



EN VEDETTE

Fermeture du bureau	p.2
Cartes virtuelles	p.2
Ententes et billets : les nouveautés	p.4
Journée de golf	p.5
Spectacle d'humour	p.5
Tournoi de balle donnée	p.6
Les loisirs : un atout pour le bien-être des employés	p.7

CONCOURS NOUVEAUX MEMBRES

Comme nous l'avions mentionné précédemment, un concours a eu lieu pour tous les nouveaux membres ainsi que tous ceux et celles qui sont venus nous rendre visite dans notre nouveau local, situé au 1001, boulevard Robert-Bourassa.

L'un de ces prix étant une paire de billets pour les Canadiens de Montréal dans la zone Desjardins (nouriture et stationnement inclus), nous avons dû procéder à un tirage hâtif. C'est d'ailleurs monsieur Rémi Roy qui en a été l'heureux gagnant, gracieuseté de Co-operators. Pour tous les autres prix, les tirages auront lieu au cours du mois de juin; nous contacterons personnellement tous les gagnants.

Un grand merci à tous ceux qui se sont déplacés pour venir voir nos nouvelles installations, bienvenue à tous nos nouveaux membres et au plaisir de vous croiser dans le cadre de nos activités!

Denis Rocheleau

Président du CA



SORTIE DE SKI À TREMBLANT

Skier à Tremblant avec de très belles conditions hivernales, sous un ciel bleu durant toute la journée, avec plus de 100 skieurs membres et invités du Club de récréation des employés d'Hydro-Québec de Montréal. Que de sourires et de « wow » encore une fois cette année!

Merci à tous et à l'an prochain!



Alain Bourque

Directeur des activités sportives



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, 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^e étage
Montréal (Québec) H3B 0A7

Réseau public : 514 289-2211, poste 5959

Réseau Hydro : 289-5959

Courriel externe : crhqmtl@hydroquebec.com

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

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-Rochelleau

Graphisme

Boo Design

Administration

Carole Venner

Distribution

Denis Rocheleau

Impression

Boo Design

Publicité

crhqmtl@hydroquebec.com
514 289-2211, poste 5959

Site Web

crhqmtl.com

Commentaires

crhqmtl@hydroquebec.com



MIXTE
Papier issu de
sources responsables
FSC® C103114

FERMETURE DU BUREAU

Chers membres,

Nous souhaitons vous informer que le bureau du Club sera temporairement fermé, **du 31 juillet au 14 août inclusivement**, en raison de notre participation à l'**Omnium Banque Nationale**. Nous vous remercions sincèrement de votre compréhension et de votre soutien, et nous répondrons à toutes vos questions avec grand plaisir à notre retour!

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+^{MC} **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.

IMPORTANT Le prélèvement de votre cotisation annuelle au CRHQMTL se fait à la période 12 (mi-juin) pour les employés actifs. Pour les retraités, vous devez faire parvenir votre paiement, soit par chèque ou virement bancaire. Prenez note également que toute démission au CRHQMTL doit être mentionnée AU PLUS TARD le 1^{er} avril de l'année en cours, sans quoi votre cotisation se prélèvera automatiquement pour l'année suivante.

À LA RENCONTRE DES ALPAGAS

C'est au Domaine Poissant de Mont-Saint-Hilaire que 48 participants se sont donné rendez-vous pour aller à la rencontre de près de 200 alpagas le dimanche 12 avril dernier.

Nous avons ainsi eu l'opportunité d'entrer dans leur enclos, en plus de les flatter (l'épaisseur de leur toison est par ailleurs très impressionnante!) et de les nourrir. Ce sont des animaux tellement mignons! Par la suite, nous avons pu promener ces belles bêtes en laisse dans le sentier privé du Domaine. Certains alpagas étant moins dociles que d'autres, les gâteries qui nous avaient été fournies les ont grandement incités à nous suivre plus facilement.

Tous les participants arboraient un grand sourire et, malgré le temps grisâtre et frais, nous avons tous passé un très bel après-midi et avons créé de beaux souvenirs. Sans compter les huit prix de présence remis au hasard; encore félicitations aux gagnants et merci à tous les participants!

Dominique St-Amour

Directrice des événements spéciaux



UN PRINTEMPS COLORÉ : NOTRE SORTIE AU FESTIVAL DES TULIPES D'OTTAWA

C'est le samedi 9 mai dernier, par une belle journée ensoleillée, que j'ai eu la chance d'accompagner des gens d'Hydro-Québec au Festival des tulipes qui se tient annuellement au parc des Commissaires d'Ottawa. Une matinée absolument idéale pour admirer ces fleurs magnifiques!

Après un dîner au Tucker's Marketplace, nous nous sommes rendus au Canal Rideau pour y effectuer une petite croisière, qui a bien plu à tous.

Bref, une très belle journée remplie de beaux souvenirs pour les 23 participants; une expérience à renouveler l'an prochain assurément!

Diane Armand

Directrice des activités sociales et des projets spéciaux

SORTIE DE PÊCHE DU CRHQMTL

La traditionnelle sortie de pêche du CRHQMTL s'est déroulée les 22 et 23 mai derniers à la Pourvoirie du Lac Croche de St-Côme.

Le soleil et les poissons ont été au rendez-vous tout au long de ces deux journées; même le vent s'est joint à nous afin d'éloigner les nombreux moustiques!

Petits et grands ont ainsi pu profiter pleinement du moment; ce fut un grand plaisir pour moi de voir autant de pêcheurs prendre part à cette belle activité.

Au plaisir de vous y recroiser l'an prochain!

Pierre Noisieux

Organisateur





BOUGE ET ÉCONOMISE AVEC CRUNCH! PROGRAMMES CORPORATIFS

**TOUS LES PRIVILÈGES DE L'ABONNEMENT
SUMMUM AU PRIX DU SOMMET !** **29.99\$/mois**
(rég. 36.99\$)

Psst...en plus tu obtiens le frais d'adhésion à 0\$ (rég. 70\$)

ÉQUIPEMENT MODERNE
ET VARIÉ

COURS EN GROUPE

DES TONNES
DE POIDS

LA ZONE HIIT

HYDROMASSAGE H

TRAITEMENT
LUMIÈRE ROUGE

BRONZAGE

ANALYSE DE TA
COMPOSITION CORPORELLE



VALIDE AUX CRUNCH ANJOU, BOISBRIAND, BOUCHERVILLE & QUARTIER DIX30

Abonnement annuel. Ne peut être jumelé à aucune autre offre. Offre valide pour les nouveaux membres sur présentation d'une preuve d'emploi. Les membres actuels auront droit au changement de tarif mensuel sur présentation d'une preuve d'emploi. L'offre n'est pas rétroactive. Aussi valable pour les membres de la famille immédiate de l'employé aussi longtemps que l'employé est membre de Crunch. Certaines restrictions peuvent s'appliquer. Le coût total pour 1 an est de 409.87\$ +tx (inclut le frais annuel de 49.99\$ prélevé 60 jours après le début de l'abonnement). Sujet à changement sans préavis. Janvier 2026



IDOLEM HOT YOGA CHAUD

OFFRE CORPORATIVE

Pour les membres du Club récréatif d'Hydro-Québec (CRHQ)

20% de RABAIS

INTENTION

THÉ-RAPIE

MUR DE SEL

YOGA CHAUD

BAIN FROID

RELAXATION

— ESSAI GRATUIT POUR NOS NOUVEAUX ÉLÈVES —

Visitez notre site web



Valable dans tous les studios Idolem sur les abonnements de 20 cours et plus à prix réguliers

IDOLEM.COM 363.999.9442



HÔTEL LE RIVAGE

20 % de rabais sur toutes les chambres et les suites.

LES ALOUETTES

Profitez de **15 % de rabais** sur les billets pour les matchs à domicile, ainsi que de **billets enfants à 10 \$ + taxes** tous les samedis.

Achat en ligne : crhqmtl.com/admin/assets/img/media/CodePromo_CRHQxAlouettes_1776027302.pdf



ALLIANCE DE MONTRÉAL

Profitez de **15 % de rabais** sur tous vos billets pour la saison!

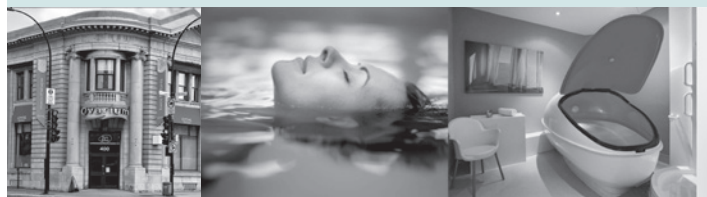
Achat en ligne : am.ticketmaster.com/alliance/promotional-page?id=Mjgz



SPA OVARIUM : UNE ENTENTE QUI SE POURSUIT!

15 % de rabais sur les soins et services à la carte (valable du lundi au jeudi).

Spa
OVARIUM



CF MONTRÉAL

Billets disponibles pour tous les matchs à domicile (catégorie Bleu Ciel, section 125) – **43 \$ taxes incluses**. Vendus en nombres pairs seulement.

Achat sur commande au : crhqmtl@hydroquebec.com



LES ROSES DE MONTRÉAL

Rabais exclusif de 15 % pour le match spécial du 29 août au stade Saputo.

Achat en ligne : billets.cfmontreal.com/cfm/go/b178188b-be7c-48c0-8cec-a2f0df819e82/shop/search?fac=CFM&locale=fr-CA&skin=roses



QUAND L'AUTOMNE SE CÉLÈBRE SUR LE VERT!

Nous avons le plaisir de vous proposer une **journée de golf le jeudi 1^{er} octobre** prochain au **Club de golf Glendale de Mirabel**. Cet événement se veut une occasion de favoriser les échanges entre collègues et amis dans un cadre convivial. Que vous soyez un golfeur aguerri ou débutant, votre présence contribuera à faire de cette journée un moment mémorable!

Les départs (successifs et en croisé) débuteront à 11 h 30. Vous aurez aussi la possibilité de souper sur place si vous le souhaitez.

Votre journée comprendra : Votre partie de golf et une voiturette.



Date limite pour les inscriptions :

16 septembre ou tant qu'il y aura de la place

Inscrivez-vous dès maintenant par courriel au **crhqmtl@hydroquebec.com**. Vous pourrez effectuer votre paiement par virement Interac, par texto ou courriel (demandez la procédure pour ce faire). Votre paiement confirmera votre inscription.



Date	1 ^{er} octobre 2026
Lieu	Club de golf Glendale de Mirabel
Prix membres	60 \$
Prix non-membres	85 \$

HUMOUR ET PLAISIR AU RENDEZ-VOUS!

Envie de vous évader et de passer une belle soirée? Un spectacle d'humour, organisé exclusivement pour les membres du CRHQMTL et leurs invités, vous attend à Montréal! Au menu : une sortie sous le signe du rire, de la détente et de la bonne humeur.

Que ce soit pour décrocher du quotidien ou tout simplement pour profiter d'un moment différent, cette activité promet une ambiance chaleureuse et divertissante.



Samedi 7 novembre 2026

Détails à venir. Restez à l'affût!





TOURNOI DE BALLE DONNÉE

Le Club de récréation est fier de vous annoncer la tenue de la **11^e édition** de son **tournoi annuel de balle donnée**, qui aura lieu les **26 et 27 septembre** prochains au **parc Jarry**.

Veuillez noter que les dates initialement prévues (19 et 20 septembre) ont été modifiées en raison de l'utilisation des terrains par la Ville.

Nous sommes donc à la recherche d'équipes mixtes passionnées, composées d'au moins **11 joueurs**, pour participer à cet événement incontournable.

Chaque équipe disputera au moins trois parties, le tout dans une ambiance festive et compétitive. Pour vous inscrire, n'oubliez pas de :

- Former une équipe avec des membres du CRHQMTL, des conjoints de membres ou des employés d'Hydro-Québec.
- Désigner un capitaine d'équipe dynamique.
- Inclure au minimum trois joueuses dans votre formation.
- Vous rendre disponibles tout le week-end pour profiter pleinement de l'événement.

De plus, nous cherchons également des marqueurs bénévoles pour nous aider à comptabiliser les points et contribuer à la réussite de cette belle célébration sportive. Si vous êtes intéressés ou connaissez quelqu'un qui pourrait l'être, contactez-nous dès maintenant au bureau du Club!

Pour vous inscrire, rendez-vous sur notre site Web, dans la section « Événements », et remplissez le formulaire d'inscription qui s'y trouve!



Date limite pour les inscriptions : 28 août 2026

Dates	26-27 septembre 2026
Lieu	Parc Jarry
Tarif	350 \$/équipe

15% DE RABAIS EN LIGNE

Code promo : **HYDRO15**

25% DE RABAIS SUR PLACE

Profitez de l'expérience thermale
du lundi au jeudi pour vous et un invité*

strøm
SPA NORDIQUE

*Certaines conditions s'appliquent.

LES LOISIRS : UN ATOUT POUR LE BIEN-ÊTRE DES EMPLOYÉS

Saviez-vous que les loisirs jouent un rôle essentiel dans le bien-être des employés et le maintien d'un environnement de travail sain? En effet, de nombreuses recherches en psychologie du travail ont démontré que les activités de loisir permettent aux travailleurs de diminuer leur stress, d'améliorer leur santé mentale et d'augmenter leur sentiment de satisfaction ainsi que leurs performances au travail.

Les activités récréatives permettent aux individus de retrouver un sentiment de contrôle, de plaisir et d'accomplissement personnel en dehors du cadre professionnel. Elles ont, par ailleurs, des effets particulièrement positifs sur la santé mentale puisqu'elles contribuent à réduire le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs.

Bref, les loisirs contribuent de manière considérable au bien-être des employés en favorisant la récupération physique et psychologique, tout en soutenant la performance professionnelle. Alors, pourquoi s'en priver?



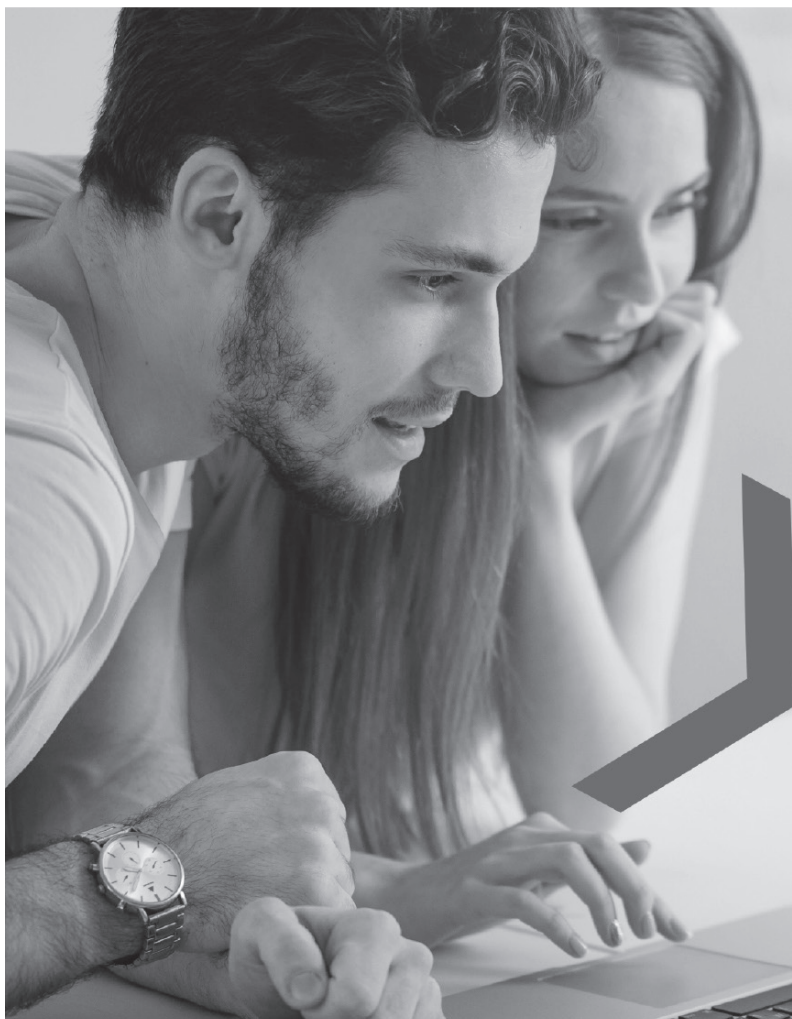
ACTIVITÉS

Sources

- Sonnentag, S., & Fritz, C. (2015). *Journal of Organizational Behavior*.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000). *Counselling Psychology Quarterly*.
- Kuykendall, L., Tay, L., & Ng, V. (2015). *Psychological Bulletin*.
- Chen, H., et al. (2022). *Journal of Happiness Studies*.

Safia Sahli

Conseillère en loisirs au CRHQM TL



**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



Assurance groupe
habitation et auto



Faites croître vos économies

Profitez de tarifs exclusifs grâce à Co-operators Assurance groupe habitation et auto.

1-800-387-1963 | groupecoop.ca

Placements. Assurances. Conseils.



co-operators

Les assurances habitation et auto 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. Veuillez consulter notre Politique de protection des renseignements personnels pour en savoir plus. 101 Cooper Drive, Guelph, ON, N1C 0A4 | 1-800-265-2662 © La Compagnie Co-operators, 2026. G6091F XX/26