20 % de réduction**, soit un prix spécial de **30,25 \$ par billet.**

Réservez dès maintenant et vivez la magie de Disney sur Glace!

**Les billets sont vendus par paires seulement.**



## MASSIF DU SUD : VOTRE RABAIS EXCLUSIF EST DE RETOUR!

Grâce au renouvellement de notre entente avec la station touristique Massif du Sud, vous pourrez continuer de profiter d'un rabais de **20 %** sur le prix régulier de vos billets de ski.

Pour bénéficier de cette offre, rendez-vous sur notre site Web, dans la section **Billetterie**, où vous trouverez le lien ainsi que le code promotionnel à utiliser.

Ne manquez pas cette occasion de dévaler les pentes à prix réduit!





Le parcours, ponctué d'une magnifique portion sur le bord de l'eau, a offert de beaux moments aux équipes. Une fois le défi relevé, les participants se sont retrouvés à la salle de réception pour partager un léger buffet agrémenté d'une consommation.

Des articles promotionnels du Club ont également été remis, ajoutant une touche festive à cette belle rencontre.

Parmi les moments forts de la journée : le dévoilement des réponses tant attendues et la remise des trophées aux équipes gagnantes.

L'événement a été marqué par un bel enthousiasme et un esprit d'équipe remarquable, contribuant à la réussite de cette édition.

Un immense merci à Safia Sahli et à Carole Venner du CRHQMTL pour leur précieuse collaboration, ainsi qu'à mon conjoint, Michel Céré, pour sa contribution. Merci aussi à toute l'équipe de Rallye Bottine et au personnel de la salle Lorraine-Bernard.

Nous avons déjà hâte de vous retrouver l'an prochain pour une nouvelle édition!

*Diane Armand*

En remplacement de Dominique St-Amour  
Directrice des activités sociales et projets spéciaux

## ENTRE DÉFIS ET DÉCOUVERTES : UN RALLYE PÉDESTRE MÉMORABLE À BELŒIL

C'est sous un ciel légèrement nuageux et une fraîcheur automnale que s'est déroulé, le samedi 25 octobre dernier, notre incontournable rallye pédestre. Une journée parfaite pour allier plaisir, découvertes et convivialité!

Dès le départ, Jean-Pierre Halley, de Rallye Bottine, ainsi que sa conjointe Carole, ont su capter l'attention des participants en présentant avec clarté toutes les consignes dans la chaleureuse salle de réception Lorraine-Bernard. Grâce à leur expertise et à leur dynamisme, chacun a pu profiter pleinement de son expérience.



À tous les membres du Club de récréation  
d'Hydro-Québec de la région de Montréal

# Profitez d'économies exclusives sur vos assurances habitation et auto.

Obtenez une soumission dès aujourd'hui!  
[cooperatorsassurancegroupe.ca](http://cooperatorsassurancegroupe.ca)  
1-800-387-1963



Les assurances auto et habitation sont souscrites par La Compagnie d'assurance générale Co-operators. Certains produits ne sont pas offerts dans toutes les provinces. Veuillez consulter votre police pour connaître les restrictions et les exclusions qui s'appliquent. L'assurance auto n'est pas offerte en Colombie-Britannique, en Saskatchewan ni au Manitoba. La Compagnie d'assurance générale Co-operators s'engage à protéger la vie privée de sa clientèle, ainsi que la confidentialité, l'exactitude et la sécurité des renseignements personnels recueillis, utilisés, conservés et divulgués dans le cadre de ses affaires. Pour en savoir plus, visitez le [cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/about-us/privacy-policy](http://cooperatorsassurancegroupe.ca/fr-CA/about-us/privacy-policy). Co-operatorsMD est une marque déposée du Groupe Co-operators limitée. © La Compagnie d'assurance générale Co-operators, 2023. [cooperatorsassurancegroupe.ca](http://cooperatorsassurancegroupe.ca) / 1-800-387-1963. G6003F (10/22)

## UN WEEK-END INOUBLIABLE DANS CHARLEVOIX

Charlevoix, 18 et 19 octobre 2025 — C'est sous un ciel automnal éclatant que 25 membres du Club de récréation ont pris la route pour une escapade mémorable dans la magnifique région de Charlevoix.

Le samedi a débuté avec un délicieux dîner au **Bistro Évolution**, où les convives ont pu savourer une cuisine locale raffinée dans une ambiance chaleureuse. L'après-midi s'est poursuivi avec une visite libre de la région, avant de se diriger vers l'incontournable **Maison du Bootlegger** pour un super-spectacle haut en couleur.

Entre anecdotes historiques et performances théâtrales, les participants ont été plongés dans l'univers clandestin de la prohibition, le tout dans un décor unique et mystérieux.

Après cette soirée animée, le groupe a pris ses quartiers au prestigieux **Manoir Richelieu**, où confort et élégance leur ont assuré une nuit reposante.

Le dimanche matin, les membres ont eu la chance de participer à une visite guidée passionnante de l'**Astroblème de Charlevoix** relatant l'impact d'un astéroïde survenu il y a des centaines de millions d'années. Cette activité éducative a captivé l'attention de tous, offrant une perspective scientifique fascinante sur la géologie de la région.



Pour clore ce séjour en beauté, un moment libre au **Casino de Charlevoix** a permis aux participants de tenter leur chance ou simplement de profiter de l'ambiance feutrée du lieu.

Ce voyage aura été marqué par la convivialité, la découverte et le plaisir partagé. Une expérience que les membres du Club n'oublieront pas de sitôt!

*Yves Grenier*

Directeur des voyages



**Desjardins**  
Caisse Hydro

**Notre force : bien vous connaître**

Découvrez des services financiers adaptés à votre réalité professionnelle

514 289-3500 1 800 340-1322  
[desjardins.com/caisse-hydro](https://desjardins.com/caisse-hydro)

# Offrez-vous un moment de détente au Strøm spa nordique

Expérience thermale

~~120\$~~ 84\$

Massage suédois de 60 minutes

~~171\$~~ 137\$

strøm  
SPA NORDIQUE

Procurez-vous vos cartes-cadeaux au Club de récréation d'Hydro-Québec en écrivant à [crhgmt1@hydroquebec.com](mailto:crhgmt1@hydroquebec.com). Taxes incluses.