

# Au fil du temps ...

Numéro 120  
Août 2021

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



Toile de Michèle Savard, peintre

*Voulez-vous connaître les activités offertes et les événements importants de votre secteur 10 J?  
Le meilleur moyen est de **conserver** et **consulter** ce journal pendant tout l'automne.  
Voici l'adresse de notre site Web :*

<http://lavalnord.areq.lacsq.org/>

**Pensez à le visiter souvent.**

## Mot du président



En ce beau matin de juin, je suis assis au Congrès de la CSQ. Nous avons eu une année virtuelle, tant avec les membres du Conseil sectoriel, régional et national. Comme quoi, la vie continue d'avancer à son rythme régulier, malgré la pandémie qui nous affecte toutes et tous. La vie a étrangement changé autour de nous. Malgré tout, le temps est beau, les oiseaux sont encore au rendez-vous. Le 18 juin dernier, les membres du Conseil sectoriel ont pu se rencontrer en présentiel. Quel bonheur nous avons vécu! Malgré la pluie, nous avons pu prendre le temps de bien terminer cette longue et difficile année. La vie se présente avec un regard nouveau. Nous avons eu des vaccins pour nous aider à passer ces douloureux moments. Début juillet, j'ai reçu mon deuxième vaccin, cela pourra me permettre de vous voir, de faire les activités que j'aime partager avec vous (chorale, danse en ligne, déjeuners, dîners et les différentes fêtes). Grâce aux vaccins, je me sentirai protégé et je protégerai les gens que j'aime, les gens qui m'entourent et avec qui j'aime faire des activités. Nous espérons la fin de la pandémie et le retour à la vie normale. Nous devons être patients et résilients afin de bien soutenir et protéger tous les membres de notre secteur. Nous avons un secteur vivant et engagé. Vous êtes importants pour nous et nous avons besoin de vous. Je souhaite que votre été se poursuive, ensoleillé et doux, avec votre famille, vos amies et amis.

Lors de notre AGS du 15 avril, qui s'est réalisée en mode virtuel, nous n'avons pas atteint le quorum. Nous avons donc tenu une séance d'information pour présenter notre bilan annuel et notre bilan financier. Après cette rencontre, le Conseil sectoriel a élu quatre personnes par intérim. Je tiens à souligner le départ de Suzanne Hébert-Maltais. Suzanne a toujours été discrète et impliquée. Fière négociatrice auprès des différents restaurateurs, nous avons été choyés qu'elle soit parmi nous. *Chère Suzanne, merci pour ton travail exceptionnel et j'espère que nous pourrons compter sur ta belle présence dans certaines de nos activités.*

Nous croyons que nous pourrons vous proposer des activités dès le mois de septembre au Centre communautaire Le Sorbier. Les locaux ont été réservés, les animateurs sont prêts, contents et impatients de vous revoir.

**Émile Huchette, président du secteur Laval-Nord**



**Aimeriez-vous voir ce journal en couleurs?**

**Allez sur ce site Web :**

<http://lavalnord.areq.lacsq.org/>

Ensuite, ajoutez cette adresse à vos favoris et, surtout, n'oubliez pas d'**enregistrer le journal** sur votre outil électronique!

---

## TABLE DES MATIÈRES

Club de marche :	p. 5	Message de la présidente régionale :	p. 3
Décès au secteur :	p.11	Panorama/activités d'automne 2021 :	p.6-7
Inscription aux activités d'automne :	p. 9	Personne recherchée :	p. 3
Marche mondiale des femmes 2021 :	p. 4	Suggestions de lectures :	p. 8
Messages & journal via Internet :	p.10	Texte épïcène, capsule :	p. 4
Mot du président :	p. 2	Vos coordonnées personnelles :	p. 4

## Mot de la présidente régionale

Voilà je me présente, Pierrette Boudreau, votre nouvelle présidente régionale. J'ai été présidente du secteur Rivière-du-Nord durant les sept dernières années et trésorière régionale. Votre « trésor » comme disait Mireille Ménard, la présidente précédente que vous connaissez toutes et tous. Je dois chausser de grandes pointures pour lui succéder, je sais. J'ai beaucoup appris avec Mireille et ne vous surprenez pas si j'adopte certaines de ses pratiques. Ai-je du mérite d'être élue à ce poste alors qu'il n'y n'avait aucune concurrence? On va dire que oui. Mais je vais donner tout mon possible et même plus.



### LA RÉGION AREQUÉENNE CETTE ANNÉE EN 2021-2022

Que ferons-nous à la région cet automne? J'ai plein d'idées. Vous êtes sceptiques? Vous avez raison. On espère que les mesures sanitaires nous permettront de faire nos rencontres en présentiel. J'en connais qui en ont ras le pompon du ZOOM et peut-être que d'autres personnes préfèrent les rencontres sans se déplacer. Ce que je souhaite, c'est que le modèle hybride puisse demeurer et qu'on puisse se voir à la fois en présentiel et en ZOOM dans des occasions exceptionnelles, en hiver par exemple, cela pourrait nous rendre la tâche plus facile. L'AREQ nationale maintiendra la salle régionale ZOOM jusqu'en décembre 2022.

### NOS COMITÉS RÉGIONAUX

Comme vous le savez, nous avons huit (8) comités régionaux, je résume : CASP, Arts, COMCOM, Assurances, Hommes, Femmes, CEDD et Retraite. Sans oublier la fondation Laure-Gaudreault. C'est Michel Haguette qui a repris le flambeau, pour la présidence, en remplacement de Marcelle Lemay-Fournier. Pour les autres comités, les responsables régionaux seront contactés au début de l'automne pour planifier une première rencontre du comité avec toutes les personnes responsables et substitutes du comité. À suivre.

### VOTRE CONSEIL RÉGIONAL

Nous avons eu une rencontre en présentiel le 22 juin dernier. Vous avez bien lu. En présentiel, à Saint-Jérôme. Je vous présente les membres du Conseil régional (on a oublié de prendre une photo. À la prochaine rencontre...)

*Pierrette Boudreau, présidente;*  
*Renée Beauséjour, 1<sup>re</sup> vice-présidente;*  
*Laura Martinez, 2<sup>e</sup> vice-présidente;*  
*François Tanguay, secrétaire;*  
*Émile Huchette, trésorier;*

*Les conseillères et conseillers :*  
*Monique Houde-Boisjoly;*  
*Bernard Martin;*  
*Marie-Paule Hade;*  
*Wynanne Watts (remplacée par Jean-Pierre Robert*  
*présentement).*

### POUR LE SECTEUR LAVAL-NORD

J'espère pouvoir assister à votre première rencontre du Conseil sectoriel, ou à un de vos déjeuners, pour mieux vous connaître. *Émile, invite-moi!* Je vous souhaite un bel été et reprenons le flambeau, c'est un cliché, mais on en a besoin.

**Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière**

### Recherche d'une rédactrice ou un rédacteur en chef pour notre Journal

#### *Au Fil du Temps*

Le Conseil sectoriel est à la recherche **active** d'une personne habile avec le traitement de texte et possédant de bonnes connaissances de la grammaire et de l'orthographe. Les outils nécessaires pour faciliter la tâche seront fournis. Cette personne recevra les textes de la part des membres du Conseil sectoriel et des responsables des divers comités. Un soutien constant sera assuré pour favoriser un travail agréable dans un environnement plaisant et constructif.

## Un texte épïcène, par Lucille Francoeur

5<sup>e</sup> capsule de rédaction épïcène :

Un texte épïcène est un texte qui met en évidence, de façon équitable, la présence des femmes et des hommes. (Office québécois de la langue française 2006)

### Le 47<sup>e</sup> congrès de l'AREQ s'est tenu du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2021.

Bravo à ces **femmes et à ces hommes** aînés de notre association qui ont appris à maîtriser la technologie afin d'assister à ce grand rassemblement en mode virtuel! Grâce à **toutes et tous les congressistes**, le cahier portant sur les orientations 2021-2023 a pu être complété en entier. Cependant, le si précieux temps a manqué aux **membres** afin de revoir l'ensemble des modifications aux Statuts et règlements. C'est partie remise au Congrès de 2023. Les **déléguées et délégués** ont voté pour les candi-

**dates et le candidat** qui se présentaient au Conseil exécutif (CE). Quatre femmes et 1 homme furent élus.

À la soirée de la 3<sup>e</sup> journée, **spectatrices et spectateurs** virtuels ont apprécié, en direct de leur salon, la performance de Mario Pelchat. Chapeau aux **organisatrices et aux organisateurs** de ce congrès pour l'exploit d'avoir tenu un si grand événement en période de pandémie.

## Marche mondiale des femmes 2020-2021

Née en 2000 à l'initiative de la Fédération des femmes du Québec, la Marche mondiale des femmes (MMF) est rapidement devenue un **mouvement mondial** incontournable. Depuis sa première édition, cet événement de solidarité féminine se tient tous les cinq ans et des millions de femmes du monde entier ont marché et marcheront contre la pauvreté et la violence.

Pour sa 5<sup>e</sup> édition, qui devait avoir lieu en 2020 et qui a été déplacée en octobre 2021, la MMF a pour thème **Nous résistons pour vivre, Nous marchons pour transformer**.

Ce thème fait référence à quatre enjeux, à savoir :

- A. La reconnaissance de **la valeur du travail des femmes** en assurant un revenu adéquat etc.;
- B. La reconnaissance de **toutes les formes de violence faite aux femmes**, les dénoncer et contribuer à leur élimination etc.;
- C. **La justice climatique** dans la perspective d'une transition écologique porteuse de justice sociale etc.;
- D. La mise en place de **mesures inclusives pour les femmes migrantes, immigrantes et racisées** qui tiennent compte de la complexité de leurs parcours d'intégration etc..

Le rassemblement québécois de la MMF, qui devait avoir lieu dans Lanaudière en octobre 2020, a été annulé à cause de la pandémie de la COVID 19 et sera plutôt célébrée, dans toutes les régions du Québec, le 17 octobre 2021. À Laval, la Table de Concertation en Condition Féminine portera l'événement.

Suivez les informations sur le sujet sur la page Facebook de la *TCLCF – Table de concertation de Laval en condition féminine* [facebook.com/TCLCF/](https://www.facebook.com/TCLCF/) afin de connaître la date et le lieu d'un possible rassemblement pour la MMF.

### ÊTES-VOUS AU COURANT?

#### Changements de coordonnées personnelles pour les membres

En premier lieu, il faut aviser l'**AREQ nationale au 1 800 663-2408**, si vous changez d'adresse civique ou électronique, de numéro de téléphone ou autre. Il est inutile de téléphoner au secteur ou d'y envoyer un courriel, car c'est seulement quand cela sera fait que nous pourrons effectuer les changements à l'AREQ 10 J.

Merci beaucoup, nous apprécions votre attention.



## COURS ET ACTIVITÉS À VENIR

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

Responsables : Nicole Lanthier : 450 434-0598 & Cécile Deschênes : 450 973-1438

**Inscriptions** : uniquement par courrier postal ou en personne le 2 sept. au Sorbier.

**Fiche d'inscription obligatoire**, page 9 # 7

\*\*\* S.V.P. AUCUNE INSCRIPTION DIRECTEMENT AUX RESPONSABLES

#### 14 sept.: **Rivière-des-Mille-Îles à 9 h 30**

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

#### 21 sept.: **Parc des Prairies à 10 h**

Accès par le boulevard Cartier. Tournez sur la 15<sup>e</sup> Rue vers le Sud. Stationnement au bout de la rue.

#### 28 sept.: **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.

#### 5 oct.: **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 clignotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler environ 2 km. Stationnement gratuit.

#### 12 oct.: **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 clignotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler environ 2 km. Stationnement gratuit.

#### 19 oct.: **Bois-de-Lorraine à 9 h 30**

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

#### 26 oct.: **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.

#### 2 nov.: **Parc-nature Île-de-la-Visitation à 10 h**

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

#### 9 nov.: **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'arène.

#### 16 nov.: **Bois-des-Filion à 9 h 30**

Prendre Adolphe-Chapleau vers Terrebonne jusqu'à la 24<sup>e</sup> Ave. Tourner à gauche jusqu'à la rue Carmel.

### \*\*\* Souliers de course obligatoires.

Les organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

### \*\*\* NOUVEAU \*\*\*

### Groupe d'écriture spontanée

Si vous aimez les mots, parlés ou écrits, entendus ou lus, cette activité vous concerne. Aux oubliettes les longues productions écrites et les dissertations complexes! Que du plaisir, sans notation et sans jugement. Vos textes seront lus, ou pas, par vous-même et écoutés, certainement, par tous. Il y aura toujours des bouts de phrases intéressants, surprenants, amusants.

**Aucun prérequis, seulement papier, crayons et désir d'écrire. Il me fera plaisir de vous accueillir pour cette nouvelle activité.**

**Ghislaine Célment**, voir détails p.6 # 6

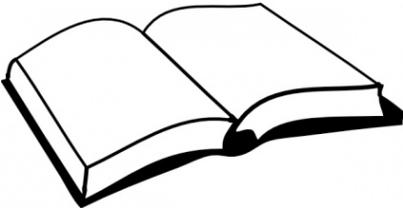


# A C T I V I T É S

**\*\* TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU AU « SORBIER » À MOINS D'AVIS CONTRAIRE \*\***

Inscriptions		MERCREDI
<p>Par courrier postal  <b>*** avant le 27 août</b>                      225, Place Cotnoir,                      Boisbriand, J7G 1L5</p> <p>ou <b>en personne au Sorbier</b>                      140, Nadon, Ste-Rose</p> <p><b>JEUDI, 2 septembre</b>  <b>de 13 h 30 à 15 h</b></p> <p><b>Pas d'inscription par Internet</b>  <b>ni par téléphone</b></p>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">4 Espagnol avancé (local 116)</p> <p>1<sup>re</sup> session : min. 6 pers./max. 12                      prérequis : 3 ans d'espagnol</p> <p>Dès le 13 septembre                      12 h 30 à 14 h 30                      12 cours – 115 \$                      (+ achat de manuel 30 \$                      pour les nouvelles inscriptions)</p> <p>Serge Gendron 514 747-4677</p>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">8 Mise en forme (gymnase)</p> <p>Dès le 15 septembre                      13 h 30 à 14 h 30                      10 cours – 60 \$</p> <p>Mélanie Laporte                      Promo-Santé 450 664-1917</p>
<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">2 Peinture à l'huile (local 115)</p> <p>Dès le 13 septembre                      9 h 30 à 11 h 30                      12 semaines</p> <p>Activité libre pour                      le début de la session.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">5 Chœur Chante-Clair (gymnase)</p> <p>Dès le 13 septembre                      13 h à 15 h 30                      12 cours – 85 \$                      Modèle de pratique à venir</p> <p>* <b>Pas de pratique le 11 octobre</b></p> <p>Francine Poirier 450 622-0373                      François Lecavalier</p>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">9 Anglais intermédiaire (local 116)</p> <p style="text-align: center;">CONVERSATION ANGLAISE  <b>Let's have a conversation!</b>  <b>Let's talk about...!</b></p> <p>Situations concrètes,                      activités en petits groupes,                      exercices de révision                      pour améliorer nos apprentissages.</p> <p>Dès le 15 septembre                      9 h 30 à 11 h 30                      10 cours – 100 \$                      Minimum 8 personnes</p> <p><b>* Ne pas s'inscrire à la responsable,</b>  <b>utiliser la fiche à la page 9 # 9</b></p> <p>Liliane Gaul 438 838-7069</p>
<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">3 Espagnol intermédiaire (loc.115)</p> <p><b>Pour les cours de langue :</b>  <b>classement par les professeurs</b></p> <p>1<sup>re</sup> session : min. 6 personnes                      prérequis : 2 ans d'espagnol</p> <p>Dès le 13 septembre                      9 h 30 à 11 h 30                      12 cours – 115 \$                      (+3 \$ photocopies à l'enseignante)                      (achat de manuel 30 \$)</p> <p>Eva Cuellar 450 669-1141</p>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">6 Écriture spontanée (loc.115)</p> <p>Dès le 14 septembre                      9 h 30 à 11 h 30                      10 cours – 25 \$                      Entre 10 et 15 personnes                      Voir texte à la page 5</p> <p>Ghislaine Clément 450 963-1259</p>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">Information importante</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p><b>S.V.P. Nous vous demandons</b>  <b>de payer par chèque</b>  <b>SEULEMENT</b>  <b>(à l'ordre de « AREQ 10 J »)</b>  <b>et, à la page 9,</b>  <b>inscrire vos numéros de chèque</b>  <b>et le montant de l'activité</b>  <b>dans les 2 colonnes</b>  <b>appropriées.</b></p> <p><b>Cela nous aide grandement.</b></p>
<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">7 Marche 5 km</p> <p><b>Inscription obligatoire : p.9 # 7</b></p> <p><b>Cotisation à payer</b>  <b>pour les non-membres de l'AREQ</b>  <b>Voir p. 9 # 1</b></p> <p>Dès le 14 septembre                      9 h 30 ou 10 h                      10 semaines (gratuit)</p> <p>Cécile Deschênes 450 973-1438                      Nicole Lanthier 450 434-0598</p> <p><b>Voir les circuits à la page 5</b></p>	<p style="background-color: #FFD700; text-align: center;">MARDI</p>	

**\*\*\* C. C. LE SORBIER, 140, rue NADON, LAVAL, QUARTIER SAINTE-ROSE \*\*\***

<p>10 Scrabble duplicate</p> <p><b>Inscription obligatoire : p.9 # 10</b></p> <p><b>Centre communautaire Auteuil</b> 6200, boul. des Laurentides, Local 100</p> <p>Dès le mercredi 15 septembre 13 h à 16 h 12 semaines – 12 \$</p> <p><b>* Ne pas s'inscrire à la responsable</b></p> <p>Monique Perna 450 781-6682</p>	<p>Vendredi</p> <p>14 Club de lecture (local 116)</p> <p><b>Inscription obligatoire : p.9 # 14</b> 17 sept. / 15 oct. / 19 nov. / 17 déc. 9 h 15 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1<sup>re</sup> rencontre</p> <p><b>* Ne pas s'inscrire à la responsable, utiliser la page 9 de ce bulletin</b></p> <p>Annette Miron 450 437-8835</p> 	<p>Repas</p> <p><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p><b>Dater le chèque de la journée de l'activité.</b></p>
<p><b>JEUDI</b></p> <p>11 Tai Chi Quan (local 123)</p> <p>Dès le 16 septembre 10 semaines – 35 \$ 9 h 30 à 10 h 30 intermédiaire 10 h 45 à 11 h 45 débutant</p> <p>Jean-Maurice Lépine 514 814-8858</p>	<p>Université du 3<sup>e</sup> âge 50 ans et + Couronne-Nord</p>	<p>15 Déjeuner de l'accueil</p> <p><b>Vendredi, 17 septembre, 9 h 30</b> Résidence l'Oasis 1446, boul. Saint-Martin O. Réservation : 18 \$ taxes et service inclus.</p> <p><b>*** Inscription : p.9 # 15</b></p>
<p>12 Scrapbooking – carterie (loc.116)</p> <p><b>10 h à 16 h 30 ou avant</b> <b>Emporter son dîner</b></p> <p>A) 23 septembre = 18 \$ B) 21 octobre = 18 \$ C) 18 novembre = 18 \$</p> <p><b>Ou</b></p> <p>D) <b>les 3 ateliers pour 50 \$</b> Matériel périssable inclus <b>sauf</b> tous les adhésifs.</p> <p>Au programme, entre autres : Pliage non-traditionnel, Techniques variées, Utilisation de plusieurs matériels.</p> <p>Céline Pouliot 450 433-8619</p>	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Automne 2021</p> <p>Le programme sera disponible à la mi-septembre.</p> <p><b>Inscriptions en ligne</b> dès le 4 octobre 9 h jusqu'au 22 octobre : <a href="http://www.usherbrooke.ca/uta/crn">www.usherbrooke.ca/uta/crn</a></p> <p>Cliquer sur <i>Formulaire d'inscription</i></p> <p>Cotisation obligatoire de l'association étudiante : 6 \$/session</p> <p>Pour tous renseignements : Nicole Côté 579 633-1010 <a href="mailto:uta.couronne-nord@usherbrooke.ca">uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</a></p> 	<p>16 Dîner 75-80-85 ans et plus</p> <p><b>Vendredi, 22 octobre, 12 h</b> <b>Anniversaires</b> Restaurant Lugano's 1723, boul. Saint-Martin Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas. <b>Facture individuelle.</b></p> <p><b>*** Inscription : p.9 # 16</b></p>
<p>13 Danse en ligne (gymnase)</p> <p>Dès le 16 septembre 13 h – Danses de débutants 2<sup>e</sup> 14 h – intermédiaires 15 h – avancées <b>12 semaines – 50 \$</b></p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p>	<p>17 Hommage aux défunts</p> <p><b>Jeudi, 11 novembre, 9 h 30</b> <b>Brunch et messe</b> Résidence l'Oasis 1446, boul. Saint-Martin O. Réservation: 18 \$ taxes et service inclus.</p> <p><b>*** Inscription : p.9 # 17</b></p>	
	<p>18 Dîner de Noël</p> <p><b>Jeudi, 9 décembre, 11 h 30</b> Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval membres.....20 \$ non-membres.....30 \$</p> <p><b>*** Inscription : p.9 # 18</b></p>	

## Club de lecture, par Catherine Picory.

Quelques suggestions qui, nous espérons, sauront vous plaire!

**PICOULT, Jodi, *Mille petits riens*, Actes Sud, 2018, 588p.**

Roman dense et passionnant sur le racisme. Ruth est sage-femme depuis plus de vingt ans, elle est noire. Alors qu'elle s'occupe d'un nouveau-né, son père, suprématiste, demande qu'à l'avenir aucune personne d'origine africaine-américaine ne prenne soin de son bébé. Une note sera donc ajoutée au dossier de Ruth. Malheureusement, le sort s'acharne sur le petit et s'en suivra une poursuite qui prendra Ruth par surprise. Un récit poignant, vu par tous les protagonistes qui offrent leurs points de vue. Un roman d'actualité qui donne froid dans le dos.



**KOUCHNER, Camille, *La familia grande*, Seuil, 2021, 204p.**

Récit bouleversant et véridique d'une sœur qui a été témoin de l'agression de son beau-père envers son frère. C'était il y a trente ans, un secret gardé pendant toutes ces années : parce que le beau-père en question est connu, a été, à l'époque, très aimé par la jeune fille; parce que personne n'a vu, et surtout, personne n'a voulu voir; parce que le petit frère jumeau, de 14 ans, lui a fait promettre de ne rien dire. Camille Kouchner relate les relations familiales, amicales, à partir des débuts. L'écriture et la publication lui permettent de se libérer d'un poids incroyable.

**BRITT, Fanny, *Faire les sucres*, Le Cheval d'août, 2020, 257p.**

Un accident de surf survient sur l'île de Martha's Vineyard. Adam, par manque d'expérience, fonce sur Célia, jeune adulte et lui fracasse le genou. S'en suivra une dérive pour Adam tant sur le plan professionnel que personnel. Célia, quand à elle, observe sa vie moins privilégiée que celle des touristes qui envahissent l'île l'été. L'autrice nous plonge au cœur des questionnements sur les classes sociales grâce aux divers personnages qui peuplent ce roman choral. On y croit, c'est fort intéressant. Habilement écrit, les dérives des uns et des autres nous habitent.

**DE VIGAN, Delphine, *Les enfants sont rois*, Gallimard, 2021, 348p.**

Cette autrice est fabuleuse. Elle a toujours le tour de retenir notre intérêt tant au niveau psychologique qu'au niveau de l'histoire. Elle ne peut être plus d'actualité avec ses nouveaux sujets, la télé-réalité, les réseaux sociaux, l'abus des enfants. Un trio explosif. Comme elle n'a pas eu son heure de gloire dans une émission de rencontre en télé-réalité, Mélanie met en scène sa famille, avec l'aide de ses « amis » sur sa chaîne You Tube. Légèrement poussées à l'extrême, les dérives seront explosives. Clara, pour sa part, s'invite dans la partie quand une enquête s'avère essentielle. Kimmy et Sammy, les enfants, sont pris en otage. Captivant, un regard inquiet sur notre société!

---

### L'APPEL EST LANCÉ! JOIGNEZ-VOUS AU CHOEUR CHANTE-CLAIR!



Si vous n'avez pas déjà fait votre inscription, vous aurez toujours la possibilité de vous inscrire le **2 septembre** en présentiel ou, par courrier postal, en remplissant le formulaire dans ce journal à la page 9 . Si vous connaissez une personne qui s'intéresse au chant choral, invitez-la à s'inscrire avec vous. Notre chœur est composé de choristes accueillants, souriants et dynamiques, tout nouveau membre sera bienvenu.

Nous aurons le plaisir d'accueillir un nouveau maître de chœur en la personne de M. François Lecavalier qui a une grande expertise dans la direction de chorales.

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION **OBLIGATOIRE** : 1 fiche par personne Automne 2021

Nom ..... No de membre \* ..... Tél:.....

Adresse.....Code postal .....

**\* Votre numéro de membre est visible à la page 12, tout de suite à droite de votre nom (entre parenthèses).**

Adresse postale: AREQ 10 J, 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc J7G 1L5

Pour imprimer une copie de ce formulaire : <http://lavalnord.areq.lacsq.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	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant
1	<b>Cotisation</b> – valable de sept. 2021 à août 2022	<b>Pour les non-membres</b>	<b>25 \$</b>	Ch.#	1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h 30	À venir	À venir	-----	2
3	Espagnol – intermédiaire – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	115 \$	Ch.#	3
4	Espagnol – avancé – lundi 12 h 30	Serge Gendron	115 \$	Ch.#	4
5	Chorale – lundi 13 h	François Lecavalier	85 \$	Ch.#	5
6	Écriture spontanée – mardi 9 h 30	Ghislaine Clément	25 \$	Ch.#	6
7	Marche – mardi 9 h 30/10 h – <b>inscr. obligatoire</b>	Cécile Deschênes	gratuit	-----	7
8	Mise en forme – mercredi 13 h 30	Mélanie Laporte	60 \$	Ch.#	8
9	Anglais – intermédiaire – mercredi 9 h 30	Liliane Gaul	100 \$	Ch.#	9
10	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	(12 \$)	sur place	10
11	Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30 – intermédiaire	Jean-Maurice Lépine	35 \$	Ch.#	11
11	Tai Chi Quan – jeudi 10 h 45 – débutant	Jean-Maurice Lépine	35 \$	Ch.#	11
12	<b>A- Scrapbooking</b> - 23 sept.- jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch.#	12
12	<b>B- Scrapbooking</b> - 21 oct. - jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch.#	12
12	<b>C- Scrapbooking</b> - 18 nov. - jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch.#	12
12	<b>D- Scrapbooking</b> – les 3 ateliers à 10 h	Céline Pouliot	50 \$	Ch.#	12
13	Danse en ligne – jeudi 13 h ou 14 h ou 15 h	Michelle Beaucage	50 \$	Ch.#	13
14	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 15 <b>inscr. oblig.</b>	Annette Miron	(10 \$)	sur place	14
<b>S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS.</b>				<b>TOTAL</b>	<b>\$</b>
Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque.				<b>activités</b>	
Dater du jour où le repas a lieu.				<b>No chèque</b>	Montant
15	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 17 septembre	Résidence l'Oasis	18 \$	Ch.#	15
16	Dîner 75-80-85 et plus – vendredi, 22 octobre	Resto Lugano's Dépôt	10 \$	Ch.#	16
17	Brunch – Hommage aux défunts – jeudi, 11 nov.	Résidence l'Oasis	18 \$	Ch.#	17
18	Dîner de Noël – jeudi, 9 décembre 11 h 30	Château Royal Membres	20 \$	Chèque #	18
		Non-membres	30 \$		

### Notes importantes :

1. Tout cours commencé doit être payé en totalité;
2. Il n'y a pas de remboursement pour des cours manqués ou arrêtés, voir page 11;
3. Le/la conjoint/e...
  - a) d'un membre régulier de l'AREQ 10 J, (même adresse), ne paie pas de cotisation de 25 \$;
  - b) d'une personne qui paye une cotisation annuelle doit aussi payer sa cotisation personnelle de 25 \$.

Cette feuille **entière** est à retourner au : 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc, J7G 1L5  
ou à remettre le 2 septembre, lors de votre inscription, au centre Le Sorbier  
ÉCRIRE LISIBLEMENT S.V.P.

Je désire recevoir **les messages** (quand il y en a) par **la chaîne téléphonique** :

Nom : \_\_\_\_\_

No de membre (**tout de suite à droite de votre nom, page 12**) : \_\_\_\_\_ (dans les parenthèses)

No de téléphone : \_\_\_\_\_

\*\*\* **J'aimerais devenir téléphoniste pour faire circuler les messages** :

Nom : \_\_\_\_\_

POUR LES **NOUVELLES** DEMANDES SEULEMENT :

Je désire recevoir **les messages** (quand il y en a) par **courriel** :

Nom : \_\_\_\_\_

No de membre (**tout de suite à droite de votre nom, page 12**) : \_\_\_\_\_ (dans les parenthèses)

Adresse courriel : \_\_\_\_\_

POUR LES **NOUVELLES** DEMANDES SEULEMENT :

Je veux recevoir **le journal** par Internet (**courriel**) :

Nom : .....

No de membre : (**tout de suite à droite de votre nom, page 12**) : ..... (dans les parenthèses)

Adresse courriel : .....

Nous vous aviserons, par courriel, d'aller chercher et enregistrer le journal sur le site Web :

<http://lavalnord.areq.lacsq.org/>

**POURQUOI LE FORMULAIRE D'INSCRIPTION?**

Nous vous demandons d'utiliser le formulaire d'inscription, à la page 9, afin de nous aider à composer les listes des personnes participantes aux cours ou activités, même si c'est gratuit ou si le paiement se fait directement aux responsables.  
Merci beaucoup de votre aide et de votre compréhension.

## Informations

### Remboursement : cours ou activités

Le remboursement d'un cours ou d'une activité n'est pas automatique.

- Si une session de cours est annulée, elle est remboursée intégralement.
- Si vous abandonnez un cours, il sera remboursé **seulement si** vous avez une raison valable ou bien, après le 1<sup>er</sup> cours, s'il ne vous convient pas.
- Si la personne responsable du cours a déjà été payée, nous ne pouvons pas vous rembourser.

Lors d'une activité, un repas par exemple, vous devez annuler assez tôt, car si nous avons réservé pour vous, nous devons payer pour ce repas. Lors de l'AGS, le repas est gratuit **seulement si** vous participez à l'Assemblée générale qui a lieu l'avant-midi du même jour.

---

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

Louise Corbin,  
Lise Hébert,  
Louise Routhier,  
Carmen Trudel,  
Jacqueline Veillette,  
Huguette Lapointe,  
Jean-Paul Larose,

Marthe Poirier-Chevrier,  
Benoît Brochu, conjoint d'Hélène Renault-Brochu,  
Laurent Lalande, conjoint de Rolande Duperron,  
Pierre Belisle, conjoint d'Anette Pâquet,  
Jean-Pierre Savard, frère de Michèle Savard,  
Roberte Ouimet-Bélanger, sœur de Micheline Ouimet.



### Nos condoléances aux familles éprouvées

Pour tout décès, aviser Michèle Savard au 450 628-3325

---

**En tout temps, il est possible de consulter le journal « Au fil du temps »**

**du secteur 10 J, Laval-Nord,**

**sur le site Web : <http://lavalnord.areq.lacsq.org/>**



Pour les responsables de cours ou d'activités  
ou encore, ceux et celles qui écrivent un article pour le journal :  
**S.V.P. Nous faire parvenir cela avant le 2 novembre 2021.**

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot

L'AREQ 10 J n'est pas responsable des opinions personnelles qui seraient 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	<a href="mailto:huchette.e@videotron.ca">huchette.e@videotron.ca</a>
Michèle Savard	1 <sup>re</sup> vice-présidente	450 628-3325	Questions générales, décès, assurances	
Ghislaine Clément	2 <sup>e</sup> vice-présidente	450 963-1259	Planification des tables	<a href="mailto:ghclement@videotron.ca">ghclement@videotron.ca</a>
Céline Pouliot	secrétaire	450 433-8619	Procès-verbaux, journal	<a href="mailto:celine_pouliot@hotmail.com">celine_pouliot@hotmail.com</a>
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières et inscriptions	<a href="mailto:moniquebreault@live.ca">moniquebreault@live.ca</a>
Jocelyne Mathieu	1 <sup>re</sup> conseillère	450 625-3298	Déco tables, sorties	<a href="mailto:jocelynemathieu@videotron.ca">jocelynemathieu@videotron.ca</a>
Micheline Boucher	2 <sup>e</sup> conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	<a href="mailto:Micheline.boucher01@icloud.com">Micheline.boucher01@icloud.com</a>

*Aide-mémoire*

Déjeuner de l'accueil	17 septembre	9 h 30	Résidence l'Oasis Covoiturage suggéré	1446, boul. St-Martin O, Laval
Anniversaires des 75-80-85 ans et +	22 octobre	12 h	Resto Lugano's 450 686-1888	1723, boul. St-Martin, Laval
Brunch et hommage aux défunts	11 novembre	9 h 30	Résidence l'Oasis Covoiturage suggéré	1446, boul. St-Martin O, Laval
Dîner de Noël	9 décembre	11 h 30	Château Royal	3500, du Souvenir, Laval

*Numéros de téléphone utiles*

AREQ nationale	1 800 663-2408	<a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a> (courriel)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	T4-115, rue des Villas, Rosemère, J7A 4Y2	<a href="http://lavalnord.areq.lacsq.org/">http://lavalnord.areq.lacsq.org/</a> (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	<a href="mailto:areq10j@gmail.com">areq10j@gmail.com</a> (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, Laval (Ste-Rose)
CARRA	1 800 463-5533	<a href="http://www.carra.gouv.qc.ca">www.carra.gouv.qc.ca</a>
SSQ	1 888 833-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
Sécurité de vieillesse	1 800 277-9915	<a href="http://www.servicecanada.qc.ca">www.servicecanada.qc.ca</a>
RAMQ	514 864-3411	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
Régie des rentes du Qc	514 873-2433	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca">www.rrq.gouv.qc.ca</a>
CLSC Ste-Rose	450 622-5110	
CLSC Vimont	450 668-1803	