

Au fil du temps ...

Numéro 124
Hiver 2023

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



Photo de Christine B. Desjardins, notre centenaire accompagnée de sa fille Manon

*Deux mots importants : **Conserver** et **consulter** votre copie du journal AU FIL DU TEMPS du secteur 10 J.
Ce bulletin vous permet de connaître les activités offertes et les événements importants
qui auront lieu durant l'hiver 2023 ainsi que les enjeux de l'AREQ nationale.*

Voici l'adresse de notre site Web :

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

Mot du président, par Émile Huchette



Six ans, soixante ans, soixante mille et une centenaire

Déjà six ans dans le rôle de la présidence de notre merveilleux secteur! Je me prépare donc à laisser ma place. Ce fut un magnifique défi ainsi que des moments de rencontres exceptionnelles avec les membres de notre secteur. Des réunions du Conseil sectoriel intéressantes et conviviales qui nous ont permis de nous rapprocher et d'être une belle grande famille au service des besoins de nos membres. Nous avons relevé de grands défis (pandémie, rencontres ZOOM, participation virtuelle au Congrès 2021, adaptation de nos activités). Le Conseil a accompli un travail colossal dans ces circonstances. Nous sommes restés unis et solidaires. Merci chères membres du Conseil sectoriel pour votre confiance, votre appui et votre générosité.

Déjà plus de soixante ans que l'AREQ fut fondée par Madame Laure Gaudreault! Dès son origine, l'AREQ milite activement en vue d'obtenir du gouvernement la rente de retraite. Notre association est le point de départ de nombreuses victoires dont la mise en place du premier régime d'assurance collective offert aux personnes retraitées. Madame Lise Lapointe, présidente de l'AREQ nationale, a démontré un grand leadership dans le dossier de l'indexation. Elle présente nos revendications auprès de la CSQ. De ce fait, les négociations collectives des employées et employés de l'état étant actuellement commencées, le travail de notre présidente pourrait porter fruit dans les prochains mois.

Notre organisation a accueilli son 60 000^e membre en octobre! Elle représente la plus importante association québécoise de personnes retraitées issues des services publics. Les membres de l'AREQ viennent du secteur de l'éducation, du domaine de la santé, des services sociaux, des communications, des loisirs, du milieu communautaire et du monde municipal. Nous sommes dotés d'une force incontournable pour l'ensemble des retraitées et retraités du Québec.

Enfin, lors de notre dîner des aînées et aînés, nous avons souligné le centième anniversaire de Christine B. Desjardins. Quelle agréable fête et quelle charmante présence de Madame Desjardins! Elle a su nous émouvoir par ses réparties, ses réponses et sa grande vivacité. Je suis tellement heureux et chanceux d'avoir rencontré cette grande dame. Merci pour tout! Ce fut un honneur de vous côtoyer au cours de cette fête des aînées et aînés.

Je vous invite à participer à notre **Assemblée générale sectorielle (AGS)** qui se tiendra le **20 avril 2023**. Votre présence est primordiale pour le Conseil et pour les responsables des différents comités. Lors de notre dernière année du biennat, **nous aurons à élire des personnes aux postes suivants :**

- **Présidence;**
- **Secrétariat;**
- **2^e vice-présidence;**
- **2e Conseillère ou 2e Conseiller.**

L'assemblée générale régionale qui aura lieu le 11 mai au Best Western sera un moment important. Lors de cette rencontre, vous aurez à voter pour la présidence régionale. Nous vous attendons en grand nombre.

TABLE DES MATIÈRES

Chœur Chante-Clair	p. 7	Inscription aux activités d'hiver :	p. 13
Club de lecture	p. 10	Journée santé	p. 12
Convocation aux AGS & AGR :	p. 4	Messages & journal via Internet :	p. 10
Comité des Assurances :	p. 6	Message de la présidente régionale :	p. 3
Comité des femmes :	p. 5	Mot du président de secteur :	p. 2
Comité du sociopolitique	p. 6	Panorama/activités d'hiver 2022 :	p. 8-9
Décès au secteur :	p. 15	Recherche de bénévoles :	p. 12
Hommage à un membre	p. 11	Vos coordonnées personnelles :	p. 7

AVOIR 77 ANS...

Lors du dernier Conseil national, on nous a appris que 77 ans est la moyenne d'âge des 60 000 membres de l'AREQ. Avec une pointe de découragement, du moins ce que j'en ai senti. Pis, 77 ans ! On peut encore lire *Tintin* et avoir *La maladie d'amour* de Michel Sardou. Comme si nous étions à l'article de la mort. C'est mon âge et celui de plusieurs de mes bonnes connaissances actives dans l'AREQ. En 1901, l'espérance de vie était de 55 ans. Depuis 1981, on comptait vivre jusqu'à 75 ans et plus et, aujourd'hui en fait, c'est 80,6 ans pour les hommes et 84 ans pour les femmes. Le Québec est l'endroit en Amérique du Nord où l'on vit le plus longtemps et en meilleure santé. Nous sommes même dans le peloton de tête de l'OCDE pour ce qui est de l'espérance de vie totale. Avis aux détracteurs de notre système de santé et de nos conditions de vie, y compris nos hivers qui s'éternisent. Le froid doit garder jeune. Donc, à 77 ans et plus aussi, nous pouvons être actifs avec du temps encore devant nous pour réaliser nos projets tout en pouvant miser sur une bonne santé. Et que dire des personnes qui n'ont pas encore 77 ans ?

CE QUE JE DEVRAIS VOUS DIRE...

Je devrais vous parler de toutes les conférences et rencontres régionales de cet automne.

- 5 octobre : préparation du Congrès de juin 2023 avec la tournée du Conseil exécutif ; 70 personnes déléguées et substitutes présentes.
- 20 octobre : conférences organisées par le Comité de l'action sociopolitique avec Cécile Fillion, responsable.
 - En avant-midi : conférence de la CAA sur la sécurité routière.
 - En après-midi : les arnaques sur Internet.
- 1^{er} novembre :
 - En avant-midi : présentation sur notre régime d'assurance ASSUREQ par la conseillère en assurance de l'AREQ, madame Johanne Freire.
 - En après-midi : présentation sur les soins à domicile par la conseillère en sociopolitique de l'AREQ, madame Ginette Plamondon.
- 15 novembre : deuxième rencontre des personnes déléguées et substitutes pour le Congrès 2023.
- 18 novembre : Journée internationale des hommes, rencontre à Gethsé-Marie, à Saint-Jérôme.
- 2 décembre : conférence offerte par le comité régional des femmes.

VOTRE CONSEIL RÉGIONAL 2022-2023

Les présidences des secteurs :

Assis :

Monelle Beaulne (Laurentides)
Monique Houde-Boisjoly (Seigneurie-des-Mille-Îles)
Renée Beauséjour (Des Affluents)

2^e rangée :

Laura Martinez (Chomedey-Laval)
Marie-Paule Hade (Deux-Rivières de Laval)
Pierrette Boudreau (présidente régionale)

3^e rangée :

Émile Huchette (Laval-Nord)
François Tanguay (Rivière-du-Nord)
Jean-Pierre Robert (Lanaudière)

Absente : Danielle Hotte (Hautes-Rivières)



Pierrette Boudreau, présidente AREQ, Région Laval-Laurentides-Lanaudière

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!



CONVOCAATION AUX 2 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2023

Réservez ces 2 dates, c'est important d'y assister!

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU 10 J, Laval-Nord
Château Royal
Jeudi, 20 avril 2023, 10 h 30

L'Assemblée générale sectorielle est convoquée au moins une fois par année par la personne présidente du secteur, au plus tard vingt-et-un jours avant la tenue de l'assemblée. Si des élections à des postes au Conseil sectoriel sont prévues, l'Assemblée générale sectorielle doit obligatoirement précéder l'Assemblée générale régionale.

*La participation des membres est **très importante** pour le Conseil sectoriel et pour les responsables de comités.*

*En cette année d'élections, nous comptons sur vous, car **nous avons besoin de votre appui**.*

Un excellent repas sera offert à tous les membres qui participeront à cette assemblée sectorielle.

Plusieurs prix de présence seront remis lors de cette rencontre.

Les sujets traités seront les suivants :

- a) Mot de bienvenue de la présidence
- b) Procès-verbal de l'AGS de 2021;
- c) Rapport de la présidence;
- d) Rapport financier;
- e) Délégation au futur Congrès;
- f) Élections au Conseil sectoriel;
 - Présidence
 - 2^e Vice-présidence;
 - Secrétariat;
 - 2^e Conseillère ou 2^e Conseiller.

Élection du Conseil sectoriel

Tout membre régulier et en règle inscrit dans un secteur est éligible à l'un ou l'autre des postes du Conseil sectoriel, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à ce même poste.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE Laval-Laurentides-Lanaudière
Best Western de Saint-Jérôme
Jeudi, 11 mai 2023, 9 h

*La participation des membres de la région est **très importante** pour le Conseil régional et pour les responsables de comités qui travaillent très fort pour vous présenter des conférences intéressantes et instructives.*

*En cette année d'élections, nous comptons sur vous, car **nous avons besoin de votre appui**.*

Un excellent repas sera offert à tous les membres qui participeront à cette assemblée régionale.

Les sujets traités seront les suivants :

- a) Rapport de la présidence;
- b) Procès-verbal de l'AGR 2021;
- c) Rapports financiers;
- d) Élection à la présidence régionale;
- e) Présentation du Conseil exécutif de la région

INSCRIPTIONS à l'AGS et/ou à l'AGR avant le 8 avril 2023:

Émile Huchette: AGR	Monique Breault: AGS
huchette.e@videotron.ca	moniquebreault@live.ca
OU	OU
450 728-1780	450 435-9171

Comité des femmes, par Lucille Francoeur,

Les 12 jours d'action contre les violences envers les femmes se déroulent du 25 novembre au 6 décembre.

Quelle est la signification historique de la Journée internationale pour l'élimination de la violence à l'égard des femmes le 25 novembre ?

Cette journée a été instaurée le 25 novembre 1999 par l'Organisation des Nations Unies (ONU). La date du 25 novembre a été choisie pour honorer la mémoire de Maria Teresa, Minerva et Patria Mirabal, trois sœurs de la République dominicaine ferventes militantes pour la liberté, brutalement assassinées en 1990 sur les ordres du chef d'état, Rafael Trujillo.

À la suite de ces événements, un appel a été lancé par l'ONU pour que les gouvernements se mobilisent afin de sensibiliser l'opinion publique à ce fléau qui met en péril la vie, la sécurité et l'atteinte de l'égalité des femmes.

Au Québec, la campagne des 12 jours se termine le 6 décembre, Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes en mémoire du féminicide à l'École Polytechnique de Montréal et de la mort de 14 jeunes femmes. On ne peut oublier que le 6 décembre 1989, 14 jeunes femmes ont été assassinées simplement parce qu'elles étaient des femmes. À la suite de ce féminicide de masse, le Parlement du Canada a institué, en 1991, la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes.

Cette journée pancanadienne du 6 décembre permet non seulement à la population de se recueillir un instant et de se rappeler cette sombre journée, mais elle représente également un moment privilégié pour celle-ci de se questionner sur l'étendue et la persistance de la violence faite aux femmes et aux filles dans notre société, d'où la nécessité d'adopter des mesures concrètes pour la prévenir et l'éliminer.

“ La violence envers les femmes et les filles prend plusieurs formes et touche toutes les sociétés. Une femme sur trois a été victime de violence physique ou sexuelle au cours de sa vie. Cette violence est souvent commise par un partenaire intime. Il s'agit d'un type de violence fondée sur le genre” (Gouvernement du Canada 13 juin 2022)

Encore cette année, au moment d'écrire ces lignes, déjà 14 féminicides se sont produits chez nous au Québec!

Journée internationale des droits des femmes, par Émile Huchette

Le 8 mars de chaque année, des milliers de voix à travers le monde s'élèvent pour célébrer les femmes, défendre leurs droits et revendiquer l'égalité des sexes. C'est en 1977 que les Nations Unies ont officialisé le 8 mars comme étant la Journée internationale des droits des femmes. Cette journée reconnaît et souligne, à l'échelle mondiale, les réalisations sociales, économiques, culturelles et politiques des femmes et des filles. Malgré tout, il est évident que les droits des femmes reculent partout dans le monde. Aux États-Unis, le droit à l'avortement est mis à l'épreuve dans plusieurs états. En Afghanistan, depuis la prise de contrôle des talibans le 15 août 2021, les violations des droits humains des femmes et des filles se sont progressivement aggravées: la

perte de leur liberté de parcourir de longues distances sans un chaperon masculin, l'interdiction de voyager à l'extérieur du pays, l'interdiction aux filles de poursuivre leurs études au-delà de la sixième année, l'obligation de se couvrir le visage en public, et on demande aux femmes de rester chez elles, sauf dans les cas de nécessité. En Chine, les femmes représentent la moitié de la population, mais elles sont absentes dans les hautes sphères du pouvoir. La Chine n'a jamais eu de présidente, de Première ministre, ni même de femme ministre des Affaires étrangères. Seulement 11 femmes sur 205 sont membres du Comité central. Aucune femme n'est présente au Bureau politique qui compte 25 membres.

**Dîner de la Journée internationale des Femmes
Restaurant Giorgio, 257, boul. Labelle Rosemère
10 mars 2023 à 12 h**

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je participerai au dîner au Restaurant Giorgio : 25 \$ Oui / Non (Encerclez)

Comité des Assurances, par Yolande Labrecque

Lors de l'assemblée générale d'ASSUREQ, nous avons annoncé les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ pour 2023. Voici un résumé de ce qui a été présenté :



Régime d'assurance maladie

Il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que celui de 2022, taux qui, rappelons-le, avait subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3\$ par mois a également été reconduit. En plus du maintien des primes et du congé de prime, il a été possible de bonifier le régime Santé Plus.

Bonification du régime Santé Plus : augmentation du remboursement maximal pour le regroupement des professionnels de la santé visés. Dans le but de contrer l'inflation et pour répondre à la demande de plus en plus importante de la part de nos membres, le montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime Santé Plus passe de 750\$ à 1 000\$/ personne assurée/ par année civile.

Régime d'assurance vie

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe (nombreux décès) a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime de la protection individuelle a subi une hausse variant entre 1,14\$ et 3,42\$ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, celle-ci a subi une hausse variant entre 1,63\$ et 3,91\$ par mois. Le congé de prime de 3\$ par mois a été reconduit.

Un exemplaire du dépliant Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2023 sera disponible dans la prochaine édition du Magazine Quoi de neuf ainsi qu'un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ.

Conférences

Maintenant que le pire de la pandémie est derrière nous, nous avons repris la majorité de nos activités en présentiel. Je suis de nouveau disponible pour aller à la rencontre de vos membres partout dans la province. J'aborde différents sujets touchant les assurances comme le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, l'assurance voyage, les différentes garanties du régime ASSUREQ, l'assurance vie, etc. Des périodes de questions sont prévues tout au long de mes conférences afin de permettre aux membres de formuler leurs interrogations.

Comité du sociopolitique, par Émile Huchette

Le Conseil sectoriel est à la recherche d'une ou deux personnes bénévoles pour prendre part au comité sociopolitique. Cette ou ces personnes auront pour tâche de suivre des dossiers importants et intéressants. Ces bénévoles assumeront la responsabilité de participer à 3 rencontres annuelles.

Durant la journée du 15 février 2022, les responsables ont reçu une formation à propos de « Cap sur la dignité ». Soulignons que la coalition pour la dignité des aînées et aînés souhaite que la volonté du gouvernement, d'effectuer un virage vers les soins à domicile, soit réelle. À cet égard, le gouvernement vient de s'engager à investir des sommes supplémentaires et il en a fait un dossier prioritaire. Nous suivrons ce dossier de près.

Le 20 octobre dernier, lors d'une conférence intitulée « La bonne conduite n'a pas d'âge », un représentant du CAA nous a informé des changements apportés à

la SAAQ. Dorénavant, c'est à partir de 80 ans (au lieu de 75 ans) que les gens ont l'obligation de passer des examens médicaux et visuels. De plus, si un usager annule son permis de conduire, il peut demander de le récupérer à l'intérieur d'un délai de 3 ans. Cette conférence fut très enrichissante et elle nous a permis de mettre à l'épreuve notre compréhension et nos connaissances du code de la route.

En après-midi, deux policiers nous ont entretenus sur les fraudes commises auprès des aînées et aînés. Ce que nous pouvons retenir : lorsque vous recevez un appel téléphonique inattendu (ou douteux), prenez le temps de noter les coordonnées de l'appelant. Ne faites pas de versement d'argent avant d'avoir validé la version de l'interlocuteur auprès d'un membre de votre famille. Enfin, vous communiquez avec le 911 pour rapporter l'évènement ou pour vous rassurer si vous avez des interrogations.

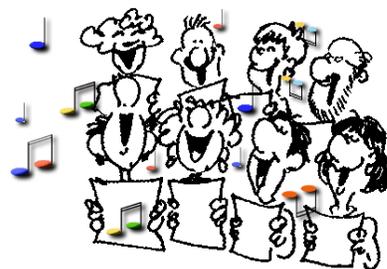
En 2023, le Chœur Chante-Clair fêtera ses 30 ans d'existence, par Francine Poirier

Depuis la création de notre chorale et encore à ce jour, nous offrons des concerts aux résidents et résidentes des centres hospitaliers de soins de longue durée (CHSLD) ainsi que dans les résidences pour aînées et aînés (RPA). Nous sommes enchantés d'accomplir notre mission qui consiste à apporter du bonheur et du réconfort à ces personnes.

Nous choisissons actuellement de nouvelles chansons qui feront partie de notre répertoire pour notre concert de juin. POURQUOI ne pas vous joindre à nous en janvier 2023? Il n'est pas essentiel de bien connaître la musique, car vous serez bien dirigés. De plus, un CD vous sera remis pour vous permettre de pratiquer à la maison.

Inscrivez-vous dans le Chœur Chante-Clair pour vous faire plaisir, pour chanter en groupe et pour développer de nouvelles amitiés.

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!



L'invitation est lancée! par Francine Poirier

Concert, le 4 décembre à 14h 30, à l'école Horizon Jeunesse Imagine... La Paix de Noël par le Chœur Chante-Clair

Nous vous invitons à notre concert de NOËL le dimanche 4 décembre à 14 h 30. Celui-ci se tiendra à la salle Horizon de l'école Horizon Jeunesse au 155 boul. Sainte-Rose Est à Laval. Sous la direction de notre nouveau chef François Lecavalier, nous vous présenterons un spectacle composé de pièces populaires et de pièces de Noël.

Le prix d'entrée est de 20 \$ et c'est gratuit pour les enfants de 12 ans et moins.

Venez encourager notre belle chorale, la chorale de l'AREQ 10 J.

Les Grands Explorateurs, 50 ans de bonheur!

50 ans ensemble...L'extraordinaire aventure!

Les Grands explorateurs sont enfin de retour en salle! Faites l'achat de votre abonnement 2022-2023 et venez vivre de véritables moments d'émotions grâce aux ciné-conférences ainsi qu'aux explorateurs sur scène. Offrez-vous le bonheur d'explorer des endroits magnifiques tels que « Les Açores, sous le charme », « Les Philippines, tout en contraste », « Norvège, cap au Nord », « Groenland, insolite ». Il est également possible de faire l'expérience des ciné-conférences en mode virtuel. C'est l'idéal pour voyager dans le confort de votre foyer! Le site internet Les Grands Explorateurs (lesgrandsexplorateurs.com) fournit des informations détaillées.

N'hésitez pas à le consulter!



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.

A C T I V I T É S

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

Inscriptions	4 Espagnol avancé (local 116)	Informations importantes		
<p>Par courrier postal *** avant le 30 décembre 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5</p> <p>ou en personne au Sorbier 140, Nadon, Ste-Rose</p> <p style="text-align: center;">JEUDI, 5 janvier de 13 h 30 à 15 h</p> <p style="color: red;">Pas d'inscription par Internet ni par téléphone</p> <p style="color: blue;">Utiliser la fiche d'inscription à la page 13.</p>	<p>2^e session min. 6 pers./max. 12 prérequis : 3 ans d'espagnol</p> <p>Dès le 16 janvier 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="color: red;">S.V.P. Nous vous demandons de payer par chèque SEULEMENT (à l'ordre de « AREQ 10 J »)</p> <p style="color: red;">et, inscrire vos numéros de chèque et le montant de l'activité dans les 2 colonnes appropriées.</p> <p style="color: red;">Cela nous aide grandement. Merci beaucoup</p>		
LUNDI	MARDI	<p style="color: red;">Vous pourriez avoir droit à un <u>reçu d'impôt</u> pour vos activités culturelles ou sportives.</p> <p style="color: red;">Il faut le demander à la trésorière Denise Hébert et remplir ces conditions :</p> <p style="color: red;">a) Être âgé de plus de 70 ans; b) Avoir un revenu net de 40 000 \$ ou moins; c) Ne pas dépasser 400 \$ pour le total des reçus.</p>		
2 Peinture à l'huile (local 116)	5 Chœur Chante-Clair (gymnase)			
<p>Dès le 16 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 semaines accompagnement aux 3 semaines</p> <p>Infos : Michèle Savard 450 668-3325</p>	<p>Dès le 16 janvier 13 h à 15 h 30 18 cours – 125 \$</p> <p>Francine Poirier 450 622-0373 François Lecavalier</p>			
3 Espagnol intermédiaire (loc.115)	6 Mise en forme (gymnase)			
MERCREDI	MERCREDI			
7 Scrabble duplicate	7 Scrabble duplicate			
<p style="color: blue;"><i>Pour les cours de langue : classement par les professeurs</i></p> <p>2^e session : min. 6 personnes prérequis : 2 ans d'espagnol</p> <p>Dès le 16 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 115 \$</p> <p>(+3 \$ photocopies à l'enseignante) (achat de manuel 30 \$)</p> <p>Eva Cuellar 450 669-1141</p>	<p style="color: blue;"><i>Inscription obligatoire :</i></p> <p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides, Local 100</p> <p>Dès le mercredi 11 janvier 13 h à 16 h 20 semaines – 20 \$</p> <p style="color: red;">* Ne pas s'inscrire ni payer à la responsable</p> <p>Monique Perna 450 781-6682</p>	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #FFD700;"> <th style="text-align: center;">Repas</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;"> <p style="color: red;"><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p style="color: red;">Dater le chèque de la journée de l'activité.</p> <p style="color: red;">Si vous devez annuler, avisez-nous assez tôt!</p> </td> </tr> </tbody> </table>	Repas	<p style="color: red;"><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p style="color: red;">Dater le chèque de la journée de l'activité.</p> <p style="color: red;">Si vous devez annuler, avisez-nous assez tôt!</p>
Repas				
<p style="color: red;"><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p style="color: red;">Dater le chèque de la journée de l'activité.</p> <p style="color: red;">Si vous devez annuler, avisez-nous assez tôt!</p>				

D' HIVER

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

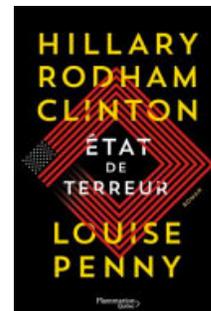
JEUDI	Vendredi	12 Dîner de la Saint-Valentin
8 Tai Chi Quan (local 110)	11 Club de lecture (local 116)	<p>Vendredi, 10 février, 12 h Restaurant Giorgio 257, boul. Labelle. Rosemère Prix du repas : 25 \$</p>
<p>Dès le 19 janvier 12 semaines – 60 \$ Intermédiaire 10 h à 11 h</p> <p>Jean-Maurice Lépine 514 814-8858</p>	<p><i>Inscription obligatoire</i> 20 janv. / 17 fév. / 17 mars / 21 avril / 19 mai / 16 juin</p> <p>9 h 15 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1^{re} rencontre</p> <p><i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i></p> <p>Catherine Picory 450 663-8270</p>	
9 Scrapbooking – carterie (loc.116)	<p>Université du 3^e âge 50 ans et + Couronne-Nord</p>	13 Journée des Femmes
<p>10 h à 17 h Emporter son dîner</p> <p>A) Vendredi, 13 janvier = 20 \$ B) Vendredi, 10 février = 20\$ C) Vendredi, 17 mars = 20\$</p> <p>Matériel périssable inclus sauf tous les adhésifs.</p> <p>Utilisation de plusieurs matériels.</p> <p>Céline Pouliot 450 433-8619</p>	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Hiver 2023</p> <p>Le programme sera bientôt disponible en ligne à :</p> <p>www.usherbrooke.ca/uta/crn</p> <p>Inscriptions en ligne</p> <p>Pour tous renseignements : Nicole Côté 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</p>	<p>Vendredi, 10 mars, 12 h Restaurant Giorgio 257, boul. Labelle, Rosemère Prix du repas : 25 \$</p>
10 Danse en ligne (gymnase)	<p>Les grands explorateurs</p>	14 Journée Santé
<p>Dès le 12 janvier 13 h – Danses de débutants 2^e 14 h – Intermédiaires et Avancées 16 semaines – 80 \$</p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p>	<p>Visionner des films d'une beauté remarquable, découvrir des cultures inconnues, augmenter ses connaissances, satisfaire sa curiosité dans le confort de sa maison.</p> <p>Abonnez-vous au 514 521-1002 Groupe de Claudine Texier</p> <p>Code promo : LGE AREQLAVAL!21</p>	<p>Mardi, 11 avril 10 h Le Sorbier 140, rue Nadon, Sainte-Rose Laval Prix du repas : 25 \$</p>
		15 AGS
		<p>Jeudi, 20 avril, 10 h 30 Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval</p> <p>Élections importantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Présidence • Secrétariat • 2^e vice-présidence • 2^e Conseillère ou 2e Conseiller <p>Membres seulement : dépôt de 20 \$ remis lors de votre arrivée</p>
		16 AGR
		<p>Jeudi, 11 mai, 9 h Hôtel Best Western 420, boul. Monseigneur Dubois Saint-Jérôme</p> <p>Élection importante Présidence régionale Membres : Dépôt de 20 \$ remis lors de votre arrivée</p>

Club de lecture, par Francine Lamarche

Quelques suggestions de lecture qui, nous l'espérons, sauront susciter votre intérêt!

Louise Penny et Hilary Clinton, État de terreur, Flammarion Québec, 2022, 528p.

Un thriller politique. Lorsqu'une série d'attentats terroristes menacent la terre entière, la secrétaire d'état Ellen Adams n'entend pas laisser ces horreurs se perpétuer. Le nouveau président élu croyait, en lui octroyant ce poste, mieux la contrôler. Il va vite comprendre que cette femme est d'une efficacité redoutable. Un roman passionnant où on réalise très vite que la fiction s'apparente drôlement à la réalité. Le talent et les compétences de ces deux femmes confèrent à ce roman une grande crédibilité. J'ai adoré et ça m'a fait comprendre un peu mieux les rouages de ce monde politique américain. Distrayant, enlevant et crédible.



Léonardo Padura, Poussière dans le vent, Métailié, 2021, 640p.

Roman historique. Lorsque Adela rencontre Marcos, un cubain exilé depuis 2 mois aux États-Unis, c'est l'amour fou. Un soir, ce dernier lui montre une photo envoyée par sa mère sur Facebook. Huit amis réunis en 1990. Quand Adela voit la photo, elle a un choc car elle croit reconnaître une des femmes y figurant. C'est le début d'une longue histoire. Nous connaissons la vie de chacune des personnes faisant partie de ce groupe d'amis et à travers eux l'histoire d'un peuple qui a beaucoup souffert. Retour à Cuba et à son lourd passé. Un roman magnifique qui m'a permis, à travers ces personnages, de mieux comprendre ce peuple.



Adler Olsen, Sel, Albin Michel, 2022, 552p.

Thriller. On retrouve avec plaisir notre équipe du département V qui s'occupe de cas non résolus. En replongeant dans une affaire datant des années 80, on réalise que ce qui passait pour de banals accidents ou suicides est peut-être l'œuvre d'un psychopathe. S'amorce alors une longue enquête dont l'équipe ne soupçonne pas l'ampleur. Sur les lieux de chaque événement, un tas de sel est laissé. Que signifie ce symbole? Et doit-on penser que le tueur n'en a pas terminé? Le tout sur fond de COVID, ce qui donne une dimension nouvelle à l'enquête déjà compliquée. Excellent! Surtout qu'il y aura une suite. Un 10^e roman qui sera le dernier de cette incroyable série.



Liane Moriarty, Petits secrets, grands mensonges, Le livre de Poche, 2018, 572p.

Roman social. Une personne a perdu la vie lors d'une fête à l'école. C'est ainsi que l'autrice débute son histoire. Nous ferons la connaissance de tous les parents présents et de leurs petits ou gros secrets. Beaucoup d'enjeux de société seront donc abordés dans ce récit. Intimidation, violence conjugale, obsession des apparences. Et qu'en est-il des enfants dans tout ça? Un roman plein de rebondissements et plein de secrets... inavoués. J'ai bien aimé et j'ai reconnu beaucoup de situations auxquelles nous sommes souvent confrontés. J'ai eu de la compassion pour nos propres enfants qui doivent affronter quotidiennement tous ces diktats imposés par une société un peu malade.



Bonne lecture à toutes et à tous. Lire c'est rêver et c'est nourrir nos rêves les plus fous.

Club de Marche, par Émile Huchette

Par un bel avant-midi de novembre, les membres du club de marche se sont réunis au Parc Charbonneau pour entreprendre une randonnée de 5 kilomètres. Une belle effervescence animait le groupe par un temps enfin frisquet. Dans un décor d'automne, la bonne humeur était au rendez-vous. Raymond nous a fait remarquer qu'un ibis, bel oiseau blanc ressemblant à un héron, était à la recherche de son repas. Nos jeunes animatrices nous avaient bien préparés à cette agréable randonnée. Quelle complicité amicale dans ce groupe de marcheuses et marcheurs! Une expérience à vivre! En plus, notre club de marche se déplace à 10 endroits différents (le Parc-des-Mille-Îles, le Parc des Prairies, le Parc du Domaine Vert, le Centre de la Nature...) nous faisant connaître de nouveaux environnements (Rosemère, Saint-Rose, Boisbriand, Laval...) à l'automne et au printemps.

Un grand merci à nos animatrices dévouées, Nicole Lanthier, Cécile Deschênes ainsi qu'à leurs supportrices, Monique Normand, Hélène Cantin, Marie-Paule Ducharme, Lise Fraser, Colette Lamarche et Francine Lamarche.



Hommage à Robert Hamel, par Roger Leymonerie

J'ai eu beaucoup de peine d'apprendre tardivement, dans le bulletin du mois d'août, le décès de Robert Hamel. Robert, un garçon que j'ai connu en 1965, était alors étudiant à l'école Curé Antoine Labelle. J'étais un jeune professeur, et il était un de mes tout premiers étudiants. Je garde le souvenir d'un jeune homme dynamique, respectueux, intelligent, déjà engagé et, plus tard, responsable des « Cadets » et des activités étudiantes. Il nous a beaucoup aidés, mes collègues et moi, lors des sorties de fin de semaine organisées pour les groupes de « Douance ». Je te salue, Robert. J'entends encore ta voix chaleureuse. Je rends hommage à tes qualités : discrétion, efficacité, sans oublier ta générosité indéfectible et ton éternelle bonne humeur. J'espère que, quelque part, tu vogues à bord d'un F18 comme tu aimais le faire.

Mes sincères condoléances à tous les tiens,

Ton vieux prof qui ne t'a pas oublié. Merci !

JOURNÉE SANTÉ, par Émile Huchette

Le Conseil sectoriel vous offre une journée de détente et d'informations sur l'activité physique et la nutrition chez les aînées et aînés.

Sommes-nous constamment obligés de sortir de notre maison ou de notre condo pour nous permettre de maintenir notre corps en santé? La température n'est pas toujours au rendez-vous pour entreprendre une agréable randonnée au Domaine Vert. Certains jours sont trop chauds ou trop froids, ou trop venteux ou encore pluvieux. Nos mères et nos grand-mères n'arrêtaient jamais! Frotte-frotte... astiquer le plancher, laver la vaisselle, nettoyer les vêtements sont des activités qui nous permettent de garder la forme.

Qui l'eût cru?

Nous remarquons que le plaisir de manger, de savourer un bon repas est une activité qui nous rassemble souvent. Un jour ma grand-mère a consulté son médecin qui lui a suggéré de changer son alimentation si elle désirait vivre plus longtemps. Elle avait 83 ans! « Jamais je ne changerai mon alimentation. C'est une des dernières choses qui me reste de bon et de satisfaisant dans ma vie! » lui a-t-elle répondu. Aujourd'hui, nous pouvons avoir une alimentation variée et savoureuse. Prenez le temps de venir écouter et échanger sur le thème de la nutrition.

Un petit changement est toujours intéressant, mais tout changer est affolant.

Journée Santé
Activités physiques et Nutrition chez les aînées et aînés
Centre communautaire le Sorbier
De 10 h à 15 h

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je participerai au dîner : 15 \$ Oui / Non (Encerclez)

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 668-3325
Assurances : responsable	Yolande Labrecque	450 668-3325
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication : responsable	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Comité des femmes : responsable	Lucille Francoeur	450 963-9876
Comité des femmes	Jocelyne Mathieu	450 625-3298
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des hommes	Nous recherchons	
Retraite-Indexation	Claudine Texier	450 625-1626
Sociopolitique	Émile Huchette	
Fondation Laure-Gaudreault	Cristiane Blanchet	450 625-0642

Recherche de bénévoles, par Christiane Gauvette

« Le Soleil Levant », un organisme sans but lucratif de Sainte-Sophie, est à la recherche de cuisinières ou cuisiniers bénévoles acceptant de préparer occasionnellement des repas de leur domicile. Les frais engagés vous seront remboursés. Des bénévoles peuvent aller cueillir les repas à votre domicile.

www.centresoleillevent.org

Pour plus d'informations : Christiane Gauvette 450-965-3953 ou chgaouette@sympatico.ca

FORMULAIRE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 1 fiche par personne
Hiver 2023

Nom No de membre * Tél:

Adresse Code postal

*** Votre numéro de membre est visible à la page 16, tout de suite à droite de votre nom (entre parenthèses).**
Adresse postale: AREQ 10 J, 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc J7G 1L5

 Pour imprimer une copie de ce formulaire : <http://lavalnord.araq.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 1 fois par année, 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	Nancy Lépine		-----	sur place	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	125 \$	Ch.#		5
6	Mise en forme – mardi 13 h 30	Claudelle Desbiens	80 \$	Ch.#		6
7	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	20 \$	Ch.#		7
8	Tai Chi Quan – jeudi 10 h – intermédiaire	Jean-Maurice Lépine	60 \$	Ch.#		8
9	A- Scrapbooking – 13 janv. vendredi 1 atelier	Céline Pouliot	20 \$	Ch.#		9
9	B- Scrapbooking – 10 fév. vendredi 1 atelier	Céline Pouliot	20 \$	Ch.#		9
9	C- Scrapbooking – 17 mars vendredi 1 atelier	Céline Pouliot	20 \$	Ch.#		9
10	Danse en ligne – jeudi 13 h ou 14 h et +	Michelle Beaucage	80 \$	Ch.#		10
11	Club/lecture – 6 vendredis – 9 h 15 inscr. oblig.	Catherine Picory	(10 \$)	-----	sur place	11
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	
12	Dîner Saint-Valentin – vendredi, 10 février	Restaurant Giorgio	25 \$	Ch.#		12
13	Dîner Journée/Femmes – vendredi, 10 mars	Restaurant Giorgio	25 \$	Ch.#		13
14	Journée Santé - mardi 11 avril	Le Sorbier	15 \$			14
15	AGS & repas – jeudi, 20 avril – 10 h 30	Château Royal Membres seulement :	Dépôt 20 \$	Ch.#		15
16	AGR & repas – 11 mai 9 h	Best Western	Dépôt 20 \$	Ch.#		16

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;
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 5 janvier, 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 : _____

SI VOUS N'AVEZ JAMAIS DEMANDÉ :

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 : _____

SI VOUS N'AVEZ JAMAIS DEMANDÉ :

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.

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 rémunérée, 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, pour les membres de l'AREQ, **seulement** si vous participez à l'Assemblée générale qui a lieu l'avant-midi du même jour.

Décès de Madame Aline Savoie

Madame Aline Savoie est décédée le 10 août 2022. Elle a été impliquée durant de nombreuses années au sein de l'AREQ, tant au niveau sectoriel que régional et elle fut la présidente régionale de 2008 à 2014. Cette grande dame était une personne très engagée dans notre région. Le dossier de la condition des femmes lui tenait particulièrement à cœur.

Aline Savoie s'est investie au Centre Rayon des Femmes de Thérèse de Blainville. Avec mesdames Pierrette Gratton et Françoise Lavoie, elles ont contribué à consolider ce centre d'accueil, d'accompagnement et d'écoute, dédié aux femmes de la MRC Thérèse de Blainville.

Merci pour tous vos accomplissements. Vous resterez gravé dans le cœur des Femmes de notre belle région.

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

Francine Trottier conjointe de Gaston Trottier
Monique Jarret-Casavant
Louise Racine-Choinière
Anne-Marie Bonin-Desjardins
Annette Charbonneau
Rachel Delorme
Christiane Denis conjointe de Laurent Leboeuf

Normand Duval
Madeleine Forgues
Thi dong Nghi Ho
Camilien Lauzier
Louise Racine-Choinière
Réjean Saint-Denis conjoint de Louise Saint-Cyr
Aline Savoie



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 :
Nous aurons besoin de vos textes avant le 2 mars 2023

Responsables du journal : Émile Huchette et Marie Taillefer
Photographies : Nicole Lanthier et Michèle Savard



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
Michèle Savard	2 ^e vice-présidente	450 668-3325	Planification des tables Assurances, décès	
Ghislaine Clément	secrétaire	450 963-1259	Procès-verbaux, journal	ghclement@videotron.ca
Denise Hébert	trésorière	450 975-2270	Activités financières	hebertdenise@gmail.com
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

Dîner de la Saint-Valentin	10 février 12 h	Giorgio 450 435-5026	257, boul. Labelle, Rosemère
Journée des Femmes	10 mars 12 h	Giorgio 450 435-5026	257, boul. Labelle, Rosemère
Journée Santé	11 avril 10 h	Centre communautaire Le Sorbier	140, Nadon, Laval
Assemblée Générale Sectorielle (AGS)	20 avril 10 h	Le 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	