

Au fil du temps ...

Numéro 110
Janvier 2018

10 J Laval-Nord
Et la vie continue...



Photo : Louis Dorais

Le Conseil souhaite que chaque personne se fasse un devoir de conserver son journal pour toute la saison. C'est le meilleur instrument de communication du secteur, le moyen le plus sûr de connaître les activités et les événements spéciaux du 10 J. C'est la vie du secteur Laval-Nord qui vous est racontée.

Pensez à visiter le site Web de votre secteur :

Lavalnord.areq.lacsq.org

Ajoutez cette adresse à vos favoris.

Mot du président



Quel début de mandat! Un nouveau triennat qui se voudra palpitant. L'équipe du Conseil sectoriel s'est rapidement mise au travail. Une journée effervescente lors des inscriptions. Un travail admirable de tous. Puis, une tournée des activités qui m'a permis de rencontrer les responsables et les participants. De belles rencontres, des gens très impliqués et des participants heureux. Je suis un fervent adepte des activités motrices. Une ambiance de franche camaraderie au Club de marche, bien dirigé par nos deux responsables. Je me promets de participer à cette activité lors de la prochaine session. Une atmosphère extraordinaire anime le cours de danse en ligne. Nous avons accueilli une vingtaine de nouveaux danseurs. Je vais tenter de participer à cette activité le plus souvent possible. Lors de ma visite au scrabble, j'ai compris rapidement que la pratique est vraiment nécessaire afin de bien performer. J'ai pris la chance de vouloir participer (je me croyais bon) et je me suis senti perdu face à tant d'habiletés de la part de ces dames. La force de notre secteur est dans la variété des activités. Bravo encore pour l'engagement des différents partenaires. Mes grandes préoccupations sont le bien-être de tous les membres de notre secteur, les écouter dans leurs besoins et tenter de trouver des solutions en organisant des activités ou des conférences répondant à leur quotidien.

Au début du mois de novembre, j'ai participé à mon premier Conseil national qui a eu lieu à Québec. Pour la première année du triennat 2017-2020, nous avons travaillé sur le nouveau plan d'action national. Ce nouveau plan d'action **se divise en 3 axes** (7 orientations) :

1. **Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations** (*veiller au respect, à la dignité et à la sécurité de nos membres et des personnes âgées et aussi travailler à l'amélioration de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées*);
2. **La vie associative** (*assurer des services de qualité, développer et renforcer le sentiment d'appartenance et consolider nos effectifs*);
3. **La participation et l'engagement aux mieux-être de la collectivité** (*reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société et favoriser l'implication de nos membres et le développement d'une société plus démocratique*).

À partir de ces **3 axes** et de ces 7 orientations sont attachées 47 actions qui nous aideront à mieux guider et relier nos propres actions au plan d'action national.

Lors de notre rencontre régionale du 29 novembre, nous aurons l'occasion, en tant que comité sectoriel, appuyé de nos responsables des divers comités, de planifier nos actions pour les trois prochaines années.

Enfin, les membres du Conseil sectoriel vous souhaitent de vivre un temps des Fêtes rempli de joie, de fous rires et d'amour. Au plaisir de vous rencontrer au cours de l'année 2018.

Émile Huchette

Concert du Chœur Chante-Clair, par Catherine Georges

Portes ouvertes

Le Chœur Chante-Clair de l'AREQ 10 J arrive à sa 25^e année d'existence. Le 2 juin 2018, nous fêterons en grand cet anniversaire. Pour mieux nous faire connaître, une journée "portes ouvertes" sera offerte le **lundi 4 décembre 2017**. Elle aura lieu au gymnase du Centre communautaire Le Sorbier, de 13 h à 15 h 30. Vous pourrez ainsi assister à notre pratique et vous faire une idée de ce qu'est le Chœur Chante-Clair. Vous entendrez de beaux chants de Noël!

Nous espérons vivement que cette visite saura vous convaincre de venir rejoindre nos rangs et de faire partie de la fête du 2 juin 2018. **Les voix d'hommes sont particulièrement désirées**. Nous vous offrirons un bel après-midi.

LES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS NOUS PARLENT

Comité des femmes, par Jocelyne Mathieu et Lucille Francoeur

Cette année, le comité vous offre deux activités pour souligner la JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES et nous espérons votre présence en grand nombre.

Dîner de la Journée internationale des femmes

Dans un premier temps, vous êtes toutes et tous conviés à un dîner. C'est le temps annuel de notre rencontre pour partager, rire, renouveler des amitiés, discuter d'actualités, faire de nouveaux liens, connaître le thème annuel et peut-être, briser l'isolement. Nous serons heureuses de vous accueillir le 9 mars 2018, à 12 h, à la Casa Grecque, 1565, Daniel-Johnson, Laval. Apportez vos boissons alcoolisées.

La folle entreprise, sur les pas de Jeanne Mance

Dans un deuxième temps, pour compléter notre projet, nous vous invitons au visionnement d'un documentaire fort intéressant: « La folle entreprise, sur les pas de Jeanne Mance » réalisé par Annabel Loyola. Cette jeune réalisatrice nous révèle la vie d'une femme importante et remarquable:

- Jeanne Mance - La connaissons-nous bien?
- Sommes-nous prêtes à la reconnaître comme cofondatrice de Montréal?
- Qu'apprendrons-nous qui n'a pas été enseigné dans nos cours d'histoire?

Cette présentation sera suivie d'une animation, menée par Céline Desrosiers, favorisant ainsi les échanges sur cette personnalité: **Jeanne Mance**.

L'événement aura lieu le 16 mars 2018, à 13 h, au Sorbier, 140, Nadon, Laval, local 123.

Invitez vos proches, vos amies et amis ! Toutes et tous sont les bienvenus !

Il suffit de s'inscrire!

Cette activité, d'une durée approximative de 2 heures, est gratuite

« Dîner de la Journée internationale des femmes »

Le 9 mars 2018, 12 h, à la Casa Grecque

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je participerai au dîner de la Journée internationale des femmes() cochez

Jocelyne Mathieu (voir page 11, activité 16)

« La folle entreprise, sur les pas de Jeanne Mance »

Le 16 mars 2018, 13 h, au Sorbier

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Courriel : jocelynemathieu@videotron.ca

Comité des arts visuels, par Michèle Savard et Cristiane Blanchet

Expo-Arts

Cette année, l'Expo-Arts aura lieu les 5 et 6 mai 2018 au Centre communautaire Le Sorbier. Toutes les formes d'art seront admises: huile, aquarelle, acrylique, fusain, sculpture, bijoux, tricot, photos, scrapbooking... Le succès de cette exposition sera ce que vous en ferez.

Si vous avez un loisir qui peut intéresser vos pairs, n'hésitez pas, inscrivez-vous auprès de :

Michèle Savard : 450 628-8477 ou Cristiane Blanchet : 450 625-0642.

Vous trouverez de plus amples informations dans le journal du printemps prochain.

Comité des hommes

Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes 2017-2020

Il y aura une injection de 31 millions, dont 25 millions pour le réseau des organismes communautaires. Les modalités d'attribution ont été dévoilées au cours de l'automne.

Ce plan repose sur les 3 grandes orientations:

1. Mieux rejoindre la population masculine par les stratégies de promotion et de prévention;
2. Adapter les services pour en améliorer l'accès et répondre aux besoins des hommes;
3. Améliorer la compréhension des dynamiques masculines et les pratiques pour répondre aux besoins des hommes.

L'AREQ fera un suivi de l'attribution des fonds et restera aux aguets pour que les hommes aînés y trouvent leur compte! L'AREQ souhaite un arrimage entre ce plan d'action et la politique *Vieillir et vivre ensemble*.

Le Comité national des Hommes fera une analyse du Plan d'action en santé et bien-être des hommes.

Projet de loi no 149

L'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) salue la décision du gouvernement de bonifier le Régime de Rentes du Québec (RRQ), prévue au projet de loi déposé par le ministre des Finances, Carlos Leitão. Les recommandations faites par des organisations lors des consultations particulières en janvier 2017 ont été entendues, dont celles de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) que l'AREQ appuyait formellement.

« Le revenu des personnes aînées est souvent la source d'une qualité de vie plus adéquate en termes de logement, d'alimentation, de transport et même d'activités sociales. Nous sommes donc soulagés de savoir que les retraités du Québec ne recevront pas moins que ceux du reste du Canada », souligne Lise Lapointe, présidente de l'AREQ.

En effet, il est intéressant de constater que la bonification de la rente à la hauteur de celle prévue dans le reste du Canada avec le Régime de pensions du Canada (RPC) se rapproche de l'objectif, soit de contribuer à une retraite décente pour tous.

« Pour l'AREQ, il est primordial de s'efforcer à assurer une retraite digne à celles et ceux qui ont bâti le Québec. Il reste encore beaucoup à faire pour y arriver, mais notre association sera de toutes les tribunes pour défendre les droits des personnes aînées », soutient Claire Bélanger, 1^{re} vice-présidente et responsable du dossier retraite.

Enfin, l'AREQ prendra le temps d'étudier sérieusement le projet de loi no 149 et fera part de ses commentaires et de ses recommandations.

Samuel Labrecque, conseiller en communication

Assurances

Conditions de renouvellement pour le régime ASSUREQ au 1^{er} janvier 2018

Lors de l'Assemblée générale d'ASSUREQ, le 30 octobre 2017, au Conseil national, une présentation intéressante et claire des éléments qui déterminent les modifications nécessaires au taux des primes du Régime d'assurance maladie et au Régime d'assurance vie nous fut exposée.

L'analyse de l'expérience combinée à un régime d'assurance relativement en bonne santé financière permet de ne pas modifier les primes payables par la personne adhérente en assurance maladie et en assurance vie du régime ASSUREQ pour l'année 2018.

Ainsi, les personnes adhérentes payeront le même tarif qu'en 2017.

Comité des assurances, par Michèle Savard et Micheline Beaulac

Rencontres, sujet : assurances avec Johanne Freire et conférence de la notaire Marie-Ève Lavoie

Le 17 octobre dernier, environ 25 personnes de notre secteur se sont jointes aux autres secteurs de notre région. Dans les deux cas cités en titre, la rencontre fut très intéressante.

Johanne Freire a su vulgariser les différents sujets tels que l'assurance voyage (faire attention de ne pas cacher d'informations à l'assureur avant de partir, ce qui pourrait être très coûteux), l'assurance médicaments et le lien avec notre assurance et notre couverture.

Marie-Ève Lavoie, notaire, nous a montré les différents types de testaments (notarié, olographe et devant témoins). Le notaire est le spécialiste reconnu. En retenant ses services, votre testament sera rédigé en termes clairs. De plus, le notaire a l'obligation de communiquer l'existence du testament au Registre des dispositions testamentaires de la chambre des notaires du Québec. La confidentialité du testament n'est jamais compromise.

Municipalité Amie Des Aînés, par Micheline Boucher

MADA en est à sa quatrième année d'existence. Au cours de l'avant-midi, il y a eu des réflexions collectives sur les prochaines priorités. Et ensuite, une rencontre avec les partenaires et des discussions en ateliers.

Voici ce qui est ressorti de notre groupe de discussion:

- Mélanie Laporte de Promo-santé a été nommée ambassadrice pour la promotion;
- Il y aura une mise à jour d'un bottin papier de tous les organismes de Laval pour les aînés, car certains ne reçoivent pas encore le Courrier Laval;
- Ligne téléphonique 211: répertoire des services communautaires en ligne à Laval (action communautaire, aînés, alimentation, assistance matérielle et logement, éducation);
- Le but de l'AREQ 10 J est d'inviter tous ses membres (même ceux et celles qui ne s'inscrivent pas aux activités) à venir rencontrer le Conseil sectoriel lors de la journée d'inscription de septembre afin de mieux nous faire connaître;
- Inscrire, dans le journal **Au Fil du Temps**, les sites Web des ressources rencontrées lors de cette journée.

Sites Web à consulter :

<http://dira-laval.ca/> (rencontre des aînés)

<http://www.alzheimerlaval.org/>

<http://gpslaval.com/nutrition-2/> (groupe promo-santé Laval)

<http://clava.qc.ca/> (maltraitance des aînés)

Brunch-hommage aux défunts, par Camille Turcotte

Un petit mot pour souligner la très belle rencontre que j'ai vécue lors du déjeuner et hommage aux défunts. Nous avons été accueillis chaleureusement et avec beaucoup d'attention. Le déjeuner était varié et délicieux. L'ambiance était conviviale. La messe se voulait un moment de recueillement. C'était intime et très humain. Sincèrement, un merci à tous les membres du Conseil pour ce moment que nous avons partagé ensemble. Votre implication est très appréciée.

Brunch-hommage aux défunts, par Huguette Roy et Maurice Verner

Nous avons apprécié le buffet copieux et varié dans cette grande salle à manger, lumineuse et spacieuse de l'Oasis Saint-Martin. Le service était attentionné et courtois. Les invités avaient l'air heureux de se retrouver dans ce beau cadre.

Suivait une messe dite par l'abbé Claude Grenier en souvenir de nos chers disparus avec une réflexion sur la mort, dans un langage approprié qui nous faisait réfléchir sur ce grand départ.

Ce fut une belle découverte, merci Suzanne!

Déjeuner de l'accueil, par Fleurette Roy

Bienvenue à toutes et tous pour une première expérience.

Par une journée des plus ensoleillées, j'ai eu le grand bonheur d'assister au déjeuner de l'accueil. Nous étions 46 personnes à La Flamberie de Vimont. Nous avons souhaité la BIENVENUE à 3 nouveaux membres retraités. Des cadeaux ont été offerts: 2 déjeuners, 2 cartes-cadeaux et des petites boîtes de chocolat. Quel plaisir de voir des personnes souriantes et heureuses de partager cette première rencontre.

Grand MERCI aux organisateurs !

Club de marche automne 2017



VIE DE NOTRE SECTEUR

Golf 2017, par Louis Dorais

Quelle belle saison de golf nous avons eue et que de belles rencontres à pratiquer un sport que nous adorons. Tout au long de la saison, la température a été de notre côté. C'est une bonne façon de faire de l'exercice dans un splendide environnement. Hélas, nos rencontres hebdomadaires sont terminées. Je vous dis à l'an prochain...

Hommage aux aînées et aînés en octobre, par Cécile Ross

Dans le cadre de la semaine des aînés, le Comité sectoriel recevait les membres célébrant un anniversaire de 75, 80 et 85 ans et plus au restaurant Lugano's. Plusieurs personnes ont répondu à l'invitation. L'accueil chaleureux des membres du Conseil reflétait la joie de se retrouver.

Le président, Émile Huchette, nous souhaita la bienvenue et se dit heureux de nous rencontrer. Puis, un verre de vin et un copieux repas suivaient. L'ambiance était chaleureuse miroitant une grande camaraderie. C'était le 20 octobre 2017. Merci à toute l'équipe.





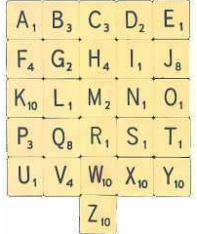
Vélo été 2017, par Monique Breault

Les mercredis des mois d'été 2017 ont été des moments de rencontre pour une balade en vélo sur les pistes cyclables de notre région. Des irrésistibles étaient fidèles au rendez-vous, d'autres s'ajoutaient selon leur disponibilité, de 3 à 8 participants à chaque fois. Des sorties de 20 à 35 km... Tout cela de 9 h à 11 h 30. Chacun, chacune était fière de ses efforts et des rires partagés. Un rendez-vous attendu,...et à renouveler l'été prochain. La saison s'est terminée sur une terrasse en agréable compagnie.


Tirage

Inscription du 11 janvier 2018 au Centre Le Sorbier

Toutes les personnes qui s'inscriront aux diverses activités d'hiver 2018
pourront participer au tirage de 2 cartes-cadeaux de 25 \$,
tirage qui aura lieu au dîner de la Saint-Valentin.

INSCRIPTIONS FORMULAIRE PAGE 11	5 Chœur Chante-Clair	MERCREDI
<p>Par courrier postal *** avant le 1^{er} janvier Au 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5 <i>Pas d'inscription par Internet</i></p>	<p>Centre Le Sorbier Dès le 15 janvier 13 h à 15 h 30 19 semaines – 65 \$ Lundi de Pâques : congé</p> <p>Mathieu Bourret 514 708-9377</p>	<p style="color: red;">Si c'est votre 1^{re} session : Inscription obligatoire p. 11 # 8 *****</p> <p>Salon de quilles Laval 5524, des Laurentides, Auteuil Dès 10 janvier – 9 h 10 \$ par semaine à payer au salon (souliers inclus) Claude St-Louis 450 668-7348 & Manon Comeau</p>
LUNDI	MARDI	
2 Peinture à l'huile	6 Atelier libre en peinture	
<p>Centre Le Sorbier Dès le 15 janvier 9 h à 11 h 30 12 cours – 192 \$ Nancy Lépine 514 961-8988</p>	<p style="text-align: center;">  Centre Le Sorbier Techniques variées Dès le 16 janvier 9 h à 12 h 11 semaines (gratuit) (minimum 8 - max 12 pers.) Robert Martin 450 669-3957</p>	
3 Espagnol Intermédiaire	7 Vie active	
<p><i>Personne ne peut se classer par soi-même sans l'approbation des professeurs.</i> *****</p> <p>2^e session (Prérequis 1^{re} année) (min. 6 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 15 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 100 \$ (manuel 30 \$ pour les nouveaux) Eva Cuellar 450 669-1141</p>	<p>Centre Le Sorbier Dès le 16 janvier 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus)</p> <p>Cristiane Blanchet 450 625-0642</p>	9 Scrabble duplicate
4 Espagnol Avancé		<p style="color: red;">INSCRIPTION OBLIGATOIRE page 11 # 9 *****</p> <p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Local 100 Dès le 17 janvier 13 h à 16 h 20 cours – 20 \$ Monique Perna 450 781-6682</p>
<p>2^e session (Prérequis : 3 années) (min. 6 - max. 12 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 15 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 100 \$ (manuel 50 \$ pour les nouveaux) Serge Gendron 514 747-4677</p>		

ACTIVITÉS D'HIVER

JEUDI	Projet de l'AREQ « Toujours en action »	Repas
10 Tai Chi Quan	14 Journée Santé	<p><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p>Dater le chèque de la journée de l'activité et inscrire le nom de cette activité sur le chèque.</p>
<p>Centre Le Sorbier Dès le 18 janvier De 9 h à 10 h 30 12 semaines – 60 \$ Jean-Maurice Lépine 514 814-8858</p>	<p>Centre Le Sorbier Suite à la session de la vie active, la responsable, Cristiane, organise une journée santé pour clore son année en beauté. Vous êtes tous attendus pour cet événement :</p> <p>Mardi, 3 avril dès 10 h Thèmes qui nous touchent au quotidien. 10 \$ (Texte p.10) <i>Inscription : page 11 # 14</i></p>	
11 Scrapbooking-carterie	Université du 3 ^e âge Couronne nord	15 Dîner de la St-Valentin
<p>Centre le Sorbier De 9 h à 12 h</p> <p>A) 25 janvier = 15 \$ B) 22 février = 15 \$ C) 22 mars = 15 \$ ou D) les 3 ateliers pour 40 \$</p> <p>Sujets à venir Matériel périssable inclus sauf tous les adhésifs</p> <p>Céline Pouliot 450 433-8619</p>	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse Ateliers – Cours – Conférences Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus. Pour tous renseignements et inscriptions avant le 18 janvier 2017 www.usherbrooke.ca/uta/crn Nicole Collin 450 974-0759</p>	<p>Vendredi, 16 février, 11 h 30 <i>Resto Lugano's</i> 1723, boul. Saint-Martin Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas Facture individuelle. *** inscription p.11 # 15</p>
12 Danse en ligne	Concert de la Chorale	16 Journée des Femmes
<p>Centre le Sorbier Dès le 18 janvier</p> <p>13 h – danses de débutants 14 h – intermédiaires 15 h – avancés 14 semaines - 57 \$</p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 514 755-5606</p>	<p>Concert 25^e anniversaire Salle Claude-Potvin</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>École Curé Antoine-Labelle Le samedi 2 juin 2018 à 14 h 30</p> <p>Entrée : 20 \$</p> <p>Un vin d'honneur sera offert à la fin du concert Placez cette date à votre agenda Catherine Georges</p>	<p>Vendredi, 9 mars, 12 h <i>Casa Grecque</i> 1565, boul. Daniel-Johnson (angle boul. St-Martin) Apportez votre vin 25 \$ pour tous</p> <p>*** inscription p.11 # 16 *****</p> <p>Vendredi, 16 mars, 13 h <i>Au Sorbier</i> La folle entreprise, sur les pas de Jeanne Mance Conférence gratuite Inscription : coupon p. 3</p>
VENDREDI		Repas de fin d'année
13 Club de lecture		<p>Assemblée générale sectorielle Judi, 3 mai Dîner à 11 h 30</p> <p>Centre le Sorbier Informations plus détaillées à venir dans le prochain bulletin.</p>
<p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE page 11 # 13</p> <p>Centre Le Sorbier 19 janv. / 16 fév. / 16 mars / 20 avril / 18 mai / 15 juin / 9 h 30 à 11 h 30 10 \$: à payer à la 1^{re} rencontre Annette Miron 450 437-8835</p>		

ACTIVITÉS À VENIR

La Saint-Valentin, 16 février 2018

Cette année, pour la fête des AMOUREUX, nous espérons partager un moment doux et agréable entre amis, amoureux, copains d'activités ou de voyage. Tous et chacun éprouvons un sentiment d'amitié, d'attachement, envers nos amis, nos enfants, petits-enfants, frères et sœurs, la nature, la lecture. Venez partager ces beaux souvenirs en bonne compagnie. Le Conseil sectoriel sera heureux de vous accueillir lors de ce dîner et vous offrira un verre de vin pour fêter cette occasion.

Le vendredi, 16 février, nous vous attendrons au restaurant Lugano's à Laval pour ce dîner. Portez quelque chose de ROUGE et venez nombreux. Chacun paie sa facture, toutefois un dépôt de 10 \$ est demandé. Votre chèque vous sera remis à l'arrivée. Apportez vos boissons alcoolisées.

Journée santé, 3 avril 2018, par Cristiane Blanchet

Cette année, l'activité débutera à 10 h pour se terminer vers 15 h 30. C'est un projet «Toujours en Action» de l'AREQ nationale qui nous permet de vous offrir cette activité au coût de 10 \$. Nous travaillons à vous présenter une journée qui touche directement le besoin des membres du secteur. Un repas santé sera offert et une petite promenade autour du Centre si la température le permet.

Si vous avez des informations pertinentes en nutrition ou activités physiques, apportez-les, nous les partagerons en les affichant, vos documents vous seront remis.

Cabane à sucre au printemps 2018

La date n'est pas encore déterminée, mais si ça vous intéresse de vivre une sortie sucrée, au printemps 2018, vous n'avez qu'à me communiquer votre nom, votre numéro de téléphone et votre courriel.

Aussi, lors de l'après-midi des inscriptions, le 11 janvier, il y aura une feuille à cet effet. Par la suite, je vous contacterai pour les détails de cette sortie.

Louis Dorais : 450 965-3224 ou louis.dorais@videotron.ca

Peinture à l'huile, par Nancy Lépine

Apprendre à peindre est un art disponible à tous! Derrière l'aspect esthétique se cache la passion pour l'étude des couleurs, les lignes, les formes, les ombres, lumières et valeurs... Redécouvrez votre créativité dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Café, biscuits et beaucoup de plaisir sont au rendez-vous!

Apprenez à peindre, laissez-vous guider.

Danse en ligne et danse sociale

Minimum de 60 inscriptions

Samedi, 21 avril 2018
Dès 19 h 30
Centre communautaire Le Sorbier
140, rue Nadon, Ste-Rose, Laval
Animation : Michelle Beaucage
Buffet vers 22 h
Coût : **12 \$** / personne

Apportez vos boissons :
eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées...
(nous aurons un permis).
S'inscrire directement à
Michèle Savard : 450 628-8477
ou à la danse du jeudi
en argent comptant seulement.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 1 fiche par personne

Hiver 2018

Nom No de membre * tél:.....

Adresse..... Code postal

***Votre numéro de membre est visible à la page 16, tout de suite à droite de votre nom (entre parenthèses).**

Adresse pour un envoi postal:
AREQ 10 J 225, Place Cotnoir Boisbriand J7G 1L5

Pour imprimer une copie de ce formulaire : lavalnord.areqlacsq.org

⇒ **Payez par chèque SEULEMENT au nom de « AREQ 10 J »**

Toute personne qui n'est pas membre de l'AREQ 10 J doit payer une cotisation :

Voir #1 ci-dessous

	Cours et activités (voir pages 8 & 9)	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant	
1	Cotisation – valable de sept. 2017 à août 2018	Monique Breault	25 \$			1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h	Nancy Lépine	192 \$			2
3	Espagnol – Interméd. 2 ^e session – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	100 \$			3
4	Espagnol – Avancé – lundi 9 h 30	Serge Gendron	100 \$			4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	65 \$			5
6	Peinture – Atelier libre varié – mardi 9 h	Robert Martin	gratuit			6
7	Vie active – mardi 13 h 30	Cristiane Blanchet	25 \$			7
8	Quilles – mercredi 9 h	C. St-Louis & Manon Comeau	(10 \$)		sur place	8
9	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	20 \$			9
10	Tai Chi Quan – jeudi 9 h	Jean-Maurice Lépine	60 \$			10
11	A) Scrapbooking – 25 jan. – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	15 \$			11
11	B) Scrapbooking – 22 fév. – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	15 \$			11
11	C) Scrapbooking – 22 mars – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	15 \$			11
11	D) Scrapbooking – les 3 ateliers	Céline Pouliot	40 \$			11
12	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	57 \$			12
13	Club de lecture – 6 vendredis – 9 h 30	Annette Miron	(10 \$)		sur place	13
14	Journée Santé – 3 avril – 10 h	Cristiane Blanchet	10 \$			14
				TOTAL :		
POUR LES REPAS, FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS, S.V.P.				Numéro de chèque	Montant	
15	Dîner de la Saint-Valentin	Lugano's dépôt	10 \$			15
16	Dîner de la Journée des femmes	Casa grecque	25 \$			16

Important : Tout cours commencé doit être payé en totalité.
 Il n'y a aucun remboursement sauf pour une raison majeure.

Le/la conjoint/e d'un membre régulier de l'AREQ 10 J, ayant la même adresse, ne paie pas de cotisation de 25 \$.
 Le/la conjoint/e d'une personne qui paye une cotisation annuelle doit aussi payer sa cotisation personnelle de 25 \$.

Voici l'adresse pour retourner cette feuille-ci :

AREQ 10 J 225, Place Cotnoir Boibriand J7G 1L5

Vous pouvez aussi l'apporter au Sorbier le jour des inscriptions (11 janvier, 13 h 30)

Chaîne téléphonique

Si vous voulez recevoir les messages par la chaîne téléphonique,
il faut **absolument** compléter ce coupon.

Nom : _____

No de membre (tout de suite à droite de votre nom, page 16) : _____

No de téléphone : _____

Courriel

Si vous voulez recevoir **les messages** par courriel (**seulement pour les nouvelles demandes**) :

Nom : _____

No de membre (collé à droite de votre nom, page 16) : _____

Adresse courriel: _____

Journal via Internet

Je veux recevoir le journal par Internet (**seulement pour les nouvelles demandes**) :

Nom :

No de membre : (collé à droite de votre nom, page 16) :

Adresse courriel :

Les gens qui choisissent de recevoir le journal par Internet
seront avertis par un message d'aller le chercher sur le site Web lavalnord.areqlacsq.org

Toujours en action

Toujours en action est un programme du National pour aider au financement d'activités spéciales.

Nous avons fait la demande pour trois projets spéciaux
et vous en serez informés si ces activités reçoivent un financement du National.

« Ceux qui s'en vont, ceux qui nous laissent... »

Françoise Forget

Pauline Presseau

Carmen Ste-Marie

Claude Blanchette, époux de Suzanne Blanchette

François Desmeules, fils de Micheline Bastien

Nos condoléances aux familles éprouvées

Pour tout décès, aviser Michèle Savard au 450 628-8477

Petit mot à Françoise Forget, par Claudine Texier

Françoise,

Tu es partie sans faire de bruit.

J'aurais aimé te dire un dernier au revoir et te remercier.

Oui, te remercier car tu m'as accueillie dès ma retraite

et profité de ma disponibilité pour faire partie du comité.

J'ai beaucoup appris au Conseil sectoriel que tu as créé avec maestria.

Sois heureuse,

Claudine.

Solitude chez les aînés, par Annette Desmarais

Solitude, maudite solitude qui cause tant d'anxiété chez les aînés. Plusieurs aiment bien être seuls de temps en temps, mais ils ont aussi souvent l'impression d'être abandonnés. Le manque de sécurité, le manque d'amour de la famille, se sentir oubliés par leurs proches, tout ça fait partie de leur vie.

Qu'est-ce qu'il faut faire pour avoir l'attention des gens qui nous entourent? Pour qu'ils voient que nous sommes là? Nous avons encore besoin de vous, de votre tendresse, de votre attention et de vos sourires. Voilà ce que disent les personnes âgées vivant seules.

Vieillir peut être angoissant quand on est seul mais vraiment stimulant lorsqu'on est entouré de sa famille et de ses amis. Une petite visite ou un appel pour prendre des nouvelles éloignent la peur de vieillir ou même la peur de mourir chez la personne qui se sent importante aux yeux de quelqu'un. Il suffit de quelques minutes et voilà une grand-maman, un oncle et même un papa heureux!

Semaine des aînés

Spectacle d'Audrey Emery

Lors de la semaine des Aînés de Laval, était présentée, au Centre communautaire Le Sorbier, Audrey Emery. Cette auteure compositrice interprète, est présentement peu connue du public québécois, mais nous représente très bien à travers le monde.

Elle nous a fait découvrir un répertoire varié allant du jazz aux balades et à ses interprétations de vieux classiques. Sa voix *soul* nous transporte à la Nouvelle-Orléans.

Merci pour un après-midi différent.
Claude St-Louis

HOMMAGES

Le secteur déplore la perte de deux de nos ex-présidentes, mesdames Marguerite Lepage et Françoise Forget dont les décès sont survenus au cours du printemps dernier.

Madame Marguerite Lepage fut la première présidente de notre secteur. En 1988, les enseignants retraités de Laval se sont réunis dans le but de fonder un secteur de l'AREQ pour Ste-Rose, Fabreville et Auteuil. Ils ont choisi Marguerite Lepage comme présidente. Elle était une personne humble, facile d'accès et humaine, très intéressée au bien-être de ses membres et au développement de l'AREQ. J'aimais converser avec cette dame sympathique et intéressante grâce à ses expériences diverses, une bonne personne, gentille et agréable à fréquenter.

Lorsqu'elle s'absenta pour un séjour prolongé en Floride, madame Forget, alors vice-présidente, a rempli ce rôle, poste qu'elle a conservé par la suite. Madame Lepage a jeté les bases de l'Association de notre secteur même si elle ne fut présidente que pendant une brève période. Nous lui devons reconnaissance pour ce que nous sommes devenus. Depuis quelques années, elle était malade et ne pouvait assister à nos activités.

Madame Françoise Forget a succédé à Madame Lepage comme présidente, poste qu'elle occupa pendant seize ans jusqu'à ce qu'une résolution du Congrès limite les mandats à deux termes de trois ans. Madame Forget a donné, au secteur de Laval-Nord, sa couleur. Elle n'a ménagé ni ses efforts ni son temps pour lui donner sa forme actuelle. Nos nombreuses activités sont le fruit de son travail. Elle a mis sur pied de nombreux cours, activités et sorties dont plusieurs ont été abandonnés faute de temps ou de bénévoles pour les réaliser. C'était une personne dynamique dotée d'une grande force physique et mentale et d'une capacité de travail hors de l'ordinaire. Elle consacrait sa vie à l'AREQ et à notre secteur. Lorsqu'elle a dû quitter son poste, ce fut pour elle une perte crève-cœur. Elle y avait mis son cœur et ses énergies sans compter, c'était important pour elle que le secteur soit dynamique, enrichissant, intéressant et réponde aux souhaits de ses membres. Elle n'a jamais hésité, ni lésiné pour satisfaire les membres et amis de son secteur, car si le secteur compte aujourd'hui quelque deux cents amis, c'est le résultat du travail de Françoise qui leur a ouvert le 10 J. Depuis, trois personnes se sont succédées à la présidence du secteur, chacune y ajoutant sa marque mais Madame Françoise Forget y a jeté les bases.

Merci à ces dames qui ont profondément marqué la vie de notre secteur. Nous leur en sommes reconnaissants.

Jeanne-d'Arc Dubé, présidente de l'AREQ 10 J de 2011 à 2017



Petites annonces

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

L'AGS aura lieu le jeudi, 3 mai 2018, au Centre communautaire Le Sorbier, 140, rue Nadon, Ste-Rose. Réservez cette date, c'est important d'être présent. Il y aura encore un dîner gratuit pour les personnes qui seront **PRÉSENTES** à l'Assemblée. L'AREQ 10 J n'a pas les moyens financiers de payer le repas aux personnes qui n'assistent pas à la réunion. La participation des membres est importante pour le Conseil sectoriel. C'est un moment important pour nos responsables de comités et du Conseil de vous présenter le travail accompli au cours de l'année. Nous devons vous présenter le bilan financier et une petite présentation du nouveau triennat de l'AREQ.

L'Assemblée générale régionale (AGR) se déroulera le 30 mai 2018, au Days Inn de Blainville. Bienvenue à tous les membres.

REÇUS D'IMPÔT

Comme la loi le permet, la trésorière émettra un reçu d'impôt pour les activités culturelles et sportives. Cependant, vous devez demander ce reçu, ce n'est pas automatique. Il vous sera remis lors de l'inscription ou encore à une activité à laquelle vous assisterez. Souvenez-vous qu'il y a des conditions à remplir :

- Vous devez être âgé de plus de 70 ans;
- Avoir un revenu net de 40 000 \$ ou moins ;
- Le total de vos reçus ne doit pas dépasser 400 \$.

Changements de vos coordonnées personnelles

Il faut aviser l'**AREQ nationale au 1 800 663-2408**, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone, de nom ou autre. Il est inutile de nous téléphoner ou d'envoyer un courriel, car c'est seulement une fois cela fait que nous pourrions effectuer les changements à l'AREQ 10 J. Merci d'en prendre note.

S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée
des articles pour le journal de printemps :

3 mars 2018

⇒ **S.v.p. Aidez-nous en envoyant les articles à temps.**

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot

Merci à Louis Dorais, Nancy Lépine, Monique Breault et Nicole Lanthier pour les photos.
Un merci particulier et sincère à Céline Pouliot pour l'aide extraordinaire qu'elle m'a apportée
à la correction et à l'arrangement des textes.

Merci aussi à toutes les personnes qui ont contribué à ce journal en soumettant leurs articles,
les informations pour leurs activités ou d'autres photos toujours appréciées.

L'AREQ 10 J n'est pas responsable des opinions personnelles qui sont émises dans ce journal.

Adresse de retour : AREQ 10 J 43, Sainte-Jeanne Laval, Qc, H7C 1W1	PP41381037
---	------------

Les membres du Conseil sectoriel : qui appeler et pourquoi...

Émile Huchette	président	450 728-1780	Questions générales, journal	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	1 ^{re} vice-présidente	450 628-8477	Décès, assurances	
Suzanne Maltais	2 ^e vice-présidente	450 621-7479	Planification des tables	maltais.suzanne@hotmail.com
Céline Pouliot	secrétaire	450 433-8619	Procès-verbaux, journal	celine_pouliot@hotmail.com
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières, inscription	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Organisation matérielle, sorties.	louis.dorais@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@gmail.com

Aide-mémoire (Garder son journal à portée de main !)

Dîner de la St-Valentin	Vendredi, 16 février à 11 h 30	Restaurant Lugano's 450 686-1888	1723, boul. Saint-Martin
Dîner de la Journée des Femmes	Vendredi, 9 mars à 12 h	Casa Grecque	1565, boul. Daniel- Johnson (angle St-Martin)
Assemblée générale de secteur (AGS)	Judi, 3 mai à 9 h 30	Centre Le Sorbier	140, rue Nadon Ste-Rose
Assemblée générale régionale (AGR)	Judi, 30 mai à 9 h	Hôtel Days Inn	1136, Boul. Labelle Blainville

Coordonnées utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.areq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	43, Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1	lavalnord.areq.lacsq.org (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	areq10j02@yahoo.com (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, (Ste-Rose) Laval
CARRA	1 800 463-5533	www.carra.gouv.qc.ca
SSQ	1 888 833-6962	www.ssq.ca
Sécurité de vieillesse	1 800 277-9915	www.servicecanada.qc.ca
RAMQ	514 864-3411	www.ramq.gouv.qc.ca
Régie des rentes du Qc	514 873-2433	www.rrq.gouv.qc.ca
CLSC Ste-Rose	450 622-5110	
CLSC Vimont	450 668-1803	