

Au fil du temps ...

Numéro 123
Nord
Août 2022
continue...

10 J Laval-
Et la vie



cole Lanthier, bénévole pour l'activité du Club de marche

Photo de Ni-

*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.

Mot du président



Enfin un été comme je les aime! Juste parfait pour une promenade, une baignade, un apéro avec les gens que nous aimons. Nous avons eu une belle année dans notre secteur. J'ai une équipe formidable qui accomplit un travail tout à fait fantastique. Je tiens à remercier Monique Breault pour son travail admirable et exemplaire à la trésorerie et aux inscriptions pendant 6 ans. Monique sera maintenant notre première vice-présidente.

Un grand merci à Céline Pouliot pour son travail au secrétariat et aussi aux inscriptions de notre secteur. Correctrice hors pair pour nos documents et pour le journal Au Fil du Temps. Grâce à Céline, nous avons un journal éblouissant, agréable à lire et à consulter. Céline nous quitte, mais elle aura laissé sa trace dans notre secteur.

Merci à Michèle Savard pour son engagement dans les grandes activités (diners de Noël, AGS, inscriptions lors de nos différents déjeuners et diners). Elle a bien relevé les défis qui l'attendaient. Michèle occupera le poste exigeant de trésorière de notre secteur. Bonne chance chère Michèle, tu sauras relever ce nouveau défi.

Notre prochaine année sera très importante pour notre secteur. Vous aurez à choisir une nouvelle présidence, une nouvelle personne au secrétariat et à la 2^e vice-présidence ainsi qu'au 2^e poste de conseillère ou conseiller. De plus, nous aurons notre Congrès en juin 2023. Dès le 5 octobre, notre région travaillera sur les Statuts et règlements ainsi que sur les orientations à donner pour notre prochain triennat.

Ce que j'apprécie le plus, c'est l'énergie du Conseil sectoriel et des responsables des différents comités, ainsi que l'enthousiasme de nos membres qui participent à nos nombreuses activités. Notre dîner de Noël aura lieu au Château Royal, le 8 décembre. Un moment magique de notre année 2022. Venez vous amuser, échanger et rire avec nous. N'oubliez pas notre dîner des 75, 80 et 85 ans et plus, moment vécu dans la joie et la fraternité.



Aimeriez-vous voir ce journal en couleurs ?

Allez sur ce site Web :

<http://lavalnord.araq.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

Vos comités :	p. 4-5-6	Messages & journal via Internet :	p. 12
Chorale :	p. 7-8	Message de la présidente régionale :	p. 3
Conférences régionales	p. 13-14	Mot du président :	p. 2
Club de marche :	p. 7	Panorama/activités d'automne :	p.8-9
Décès au secteur :	p. 15	Suggestions de lectures :	p. 10
Hommage à Nicole Lanthier	p. 3	Vos coordonnées personnelles :	p. 14
Inscription aux activités d'automne :	p. 11		

Mot de la présidente régionale

Fais ton bilan...

Qu'est-ce que je vais écrire dans les bulletins sectoriels en ce début d'année de notre région 2022-2023? « Fais ton bilan de première année de présidence », a dit mon conjoint. Y a-t-il quelque chose de plus ennuyant que de faire un bilan ?

Bien oui, l'Assemblée générale régionale du 18 mai a coûté deux bras, mais ce fut bon - repas, présentations, danse, etc. - dans tous les sens du terme, paraît-il, d'après les commentaires des 128 personnes participantes et de mon Conseil régional. En plus d'avoir l'honneur de recevoir la présidente nationale, Lise Lapointe, qui nous démontre à chacun de ses écrits et paroles qu'elle a les aînés à cœur. Elle était fière de ses *États généraux* du 3 mai dernier et avec raison. Elle nous défend auprès du comité retraite dont elle fait partie à la CSQ et à la Coalition pour la dignité des aînés. Mais c'est mon bilan que je dois faire, pas celui de Lise Lapointe.

Je suis contente que plusieurs des neuf comités, presque tous en fait, aient repris en présentiel. Je commence à mettre des visages sur les noms à qui je faisais des chèques quand j'étais trésorière. En plus, il y a des dates réservées pour l'automne. Suivez votre bulletin et vos chaînes électronique et téléphonique dans vos secteurs. Ce n'est pas fini...ce n'est qu'un début. Mais oui, à Saint-Jérôme encore... c'est assez central et l'accueil est chaleureux et je ne vous l'ai pas dit, je demeure à moins d'un kilomètre

de l'hôtel qui nous reçoit. Cela me permet d'assister aux rencontres des comités et de savoir ce qui se passe. Une présidente se doit d'être informée, de connaître les responsables de comités et de fouiner et papoter avec le monde. Le virtuel ne permet pas ces deux activités de « fouinage » et de papotage...

Alors, vous réalisez que je suis pas mal contente de la reprise des activités régionales à l'AREQ et cet automne s'annonce bien et déjà chargé, mais nous serons raisonnables, nous étant les membres du Conseil régional – voir la liste en encadré - . Dans les comités, plusieurs noms se sont ajoutés dans les secteurs comme responsables. J'ai presque hâte de commencer... mais non... je me souhaite et vous souhaite une très belle fin d'été et un bel automne. Profitons du temps qui passe et de la santé physique et de la santé mentale qui nous sont encore données.

**Pierrette Boudreau, présidente AREQ
région Laval-Laurentides-Lanaudière**



Voici les noms des présidences des secteurs de la région LLL

Secteur A Lanaudière	Jean-Pierre Robert	Conseiller
Secteur B Chomedey	Laura Martinez	2 ^e vice-présidente
Secteur C Rivière-du-Nord	François Tanguay	Secrétaire
Secteur D Deux-Rivières de Laval	Marie-Paule Hade	Conseillère
Secteur E Laurentides	Monelle Beaulne	Conseillère
Secteur F Seigneurie-des-Mille-Iles	Monique Houde-Boisjoly	Conseillère
Secteur G Hautes-Rivières	Danièle Hotte	Conseillère
Secteur H Des Affluents	Renée Beauséjour	1 ^{re} vice-présidente
Secteur J Laval-Nord	Émile Huchette	Trésorier
Région LLL	Pierrette Boudreau	Présidente

Hommage à notre chère Nicole Lanthier

Notre chère Nicole a reçu le prix Reconnaissance Doris Custeau (une infirmière qui a beaucoup accompli de bonnes actions qui a enrichi notre monde), qui se veut une reconnaissance et un honneur pour un membre du RIIRS afin de souligner son accomplissement personnel depuis sa retraite ainsi que le mérite de sa carrière.

Cela s'est passé au Centre des congrès de Lévis pour toutes les infirmières de la province. Dix infirmières et infirmiers ont ainsi pu être reconnus pour leur grand engagement dans la communauté.

Le secteur 10 J est chanceux de compter sur Nicole et sa grande amie Cécile, grandes bénévoles de notre secteur, comme responsables du Club de marche depuis de nombreuses années. Leur implication, leur engagement et leur bonne humeur ont fait de cette activité un grand succès.

Toujours aussi humble, Nicole, tient à souligner l'apport important de ses parents, l'importance du guidisme (Scouts) et de l'influence de ses sœurs, Carmen et Claire, dans son développement et sa vie.

Comité des Communications, par Ghislaine Saint-Pierre-Vermette et Ghislaine Clément

Pendant la pandémie, le comité régional des Communications est resté actif virtuellement. Cela a permis à plusieurs membres de se familiariser avec une nouvelle technologie qu'est la visioconférence.

En juin 2021, nous avons participé au Congrès de l'AREQ de façon virtuelle. Ce fut tout un défi de réunir plusieurs centaines de personnes, chacune devant son écran, pendant 4 matinées qui se sont parfois étirées jusqu'à 14 h. Lors de notre rencontre régionale, en novembre 2021, nous avons pu discuter, en présentiel, du plan d'action élaboré par le Bureau national afin de mieux cerner les besoins de nos membres et de mieux promouvoir l'existence et le rôle de l'AREQ, surtout auprès de la relève.

Afin de renforcer le sentiment d'appartenance dans notre association, nous voulions connaître les différentes réalisations de nos membres. Dans le domaine de la santé, notre comité s'est attardé sur l'importance des soins à domicile. Il serait aussi très important de mieux faire connaître les actions posées par la Fondation Laure-Gaudreault dont l'objectif est de venir en aide aux personnes retraitées et aux jeunes dans le besoin.

Vous êtes sans doute au courant du mouvement *Cap sur la dignité*, lancé partout au Québec, pour sensibiliser le gouvernement aux conditions de vie des personnes vieillissantes. Madame Ginette Plamondon, du Bureau national, a rencontré des membres de la Région 10 pour discuter des recommandations du Protecteur du citoyen concernant ce dossier.

Dans notre secteur, nous avons mis à jour la liste électronique et les adresses civiques de nos membres ainsi que la chaîne téléphonique qui profite encore à 43 personnes. Ainsi, dès août 2022, votre numéro de membre de l'AREQ nationale à 6 chiffres, qui apparaît à la dernière page du journal *Quoi de neuf*, sera aussi celui utilisé sur la dernière page du bulletin *Au fil du temps*, à côté de votre nom, si vous le recevez par la poste.

Et, pour terminer, que diriez-vous de recevoir votre bulletin de façon électronique? À ce jour, seulement 60 des 1233 membres reçoivent le bulletin par courriel (4,8 %). Pour le bien-être de la planète et de nos descendants, pourrions-nous faire un effort supplémentaire? Un appel téléphonique ou un courriel suffit pour enclencher un changement.

Comité des Assurances, par Yolande Labrecque

Après deux ans d'absence, à cause de cette pandémie, le comité régional des Assurances a enfin tenu sa rencontre le 26 avril. Nous avons regardé les changements apportés à notre régime d'assurance. Vous les trouverez dans la nouvelle brochure de janvier 2022. On peut se procurer le nouveau guide soit par téléphone ou par Internet. On souligne l'importance, pour nous, de l'espace-client. Pour vous inscrire, vous avez besoin de votre adresse courriel et de votre numéro de certificat. Contactez 1 844 375-3591.

En cas de problème lors d'un voyage : **Veillez communiquer avec CanAssistance avant une consultation médicale à l'extérieur de votre province de résidence. Si vous vivez une situation d'urgence et n'êtes pas en mesure de le faire, prenez un rendez-vous à la clinique ou à l'hôpital le plus près. Une fois la situation prise en charge, composez le numéro d'urgence (1 800 465-2928 pour le Canada et les États-Unis ou 514 286-8412) et nous ouvrirons votre dossier d'assistance.** <https://canassistance.com/assures/assistance-voyage>

ASSUREQ, par Johanne Freire

L'AREQ-CSQ élargit l'admissibilité à son régime d'assurance collective, depuis le 1^{er} janvier 2022, aux membres CSQ qui ne détiennent pas d'assurance collective en tant que personne employée lors de leur prise de retraite, ou aux membres retraités ayant été un jour affiliés à la CSQ mais n'ayant pas adhéré à l'ASSUREQ dans les délais prévus au contrat.

Pour plus d'informations ou pour obtenir une trousse d'adhésion à l'AREQ et à ASSUREQ, veuillez communiquer avec l'AREQ en appelant au 418 525-0611 ou au 1 800 663-2408 ou par courriel info@areq.lacsq.org.

Visitez la section ASSUREQ du site Web de l'AREQ pour plus de détails concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ.

Comité des Femmes, par Lucille Francoeur

L'année 2021-2022 a été remplie de surprises, car qui aurait pensé que le dîner de Noël aurait rassemblé autant de personnes le 9 décembre dernier? Ce fut un événement rempli de la joie de se rencontrer, mais en même temps, partagé par la crainte d'attraper Omicron!

À cette occasion, j'ai souligné **la commémoration de la tuerie des 14 femmes de Polytechnique** et, dans mon allocution, j'ai exposé le triste constat des 18 féminicides survenus au Québec en 2021. J'ai lancé une réflexion sur *Que pouvons-nous faire au sujet des violences faites aux femmes?* Les violences sont l'affaire de toutes et de tous et il nous faut ouvrir l'œil, être à l'écoute des femmes qui se confient à nous, les croire, les référer aux bons services et dénoncer s'il le faut! Bien oui! Dénoncer! Comme références, j'ai distribué à chaque convive un ruban blanc épinglé sur une carte où sont inscrites les coordonnées des 3 ressources d'hébergement de Laval et d'aide en violence conjugale: Maison Le Prélude, Maison l'Esther et Maison de Lina.

Pour aller de surprise en surprise, j'ai organisé, le 18 mars 2022, un dîner pour fêter la **Journée internationale de la défense des droits des femmes**. Plusieurs courageuses et quelques courageux se sont présentés chez Lugano's. Le thème de cette année s'intitulait *Notre avenir est féministe*, il est fait de la somme de nos combats, de nos batailles et de nos luttes.

Grands mercis aux femmes et aux hommes qui, chaque année, me félicitent pour ma prise de parole et m'encouragent à poursuivre mon implication pour la défense des droits des femmes. Grâce à vous, je trouve le courage de continuer à défendre des sujets pas toujours très à la mode. Bonne année 2022-2023 AREQ 10 J!

Comité de l'Environnement et du développement durable, par Rosette Lapointe

Avec son nouveau musée, le Parc de la Rivière-des-Mille-Îles s'est enrichi d'un espace agréable et lumineux où il fait bon de s'arrêter afin d'apprécier ce parc urbain.

Le 8 juin dernier, nous étions 17 personnes à faire cette visite. Cette activité nous a interpellés. Elle retrace toutes ces activités qui ont été au centre de la vie des citoyens lavallois, au fil des ans, au cœur de cette rivière: activités nautiques, plages, travail des tailleurs de glace sans oublier sa faune et sa flore uniques.

C'est un voyage au cœur de notre patrimoine que les gens ont parcouru. Il faut saluer les efforts fournis par les responsables du parc où la participation citoyenne et l'écocitoyenneté sont au programme notamment, par des activités de sensibilisation, de participation et de formation. C'est un joyau qu'il faut préserver.

Le 14 juin dernier, nous avons vécu une merveilleuse journée au Domaine St-Bernard à Mont-Tremblant. Les deux responsables, Suzanne Gauthier et Marie-Claire Guay, ont accueilli 80 personnes venant des régions de Lanaudière, de Laval et des Laurentides. Au programme, séances d'astronomie présentées par des personnes qualifiées. L'une était une présentation théorique et l'autre expérimentale avec l'un des télescopes les plus performants du pays. Après le pique-nique, les participants étaient invités à parcourir le jardin d'oiseaux, le jardin des plantes médicinales et comestibles et le sentier des planètes.

D'autres en ont profité pour visiter le village de Mont-Tremblant ou ont monté en téléphérique afin d'apprécier la vue environnante. Une journée très appréciée par tous les participants qui ont bien profité de cette journée de plein air.

Il y a plusieurs applications gratuites que vous pouvez télécharger: Carte du Ciel, SkySafari, SkyView Lite, Night Sky, Skyscanner. Une belle activité que vous pouvez faire avec vos petits-enfants le soir sous une nuit étoilée.

Il existe à Laval un organisme qui s'appelle le Club des Astronomes Amateurs de Laval situé au 901 Avenue du Parc dans le Centre de la nature: 450 661-9390.

Comité de la Retraite

Lors du 47^e Congrès de l'AREQ de juin 2021, l'orientation suivante a été prise au sujet de l'indexation de notre retraite : revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres afin d'arrêter l'hémorragie de la non-indexation.

Les actions suivantes sont en cours :

Participer aux travaux du comité de travail de la CSQ sur l'indexation au RREGOP et sensibiliser les syndicats affiliés à la CSQ à l'importance de revoir la formule d'indexation des rentes. Lise Lapointe fait partie de ce comité.

Intervenir auprès des députés et du gouvernement, entre autres à la *Tribune des retraités*, pour obtenir une compensation à la perte du pouvoir d'achat causée par la désindexation des rentes.

Les membres du comité régional ont tenu quatre rencontres et un sous-groupe a tenu une rencontre.

Le 18 octobre 2021, les membres ont élaboré le plan d'action régional. Thérèse Chaput, responsable régionale et membre du comité national de la Retraite, les a informés sur la *Tribune des retraités* et sur l'*Observatoire de la retraite*. Ils ont discuté d'une vidéo qu'ils avaient produite pour sensibiliser les membres.

Le 19 janvier 2022, Thérèse Chaput a informé les membres du comité sur sa réunion à l'AREQ nationale. Les revendications de l'AREQ sont les suivantes :

- **Que le gouvernement reconnaisse que les retraités de l'État subissent une perte du pouvoir d'achat d'année en année depuis plus de 35 ans.**
- Que lorsque la caisse des participants au RREGOP **dépasse le seuil de 110 % de capitalisation**, les excédents soient répartis de façon équitable entre les baisses de cotisations et une indexation des régimes de retraite pour les années de 1982 à 1999.
- Que le gouvernement s'engage à verser sa part pour contribuer à l'indexation pour les années 1982 à 1999, si le taux de capitalisation requis est atteint.

Le 16 février 2022, les membres du comité ont assisté à la conférence de François L'Italien de l'*Observatoire de la retraite* intitulée *Un dialogue social sur la retraite au Québec : des constats et une proposition*. Les membres des Conseils sectoriels ont pu assister à cette conférence le 19 avril 2022, car une invitation leur avait été faite.

Comité des Hommes

Le 19 novembre 2021, 48 personnes étaient présentes au Centre de ressourcement Gethsé-Marie pour entendre la présentation des quatre membres du comité organisateur, François Tanguay, Michel Legault, Gilles Bégin et Émile Huchette, sur le thème : **Rêver encore**. Lors de cette rencontre, tous les membres étaient invités à participer à cet événement. Nous avons entendu des présentations émouvantes et sincères, qui reflètent notre désir de vivre, de s'épanouir dans notre réalité d'aînés et aînées. Des témoignages qui donnent le goût de continuer à se dépasser, sans restriction au niveau de nos capacités et de nos engagements. En après-midi, diverses activités ont permis aux personnes présentes d'être davantage sensibilisées à la violence conjugale. Ce fut une journée bien remplie, de questionnements, d'échanges et de tendresse.

Le 25 mars 2022, les membres du comité régional ont tenu une rencontre au Best Western. L'avant-midi de la rencontre a été consacré à Charles-David Duchesne qui nous a entretenu sur le sujet de la grand-parentalité au masculin. C'est un sujet à explorer encore et encore. De plus en plus de grand-pères s'impliquent auprès de leurs petits-enfants. Ce serait un débat très intéressant à relancer comme activité avec tous les membres de nos secteurs. Nous sommes encore plus présents et engagés; pouvons-nous l'être davantage?

Une première rencontre du comité régional aura lieu le vendredi 23 septembre 2022, dans le but de préparer la Journée de l'homme. Il est convenu de privilégier la formule d'un panel suivi d'un partage en petits groupes restreints composés d'hommes et de femmes, dans la mesure du possible.

La Journée internationale de l'homme sera soulignée le vendredi 18 novembre 2022. Un sous-comité est formé et composé de six hommes (Michel Legault, Émile Huchette, François Tanguay, Marcel Piché, Anicet Dionne et Gilles Bégin). L'activité se déroulera sur le thème : **L'être que je veux être**. Nous devrions avoir toute une journée en perspective qui, nous l'espérons, plaira à tous et à toutes.



COURS ET ACTIVITÉS À VENIR

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

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

Inscriptions : uniquement par courrier postal ou en personne le 8 sept. au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire, page 11 # 6

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

13 sept. : Parc-des-Mille-Îles à 10 h

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

20 sept. : Parc des Prairies à 10 h

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

27 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.

4 oct. : Parc du Domaine Vert à 10 h

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.

11 oct. : Boisé des lacs Fauvel à 10 h

Autoroute 15 Nord, sortie 23. Tourner à droite sur Saint-Charles. Tourner à gauche sur Chemin de la Côte Saint-Louis et à gauche sur Legault.

18 oct. : Parc du Plan-Bouchard à 10 h

Autoroute 15 Nord, sortie 25. Prendre le boulevard de la Seigneurie. Tourner à gauche sur la 117 (boul. Curé Labelle). Tourner à droite sur Chemin du Plan-Bouchard. Stationnement à gauche.

25 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.

1er nov. : Parc-nature Île de la Visitation à 10 h

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

8 nov. : Parcours dans Rosemère à 10 h

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

15 nov. : Bois-des-Filion à 10 h

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

*** Souliers de course obligatoires.

Les organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

Venez chanter avec nous dans le plaisir et la bonne humeur, par Francine Poirier

OUI, OUI, le Chœur Chante-Clair existe toujours malgré les aléas de la pandémie. Alors nous vous invitons à vous joindre à nous pour la session d'automne 2022.

Nos pratiques se tiendront le lundi de 13 h à 16 h à partir du 12 septembre dans le gymnase du centre communautaire Le Sorbier. De plus, nous envisageons la possibilité de présenter un concert à la fin novembre.

Notre répertoire se veut varié et populaire. Il n'est pas nécessaire de bien connaître la musique; un CD vous est

remis pour vous aider à pratiquer à la maison. Sans oublier que notre nouveau chef de chœur, François Lecavalier, avec ses talents de musicien et de pédagogue, sait comment nous faire progresser dans nos apprentissages.

Nous faisons un appel très particulier aux voix de ténors et de basses dont nous avons grand besoin.

C'est un rendez-vous. On vous attend.

Informations, Francine Poirier : 450 622-0373



A C T I V I T É S

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

Inscriptions

Par courrier postal
avant le 27 août
Monique Breault
225, Place Cotnoir,
Boisbriand, J7G 1L5

ou **en personne** au **Sorbier**
140, Nadon, Ste-Rose

JEUDI, 8 septembre
de 13 h 30 à 15 h

Pas d'inscription par Internet
ni par téléphone

LUNDI

2. Peinture à l'huile (local 115)

Dès le 19 septembre
9 h 30 à 11 h 30
12 semaines

Activité libre pour
le début de la session.

3. Espagnol intermédiaire (loc.115)

Pour les cours de langue :
Classement par les professeurs

1^{re} session : min. 6 personnes
prérequis : 2 ans d'espagnol

Dès le 19 septembre
9 h 30 à 11 h 30
12 cours – 115 \$

(+3 \$ photocopies à l'enseignante)
(achat de manuel 30 \$)

Eva Cuellar 450 669-1141

4. Espagnol avancé (local 116)

1^{re} session min. 6 pers./max. 12
prérequis : 3 ans d'espagnol

Dès le 19 septembre
12 h 30 à 14 h 30
12 cours – 115 \$

(+ achat de manuel 30 \$
pour les nouvelles inscriptions)

Serge Gendron 514 747-4677

Inscription obligatoire : p.11 # 4

5. Chœur Chante Clair (gymnase)

Dès le 12 septembre
13 h à 16 h
12 cours – 100 \$

Modèle de pratique à venir
* **Pas** de pratique le 10 octobre

Francine Poirier 450 622-0373
François Lecavalier

Inscription obligatoire : p.11 # 5

MARDI

6. Marche 5 km

Inscription obligatoire : p.11 # 6

Cotisation à payer
pour les non-membres de l'AREQ
Voir p. 11 # 1

Dès le 13 septembre
10 h
10 semaines (**gratuit**)

Cécile Deschênes 450 973-1438
Nicole Lanthier 450 434-0598

Voir les circuits à la page 7

7. Mise en forme (gymnase)

Dès le 20 septembre
13 h 30 à 14 h 30
10 cours – 70 \$

Chloé Lavigne
Promo-Santé 450 664-1917

Inscription obligatoire : p.11 # 7

Information importante

S.V.P. Nous vous demandons
de payer par chèque
SEULEMENT
(à l'ordre de « AREQ 10 J »)
et, à la page 11,
inscrire vos numéros de chèque
et le montant de l'activité
dans les 2 colonnes
appropriées.

Cela nous aide grandement.

Information importante

Chœur Chante Clair

Votre chère chorale s'active présentement afin de vous présenter un spectacle de Noël des plus divertissants.

Si la pandémie nous le permet, nous pourrons enfin retrouver un moment de bonheur qui viendra égayer nos cœurs. Nous en avons grandement besoin.

Nous vous tiendrons au courant, au cours des prochaines semaines, sur cette belle aventure de notre chorale.

D ' AUTOMNE

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

<p>Mercredi</p> <p>8. Scrabble duplicate</p> <p>Inscription obligatoire : p.11 # 8</p> <p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides, Local 100</p> <p>Dès le mercredi 14 septembre 13 h à 16 h 12 semaines – 12 \$</p> <p>* Ne pas s'inscrire à la responsable</p> <p>Monique Perna 450 781-6682</p>	<p>Vendredi</p> <p>12. Club de lecture (local 116)</p> <p>Inscription obligatoire : p.11 # 12</p> <p>16 sept. / 21 oct. / 18 nov. / 16 déc. 9 h 15 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1^{re} rencontre</p> <p>* Ne pas s'inscrire à la responsable Utiliser la page 13 de ce bulletin</p> <p>Catherine Picory 450 663-8270</p>	<p>Repas</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.</p> <p>13. Déjeuner de l'accueil</p> <p>Vendredi, 16 septembre, 9 h 30 Résidence l'Oasis 1446, Saint-Martin O. Réservation : 20 \$ Taxes et service inclus.</p> <p>*** Inscription : p.11 # 13</p>
<p>JEUDI</p> <p>9. Tai Chi Quan (local 123)</p> <p>Dès le 15 septembre 10 semaines – 60 \$ 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^e âge 50 ans et + Couronne-Nord</p> <p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Automne 2022 <i>Voici quelques cours qui pourront vous intéresser :</i></p>	<p>14. Dîner 75-80-85 ans et plus</p> <p>Vendredi, 21 octobre, 12 h Anniversaires Restaurant Lugano's 1723, boul. Saint-Martin Réservation : 28 \$</p> <p>*** Inscription : p.11 # 14</p>
<p>10. Danse en ligne (gymnase)</p> <p>Dès le 1 septembre 13 h – Danses de débutants 2^e 14 h – Intermédiaires 15 h – Avancées 12 semaines – 70 \$</p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p>	<p>-Enjeux géopolitiques de la Russie et de l'Ukraine; -Quand la musique aide à vivre; -Les animaux ont aussi une histoire; -La dynastie Gandhi; -La belle époque en France; -Histoire du Québec par ses premiers ministres.</p>	<p>15. Hommage aux défunts</p> <p>Jeudi, 10 novembre, 10 h Brunch et messe Résidence l'Oasis 1446, Boul. Saint-Martin O. Réservation: 20 \$ taxes et service inclus.</p> <p>*** Inscription : p.11 # 15</p>
<p>Vendredi</p> <p>11. Scrapbooking – carterie</p> <p>10 h à 17 h Emporter son dîner</p> <p>A) 16 septembre = 20 \$ B) 14 octobre = 20 \$ C) 18 novembre = 20 \$</p> <p>Matériel périssable inclus sauf 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>Inscriptions en ligne dès le 8 août à 9 h : www.usherbrooke.ca/uta/crn</p> <p>Cliquer sur <i>Formulaire d'inscription</i></p> <p>Pour tous renseignements : Nicole Côté 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</p>	<p>16. Dîner de Noël</p> <p>Jeudi, 8 décembre, 11 h 30 Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval membres.....30 \$ non-membres.....40 \$</p> <p>*** Inscription : p.11 # 16</p>

Club de lecture, par Catherine Picory.

Quelques suggestions qui, nous espérons, sauront vous plaire!

Foenkinos, David, Numéro deux, Gallimard, 2022, 234p.

J'ai adoré ce livre lu d'une traite. La psychologie de celui qui a terminé second est fort habilement décrite et exploitée.

Martin a passé une audition pour jouer Harry Potter. Deux comédiens sont retenus mais ce sera Daniel Radcliffe qui obtiendra le rôle. Martin ne s'en remettra pas. Commencera une vie douloureuse qui le fera cheminer. Cet état d'esprit le mènera dans des profondeurs insoupçonnées. Un livre, rempli de péripéties, à lire pour la psychologie du personnage.



Colombani, Laetitia, Le cerf-volant, Grasset, 2021, 204p.

L'histoire, l'écriture, l'intérêt, tout y est. Léna part pour fuir en Inde et abandonne la France, sa patrie, suite à un drame personnel. Ne pouvant plus regarder sa maison ni ses collègues, elle pense que l'éloignement et le dépaysement l'aideront à se retrouver, à se reconstruire. Un matin près de la mer elle faillit se noyer ; une petite fille qui jouait au cerf-volant la sauve en allant chercher de l'aide. Un lien indéfectible les soudera. Léna rencontre un groupe de filles « la Red Brigade », qui enseigne l'autodéfense. Elle réalise que l'accès à l'éducation est inexistant. Elle voudrait fonder une école pour le village. On y voit l'Inde dans ses contradictions, dans ses traditions mais aussi la résilience, l'entêtement et la force de caractère des personnages. Un coup de cœur.

Elon, Emuna, Une maison sur l'eau, Albin Michel, 2021, (traduit de l'hébreu), 326p.

Yoel Blum, célèbre auteur israélien voit un film d'archives où il aperçoit sa mère tenir un enfant qu'il ne reconnaît pas. Le tout se passe lorsqu'il visite le Musée historique juif. Pourquoi sa mère, maintenant décédée, ne lui en a-t-elle jamais parlé? Sa sœur Néli racontera ce qu'elle sait. Voulant aller plus loin dans l'exploration, il se rend à Amsterdam malgré l'interdiction de sa mère qui lui avait demandé de ne jamais y aller. Un voyage qui sera révélateur. Un nouveau regard sur la période de la guerre et la Shoah et la Hollande.

Barbeau-Lavalette, Anaïs, Femme forêt, Marchand de feuilles, 2021, 292p.

La vie en confinement vécue dans la nature, un roman de contemplation, d'union avec les enfants et la nature. Deux familles, cinq enfants. L'école à la maison, les arbres et la forêt, les plantes, les insectes et animaux variés. Une poésie remarquable. Les mots d'Anaïs volent au dessus de la mêlée. Un bout de vie partagé.

Activités du comité de l'Environnement et du développement durable

Sortie au parc de la Rivière des Mille-Îles



Sortie au Domaine Saint-Bernard à Tremblant



FORMULAIRE D'INSCRIPTION

SVP : ENVOYER À AREQ 10 J, 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc J7G 1L5

NomNo 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).**

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	Cotisation – valable de sept. 2022 à août 2023	Pour les non-membres	25 \$	Ch.#		1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h 30	À venir		Ch.#		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	Chœur Chante Clair – lundi 13 h	François Lecavalier	100 \$	Ch.#		5
6	Marche – mardi 10 h – inscr. obligatoire	Cécile Deschênes	gratuit	-----		6
7	Mise en forme – mardi 13 h 30	Chloé Lavigne	70 \$	Ch.#		7
8	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	12 \$	Ch.#		8
9	Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30 – intermédiaire	Jean-Maurice Lépine	60 \$	Ch.#		9
9	Tai Chi Quan – jeudi 10 h 45 - débutant	Jean-Maurice Lépine	60 \$	Ch.#		9
10	Danse en ligne – jeudi 13 h	Michelle Beaucage	70 \$	Ch.#		10
11	A- Scrapbooking - 16 sept. – vendredi 10 h	Céline Pouliot	20 \$	Ch.#		11
11	B- Scrapbooking - 14 oct. – vendredi 10 h	Céline Pouliot	20 \$	Ch.#		11
11	C- Scrapbooking - 18 nov. – vendredi 10 h	Céline Pouliot	20 \$	Ch.#		11
12	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 15 inscr. oblig	Catherine Picory	(10 \$)	-----	sur place	12
S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS.				TOTAL	\$	
Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque.				activités		
Dater du jour où le repas a lieu.				No chèque	Montant	
13	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 16 septembre	Résidence l'Oasis	20 \$	Ch.#		13

1 4	Dîner 75-80-85 et plus – vendredi, 21 octobre	Resto Lugano's pôt	Dé-	28 \$	Ch.#		1 4
1 5	Brunch – Hommage aux défunts – jeudi, 10 nov.	Résidence l'Oasis		20 \$	Ch.#		1 5
1 6	Dîner de Noël – jeudi, 8 décembre 11 h 30	Château Royal Membres Non- membres		30 \$ 40 \$	Chèque #		1 6

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 12;
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 8 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 16**) : _____ (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 16**) : _____ (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 16**) : (dans les parenthèses)

Adresse courriel :

Nous vous aviserons, par courriel, d'aller chercher 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 13, 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.

CONFÉRENCES RÉGIONALES

Le comité des Assurances et le comité de l'Action sociopolitique

Quand? Mardi, 1 ^{er} novembre 2022 Où? Best Western 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme J7Y 3L8	Avant-midi, de 9 h 30 à 12 h Régime d'assurances ASSUREQ : Les changements apportés à notre régime d'assurances. Par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale	Après-midi, de 13 h à 15 h Les soins à domicile Informers les membres sur les mesures du ministère de la Santé concernant les soins à domicile. Par Ginette Plamondon, conseillère à l'AREQ nationale
--	---	---

DINER SUR PLACE (boîte à lunch) pour les personnes qui le désirent.

« Régime d'assurances ASSUREQ et les Soins à domicile »

Nom : _____ **Prénom :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

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

Je dînerai à l'hôtel *Best Western de Saint-Jérôme* : 26 \$ Oui / Non (Encercler)

Le comité régional des Femmes

Quand? Vendredi, 2 décembre Où? Best Western 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme J7Y 3L8	Avant-midi, de 9 h 30 à 11 h 30 La violence faite aux femmes Par Julie Pinel, responsable du dossier de la condition des Femmes à la CSQ	Après-midi, de 12 h 30 à 14 h 30 Animation et discussion en groupe et plénière.
---	--	---

En offrant une conférence sur le sujet de la violence faite aux femmes, à une date aussi proche du 6 décembre, nous pourrions encore une fois nous informer sur l'état de la situation et des moyens qui sont à notre disposition pour aider les femmes qui ont à vivre ce fléau.

Pour assister à cette conférence et à l'activité en PM, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant **avant le 20 novembre 2022.**

Note : L'invitation s'adresse également à tous les membres de l'AREQ

« La violence faite aux femmes »

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Secteur :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

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

Je dînerai à l'hôtel *Best Western de Saint-Jérôme* : 26 \$ Oui / Non (Encercler)

Comité régional de l'Action sociopolitique

Quand? Jeudi, 20 octobre 2022	Avant-midi, de 10 h à 11 h 30	Après-midi, de 12 h 45 à 15 h
Où? Best Western 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme J7Y 3L8	Les nouvelles mesures du Code de la sécurité routière. Par une intervenante du CAA	La protection des données personnelles. Par Mélissa Bossé, policière à Saint-Jérôme

En avant-midi, la conférence *La bonne conduite n'a pas d'âge* nous aidera à nous familiariser avec certains panneaux de signalisation apparus dans le paysage québécois et nord-américain au cours des dernières années.

En après-midi, cette conférence donnera des conseils pertinents sur la façon de se sortir de certaines fraudes – vol des données personnelles.

DINER SUR PLACE (boîte à lunch) pour les personnes qui le désirent.

Comité régional de l'Action sociopolitique

« Nouvelles mesures du Code de sécurité routière et la Protection des données personnelles »

Nom : _____ **Prénom :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

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

Je dînerai à l'hôtel *Best Western de Saint-Jérôme* : 26 \$ Oui / Non (Encerclez)

Le comité régional des Hommes

Note : Cette rencontre est offerte aux hommes et aux femmes de la région LLL

Quand? Vendredi, 18 novembre	Avant-midi	Après-midi
Où? Centre Gethsé-Marie 1301, rue des Lacs Nord (secteur Bellefeuille) Saint-Jérôme	« L'être que je veux être » Panel animé par 4 hommes de la région Laval-Laurentides-Lanaudière.	Visionnement du webinaire de l'AREQ nationale suivi d'un échange.

Comité des Hommes « L'être que je veux être et webinaire »

Nom : _____ **Prénom :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

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

Je dînerai à l'hôtel *Best Western de Saint-Jérôme* : 26 \$ Oui / Non (Encerclez)

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.

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^{er} 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 »

Pierrette Bellemare
Pierrette Desjardins
Louise Duval
Gérald Fournier
Robert Hamel
Thérèse Labrosse
Murielle Lessard-Lallier
Léo Lizotte
Jules Rollin



Nos condoléances aux familles éprouvées

Pour tout décès, aviser Michèle Savard au 450 668-3325

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 2022

Responsables du journal : Émile Huchette et Marie Taillefer
Céline Pouliot (aide)

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

Adresse de retour : AREQ 10 J T4-115, rue des Villas Rosemère, Qc, J7A 4Y2	PP41381037
---	------------

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

Émile Huchette	président	450 728-1780	Journal et gestion	huchette.e@videotron.ca
Monique Breault	1 ^{re} vice-présidente	450 435-9171	Questions générales, inscriptions	moniquebreault@live.ca
Denise Hébert	2 ^e vice-présidente	450 975-2270	Planification des tables	hebertdenise6@gmail.com
Ghislaine Clément	secrétaire	450 963-1259	Procès-verbaux	ghclement@videotron.ca
Michèle Savard	trésorière	450 668-3325	Activités financières, décès, assurances	
Jocelyne Mathieu	1 ^{re} conseillère	450 625-3298	Déco tables, sorties	jocelynemathieu@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	Micheline.boucher01@icloud.-com

Aide-mémoire

Déjeuner de l'accueil	16 septembre	9 h 30	Résidence l'Oasis Covoiturage suggéré	1446 Boul. St-Martin O, Laval
Anniversaires des 75-80-85 ans et +	21 octobre	12 h	Resto Lugano's 450 686-1888	1723, boul. St-Martin, Laval
Brunch et hommage aux défunts	10 novembre	9 h 30	Résidence l'Oasis Covoiturage suggéré	1446, boul. St-Martin O. Laval
Dîner de Noël	8 décembre	11 h 30	Château Royal	3500, du Souvenir, Laval

Numéros de téléphone utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	info@areq.lacsq.org (courriel)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	T4-115, rue des Villas, Rosemère, J7A 4Y2	http://lavalnord.areq.lacsq.org/ (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	areq10j@gmail.com (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, Laval (Ste-Rose)
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	