

Au fil du temps ...

Numéro 111
Mars 2018

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



Photo : toile d'Annette Desmarais

Le Conseil souhaite que chaque personne conserve 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

Mot du président



Notre pays, c'est hiver! Et quel hiver nous avons eu! Au moment de l'écriture de ce texte, l'hiver semble vouloir nous quitter. Le ciel est sombre et pluvieux. Depuis quelques jours, le temps est doux et sera doux pour plusieurs jours. Les changements climatiques sont de plus en plus présents dans notre vie. Si la tendance se maintient, nous aurons finalement un printemps hâtif. Vivement, nous avons besoin de soleil et de chaleur dans nos vies.

La période d'automne fut très intéressante. Les membres furent au rendez-vous lors des différentes activités. Vu le succès incroyable de l'hommage aux aînées et aînés, nous avons reçu plusieurs suggestions de la part des participants et de leurs amis. Lors d'un prochain Conseil sectoriel, nous étudierons une nouvelle formule pour cette fête si chaleureuse et émouvante.

L'hommage aux défunts, dans un contexte et un endroit accueillants, fut un moment très agréable. La réunion d'un déjeuner et d'une messe dans un même endroit a permis de rendre cette rencontre douce et respectueuse pour souligner le départ de nos chers défunts.

Depuis janvier, malgré le froid, la présence aux différentes activités est vraiment fantastique. Je continue ma tournée des activités qui me permet de rencontrer les responsables et de recevoir l'avis et les conseils des participants pour de futures activités. Je me suis inscrit à la chorale Chœur Chante-Clair. Je ne m'attendais pas que cette activité soit aussi exigeante. Une activité intense, une atmosphère agréable, un travail de tout instant, bien dirigé par Mathieu Bourret, permettent aux choristes (sopranos 1 et 2, altos 1 et 2, ténors et basses) de créer de belles et émouvantes harmonies. Merci aux responsables de la chorale pour leur professionnalisme, leur rigueur et leur dévouement afin de rendre possible cette activité. Cette année, nous aurons un concert le 2 juin 2018. Venez fêter ces 25 années de chants et de passion, nous vous attendons en grand nombre.

Nous avons ajouté une nouvelle activité à notre offre de service : le Tai Chi Quan. Sept personnes participent à cette première session. C'est un art martial chinois dit « interne » souvent réduit à une gymnastique de santé. Il peut aussi comporter une dimension spirituelle. Il a pour objet le travail de *l'énergie Chi*. En réalité, c'est une gymnastique chinoise qui se caractérise par un enchaînement lent de mouvements, selon des schémas précis, et une maîtrise de la respiration. Le Tai Chi est un concept millénaire de l'univers dans lequel s'opposent deux principes complémentaires : *le yin et le yang*. Malgré mes habiletés en danse en ligne, l'apprentissage des 24 postures, base du Tai Chi, me demande une plus grande maîtrise. Une discipline que j'apprends à mieux connaître et apprécier.

Enfin, je vous invite le 3 mai à venir participer à **l'Assemblée générale sectorielle**. Votre présence est primordiale pour le Conseil et les responsables des différents comités. Nous ferons notre bilan annuel et préparerons notre prochaine année. **Nous prendrons le temps de remercier une de nos membres bénévoles de façon très spéciale.**

Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole, nous sommes intéressés à vous accueillir. Nous avons toujours besoin d'aide pour différentes activités (ex.: Expo-Arts, informatique...). Nous sommes aussi à la recherche d'un responsable pour le comité sociopolitique.

Émile Huchette

Scrapbooking/carterie, par Céline Pouliot

Depuis plusieurs années, j'ai le plaisir de faire partager ma passion en offrant des ateliers de "scrapbooking/carterie" durant l'automne et quelques saisons d'hiver. À chaque fois, c'est un bonheur renouvelé. Je profite de l'occasion qui m'est offerte ici, pour remercier toutes les personnes qui assistent à ces ateliers. Il y a des participantes régulières et très assidues depuis longtemps et d'autres qui vont et viennent au gré de leur disponibilité, de leur performance ou encore de leurs goûts.

Pour moi, ces sessions sont une grande motivation et un moyen d'expérimenter des techniques originales ou de nouveaux matériels. Rien de mieux que de sortir de sa zone de confort! Si jamais le cœur vous en dit et que vous désirez tenter l'expérience, venez vous joindre à notre petit groupe, ce sera avec joie que nous partagerons nos connaissances.

Mot de la présidente régionale

Nous entamons un nouveau triennat. Lors du Congrès 2017 tenu à Lévis, les délégués ont adopté les grandes orientations pour le plan d'action 2017-2020. Au Conseil national de l'automne, le plan d'action a été adopté. Voici les trois axes :

- Les droits et les intérêts de nos membres et personnes aînées au cœur de nos préoccupations;
- La vie associative;
- La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.



Ces axes s'articulent en sept orientations qui se déclinent en 29 champs d'intervention. Afin de réaliser ce plan d'action, 47 actions ont été retenues. Je vous souligne que six de ces actions ont été proposées par notre région. Nous en sommes très fiers.

Lors de notre rencontre régionale du 29 novembre 2017, les membres des conseils sectoriels et tous les responsables des comités consultatifs se sont regroupés en atelier et ont choisi une personne responsable pour leur comité. Ils ont ensuite préparé leur plan d'action respectif pour l'année 2017-2018 en choisissant des actions spécifiques avec des cibles à atteindre, en établissant un échéancier et en respectant le budget alloué. Les responsables de ces comités sont venus présenter leur plan d'action aux membres du Conseil régional le 5 décembre. Ce fut une belle journée de travail dans le plaisir d'échanger ses idées.

Félicitations aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- Comité des arts visuels : Collette Bonneville, (secteur Rivière-du-Nord);
- Comité des communications : Ronald Forbes, (secteur Rivière-du-Nord);
- Comité des femmes : Jocelyne Mathieu, (secteur Laval-Nord);
- Comité de l'environnement et du développement durable : Hélène Riberdy, (secteur Lanaudière);
- Comité des hommes : Michel Legault, (secteur Chomedey-Laval);
- Comité retraite, indexation : Vitor Sabino, (secteur Rivière-du-Nord);
- Comité de l'action sociopolitique : Yves Grandmaison, (secteur Rivière-du-Nord);
- Comité des assurances : Ginette Paquin, (secteur des Affluents).

Un grand MERCI à Jacinthe Joncas, Lucille Gagné, Lucille Francoeur, André Thérien et Thérèse Chaput qui ont chapeauté des comités avec brio pendant le triennat précédent. Merci pour leur implication et leur dévouement. Déjà plusieurs rencontres sont planifiées pour travailler sur le plan d'action avec les nouvelles personnes responsables.

J'aimerais aussi vous informer que cinq de nos membres ont été élus comme responsables pour siéger sur des comités nationaux. Il s'agit de Pierrette Boudreau au comité des finances, Pierrette Gratton aux statuts et règlements, Ginette Lavoie au comité des communications pour le Quoi de neuf, Jacques Gagnon au comité d'environnement et développement durable et enfin François Tanguay au comité des hommes. Félicitations à toutes ces personnes.

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer aux différentes activités. Inscrivez dans votre agenda le 31 mai 2018, l'assemblée régionale au Days Inn de Blainville.

Mireille Ménard

Présidente régionale

Changements de coordonnées personnelles pour les membres

Il faut aviser l'**AREQ nationale au 1 800 663-2408**, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone ou autre. Il est inutile de téléphoner au secteur 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.

Facebook

L'AREQ nationale a maintenant une page Facebook très intéressante. Vous pourrez suivre le travail et l'implication de nos dirigeants. Vous n'avez qu'à écrire **AREQ-CSQ** sur votre page Facebook pour enfin suivre tous les dossiers traités par notre association.

IMPORTANTS AVIS DE CONVOCATION

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer aux deux assemblées générales suivantes:

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR 10 J, LAVAL-NORD (AGS) Centre communautaire le Sorbier 140, rue Nadon, Laval (Ste-Rose)

Date : JEUDI, 3 mai 2018 Heure : 9 h 30 Invitée : Madame Mireille Ménard présidente régionale	À l'ordre du jour : <ul style="list-style-type: none">- Mot de bienvenue et nouveau triennat;- Rapport financier de l'année;- Rapport des différents comités.
--	--

Cette assemblée permet aux membres de notre secteur de se rencontrer, se renseigner au sujet des accomplissements de l'AREQ et préparer la prochaine année. Nous espérons une présence nombreuse. Afin que notre réunion soit légale, nous devons avoir quorum soit 52 membres.

À la suite de cette réunion, **un méchoui sera servi gratuitement aux membres réguliers présents à l'Assemblée générale du matin** et qui se seront inscrits en faisant parvenir un **chèque de 20 \$ à l'ordre de « l'AREQ 10 J » et daté du 10 avril**. Ce chèque sera remis lors du repas. Les conjoints et les non-membres qui désirent se joindre à nous, devront faire un chèque au montant de 30 \$, *non remboursable*. Nous vous invitons donc à venir partager ces bons moments avec nous. Vous pouvez apporter vos boissons alcoolisées, nous aurons un permis à cet effet.

Expédiez votre chèque à « **Monique Breault** » avant le **10 avril** (adresse au bas de cette page).

.....

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE Hôtel Days Inn 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4 (450 430-8950)

Date: JEUDI, 31 mai 2018 8 h 30 : Accueil; 9 h 00 : Ouverture de l'assemblée et présentation des différents rapports d'activités 2017-2018; 13 h 15 : Le groupe vocal <i>Les Ans Chanteurs</i> ; 15 h 15 : Assemblée générale FLG .

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité. Je compte donc sur votre précieuse collaboration. Au plaisir de vous revoir.

NB : Pour assister à l'activité ou à la conférence en PM, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée.

Mireille Ménard,
présidente régionale.

2 façons de s'inscrire à l'AGR avec un **chèque de 20 \$ au nom de « l'AREQ 10 J » et daté du 27 avril**:

1. Le remettre directement à Monique Breault lors de l'AGS, le 27 avril prochain **OU**
2. Par la poste, à Monique Breault, **avant le 27 avril 2017** (adresse en bas de page).

Votre chèque vous sera remis lors de la vérification des présences ce jour-là.

Monique Breault,
225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc, J7G 1L5

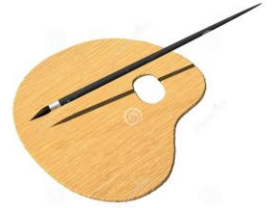
MESSAGES DES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS

Comité des arts visuels, par Cristiane Blanchet

EXPO-ARTS 2018

Les 5 et 6 mai 2018 aura lieu Expo-Arts 10 J au Centre communautaire le Sorbier. Nous vous invitons à présenter vos réalisations, nous faire découvrir et apprécier votre talent. Toutes les formes d'art sont admises : sculpture, photos, bijoux, fusain, huile, scrapbooking, aquarelle...

Si vous avez un loisir créatif qui pourrait intéresser vos pairs, inscrivez-vous auprès de Cristiane Blanchet: 450 625-0642 ou Michèle Savard: 450 628-8477.



Venez nous voir en grand nombre, nous avons besoin de vous!

Samedi de 13 h à 17 h et dimanche de 13 h à 16 h.

Comité de l'indexation, par Claudine Texier

Que se passe-t-il dans ce dossier ? **RIEN**

Au printemps 2017, M. Coiteux, président du Conseil du Trésor, a invité 7 associations de personnes âgées à faire partie d'une *Tribune de discussion* afin de parler des problèmes vécus par les personnes âgées. Mais ce n'était pas une « table de consultation » et il n'était pas question d'indexation. Curieux, cynique, car le gouvernement ne cherche pas à régler le problème.

Devons-nous continuer? OUI, il ne faut jamais baisser les bras, car personne ne viendra nous défendre. Les progrès obtenus tout au long de notre carrière, l'ont été grâce à notre persévérance!

Donc, l'indexation n'est pas à l'ordre du jour du gouvernement. À la veille des élections, cela paraît bien de faire des promesses d'argent de plusieurs millions de dollars! Cet argent amassé à coup de coupures dans l'éducation et la santé entre autres! Et la différence est à l'avantage du gouvernement! La baisse d'impôt pour qui? Les plus pauvres n'en paient pas, les grandes sociétés, les hauts salariés?, donc la classe moyenne paiera!

Jusqu'à présent, il y a eu deux rencontres de cette *Tribune de discussion* et une autre était prévue pour janvier 2018.

Note: L'AREQ développera et publiera sous peu un document d'information et de sensibilisation à l'égard de la perte du pouvoir d'achat des personnes retraitées des secteurs publics et parapublics, attribuée notamment à la désindexation de la rente de retraite du RREGOP.

Le projet de loi C27, par Claudine Texier

Le gouvernement Trudeau s'apprête à présenter le projet de loi C27 qui modifierait les régimes de pension, faisant porter tous les risques aux travailleuses et travailleurs et aussi à celles et ceux qui sont déjà retraités et qui sont sous juridiction fédérale. Si le fédéral parvient à faire passer cette loi, il a fort à parier que les provinces suivront le pas et ce, au détriment de toutes les personnes retraitées présentes ou futures. S.V.P. Écoutez l'entrevue et signez la pétition pour vous opposer à cette loi. Et si vous en avez envie, n'hésitez pas à envoyer cela en courriel à toutes les personnes que vous connaissez.

Voici l'entrevue: <https://www.facebook.com/rdieconomie/videos/736188583233349/>

Voici la pétition: <https://www.retraitesfederaux.ca/fr-CA/Advocacy/Honour-Your-Promise/Tell-Your-MP>

Comité de l'environnement et développement durable, par Rosette Lapointe

Visite des fermes Lufa

Les fermes Lufa pratiquent une agriculture urbaine, responsable et écologique en pleine ville. La culture se fait sur les toits des édifices. Lors de cette visite, d'une durée d'une heure, vous apprendrez tout sur leur philosophie de culture:

- La recirculation de l'eau;
- L'utilisation optimale de l'énergie et des aliments produits sans pesticide, herbicide et fongique;
- Leur stratégie de mise en marché.

Vendredi, le 1^{er} juin 2018 14 h Gratuit	Serre d'Ahuntsic 1400, rue Antoine-Barbeau (suite 201) Montréal, Qc H4N 1H5	Réservation : Rosette Lapointe 450 963-0747 lapointe.rosette@videotron.ca
---	---	---

En réservant, en plus de votre nom, laisser votre numéro de téléphone et aviser en cas d'annulation. Le covoiturage est suggéré.

*Une sortie régionale est prévue au milieu du mois de juin
et la date sera fixée à notre rencontre le 12 avril.
Consultez le site de l'AREQ ou contactez-moi.*

.....

Comité de la condition des hommes, par Émile Huchette

Conférence du 21 novembre 2017

La maltraitance envers les aînés : focus sur les hommes

La maltraitance touche les deux genres mais quelles sont les particularités concernant les hommes?
C'est quoi la maltraitance systémique?
Maltraitance financière, première cause de maltraitance au Québec!
Est-ce le cas?

Monsieur Gérald Bolduc est formateur et conférencier pour le Regroupement provincial des comités d'usagers, depuis plus de deux ans, un peu partout au Québec. Il a su nous amener à nous exprimer sur la condition des hommes aînés. Il est évident que la situation des hommes est bien différente de celles des femmes face à la maltraitance. Le premier constat est l'isolement des hommes face à ses difficultés personnelles, que ce soit au niveau de la santé ou de son propre réseau social. Ils consultent beaucoup moins que les femmes. Suite à la prise de la retraite, ils manifestent beaucoup moins le goût de faire des activités, d'aller consulter un médecin ou un thérapeute. Cet isolement plus présent les rend souvent vulnérables dans notre société.

Lors de notre rencontre, la plus grande crainte de notre groupe est le vieillissement versus la santé. Comment vieillir avec les pertes physiques et cognitives? Tout un dossier qu'il serait très intéressant de suivre avec la mise en place du Plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes 2017-2020.

VIE DE SECTEUR

Inscription du 11 janvier 2018

Près de 200 personnes se sont inscrites aux différentes activités de la session d'hiver. À cette occasion, toutes les personnes inscrites à une des activités ont participé au tirage de 2 cartes-cadeaux lors du dîner de la Saint-Valentin. Voici les heureuses gagnantes de ce tirage :

Mesdames Françoise David et Francine Carrière

Dîner de Noël, par Émile Huchette

Le 7 décembre dernier, nous avons reçu 100 membres et membres-amis à notre dîner de Noël du secteur au Château Royal. L'ambiance était à la fête. Le repas était savoureux, la musique toujours aussi enlevante et l'atmosphère époustouflante. Le succès de cette fête tient à l'engagement des membres du Conseil sectoriel et aussi à la présence grandissante de nos membres lors des différents événements. Merci à tous d'être aussi assidus à nos activités.

Dîner de la St-Valentin

Amours, délices et ... bulles

Quelle belle tradition que de se rencontrer pour souligner la fête des amoureux! Nous avons été accueillis chaleureusement par une équipe attentive et par un verre de vin. Autour d'une table fleurie, nous avons pu partager un moment doux et agréable en parlant de nos amours, de nos amitiés ou de nos coups de cœur de toutes sortes.

Les plats proposés par le restaurant **Lugano's** étaient de purs délices. Pour clore le tout de façon pétillante, le Conseil sectoriel a offert une petite bouteille de mousseux à chaque convive, une attention vraiment appréciée. Merci à toute l'équipe pour cette organisation et au plaisir de la reprendre l'an prochain.

Marielle Lachapelle

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

Jeanne Dufour

Jeannine Dulude

Florian Ramsay, frère de Cécile Ramsay

Martin Labelle, fils de Nicole Dupuis

Gilles Larocque, conjoint de Andrée Filion

Jacques Noël, frère de Louisette Noël

Jacqueline Marion

Nos condoléances aux familles dans le deuil

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

ACTIVITÉS À VENIR



Club de marche 5 km (Les mardis à 9 h 30 ou 10 h)

S.V.P. Inscriptions par courriel à n.lanthier@gausertec.ca

(Cette façon de s'inscrire est valable pour le printemps seulement)

Responsables :

Nicole Lanthier : 450 434-0598

Cécile Deschênes : 450 973-1438

17 avril: Parc des Prairies à 10 h

Viaduc en réparation. Par l'autoroute 15 Sud, sortie Notre-Dame/Concorde. À gauche sur Concorde, prendre Ampère à droite jusqu'à Cartier. À gauche sur Cartier. Tournez à droite sur la 15^e Rue. Stationnement au bout de la rue.

24 avril: Centre de la Nature à 10 h

901, Ave Du Parc. Autoroute 125 Sud, sortie St-Martin Ouest. Premier arrêt à gauche sur St-Martin, tourner sur Lesage et prendre Ave Du Parc, stationnement P3.

1 mai: Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur A)

Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler 2 km. Stationnement gratuit.

8 mai: Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur B)

Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler moins de 2 km. Stationnement gratuit.

15 mai: Parc-nature du Bois-de-Liesse à 10 h

Autoroute 13 Sud, sortie Gouin. Passer sous le viaduc, tourner à gauche et aller tout droit jusqu'à Gouin. Gouin Ouest jusqu'à la rue Wilfrid ou le stationnement payant au parc.

22 mai: Rivière-des-Mille-Îles à 9 h 30

Stationnement derrière l'église de Ste-Rose, 219, boul. Ste-Rose.

29 mai: Bois-de-Lorraine à 9 h 30

Autoroute 640, sortie Lorraine. Stationnement au Centre culturel, 4, boul. Montbeliard.

5 juin: Parc-nature Île de la Visitation à 10 h

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

12 juin: Parcours dans Rosemère à 9 h 30

Sur Curé-Labelle (route 117), prendre Grande-Côte vers l'Est. Stationnement sur la rue Charbonneau, en face de l'aréna.

19 juin: Bois-des-Filion à 9 h 30

Prendre Adolphe-Chapleau vers Terrebonne jusqu'à la 24^e Ave. Tourner à gauche jusqu'à Carmel.

Souliers de course obligatoires.

Chacune et chacun étant responsable de sa santé, les personnes organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

Soirée dansante de fin de session

Danse en ligne et danse sociale

Samedi, 21 avril 2018

Dès 19 h

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon, Ste-Rose, Laval

Animation : Michelle Beaucage

Buffet vers 21 h 30

Coût : **10 \$** / personne

Apportez vos boissons :

eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées...

(nous aurons un permis).

S'inscrire directement à

Michèle Savard : 450 628-8477

en argent comptant seulement.

Concert du Chœur Chante-Clair

Une grande fête se prépare



Jour et date : **le samedi 2 juin 2018**

Heure : 14 h 30

Entrée : **20 \$** à la porte

(gratuit pour les 12 ans et moins)

Endroit : École Curé-Antoine-Labelle

216, boul. Marc-Aurèle-Fortin

Laval

H7L 1Z5

Un concert célébrant le 25^e anniversaire

Un concert du CHOEUR CHANTE-CLAIR de l'AREQ 10 J sera offert à TOUS LES CHANCEUX qui auront pris la peine de réserver cette date. Il leur sera donné le plaisir d'entendre de très belles pièces, déjà chantées au cours de ces 25 années et de toutes nouvelles, mises, pour l'occasion, à notre répertoire. Tout cela dirigé par notre jeune maestro, Mathieu Bourret et notre indéfectible accompagnatrice, Lucille Désautels-Paquin. En plus, violon, violoncelle, percussions, seront aussi de la partie.

Un vin d'honneur sera servi à la fin du concert!

POURQUOI CHANTER?

La raison d'être de notre groupe est principalement le plaisir de chanter ensemble et de partager avec le public, ses joies et ses émotions au travers d'un répertoire plein d'énergie, de tendresse et de bonne humeur. Aussi, vous viendra-t-il, peut-être, le désir de rejoindre nos rangs et d'y découvrir une belle et sympathique famille!

À tous les anciens, à tout notre fidèle public et à tous ceux qui vont nous découvrir, nous disons : BIENVENUE.

Catherine Georges

CONFÉRENCES RÉGIONALES

17 avril 2018

En avant-midi : de 9 h à 12 h

Madame **Julie Gravel**, conférencière et coordonnatrice de l'organisme l'Antr'aidant, nous entretiendra sur un sujet que plusieurs d'entre nous vivent ou auront à vivre comme **aidant naturel** : *Aidez-nous à vous aider et qu'est-ce qui nous attend?*

En après-midi : de 13 h à 15 h

Monsieur **François L'Italien**, professeur associé au Département de sociologie de l'Université Laval et chercheur à l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC), qui a mis sur pied l'*Observatoire de la retraite*, s'adressera à toutes celles et à tous ceux qui veulent mieux comprendre le **système de retraite au Québec et notre propre régime comme le (RREGOP ou RRPE)**. Pourquoi? Pour **AGIR...**

INSCRIPTION : 10 \$

DÎNER: Le dîner à l'Hôtel Days Inn : 23 \$ (réservation obligatoire)

Note : Pour les non-membres, **inscription 10 \$ et dîner 23 \$** (non remboursable)

Pour vous inscrire, vous **complétez le formulaire** ci-dessous avant le **2 avril 2018** et vous le postez à : **Émile Huchette, 43, rue Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1**

Vous incluez un chèque de **10 \$ ou 33 \$** à l'ordre de **AREQ 10 J**

Formulaire d'inscription pour la journée régionale du 17 avril 2018 Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

J'assisterai à la conférence en AM (L'Antr'aidant) : Oui ☐ Non ☐

J'assisterai à la conférence en PM (M. **François L'Italien**): Oui ☐ Non ☐

Je veux réserver une place pour le dîner à l'hôtel Days Inn : Oui ☐ Non ☐

Ci-joint un chèque à l'ordre de AREQ 10 J au montant de 10 \$ ou 33 \$.

Golf Golf Golf Golf Golf Golf, par Louis Dorais

Dans le but de fournir une mise à jour de la liste des participants au club de golf Mirabel, je vous prierais de vous **réinscrire**. Pour ce faire, vous devez me démontrer votre intérêt en me fournissant votre nom, votre numéro de téléphone ainsi que votre adresse courriel. À partir des informations reçues, j'élaborerai une liste officielle que je fournirai au club de golf.

Vous pouvez me communiquer ces informations par téléphone ou via mon adresse courriel avant le 30 avril 2018.

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

P.S. Je vous communiquerai les informations concernant le début de la saison 2018, car je serai absent du 8 au 19 mars ainsi que du 31 mars au 17 avril 2018.



Journée-Santé, par Cristiane Blanchet

Cette journée aura lieu le **3 avril 2018**, au Centre communautaire Le Sorbier, **de 9 h à 15 h**. Nous aurons le plaisir de recevoir 2 conférenciers.

En avant-midi, Monique Khouzan-Gendron nous présentera une conférence sur le deuil :



Perdre un être cher sans y laisser sa peau

Nous sommes tous appelés à vivre un moment de deuil un jour ou l'autre. Le deuil correspond à un cheminement dont il est important d'en connaître les clefs afin de traverser cette souffrance le mieux possible. Bénévole auprès des endeuillés depuis cinq ans à la Maison Monbourquette, Monique abordera ce sujet difficile avec des mots au lieu que ce soit des Maux, ainsi que les manifestations et les étapes d'un deuil. À la fin de la conférence, elle nous présentera un trousse de secours pour nous aider ainsi que les personnes endeuillées autour de nous.

Un dîner vous sera servi lors de cette journée.

En après-midi, la Fondation CAA-Québec offre une conférence intitulée

La bonne conduite n'a pas d'âge! par Yvon Lapointe

Cette présentation vise à permettre aux personnes âgées, ou aux personnes présentant des pertes de capacité fonctionnelle, de s'approprier des trucs et des conseils afin de pouvoir demeurer actives au volant et ce, tant et aussi longtemps que leur condition de santé leur permet de se déplacer de façon sécuritaire. Voici quelques sujets abordés lors de cette conférence :

- Les effets du vieillissement sur la conduite automobile;
- Évaluation des habilités d'un aîné;
- La vue, ça va?
- Prendre sa retraite de la conduite automobile;
- Surmonter la résistance.

Coût de l'activité: 10 \$ (chèque à l'ordre de AREQ 10 J)
à remettre à **Cristiane Blanchet** ou à **Michèle Savard**

Cabane à sucre, par Louis Dorais

Cette activité aura lieu le **6 avril 2018** à la « Ferme Aux Vieux Chênes », la cabane à sucre à son meilleur, petite, chaleureuse et rustique, comme dans le bon vieux temps. C'est une érablière urbaine et champêtre avec spectacle chansonnier.

Voici les informations pour tous ceux et celles qui participent à la sortie à la cabane à sucre :

La Ferme Aux Vieux Chênes

2, rue du Panorama,

Laval, (Saint-François),

Rendez-vous à 12 h.

Vous pouvez apporter votre bière ou votre vin.

Bonne journée à tous et à toutes...

Sortie culturelle au Théâtre du Vieux-Terrebonne

Pierre, Jean, Jacques

Je vous invite à une soirée théâtrale pour entamer l'été 2018 en bonne compagnie ou le rire et la bonne humeur seront au menu.



Vous êtes conviés à venir voir la pièce *Pierre, Jean, Jacques*, le **mercredi 13 juin à 20 h**. Nous avons un prix de groupe au montant de **39 \$**.

Le Bistro *L'Aparté*, situé sous le théâtre du Vieux-Terrebonne, vous offre la possibilité de prendre le temps de déguster un bon souper avant le spectacle. Si vous désirez manger près du théâtre, plusieurs restaurants pourraient vous plaire, mais il serait important de faire une réservation.

Voici les conditions pour l'achat d'un billet :

- Chèque fait au nom de Micheline Corbeil envoyé au 14, Terrasse Paquin, Laval, H7G 3S1;
- Chèque daté au plus tard le 1^{er} mai 2018;
- Informations requises pour s'inscrire : numéro de téléphone, nom des personnes faisant partie de votre groupe afin d'être assises ensemble, adresse postale de la personne responsable du groupe;
- Les billets vous seront envoyés vers la mi-mai, lorsque reçus;
- Vous pouvez être accompagné d'une personne non-membre de l'AREQ au même prix;
- Les inscriptions tardives seront acceptées en fonction des places disponibles au théâtre.

Pour plus de renseignements, **Micheline Corbeil: 450 668-0061** ou micheline.corbeil@hotmail.com.

Vélo Vélo Vélo Vélo, par Monique Breault

Nos sorties en vélo ont laissé de bons souvenirs. Nous pensons reprendre ces rencontres hebdomadaires, le mercredi de 9 h à 12 h, de mai à septembre. Après chaque randonnée, nous décidons de notre prochain rendez-vous selon les suggestions des personnes présentes (Domaine vert, Île Bizard, le P'tit Train du Nord...).

Les règles de sécurité et le transport sont de la responsabilité des cyclistes. Vous avez le goût de pédaler en groupe tout en vous amusant, venez vous joindre à nous.

Inscriptions auprès de **Monique Breault: 450 435-9171** ou de **Cécile Deschênes: 450 973-1438**

Capsule AREQ-CSQ

Si rien n'est fait, les 65 ans et plus perdront leur couverture RAMQ pour les services optométriques dès le 10 mars prochain. Tout cela car le gouvernement et les optométristes n'ont pas été en mesure de s'entendre lors des négociations. C'est pourquoi l'AREQ-CSQ et le Réseau FADOQ ont interpellé les acteurs concernés pour qu'ils ne laissent pas tomber les personnes âgées, particulièrement celles en situation de vulnérabilité. Plus de la moitié des personnes âgées de 65 ans et plus ont un revenu de moins de 25 000 \$. Considérant que le seuil de faible revenu au Québec est de 22 720 \$, il est évident que plusieurs personnes âgées devront se priver des services optométriques essentiels au maintien de leur autonomie et de leur santé. Encore une fois, on fait face à une mesure qui accroît l'appauvrissement des aînés.

Lise Lapointe, présidente de l'AREQ

Club de Lecture

HOFFMAN, Alice, *Un mariage contre nature*, Slatkine & Cie, 2016, 409 p.

Quel roman captivant qui s'intéresse à la mère de Pissaro, le fameux peintre inventif de son époque, de style impressionniste. Un roman dense qui nous fait voyager dans les Antilles, surtout à Saint-Thomas, île gouvernée par les Danois à la fin du XVIII^e siècle. On y voit la difficile cohabitation des créoles et des juifs Marranos, juifs de la péninsule ibérique convertis par contrainte au christianisme et restés fidèles à leur religion, venus s'installer grâce à l'ouverture des Danois. Des traditions difficiles à gérer qui éloigneront les parents de Pissaro de la communauté dans laquelle ils vivent. Difficile à résumer mais passionnant, on découvre le fils rebelle qui tient de sa mère, rebelle elle aussi. J'ai adoré!

NOTHOMB, Amélie, *Frappe-toi le cœur*, Albin Michel, 168 p.

Le thème abordé dans ce vingt-sixième roman de la très prolifique reine littéraire belge concerne la jalousie. Il s'agit de la jalousie mère-fille qui est réellement ravageuse. D'un style alerte, la romancière va droit au but, utilisant parfois la caricature pour exposer les traits dramatiques de ses personnages, mais on comprend. *Frappe-toi le cœur* nous atteint... au cœur. Une excellente cuvée!

SANIEE, Parinoush, *La voix cachée*, Laffont, 2017, 375 p.

Nous sommes en Iran et, à l'occasion de ses vingt ans, Maryam fait une fête à son fils, Shahaab. Ce sera l'occasion pour que celui-ci se revoie à quatre ans, lorsqu'il n'arrive pas à parler. Il est muet. Ses parents sont inquiets, sa mère dit qu'il est normal alors que son père le traite de débile, ainsi que le reste de la famille. Il subit les railleries de tout un chacun et son cousin s'en sert comme faire valoir. Shahaab ne considère pas son père comme le sien, il dit que c'est le père de son frère. Malheureux, il se rabat sur ses amis imaginaires qui le comprennent. Une chance qu'il sent que sa mère l'aime et le défend. La rencontre avec sa grand-mère qui l'écouterait et le comprendrait, lui fera prendre conscience de sa colère et sera déterminante dans son développement. Tirée d'une histoire vraie.

COLOMBANI, Letitia, *La tresse*, Grasset, 2017, 221 p.

"Trois femmes, trois vies, trois continents. Une même soif de liberté." C'est la première phrase de l'endos du livre et c'est tout à fait exact. Le destin de ces trois femmes nous emporte. Nous voulons savoir quel sera le dénouement car en très peu de mots l'auteur nous y attache, elle nous les rend vivantes. En Inde, Smita est une intouchable, condition terriblement rude, elle ne veut pas voir sa fille suivre ce chemin. En Sicile, Giulia découvre que l'entreprise familiale est en faillite et au Canada, Sarah, avocate en ascension, doit faire face à la maladie. Comment vont-elles s'en sortir? à vous de le découvrir. Un coup de cœur!

Conférence

Aider un proche malade sans le devenir soi-même

Cette conférence a eu lieu le 24 novembre en collaboration des trois secteurs de Laval (projet Toujours en Action), au pavillon du Bois-Papineau. Madame Carole Miville, conférencière de métier, a joué un rôle de proche aidante auprès de sa mère pendant plus de cinq ans. C'est à partir de cette expérience qu'elle a décidé de mettre en place des situations humoristiques qu'elle pourrait transmettre à de futures personnes aidantes.

La première partie est une pièce humoristique dans laquelle Carole personnifie une dame de 85 ans qui a dû placer son mari dans un CHSLD. Les anecdotes sont drôles et pertinentes. Les situations nous aident à démystifier les différentes étapes de deuil et de séparation que doit subir un proche aidant.

En deuxième partie, de façon plus magistrale, divers points à connaître : le diagnostic, la procuration, les différentes ressources, les conflits familiaux. Le plus important est sûrement le lien avec le parent malade et le respect de ses choix.

Bravo! Belle journée divertissante et éducative.

PETITES ANNONCES

Toujours en Action, par Émile Huchette

Nous avons soumis trois projets au National dans le cadre du programme *Toujours en Action*. Tous nos projets sont acceptés soit: la pièce de théâtre « Aider un proche malade sans le devenir soi-même » (projet intersectoriel), l'Expo-Arts et le spectacle du Chœur Chante-Clair. Cet argent permet aux organisateurs une aide financière bénéfique pour la réalisation de leur événement.

Les Grands Explorateurs 2018-2019, par Claudine Texier

Faites le tour du monde avec *Les Grands Explorateurs* au cours de la prochaine saison.

De la Corse, l'île de beauté, l'Alaska, terre de tous les possibles, à l'étonnante Cappadoce, puis la chaleur de la Martinique et de la Guadeloupe, en passant par Jérusalem et pour finir, la Chine, route de la soie : tout un itinéraire !

Nouveauté cette saison : tarif unique en semaine et fin de semaine auprès de l'ambassadrice de votre secteur, pour six conférences. Les Grands Explorateurs offrent aussi deux hors série : Mexico, la ville et la Slovénie.

C'est la période des abonnements ou des renouvellements et ce, jusqu'au 15 mai 2018 et vous avez toujours la possibilité de gagner un voyage.

Invitez vos amis, votre famille sans oublier les abonnés de Françoise Forget.

Claudine Texier : 450 625-1626

Vous aimez jouer aux quilles?

7^e édition

Un QUILLE-O-THON est organisé par notre équipe de bénévoles engagés et généreux afin d'aider LES PETITS FRÈRES DE LAVAL dans leur mission : *faire vivre, tout au long de l'année, des moments de bonheur aux personnes âgées seules*. Ce QUILLE-O-THON est l'unique et principale source de financement des Petits Frères de Laval et les profits engendrés par cette activité servent uniquement à cela. Cette activité permet le rayonnement de la mission durant toute l'année (jumelage avec une personne aînée pour mettre un terme à la solitude et l'isolement, accompagnement aux grandes Fêtes, sorties, rencontres intergénérationnelles...).

Que vous soyez seul ou en équipe, nous serons heureux de vous compter parmi nous. « *Ensemble, nous réussirons à vaincre la solitude de nos aînés.* »



DIMANCHE, 29 AVRIL À 13 H 30

Salon de quilles BG

472, boul. des Laurentides, Laval

INSCRIPTION : 450 934-8955

COÛT : 25 \$ /personne

pour jouer 3 parties (souliers inclus)

AIDE-MÉMOIRE POUR LES NOMBREUSES ACTIVITÉS DU PRINTEMPS

Activité	Date	Heure	Endroit	Prix	Page
Journée-Santé	3 avril	9 h	Le Sorbier	10 \$	11
Cabane à sucre	6 avril	12 h	La Ferme Aux Vieux Chênes	La liste est complète	11
2 conférences régionales	17 avril	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	10 \$ ou 33 \$	10
1 ^{re} journée Club de Marche	17 avril	10 h	Parc des Prairies	-----	8
Danse de fin de session	21 avril	19 h	Le Sorbier	10 \$	8
Assemblée Générale Sectorielle	3 mai	9 h 30	Le Sorbier		4
Dîner de fin d'année	3 mai	11 h 30	Le Sorbier	20 \$ dépôt membre (remboursable) 30 \$ non-membre (non remboursable)	4
Expo-Arts	5 - 6 mai	13 h	Le Sorbier	Gratuit	5
Assemblée Générale Régionale	31 mai	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	20 \$ dépôt (remboursable)	4
Les fermes <i>Lufa</i>	1 ^{er} juin	14 h	Serre d'Ahuntsic	Gratuit	6
Concert <i>Chœur Chante-Clair</i>	2 juin	14 h 30	École Curé-Antoine-Labelle	20 \$	9
Théâtre <i>Pierre, Jean, Jacques</i>	13 juin	20 h	Théâtre du Vieux-Terrebonne	39 \$	12

Le **prochain** bulletin de l'AREQ 10 J, *Au fil du temps*,
arrivera à votre résidence durant les 2 dernières semaines du mois d'août.

Aussitôt qu'il sera prêt, nous le déposerons sur notre site Web : lavalnord.areq.lacsq.org . Vous pourrez donc le consulter facilement, même si vous êtes en voyage. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour la période des inscriptions d'automne. Il vous suffira d'imprimer la **feuille « essentielle »** pour vous inscrire à vos activités préférées et de nous la faire parvenir par la poste à

Monique Breault, 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc J7G 1L5.

S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée des articles pour le journal d'automne : **1^{er} août 2018**

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot

Merci à Annette Desmarais pour sa toile et à
Céline Pouliot et Monique Breault pour l'aide apportée à la correction.

Merci aussi à toutes les personnes qui ont contribué au journal en soumettant leurs articles, leurs photos et les informations pour leurs activités.



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, changement d'adresse	celine_pouliot@hotmail.com
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières et inscriptions	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Déco tables, sorties	louis.dorais@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 628-8477
Assurances	Micheline Beaulac	438 501-8925
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Condition des femmes	Jocelyne Mathieu	450 625-3298
Environnement et développ. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Forum des hommes	Louis Dorais	450 965-3224
Retraite-Indexation	Claudine Texier	450 625-1626
Sociopolitique	À venir	
Fondation Laure-Gaudreault	Cristiane Blanchet	450 625-0642

Numéros de téléphone et sites Internet 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	huchette.e@videotron.ca (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	