

Au fil du temps ...

Numéro 117
Mars 2020

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

« Un air de printemps »



Photo : aquarelle sur toile de Éliette Gauvin

*Le Conseil souhaite que vous **conserviez** et **consultiez** ce bulletin jusqu'au prochain. 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.*

Faites-en votre journal de chevet!

Pensez à visiter notre site Web :

lavalnord.areq.lacsq.org

MOT DU PRÉSIDENT



Quel incroyable hiver nous avons cette année. Nous ne pouvons plus dire qu'il n'y a pas de changement climatique. Nous sommes réellement touchés par ces changements. Le printemps a frappé tôt à la porte pendant ce beau mois de février.

Noël fut une fête des plus réussies grâce à votre participation. Nous étions 140 personnes à profiter d'une journée haute en couleurs. Lucille Francoeur nous a fait vibrer et chanter lors de sa commémoration du 6 décembre 1989. Un hommage tout en douceur et ferveur! La chorale est aussi venue égayer notre fête par de beaux chants de Noël.

L'année 2020 en sera une importante pour l'AREQ. Le Congrès national se tiendra à Lévis du 1^{er} au 4 juin. Treize membres, délégués de notre secteur, seront invités à participer et à voter de nouvelles propositions de modifications aux Statuts et règlements (adoptées ou non par le Congrès). Ces membres auront aussi à se prononcer sur les projets des orientations de l'AREQ. (L'ensemble des délégués peut proposer des modifications ou des ajouts durant la séance prévue à cette fin). Ces 13 représentants sont les membres du Conseil sectoriel, des responsables de nos comités sectoriels et un membre du secteur.

En avril prochain, je terminerai mon mandat de président de notre secteur ainsi que Micheline Boucher, 2^e conseillère, Suzanne Maltais, 2^e vice-présidente et Céline Pouliot, secrétaire. Je tiens à souligner leur travail, leur engagement et leur grand soutien apportés à la vie de notre secteur. Nous prendrons un moment pour souligner tous leurs efforts à la cause de l'AREQ et au développement du 10 J, Laval-Nord. Nous sommes une belle famille.

Enfin, je vous invite, le 23 avril, à participer à **l'Assemblée générale sectorielle (AGS)**. Votre présence est primordiale pour le Conseil et les responsables des différents comités. **Lors de cette troisième année du triennat, nous aurons à élire des personnes aux postes de...**

- **Présidence;**
- **2^e vice-présidence;**
- **Secrétariat;**
- **2^e conseillère ou 2^e conseiller.**

Cette année, le secteur s'est enrichi d'une nouvelle activité, *la Mise en forme*. Nous sommes très heureux de pouvoir prolonger la session actuelle de 5 semaines. Si quelques personnes sont intéressées à participer à cette activité, n'hésitez pas à communiquer avec un des membres du Conseil sectoriel. (Voir p.12)

Le chœur Chante-Clair accueille maintenant des membres des secteurs Chomedey-Laval et de la Seigneurie-des-Milles-Îles. Bienvenue à toutes et tous dans notre chère chorale.

Émile Huchette

Personnes recherchées

Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole, nous sommes intéressés à vous accueillir. Nous avons toujours besoin d'aide pour nos différentes activités comme l'Expo-Arts, l'informatique, etc.

Nous sommes aussi à la recherche d'une ou d'un responsable pour le comité de l'Action sociopolitique et des substitutes ou substituts dans divers autres comités.

Joignez-vous à une heureuse équipe
où règnent l'entraide et la joie d'être bénévole!

Table des matières de ce bulletin :

<i>Aide-mémoire des activités de printemps/été</i>	p.11
<i>ASSEMBLÉES GÉNÉRALES (convocations)</i>	p.3
<i>Club de lecture</i>	p.10
<i>Club de marche</i>	p.6
<i>Conférences régionales (action sociopolitique)</i>	p.7
<i>Coordonnées importantes (tél., internet)</i>	p.12
<i>Décès au secteur</i>	p.10
<i>Expo-Arts</i>	p.5
<i>Journal d'automne 2020, information</i>	p.11
<i>Journée-Santé</i>	p.7
<i>Mot du président du secteur 10 J</i>	p.2
<i>Mots des responsables des comités</i>	p.4
<i>Vie du secteur 10 J</i>	p.5-6

DEUX IMPORTANTS AVIS DE CONVOCATION

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements de l'AREQ, d'octobre 2017, articles 14.04 et 21.04, par la présente, tous les **membres** sont officiellement convoqués aux deux Assemblées générales mentionnées ici-bas. Ce sont des moments privilégiés pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité. Je compte donc sur votre précieuse collaboration. Au plaisir de vous y voir.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR 10 J, LAVAL-NORD (AGS)

Centre communautaire le Sorbier, 140, rue Nadon, Laval (Ste-Rose)

<p>Date : JEUDI, 23 AVRIL 2020 Heure : dès 9 h 30 à, environ, 13 h 30 Sera présente: Madame Mireille Ménard, présidente régionale 2017-2020</p> <p>Notes importantes: * Le quorum, 51 présences, rend notre Assemblée légale; ** Une pause sera prévue au cours de l'Assemblée au moment opportun.</p>	<p>Principaux points à l'ordre du jour : - Ouverture de l'Assemblée et mot de la présidente régionale; - Présentation et adoption de l'ordre du jour; - Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS du 25 avril 2019; - Présentation des différents rapports du Conseil sectoriel et des comités de l'année 2019-2020; - Élections aux postes de : <i>présidence, secrétariat, 2^e vice-présidence et 2^e conseillère ou conseiller;</i> - Confirmation des personnes déléguées au Congrès national 2020.</p>
---	--

Pour le dîner, **un méchoui sera servi gratuitement aux membres réguliers présents à l'Assemblée 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 23 avril**. Ce chèque vous 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 aurons un permis pour les boissons alcoolisées que vous emporterez ainsi qu'un verre.

Expédiez votre chèque à « **Monique Breault** » **avant le 6 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)

<p>Date: JEUDI, 30 avril 2020 8 h 30 : Accueil et vérification des présences; 9 h 00 : Ouverture de l'Assemblée et présentation des différents rapports du CR et des comités 2019-2020; 11 h 30 : Élections de la présidence régionale et de l'exécutif régional; 12 h 00 : Dîner (offert gracieusement);</p>	<p>13 h 00 : Activité de reconnaissance*; 14 h 15 : Conférence par madame Sonya Lebel, Ministre de la justice*; 15 h 30 : Assemblée générale FLG. *Note : Pour assister à l'activité ou à la conférence en PM, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée.</p>
---	--

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 30 avril:

1. Le remettre directement à Monique Breault lors de l'AGS, le 23 avril prochain **OU**
2. Par la poste, à Monique Breault, **avant le 16 avril 2019** (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

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.

COMITÉ DES COMMUNICATIONS

Participation de l'AREQ 10 J à MADA

Le titre de cet article ne vous dit rien? Normal. Le journal local en parle peu et les autres médias... Alors, que signifie cet acronyme? Laval, depuis 2013, est devenue une MADA : **Municipalité Amie Des Aînées**.

En visitant le site Web de ville de Laval, <https://laval.ca/Pages/Fr/A-propos/municipalite-amie-des-aines.aspx>, nous pouvons trouver toutes les informations quant aux objectifs et réalisations MADA depuis 2013. Nous avons assisté, le jeudi 6 décembre, à la diffusion du 2^e plan d'action MADA de Laval, rédigé à l'été 2019, après plusieurs consultations auprès de citoyens. Le but de MADA est d'améliorer la qualité de vie de la population vieillissante et d'allonger l'espérance de vie tout en conservant une bonne santé. Lors de cet événement, les responsables ont présenté les orientations et objectifs, quelques actions identifiées et, ensuite, il y a eu des échanges en ateliers participatifs sur les conditions de succès du développement des actions proposées.

Les sujets discutés : transport en commun, acquisition de logement locatif, déménagement, services et ressources disponibles, liens à faire entre les organismes communautaires, proches aidants souvent isolés, bienveillance envers les personnes âgées vulnérables, soutien à domicile et formation de bénévoles. Nous avons aussi largement discuté de la méconnaissance des numéros de téléphone 811, 311 et 211. Tout cela en 3 heures incluant une pause! Pas de temps pour se tourner les pouces, mais quelle rencontre enrichissante!

Ghislaine Clément, Lucille Francoeur et Ghislaine Vermette

COMITÉ DES FEMMES, par Lucille Francoeur

« Féministes de toutes nos forces! »



Afin de souligner cette journée, un dîner a été organisé le 6 mars au restaurant Luga-no's. C'était une journée de fête et vous avez répondu avec votre sourire, votre joie habituelle et votre entrain. La célébration de cette *Journée internationale des droits des femmes* est une invitation à

réfléchir collectivement aux nombreux défis auxquels le mouvement des femmes doit réagir afin de construire une société plus égalitaire.

Le 8 mars prochain sera également le lancement de la grande *Marche mondiale des femmes* qui culminera en un grand rassemblement dans *Lanaudière le 17 octobre prochain*.

Féministes de toutes nos forces et de toutes nos solidarités, nous marcherons ensemble pour revendiquer la fin de la violence faite aux femmes, un meilleur salaire pour toutes les femmes qui travaillent, une meilleure protection de l'environnement, une meilleure intégration des femmes immigrantes et une plus grande solidarité entre les peuples du Québec et du monde entier!

Capsule de rédaction épique Congrès 2020 à l'AREQ

Cette année, le Congrès de notre association se tiendra à Lévis du 1^{er} au 4 juin. Les **femmes et les hommes** des neuf secteurs, qui ont été nommés à l'Assemblée sectorielle du printemps dernier, représenteront la région 10. Le rôle des **personnes** déléguées est de représenter la volonté des membres qui les ont élues.

Par contre, **elles et ils** doivent suivre une formation de trois jours qui leur fera connaître les enjeux discutés pendant le Congrès. **Ces participantes et participants** seront bien préparés pour défendre les propositions de notre région. Déjà deux rencontres ont eu lieu à l'automne. **Celles et ceux** qui y ont participé ont mis tout leur sérieux afin de comprendre les enjeux retenus pour les débats et continueront leur formation le 31 mars lors de la dernière rencontre. **Les congressistes** devront débattre sur les propositions de modifications au projet des Orientations du plan d'action 2020-2023 ainsi que sur les propositions de modifications aux Statuts et règlements. De plus, à la fin du Congrès, c'est l'occasion d'élire de **nouvelles candidates ou de nouveaux candidats** afin de remplacer les **membres** qui finissent leur mandat 2017-2020 au Conseil exécutif.

Bon Congrès à toutes et tous!

EXPO-ARTS à l'AGS et à l'AGR

Lors de l'Assemblée générale sectorielle (AGS) du 23 avril 2020, il y aura une exposition des œuvres des artistes de l'AREQ de notre secteur 10 J. Les œuvres peuvent faire partie des deux volets suivants :

1^{er} volet « Arts visuels » (création originale)

Tableaux	Photographie	Sculpture
- Acrylique, aquarelle, crayons de couleurs, encres, estampe, fusain, gouache, graphite, huile, pastel, techniques mixtes; - Grandeur maximale (en pouces), comprenant l'encadrement: largeur 48" et hauteur 60".	- Argentique ou numérique, noir et blanc ou couleur; - Possibilité d'imprimer la photo sur toile, sur plaque aluminium, sur papier métallique perlé et sur papier métallique argenté; - Dimensions acceptées (en pouces), incluant l'encadrement: largeur maximale de 48", sans contrainte pour la hauteur.	- Bois, pierre, métal, savon, etc.; - Petit et moyen formats.

2^e volet « Artisanat et Métiers d'art » (création originale ou inspirée)

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Art textile : broderie, courtepointe, dentelles, frivolité travaux à l'aiguille, tissage, tapisserie...; • Bijoux; • Bois : peinture sur bois, jouets, marqueterie...; • Céramique; • Cuir; | <ul style="list-style-type: none"> • Papier : dentelle, origami, sculpture tridimensionnelle...; • Métal; • Tissus : batik, chapeaux, feutrage, foulards, peinture sur soie...; • Verre : fusion, jet de sable, soufflé, vitrail et faux vitrail.... |
|--|--|

Important : S.v.p., prendre note que les très grandes pièces (courtepointe, tapisserie ...) devront respecter l'espace alloué.



1 ^{re} ÉTAPE	2 ^e ÉTAPE	3 ^e ÉTAPE
- S'inscrire à l'exposition de l'AGS du 23 avril 2020 auprès de Cristiane Blanchet, 450 625-0642; - Chaque artiste peut exposer dans plus d'une discipline.	- Les artistes gagnants à l'AGS exposeront à l'AGR du 30 avril; ils auront la chance de gagner un prix de 100 \$ et la possibilité d'être choisis pour exposer au Congrès national de juin; - Chaque secteur présente 6 œuvres de personnes différentes : 2 tableaux, 1 sculpture, 1 photographie, 2 œuvres artisanat & métiers d'art.	- Au Congrès national (1 ^{er} au 4 juin), les gagnants seront choisis : 1 œuvre par région; - Les prix octroyés seront : 1 ^{er} prix : 1000 \$ 2 ^e prix : 500 \$ 3 ^e prix : 250 \$

Dîner de la St-Valentin, par Émile Huchette

Cette année, le 14 février était un vendredi. Nous avons pu fêter, cette journée de la St-Valentin, en très belle compagnie. Le Conseil sectoriel avait invité les membres à venir dîner ensemble au restaurant Lugano's. À cette occasion, nous avons offert de jolies petites bonbonnières avec de délicieux chocolats à tous les membres présents, ainsi qu'un verre de vin. C'est un moment privilégié pour plusieurs personnes de venir échanger et se rencontrer tout en dégustant un très bon repas. C'est toujours une expérience extraordinaire de côtoyer nos membres dans un événement de joie et de bonheur.



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 ou Cécile Deschênes : 450 973-1438

14 avril: Parc des Prairies à 10 h

Accès par le boulevard Cartier. Tournez sur la 15^e Rue vers le Sud. Stationnement au bout de la rue.

21 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.

28 avril: 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.

5 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.

12 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.

19 mai: 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.

26 mai: Bois-de-Lorraine à 9 h 30

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

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

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

9 juin: Parc-des-Mille-Îles à 9 h 30

Stationnement au centre communautaire de Ste-Rose, 345,, boul. Ste-Rose.

16 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 organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

Journée-Santé, par Émile Huchette

Informations :	Avant-midi :	Après-midi :
Date : 14 avril 2020 (Mardi) Heure : De 10 h à 15 h Lieu : Centre Le Sorbier Coût : 10 \$, dîner inclus Chèque à l'ordre de « AREQ 10 J » À remettre à : Monique Breault ou Michèle Savard	Ève-Marie Gaudreault, audioprothésiste, démontrera l'importance de notre santé auditive dans une mini conférence. Une bonne audition met le frein sur le déclin cognitif, améliore la communication et nous permet de mieux vivre. Un excellent départ est de faire un test de dépistage pour identifier une baisse auditive potentielle. Des dépistages auditifs gratuits seront effectués sur place.	Céline Pouliot, secrétaire de l'AREQ 10 J viendra vous entretenir sur la réalité d'un infarctus. Sujets succincts : - Maux d'estomac, angine ou infarctus? - Comment nos artères se bloquent-elles? - Angioplastie ou pontage coronarien? P.9 : Victime d'une coronaropathie?

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : « JOURNEE SANTE » LE 14 AVRIL 2020

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Secteur :** _____
Téléphone : _____ **Courriel :** _____
 Ci-joint un chèque *au montant* de 10 \$ () *au nom de* l'AREQ 10 J *et daté du* 14 avril 2020.
Signature : _____ **date :** _____

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

COMITÉ D'ACTION SOCIOPOLITIQUE, par Émile Huchette

Deux conférences régionales: Lundi, 20 avril 2020, dès 9 h, au Days Inn Blainville

En **avant-midi**, André Corbeil, policier de Repentigny, viendra informer les membres sur la *protection des données personnelles*. Ses conseils porteront sur : *Comment s'en sortir si l'on est victime du vol de ses données personnelles?*

En **après-midi**, Isabelle Bédard, de la Fondation du CAA, donnera une conférence sur les nouvelles mesures du Code de sécurité routière. La conférence *La bonne conduite n'a pas d'âge* nous aidera à nous familiariser avec certains panneaux de signalisation apparus dans le paysage.

Conférences régionales, 20 avril 2020

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Secteur :** _____
Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Frais d'inscription : 10 \$ (que vous assistiez à une ou 2 conférences)

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

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

Inclure un chèque de 10 \$ ou 33 \$ au nom de « AREQ 10 J », (remis à votre arrivée).

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

Programme Toujours En Action, par Émile Huchette

Nous avons soumis trois projets au National dans le cadre du *Programme Toujours en Action*. Tous nos projets ont été acceptés : les deux activités Journée-Santé, le 8 octobre dernier et le 14 avril 2020 et le cours de mise en forme qui a débuté à l'automne dernier. Cet argent permet aux organisateurs une aide financière bénéfique pour la réalisation de leurs événements. Nous vous encourageons à nous proposer des activités nouvelles qui pourraient intéresser d'autres membres de notre secteur.

Concert du Chœur Chante-Clair, par Nicole Raiche

Jamais je ne t'oublierai

Le concert du Chœur Chante-Clair aura lieu le **dimanche 31 mai 2020**, à 14 h 30, à l'église Saint-Martin. Prenez le temps de vous évader, faire *une petite fugue* du quotidien. *Imaginez-vous* en communion avec nos chers choristes, interprétant *des chansons québécoises*. Nous pourrions enlever nos habits de neige et *nos cotons ouatés*, bien installés avec amis et fervents de doux chants. Votre chorale vous fera du bien et vous nous ferez du bien aussi. Je suis sûre que *le soleil* sera au rendez-vous.

Le prix des billets sera de 20 \$. Au plaisir de vous voir.



Sondage pour un nouveau cours d'anglais, par Liliane Gaul

Je serais intéressée à ouvrir un nouveau cours d'anglais en septembre 2020. À quel niveau d'apprentissage en anglais vous situez-vous? Dépendant des besoins exprimés, je suis disposée à offrir un cours soit :

- Débutants 1
- Débutants 2-3
- Intermédiaires 1

Cette session de 10 cours se donnerait le mercredi en après-midi. Présentement, je donne un cours intermédiaire 2-3, le mercredi matin. C'est un cours principalement centré sur la conversation. Bienvenue aux gens qui aimeraient converser et s'améliorer sans pression et dans la détente.

Informations :

Liliane Gaul : 438 275-3122 ou liligaul@hotmail.com

Saison de Golf 2020, 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, j'ai besoin de :

- Votre nom;
- Votre numéro de téléphone;
- Votre adresse courriel.

À partir de ces informations, j'élaborerai une liste officielle que je fournirai au club de golf.

Nous pouvons bénéficier du « jeudi à 9 h » pour pratiquer notre sport favori et venir nous amuser avec des amis du secteur et ce, à un prix avantageux.

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

P.S. Je vous communiquerai moi-même les informations concernant le début de la saison 2020.



Soirée « reconnaissance à la clientèle du secteur »

Danse en ligne et danse sociale

Samedi, le 9 mai 2020

Dès 19 h

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon, Laval (Ste-Rose)

Animation : Michelle Beaucage

Buffet vers 21 h 30

Coût : **12 \$** / personne

Apportez vos boissons :
eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées...
(nous aurons un permis).

**S'inscrire directement à
Michèle Savard : 450 628-8477**
Payer par chèque, svp..

Victime d'une coronaropathie? Pas moi!, par Céline Pouliot

C'est comme pour bien des domaines de la vie, *ça n'arrive qu'aux autres!*

Depuis que j'ai eu 16 ans, je fais de l'hypertension artérielle. Mais *c'est familial!* me disais-je. Cela fait 25 ans maintenant que je suis médicalement pour la contrôler. Tout allait bien côté santé, sauf des maux d'estomac qui se manifestaient assez souvent. Je pensais : *C'est ce que j'ai mangé!* Deux comprimés « Tums » et mes douleurs étaient apaisées.

J'ai bien consulté annuellement « mon » médecin généraliste, mais je n'ai pas toujours obéi aux prises de sang prescrites. Je trouvais l'attente trop longue au CLSC et je n'avais pas prévu que, ce lundi 7 octobre dernier, ce serait mon tour.

Je ne prétends pas tout connaître sur le sujet, mais je vais, tout simplement, vous parler de mon expérience personnelle. Venez converser avec moi, si le « cœur » vous en dit!



Activité pour parler de nous :

Le vieil âge et l'espérance

« Quand le grand âge impose la déchéance physique et quelques fois mentale, y a-t-il moyen de conserver une attitude espérante face à la vie et ses mystères? » C'est cette question que veut confronter le film documentaire **Le vieil âge et l'espérance** réalisé par Fernand Dansereau.

Le comité des hommes, du secteur 10 B, organise donc une projection de ce film, le **vendredi, 8 mai** prochain, de **10 h à 15 h**, au **restaurant La Casa Grecque**, 350, boulevard Saint-Martin Ouest (au coin de l'avenue du Bois-de-Boulogne), suivie d'une période de réflexion-réactions-commentaires. Étant donné que ce film a une durée totale de 91 minutes, la projection sera présentée en deux parties.

Pour participer à cette rencontre, vous devez vous inscrire auprès de Michel Legault et garantir votre demande de réservation à l'aide d'un chèque au montant de **quinze dollars (15 \$)** à l'ordre de « **AREQ 10 J** » pour couvrir les frais de repas. Ce chèque sera remis aux membres de l'AREQ en début de rencontre, grâce à un financement du PTEA (Programme Toujours En Action du National).

D'autre part, étant donné la grande qualité de l'objet de la rencontre, cette activité est aussi offerte aux membres des trois secteurs AREQ de Laval. Nous prévoyons un maximum de 24 personnes participantes à cette rencontre afin de favoriser la qualité des échanges verbaux post-projection. Il est donc de votre intérêt de soumettre votre réservation le plus tôt possible.

Michel Legault, 10 422, rue Berri, Montréal, H3L 2G8, **514 945-2686**, mlegault13@hotmail.com

Club de lecture de l'AREQ 10 J, par Catherine Picory

Voici des suggestions de lecture pour vous enrichir, vous distraire, pour le plaisir!



BOYD, William. *L'amour est aveugle*, Seuil, 2019, 483 p.

Un jeune accordeur écossais surdoué s'éloigne de sa contrée natale. Son père, pasteur, le rejette et ses sœurs sont victimes de cette atmosphère étouffante ancrée dans la religion. Il devient attiré à John Kilbarron, le « Listz irlandais » et s'en va à Paris. Il devient amoureux de Lika Blum, la maîtresse de Kilbarron. Il s'ensuit un chassé-croisé palpitant et douloureux au fil des années et des pays parcourus. Foisonnant, romantique, combinant art et intrigue, ce roman se lit aisément et avec plaisir!

PLOMER, Michèle. *Habiller le cœur*, Éditions Marchand de feuilles, 2019, 358 p.

Monique, 70 ans, quitte sa retraite à la DPJ pour aller dans le Grand Nord, à Puvirnituk, aider les communautés inuit. Sa fille commence un nouveau roman et s'installe à Montréal dans un appartement pas loin d'où a habité son idole, Anne Hébert. Elle communique avec des courriels et échanges visuels avec sa mère. Ces échanges nourrissent l'écrivaine et, Monique deviendra son héroïne. On découvrira le quotidien des deux femmes de façon alternée. Un échange fructueux. J'adore l'écriture riche de cette écrivaine sherbrookoise.

MAILLET, Antonine. *Clin d'œil au Temps qui passe*, Leméac, 2019, 171 p.

Femme et écrivaine extraordinaire, pleine de vitalité, Antonine Maillet nous livre sa longue vie avec un ton coloré, un vocabulaire du coin qui l'a vu naître. Elle veut partager ses débuts difficiles en littérature, ses succès, ses convictions, notamment l'histoire de l'Acadie. Sans elle, on n'aurait pu autant apprécier sa patrie. Elle l'a fait connaître à tous, elle lui a redonné ses lettres de noblesse.

POSTORINO, Rosella. *La goûteuse d'Hitler*, Albin Michel, 2019, 384 p.

Roman inspiré de l'histoire vraie de Margot Wölk, goûteuse pour Hitler en 1943. L'autrice nous raconte le dangereux parcours de Rosa. Nous partagerons les angoisses des autres goûteuses qui ont forgé un groupe réuni pour la même cause mais souvent rival, les tensions étant exacerbées par la peur. Leurs différents univers et visions les confrontent. Ce roman historique est captivant et touchant.

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

Lucille Boucher
Georges Leduc
Normand Lacoursière
Radulescu Corneliu
Thérèse Simard



Nos condoléances aux familles dans le deuil

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

Les Grands Explorateurs 2020-2021, par Claudine Texier

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

Bientôt, les personnes abonnées recevront leur avis de renouvellement pour la saison 2020-2021. Vous avez l'intention de voyager, quel bon moment pour valider votre choix que de venir participer à ces conférences époustouflantes et colorées!

Si votre abonnement est à la Salle André-Mathieu, il serait préférable d'acheter des billets de stationnement. Pour les nouvelles personnes intéressées, vous pouvez me contacter (au **450 625-1626**) pour faire votre inscription.

AIDE-MÉMOIRE POUR LES ACTIVITÉS DU PRINTEMPS 2020

Activité	Date	Heure	Endroit	Prix	Page
Cabane à sucre	27 mars	12 h	Chez Constantin	20 \$	--
Journée-Santé	14 avril	10 h	Le Sorbier	10 \$	7
1 ^{re} journée Club de Marche	14 avril	10 h	Parc des Prairies	Gratuit	6
2 conférences régionales	20 avril	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	10 \$ ou 33 \$ (remboursable)	7
Assemblée Générale Sectorielle	23 avril	9 h 30	Le Sorbier	-----	3
Dîner de fin d'année	23 avril	11 h 30	Le Sorbier	20 \$ dépôt membre (remboursable) 30 \$ non-membre (non remboursable)	3
Assemblée Générale Régionale	30 avril	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	20 \$ dépôt (remboursable)	3
Film <i>Le vieil âge et l'espérance</i>	8 mai	10 h	Resto La Casa Grecque	15 \$ dépôt (remboursable)	9
Danse de fin de session	9 mai	19 h	Le Sorbier	12 \$	9
Concert <i>Chœur Chante-Clair</i>	31 mai	14 h 30	Église St-Martin	20 \$	8

Le prochain bulletin de l'AREQ 10 J, Au fil du temps, automne 2020,

arrivera à votre résidence durant les **2 dernières semaines du mois d'août**. Nous le déposerons sur notre site Web lavalnord.areq.lacsq.org aussitôt qu'il sera prêt. 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 nous la faire parvenir par la poste accompagnée de vos chèques à :

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

S.V.P. Nous vous demandons de nous envoyer vos articles pour le journal d'automne avant le 25 juillet 2020

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot.

Merci à Éliette Gauvin pour sa toile de la photo p.1 et à Céline Pouliot et Monique Breault pour l'aide apportée à la correction.
Merci à Louis Dorais pour les photos prises lors de nos activités.

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.

Bien que nous visions l'exactitude, avec de multiples lectures, relectures et corrections des bulletins du secteur, il se peut que des erreurs se glissent à notre insu. Merci de votre compréhension.

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, inscriptions aux activités	moniquebreault@live.ca
Jocelyne Mathieu	1 ^{re} conseillère	450 625-3298	Organisation matérielle, sorties	jocelynemathieu@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants	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
Comité des femmes	Lucille Francoeur	450 963-9876
Comité des femmes	Micheline Boucher	450 625-2332
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité 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

Vous pouvez cliquer sur l'adresse du site Web et l'atteindre directement :

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	