

Au fil du temps ...

Numéro 113
Janvier 2019

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

INSCRIPTIONS p.11
VOYAGE p.10



Pont couvert de Routhierville

Photo : Émile Huchette

Pour la petite histoire :

Le **pont de Routhierville** est un pont couvert construit en 1931. Il franchit la rivière Matapédia, dans le cœur du hameau du territoire non organisé de Routhierville, à la frontière orientale de la vallée de la Matapédia au Bas-Saint-Laurent. Ce magnifique ouvrage a été classé monument historique en 2009. Pour en savoir plus : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Routhierville>

Mot du président, Émile Huchette



Chers membres,
Lors de cette 2^e année du triennat, nous fêtons le **30^e anniversaire du secteur Laval-Nord**. L'actuel Conseil sectoriel est bien conscient que c'est grâce à mesdames Marguerite Lepage, notre 1^{re} présidente et Françoise Forget, qui a occupé cette fonction durant 16 années chez-nous,

qu'ont été mises en place les bases de notre vie sectorielle. Nous aurons une pensée pour ces personnes qui nous ont quittés. Ensuite, Claudine Texier et Jeanne-D'arc Dubé ont relevé le défi pendant deux mandats consécutifs chacune. Engagement et disponibilité ont marqué leur période respective. Je tiens à souligner l'énorme travail de Claudine Texier dans cet important dossier de la retraite. Actuellement, elle est toujours aussi engagée dans notre secteur en tant que répondante de ce dossier, elle participe à certaines activités et est responsable des abonnements culturels *Les grands explorateurs*. Quelques mots pour Jeanne-D'Arc Dubé afin de lui signifier mon appréciation pour son dévouement lors de ses mandats et pour sa gentillesse à répondre à mes questions et mes diverses demandes (hommages, textes, etc.). Nous avons vraiment un secteur exceptionnel qui s'est bâti grâce à l'implication de toutes et tous, pendant ces trente années.

Fin octobre, j'ai participé au Conseil national (CN) de l'AREQ qui se déroulait à Saint-Hyacinthe. Quatre journées intenses et productives dans divers dossiers. De plus en plus pré-occupant est celui de *l'Environnement et développement durable*. Réflexion : le Canada est au premier rang mondial dans la production de déchets avec *une tonne par année par habitant!* Il représente 0,5 % de la population mondiale et génère 2 % des déchets et ses 2000 sites d'enfouissement engendrent 20 % des émissions de méthane au pays!

La CAQ, nouveau parti au pouvoir au Québec, s'est engagée à maintenir les cibles de réduction de GES (20 % en 2020 et 37,5 % en 2030) et à augmenter l'efficacité du *Fonds Vert*. Ce gouvernement désire augmenter la production hydro-électrique et l'efficacité du transport en

commun. Il aspire à maintenir le marché du carbone, veut moderniser les centres de tri ainsi que le code du bâtiment et désire mieux protéger les milieux humides. Espérons que ces engagements seront tenus!

Une conférence : *Les personnes âgées LGBT* (Lesbiennes, Gays, Bisexuels et Transgenres) fut certainement un coup de cœur lors du CN. En 2017, on estimait que les personnes LGBT représentaient environ 10 % de la population du Québec, ce qui porterait la population âgée LGBT au Québec à 150 000 personnes. Un moment important, dans ce dossier, fut le retrait de l'homosexualité de la liste des maladies mentales de l'OMS en 1990. La date du 17 mai est alors devenue la *Journée internationale contre l'homophobie et la transphobie*.

Dans les résidences pour gens âgés, les personnes LGBT sont incapables de partager leurs expériences de vie. Elles subissent le rejet des autres résidents et ne reçoivent pas la même attention du personnel. Je vous conseille de vous procurer le Guide d'information *Assurer la bienveillance des personnes âgées LGBT* de la Fondation Émergence.

À la fin de cette année 2018-19, il y aura des élections lors de l'AGS. Votre présence et votre soutien sont primordiaux pour la bonne santé de notre vie sectorielle. Notre Conseil sectoriel travaille très fort pour vous proposer des activités intéressantes et stimulantes. De plus, je vous encourage à vous inscrire lors des conférences ou activités de nos comités.

Table des matières de ce bulletin :

Activités à venir :	p. 7-10-13
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE :	p.10
Inscription aux activités d'hiver :	p.11
Messages & journal via Internet:	p.12
Mortalités au secteur :	p.6
Mots des responsables des comités :	p.3 à 5
Panorama des activités d'hiver 2019 :	p.8- 9
Petites annonces :	p.14
Rencontre d'infos en assurances :	p.13
Vie du secteur 10 J :	p.5-6
Voyage :	p.10

LES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS NOUS PARLENT

Comité des Assurances, par Michèle Savard

➤ *Conditions de renouvellement pour le régime ASSUREQ au 1^{er} janvier 2019 :*

Le 31 octobre 2018, pendant le Conseil national et lors de l'Assemblée générale d'ASSUREQ, d'une façon intéressante et claire, une présentation des éléments, qui déterminent les modifications nécessaires au taux des primes du Régime d'assurance-maladie et au Régime d'assurance-vie, nous fut soumise.

Résumé du renouvellement de nos assurances :

Assurance-maladie

- Aucune augmentation de la prime payable pour le régime Santé;
- **Augmentation** de 31 \$ à 58 \$ par année pour le **régime Santé et +** (selon le statut de protection détenu);
- Maintien du congé de prime de 3 \$/mois/certificat.

Modifications au régime d'assurance-maladie :

- Déplafonnement des maximums remboursables par traitement administré par des personnes professionnelles paramédicales;
- Possibilité d'augmenter ses protections suivant un événement de vie (décès de la personne conjointe, nouvelle personne conjointe, fin d'admissibilité d'un enfant à charge ou adoption d'un enfant...).

Assurance-vie

- Aucune augmentation de la prime payable;
- Suspension de la surprime en assurance-vie.

➤ *Soins de fin de vie : Faire respecter ses choix, par Ginette Plamondon*

Décembre 2015, la loi, concernant les soins de fin de vie, entrainé en vigueur. Les directives médicales anticipées ne peuvent s'appliquer qu'à cinq types de soins spécifiques :

- la réanimation cardio-respiratoire ;
- la ventilation assistée par un respirateur ;
- la dialyse;
- l'alimentation et l'hydratation forcée etc.;
- l'alimentation et l'hydratation artificielles.

Les directives médicales permettent d'indiquer si vous consentez à chacun de ces soins ou si vous les refusez.

Il a deux possibilités pour exprimer des directives anticipées. Une ou un notaire peut rédiger, avec vous, votre demande et la transmettre à la RAMQ. Il est possible de remplir vous-même le formulaire prévu à cette fin. Il est important de remettre vos directives à un de vos proches ou à votre médecin ou, encore, faire parvenir votre formulaire à la RAMQ.

Voici les situations qui concernent les directives médicales anticipées :

- *Lorsqu'une personne...*
 - ... souffre d'une condition médicale grave et incurable et qu'elle est en fin de vie ;
 - ... se trouve dans un état comateux jugé irréversible ;
 - ... est dans un état végétatif permanent ;
 - ... souffre d'une atteinte sévère et irréversible des fonctions cognitives.

Ref. : Article du Quoi de neuf, automne 2018.

Comité des Femmes, par Lucille Francoeur

Comme responsable sectorielle du comité des Femmes, j'ai le plaisir d'être accompagnée de Monique Breault et de Micheline Boucher dans l'organisation des **deux activités** pour souligner cette JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES 2019 et nous espérons que vous participerez en grand nombre.

Dîner : 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, créer de nouveaux liens et, peut-être, briser l'isolement. Il y aura aussi une petite discussion sur le thème de la journée des femmes 2019 : **Le respect, ça se manifeste!**

Vendredi, 8 mars 2019

Voir détails : p. 9 #15 et inscription : p.11 #15

Sensibilisation à l'histoire des Filles du Roy

Dans un 2^e temps, notre conférencière invitée, Céline Desrosiers, viendra nous présenter le documentaire **Sensibilisation à l'histoire des Filles du Roy** qui sera suivi d'une animation.

Qui sont-elles, ces jeunes filles qui, entre 1663 et 1673, ont quitté la France et bravé les périls de la mer pour venir se faire une vie dans la lointaine Nouvelle-France? Que savons-nous d'elles? Nos *préjugés* seront-ils *confondus*?

Afin d'en connaître les réponses, joignez-vous, toutes et tous, à nous pour cette **activité gratuite** d'une durée d'environ 2 heures. (*coupon ci-dessous*)

Vous êtes toutes et tous les bienvenus! Invitez vos proches, vos amies et amis!

L'histoire des Filles du Roy (gratuit)

Le 15 mars 2019, 13 h, au Sorbier (local 116), 140, rue Nadon, Laval, (Ste-Rose).

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Envoyer par courriel à : lucille.francoeur1941@gmail.com OU

Via courrier postal : Lucille Francoeur, 697, Céline, Laval, Qc, H3P 3E4

Comité d'action sociopolitique, par Émile Huchette

➤ Deux conférences : Vendredi, 16 avril 2019, dès 9 h, au Days Inn de Blainville

Se familiariser avec la réalité du vieillissement, par Dr Denise Aubé, 9 h à 11 h 30

Cette conférence a pour buts de rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme. Denise Aubé, médecin-conseil à l'Institut de santé publique, a travaillé à développer un continuum de service dans une perspective d'un vieillissement en santé.

Offre de service en hébergement, comment s'y retrouver ? par Me Marie-Ève Lavoie, notaire, 13 h à 15 h.

Réponses aux questions reliées aux changements de vie : vente de maison, logement en résidence, la vie en condo ou en CHSLD. Défis importants face au futur : mandat de protection, testament notarié, respect des soins de fin de vie par le médecin.

Se familiariser avec la réalité du vieillissement et Offre de service en hébergement

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Frais d'inscription : 10 \$

Je viendrai en AM () et/ou je viendrai en PM ().

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui / Non (Encerclez)

Ci-joint un chèque de **10 \$ ou 33 \$** au nom de l'AREQ 10 J, pour une ou 2 conférences (remis à votre arrivée).

Envoyer à : Émile Huchette, 43, rue Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1

Comité de la Retraite (indexation), par Claudine Texier

Nous maintenons notre objectif : la pleine indexation de nos retraites.

Le comité s'est réuni, pour la première fois, le 22 octobre 2018. La réunion portait essentiellement sur le plan d'action 2018-2019. Nos demandes sont :

- Créer des documents de sensibilisation quant à la désindexation, avec des chiffres et diffuser un nouvel outil;
- Penser à une action qui pourrait être faite par tous les membres.

Une vidéo a été réalisée sur le travail exécuté par les membres bénévoles.

Durant la campagne électorale, nous avons 3 questions à poser aux futurs élus :

- Le gouvernement va-t-il s'engager à payer sa part, une fois le taux de capitalisation atteint?
- Les rentes seront-elles indexées?
- Comment améliorer le pouvoir d'achat des retraités?

C'est ainsi que l'AREQ et l'AQRP ont rencontré les partis politiques. L'invitation a été acceptée par un représentant de la CAQ, de QS ainsi que du PQ.

Il est très important d'agir, mais nous avons un nouveau gouvernement!

VIE DE NOTRE SECTEUR

Golf 2018, par Louis Dorais

Chères golfeuses et chers golfeurs,

Le soleil était au rendez-vous mais la chaleur était écrasante. Malgré tout, nous pouvons dire que nous avons eu une belle saison. C'est magnifique de vous voir jouer avec autant de plaisir. Mais quel dommage que nous ne puissions pratiquer notre sport durant toute l'année. Toute bonne chose a une fin, hélas! Passez un bel hiver et je vous dis : au printemps prochain!

Déjeuner de l'accueil, par Thérèse Léger

Le 21 septembre dernier, il y a eu le déjeuner de la rentrée au restaurant *La Flamberie*. L'espace était approprié et le service très adéquat. Toutes les personnes ont eu l'occasion d'échanger et de partager leur opinion sur différents sujets. Nous avons aussi accueilli des nouveaux membres de l'AREQ. À la fin du repas, il y a eu deux personnes chanceuses qui ont bénéficié de la gratuité de leur déjeuner, à la suite d'un tirage. Merci la vie! ce fut un beau moment pour continuer de fraterniser entre nous.



Club de marche, par Nicole Lanthier et Cécile Deschênes

Nous sommes les marcheurs de l'AREQ.

Durant deux saisons de l'année, à l'automne et au printemps, nous arpentons les parcs des environs.

C'est une rencontre hebdomadaire que nous faisons dans la joie et la bonne humeur, pour admirer la nature et bavarder.

On passe du bon temps ensemble.

Certains sont avec nous depuis le début des années 2000.

Bienvenue aux nouveaux marcheurs,
on vous attend au printemps!

En octobre, hommage aux aînées et aînés

Dans le cadre de la semaine des aînées, le Comité sectoriel recevait les membres célébrant un anniversaire de 75, 80 et 85 ans et plus, au restaurant Luga-no's. À cette occasion, 28 membres étaient présents. Madame Christine Desjardins, notre doyenne, qui a eu 96 ans cette année, accompagnée de sa fille Mannon, nous a fait le privilège de venir fêter avec nous. Nous l'avons aussi invitée à participer à notre 30^e anniversaire du secteur, le 6 décembre prochain, au Château Royal. Monsieur Denis Beaulieu, et sa conjointe, se sont déplacés de loin (Saint-Adolphe-d'Howard) afin de vivre cette activité, avec nous, et rencontrer d'anciennes ou anciens collègues de travail. Suite à cette fête, nous leur ferons parvenir un « petit cadeau-surprise » au cours des prochaines semaines. Une activité qui s'est déroulée tout en douceur et bonheur.

Une belle activité pendant la semaine des personnes aînées, par Monique Breault

Octobre est le mois des personnes aînées. Pour souligner cet événement, le service des loisirs de Laval y consacre une semaine d'activités culturelles

ou sportives auxquelles les personnes aînées sont invitées à participer. Michèle Savard et moi avons assisté à un petit concert de violon offert gratuitement aux aînés. Il a eu lieu au Sorbier, mardi après-midi, le 9 octobre.

L'artiste invité, Eloi Amesse, nous a présenté l'objet de ses recherches sur la musique jouée par les premiers habitants arrivés au Québec au XVII^e siècle. Accompagné de son violon, il nous a fait connaître et nous a rappelé certaines chansons de ce temps-là et quelques airs de danses (reel, giges, vales,...) qui meublaient les soirées d'hiver de nos pionniers.

Ce jeune passionné a su aiguïser notre intérêt et notre curiosité par ses propos sur l'histoire et par ses pièces musicales. Cependant, il aurait aimé nous voir danser sur sa musique entraînante. Notre participation se limitait à taper des mains. Alors, il a décidé de nous montrer à taper du pied. Plusieurs ont essayé et réussi à l'accompagner, contents de suivre le rythme.

Nous avons passé un très bel après-midi et étions heureux d'avoir vécu une facette de notre patrimoine.

Brunch-hommage aux défunts, par Cristiane Blanchet

L'événement annuel rendant hommage aux défunts de l'AREQ Laval-Nord, a eu lieu le 9 novembre dernier. La rencontre a débuté par un déjeuner abondant et succulent à la Résidence l'Oasis Saint-Martin. Ce fut une magnifique occasion de fraterniser. La messe, célébrée par l'abbé Gilles Héroux, était digne, chaleureuse et nous permettait de nous souvenir, sans tristesse, de nos membres, amis, maintenant disparus. Son homélie était positive et réconfortante. Merci au Conseil sectoriel de maintenir cette coutume annuelle, pleine de sérénité.



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

*Joseph-Ray Mac-Donald;
Denise Duguay, sœur de
Liette Gadbois;
Huguette Paquette;*

*Nicole Rouleau;
Nicole Rousseau;
Rose Desjardins-St-Pierre;
Pauline Durocher;*

*Noëlla Fleurent-Du Perron;
Jocelyne Marcoux;
Lise Corbin;
Louise Borduas;*

Nos condoléances aux familles éprouvées.

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

Changements de coordonnées personnelles des membres de l'AREQ

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 téléphoner ou d'envoyer un courriel au secteur 10 J, car c'est seulement une fois cela fait que nous pourrons effectuer les changements. Merci d'en prendre note.

Club de lecture, par Annette Miron

Voici des suggestions de lecture pour agrémenter vos moments libres :

FOENKINOS, David, *Vers la beauté*, Gallimard (222 pages)

Un prof d'art qui se retrouve gardien de musée... On se demande ce qui a pu l'amener là. C'est ce qui nous sera dévoilé peu à peu. Très touchant ce roman !

L'auteur avait auparavant écrit, entre autres, le très beau roman *Charlotte*.

LEMAITRE, Pierre, *Couleurs d'incendie*, Albin Michel (530 pages)

Un riche banquier meurt; sa fille, Madeleine, doit prendre la tête de l'empire financier, mais le destin en décide autrement. Elle devra survivre par ses moyens. C'est là que l'aventure commence.

On retrouve, dans ce roman, les personnages d'*Au revoir là-haut*, précédemment écrit par le même auteur et qui a gagné le prix Goncourt en 2013. Un film a été réalisé à partir de ce roman, peut-être l'avez-vous vu?

LARSENS, Lori, *Les égarés*, Alto (446 pages)

J'ai adoré cette histoire dans laquelle les personnages se perdent dans la montagne; elle se lit comme un suspense... la relation qui s'établit entre ce jeune homme, au début suicidaire, et ces trois femmes, la grand-mère, sa fille et sa petite-fille, dans cette situation extrême est passionnante.

Activités à venir

Chœur Chante-Clair

Après une fête mémorable pour le 25^e anniversaire du Chœur Chante-Clair, nous avons repris nos pratiques avec un charmant répertoire pour souligner Noël. Et, comme à l'habitude, nous présenterons un beau concert pour le Temps des Fêtes et vous pourrez venir nous entendre. **Les billets seront en vente** au Sorbier, les lundis de pratique et à la porte de l'église, le jour du concert. C'est gratuit pour les enfants de 12 ans et moins.

Date: Dimanche, 16 décembre 2018

Heure: 14 h 30

Prix: 20 \$

Lieu: Église Saint-Martin,

4080, Boul. Saint-Martin O, Laval,

QC, H7T 1C1

Offrez-vous cette belle activité pour aborder les Fêtes de Noël et du Nouvel An.

Dîner de la Saint-Valentin, 15 février 2019

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 vendredi, 15 février, nous vous attendons au restaurant Lugano's à Laval pour un 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. Le Conseil sectoriel sera heureux de vous accueillir et vous offrira un verre de vin pour fêter cette occasion.

Détails : p.9 # 14 et inscription : p.11 #14

Cabane à sucre au printemps 2019


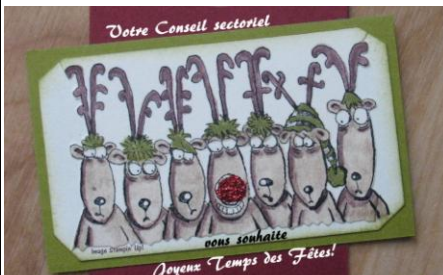



Préparez vos souliers et votre ceinture fléchée, nous irons à la cabane à sucre Constantin, à Saint-Eustache, pour nous amuser, bien manger et surtout danser. Lors de l'après-midi des inscriptions, le 10 janvier, un membre du Conseil prendra les réservations pour cette activité. Le 22 mars à midi, pour la modique somme de 17,50 \$, nous fêterons tous ensemble.


Michèle Savard, 450 628-8477



Inscriptions : jeudi, 10 janvier 2019, 13 h 30 à 15 h, au centre Le Sorbier

INSCRIPTIONS FORMULAIRE PAGE 11	5 Chœur Chante-Clair	8 Scrabble duplicate
<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 14 janvier 13 h à 15 h 30 19 semaines – 70 \$ Lundi de Pâques : congé Mathieu Bourret 514 708-9377</p>	<p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE page 11 # 9 ***** Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Local 100 Dès le 16 janvier 13 h à 16 h 20 cours – 20 \$ Monique Perna 450 781-6682</p>
LUNDI	MARDI	JEUDI
2 Cours de peinture acrylique et à l'huile	6 Vie active	9 Tai Chi Quan
<p>Centre Le Sorbier Dès le 21 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 192 \$ 8 cours – 144 \$ 6 cours – 120 \$ Nancy Lépine 514 961-8988</p> 	<p>Meilleurs vœux pour un Temps des Fêtes heureux!</p>  <p>De la part des 7 membres du Conseil sectoriel</p>	<p>Centre Le Sorbier Dès le 17 janvier</p> <p>A) De 9 h 30 à 10 h 30 Pour les personnes qui ont suivi la session d'automne 2018. *****</p> <p>B) De 10 h 45 à 11 h 45 Cours de débutants. 12 semaines chacun – 42 \$ Jean-Maurice Lépine 514 814-8858</p>
3 Espagnol Intermédiaire	7 Quilles	10 Scrapbooking - carterie
<p>2^e session (Prérequis 1^{re} année) (min. 6 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 21 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 100 \$ Eva Cuellar 450 669-1141</p>	<p>Centre Le Sorbier Dès le 22 janvier 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus) Louise Brossard 450 886-3474</p>	<p>Centre le Sorbier Dès 9 h</p> <p>A) 17 janvier = 18 \$ B) 14 février = 18 \$ C) 21 mars = 18 \$ ou D) les 3 ateliers pour 50 \$</p> <p>Sujets : Techniques différentes, Maximiser l'emploi de nos outils. Matériel périssable inclus, sauf tous les adhésifs Céline Pouliot 450 433-861</p> 
4 Espagnol Avancé	<p>Si c'est votre 1^{re} session : Inscription obligatoire p. 11 # 7 ***** Salon de quilles Laval 5524, des Laurentides, Auteuil Dès 9 janvier – 9 h 11 \$ par semaine à payer au salon (souliers inclus) Claude St-Louis 450 668-7348 & Manon Comeau</p>	

ACTIVITÉS D'HIVER 2019

JEUDI - suite	Université du 3 ^e âge Couronne- nord	Repas
11 Danse en ligne		
<p>Centre le Sorbier Dès le 17 janvier</p> <p>13 h – Danses de débutants « 2 » Voir texte p. 14</p> <p>14 h – Danses intermédiaires 15 h – Danses avancées 14 semaines - 60 \$</p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 514 755-5606</p>	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Ateliers – Cours – Conférences Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus.</p> <p>Quelques sujets qui seront traités - Œnologie : vins et bulles au goût du jour. - <i>Émile Nelligan, la déraison de vivre,</i> <i>Gabrielle Roy, le devoir d'être libre,</i> <i>Maurice Duplessis, le canadien-français</i> Leurs vies... quelles vies! - Les forces de caractère au cœur d'une vie épanouie</p> <p>Pour tous renseignements et inscriptions avant le 18 janvier 2019 www.usherbrooke.ca/uta/crn Nicole Collin 579 633-1010</p>	<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>
VENDREDI		
12 Club de lecture		14 Dîner de la St-Valentin
 <p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE page 11 # 12 *****</p> <p>Centre Le Sorbier 18 janv. / 15 fév. / 15 mars / 19 avril / 17 mai / 14 juin 9 h 30 à 11 h 30 10 \$: à payer à la 1^{re} rencontre Annette Miron 450 437-8835</p>		<p>Vendredi, 15 février, 12 h Texte p.7 Resto Lugano's 1723, boul. Saint-Martin Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas. Facture individuelle. *** Inscription p.11 # 14</p>
		15 Journée des Femmes
		<p>Voir les 2 textes à la p.4</p> <p>Vendredi, 8 mars, 12 h Resto Lugano's 1723, boul. Saint-Martin Pour tous : 25 \$ Apportez votre vin *** Inscription p.11 # 15 *****</p> <p>Vendredi, 15 mars, 13 h Conférence gratuite L'histoire des Filles du Roy *** Inscription : coupon p.4</p>
Projet de l'AREQ « Toujours en action »	Concert de la Chorale	
13 Journée-Santé		
<p>Centre Le Sorbier Mardi, 9 avril, dès 10 h</p> <p>Suite à la session de la vie active, la responsable, Louise Brossard, organisera une journée-santé pour clore son année en beauté. Vous êtes tous attendus pour cet événement.</p> <p>Thèmes qui nous touchent au quotidien. 10 \$ Texte p.10 <i>Inscription : page 11 # 13</i></p>	<p>Le chœur Chante-clair nous invite à son concert du Temps des Fêtes.</p> <p>Dimanche, 16 décembre 14 h 30 Église Saint-Martin 4080, boul. Saint-Martin O. Laval, Qc, H7T 1C1 Voir texte p. 7 Catherine Georges</p>	Repas de fin d'année
		<p>Assemblée générale sectorielle Jedi, 25 avril 2019 Dîner à 11 h 30 Texte p. 10</p> <p>Centre le Sorbier Informations plus détaillées à venir dans le prochain bulletin.</p>

Activités à venir (suite)

Journée-Santé, 9 avril 2019, par Louise Brossard

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 bas prix de 10 \$. Nous travaillons à vous présenter une journée qui touche directement les besoins des membres du secteur. Un repas-santé sera offert et une petite promenade, autour du centre communautaire, si la température le permet.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

L'AGS aura lieu le **jeudi, 25 avril** 2019, au Centre communautaire Le Sorbier, 140, rue Nadon, Laval, (Ste-Rose). Réservez cette date, c'est important d'être présent. Il y aura encore un dîner gratuit pour les membres qui seront **PRÉSENTS** 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 et pour les responsables de comités. C'est un moment privilégié, pour nous, de vous présenter le travail accompli au cours de l'année. Nous devons vous faire connaître le bilan financier.

Lors de la deuxième année du triennat, nous devons élire des personnes aux postes suivants :

- 1^{re} vice-présidence;
- Trésorerie;
- 1^{er} conseiller ou 1^{re} conseillère.

** Quelques semaines plus tard, le 30 mai 2019, aura lieu l'Assemblée Générale Régionale (AGR) au Days Inn de Blainville. Bienvenue à tous les membres.

Soirée de danse de fin d'année

Samedi, 4 mai 2019

Dès 19 h 30

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon, Ste-Rose, Laval

Animation : Michelle Beaucage

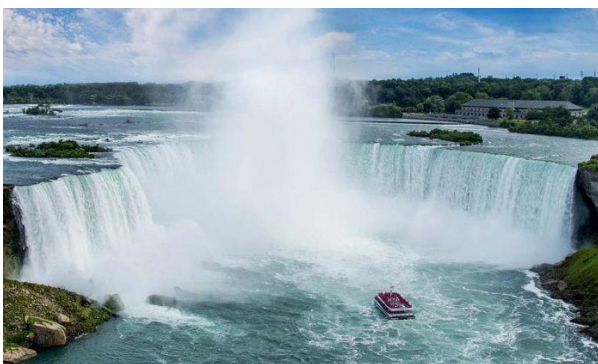
Buffet vers 22 h

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.

Voyage à Toronto et à Niagara



Printemps 2019

Il semble avoir un intérêt pour cette escapade de trois jours et deux nuits. Nous voyagerons avec J'AI MON TOUR. Nous avons eu une très belle expérience lors de notre voyage à Boston.

Voici un léger aperçu de quelques activités que nous ferons: Croisière aux Mille-Îles, visite d'un vignoble avec dégustation, une croisière au bas des chutes du Niagara, visite du château Casa Loma et l'une des 2 activités à Toronto entre la Tour du CN et l'Aquarium Ripley's, à votre choix. Et bien plus...

Coûts actuels: 620 \$ (occ. simple), 470 \$ (occ. double), 440 \$ (occ. triple), 410 \$ (occ. quadruple). Ces prix seront valides s'il y a plus de 50 personnes qui y participent. Nous aurons 6 activités incluses dans ce forfait.

Plus d'une trentaine de personnes se sont déjà préinscrites depuis septembre. Nous pourrions accueillir de 50 à 54 passagers. Vous pouvez toujours communiquer avec moi, pour me donner votre nom, afin que je puisse vous assurer une place.

Lors de la journée des inscriptions du 10 janvier prochain, je serai en mesure de vous donner plus d'informations. Un dépôt de 100 \$ sera requis pour réserver votre place.

Au plaisir de voyager avec vous... Votre tout dévoué

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

FORMULAIRE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 1 fiche par personne
Hiver 2019

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.arelqacsq.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. 2018 à août 2019	Monique Breault	25 \$			1
2	Peinture – huile- acrylique – lundi 9 h 30	Nancy Lépine	12c/192\$ 8c/144 \$ 6c/120 \$			2
3	Espagnol – Interméd. 2 ^e session – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	100 \$			3
4	Espagnol – Avancé – lundi 12 h	Serge Gendron	100 \$			4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	70 \$			5
6	Vie active – mardi 13 h 30 Inscription obligatoire	Louise Brossard	25 \$			6
7	Quilles – mercredi 9 h	C. St-Louis & Manon Comeau	(11 \$)		sur place	7
8	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	20 \$			8
9	A) Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30 (2 ^e session)	Jean-Maurice Lépine	42 \$			9
9	B) Tai Chi Quan – jeudi 10 h 45 (débutants)	Jean-Maurice Lépine	42 \$			9
10	A) Scrapbooking – 17 jan. – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	18 \$			10
10	B) Scrapbooking – 14 fév. – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	18 \$			10
10	C) Scrapbooking – 21 mars – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	18 \$			10
10	D) Scrapbooking – les 3 ateliers	Céline Pouliot	50 \$			10
11	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	60 \$			11
12	Club de lecture – 6 vendredis – 9 h 30	Annette Miron	(10 \$)		sur place	12
13	Journée-Santé – 3 avril – 10 h	Louise Brossard	10 \$			13
				TOTAL :		
POUR LES REPAS, FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS, S.V.P.				Numéro de chèque	Montant	
14	Dîner de la Saint-Valentin – 15 fév. midi	Lugano's dépôt	10 \$			14
15	Dîner Journée des femmes – 8 mars midi	Lugano's	25 \$			15

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 (10 janvier, 13 h 30)

⇒ **S.v.p. ne pas découper pas les rectangles, remettre la feuille entière. Merci.**

Chaîne téléphonique (Nouvelles demandes seulement)

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 (**nouvelles demandes seulement**) :

Nom : _____

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

Adresse courriel: _____

Journal via Internet

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

Nom :

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

Adresse courriel :

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

Nous vous demandons de conserver ce journal pendant tout l'hiver. C'est le meilleur instrument de communication du secteur Laval-Nord, le moyen le plus sûr de connaître les activités et les événements spéciaux du 10 J ainsi que plusieurs numéros de téléphone importants.

C'est la vie de **votre secteur** qui vous est racontée.

Visitez notre site Web : lavalnord.areqlacsq.org

Gardez ce lien dans vos favoris!

Activités à venir (suite)

« RENCONTRE D'INFORMATIONS EN ASSURANCES » AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière Mardi, 14 mai 2019

Lieu :	Horaire :	DÎNER:
Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle Blainville QC J7C 3J4 450 430-8950 10 \$ par personne : AM ou/et PM remboursables aux membres lors de l'enregistrement. Nombre limité : Hâtez-vous!	8 h 30: Accueil 9 h à 12 h : Présentation de Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale. 12 h : Dîner 13 h à 16 h: Présentation de Ginette Plamondon, conseillère à l'action so- ciopolitique.	Si vous désirez réserver une place pour dîner au Days Inn, ajoutez 23 \$ au mon- tant de 10 \$ de votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Sujets prévus :

AVANT-MIDI	APRÈS-MIDI
Tour d'horizon du régime public d'assurance-médicaments de la RAMQ et du régime d'assurance-collective ASSUREQ incluant : <ul style="list-style-type: none"> • Les modifications au 1^{er} janvier 2019 • Les remboursements prévus concernant les appa- reils auditifs et les lentilles intraoculaire; • L'assurance-voyage; etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • DMA : Directives médicales anticipées; • Carnet de santé; • etc.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : « RENCONTRE D'INFORMATIONS EN ASSURANCES » **LE 14 MAI 2019**

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

J'assisterai à la rencontre de l'avant-midi : (), de l'après-midi : () (cochez)

Je dînerai à l'hôtel *Days Inn* : 23 \$ Oui / Non (Encercliez)

Ci-joint un chèque *au montant* de 10 \$ pour les frais d'inscription seulement, () (cochez) **OU**

un chèque de 33 \$ (inscription + dîner) () (cochez) **libellé au nom de l'AREQ 10 J et daté du 26 avril 2019.**

Signature : _____ date : _____

Envoyer à : Michèle Savard, 695, Riendeau, Laval, H7H 1S5, (téléphone: 450 628-8477).

Sortie culturelle au théâtre du Vieux-Terrebonne : mercredi, 12 juin 2019

« Broue »



Pièce mythique au Québec, acclamée pendant plus de 25 ans, Broue sera de nouveau à l'affiche, l'été prochain, au théâtre du Vieux-Terrebonne. Après 38 ans sur les planches, *Michel Côté, Marc Messier et Marcel Gauthier* annonçaient la fin de la pièce Broue après 4000 représentations, vue par plus de 3 millions de spectateurs.

Cette pièce renaîtra avec une nouvelle distribution. Benoît Brière, Martin Drainville et Luc Guérin seront nos hôtes à la *Taverne chez Willie*. Venez voir incarner les Bob, Pointu, Verrue, Travolta et tous les autres, une pièce qui permettra, à toutes et tous, de se détendre, rire et passer un bon moment.

HÂTEZ-VOUS : QUANTITÉ LIMITÉE DE BILLETS DISPONIBLES

Réservations : *Micheline Corbeil*, 450 668-0061 ou micheline.corbeil@hotmail.com

ANNONCES : PETITES, MAIS IMPORTANTES

Danse en ligne, par Michelle Beaucage

Débutants, deuxième année

Il est important de connaître les classiques des danses en ligne (ex : Continental, Cab Driver, Roselee Charleston, Electric Slide, la Danza, Acky Breaky Dance, Mambo sourire, Maria Dolores, Cowboy Cumbia) pour suivre le cours de débutants 2. Ce cours offrira de petits défis pour être capable, éventuellement, de suivre le cours intermédiaire avec plus d'assurance.



Projets toujours en action

Toujours en action est un programme du National pour aider au financement d'activités spéciales. Le 10 J a fait la demande pour trois projets spéciaux et vous serez informés si l'AREQ nationale approuve l'une ou l'autre de nos demandes.

Un beau souvenir de ce repas du 19 octobre 2018



Hommage aux personnes âgées de l'AREQ Laval-Nord (10 J)

Photo : Louis Dorais

Facebook

L'AREQ nationale a maintenant une page Facebook très intéressante. Vous pourrez suivre le travail et l'implication de nos dirigeants dans les dossiers qui nous tiennent à cœur. Vous n'avez qu'à écrire **AREQ-CSQ** sur votre page **Facebook** pour enfin suivre tous les dossiers traités par notre association. Vous pouvez aussi vous inscrire à **l'Infolettre de l'AREQ** et recevoir, à toutes les semaines, les dossiers importants.

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 :

- Être âgé de plus de 70 ans;
- Avoir un revenu net de 40 000 \$ ou moins ;
- Ne pas dépasser 400 \$ pour le total des reçus.

AIDE-MÉMOIRE POUR LES NOMBREUSES ACTIVITÉS À VENIR

Activité	Date	Heure	Endroit	Prix	Page
Concert <i>Chœur Chante-Clair</i>	16 déc.	14 h 30	Église St-Martin	20 \$	7
Dîner de la St-Valentin	15 fév.	12 h	Resto Lugano's	10 \$ dépôt (remboursable)	7
Dîner Journée des Femmes	8 mars	12 h	Resto Lugano's	25 \$	4
Histoire des Filles du Roy	15 mars	13 h	Le Sorbier	Gratuit	4
Journée-Santé	9 avril	10 h	Le Sorbier	10 \$	10
2 conférences régionales	16 avril	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	10 \$ ou 33 \$	4
Assemblée Générale Sectorielle	25 avril	9 h 30	Le Sorbier	Gratuit	10
Danse de fin de session	4 mai	19 h 30	Le Sorbier	12 \$	10
Informations en assurances	14 mai	8 h 30	Hôtel Days Inn, Blainville	10 \$ ou 33 \$	13
Assemblée Générale Régionale	30 mai	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	À venir	10
Théâtre <i>Broue</i>	12 juin	20 h	Théâtre du Vieux-Terrebonne	41 \$	13
Cabane à sucre	22 mars	12 h	Chez Constantin	17,50 \$	7
Voyage 3 jours & 2 nuits	24 au 26 mai	Départ 4 h	Toronto et Chutes Niagara	Voir p.10	10

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

3 mars 2019

Merci de nous en envoyer les articles à temps.

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot

Merci à Louis Dorais, Nicole Lanthier pour les photos.

Un merci particulier et sincère à Céline Pouliot pour 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	Journal et gestion	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	1 ^{re} vice-présidente	450 628-8477	Questions générales, 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 aux activités	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Organisation matérielle, court voyage	louis.dorais@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@icloud.com

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

Dîner de la St-Valentin	Vendredi, 15 février à 12 h	Restaurant Lugano's 450 686-1888	1723, boul. Saint-Martin
Dîner de la Journée des Femmes	Vendredi, 8 mars à 12 h	Restaurant Lugano's 450 686-1888	1723, boul. Saint-Martin
Assemblée générale de secteur (AGS)	Judi, 25 avril dès 9 h 30	Centre Le Sorbier	140, rue Nadon Laval, (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.araq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	43, Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1	lavalnord.araq.lacsq.org (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	araq10j@gmail.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	