

Au fil du temps ...

Numéro 126 Août 2023 10 J Laval-Nord Et la vie continue...

Votre nouveau Conseil sectoriel



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

> http://lavalnord.areq.lacsq.org/ Pensez à le visiter fréquemment.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

« La défense des droits des personnes ainées » m'interpelle.



Cette mission bien définie de l'AREQ est la raison pour laquelle je me retrouve aujourd'hui à vouloir vous livrer mes premières impressions à titre de nouvelle présidente de mon secteur, Laval-Nord.

Je ne vous cacherai pas que ma démarche d'appropriation de mon nouveau rôle se fait pas à pas, avec toute l'inquiétude qui s'y rattache. Je ne vous cacherai pas également que mes savoirs concernant les nombreux mandats de l'AREQ sont à construire, c'est le moins qu'on puisse dire. Un euphémisme...

Cela dit, je suis sur les bancs d'école, avec beaucoup de conviction et de détermination. Au-delà des tâches de gestion à comprendre et à assumer graduellement, mon regard se glisse dans les interstices laissés par notre société vieillissante. Je réfléchis aux combats à mener pour que nous, les personnes ainées, soyons re-

connues pour notre savoir expérientiel et nos nombreux champs de compétences. À l'instar de certains peuples, les ainés devraient être placés au sommet de la hiérarchie sociale, exerçant une influence déterminante sur la communauté. « En Afrique, un vieillard qui meurt c'est comme une bibliothèque qui brûle » (Amadou Hampâté Bâ, ethnologue malien). C'est notre devoir de prendre soin des contenus de nos archives sociétales.

Notre récent congrès national nous a donné l'occasion de préciser certaines orientations, notamment en ce qui concerne la défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société. Sous ce dernier axe, il a été question de santé physique et mentale, de dignité, d'autonomie décisionnelle, de milieux de vie congruents à notre situation. Ce sont ces dernières visées qui me remuent profondément et qui donnent du sens à mon implication. J'ose croire que, même à une échelle très réduite, chaque geste, chaque infime mouvement contribuera au bienêtre de notre communauté fragilisée par les années qui s'additionnent.

C'est avec beaucoup d'humilité que je prends le bâton du pèlerin pour faire un bout de route avec vous. Je nous la souhaite remplie d'actions porteuses confirmant notre apport indéniable à un monde en mouvance.

Bonne rentrée!

Denise Hébert

Merci Monsieur Émile, par Denise Hébert

Comment trouver les mots justes pour remercier une personne qui par son dynamisme, sa sensibilité, son intégrité... a su tenir le gouvernail d'un « beau gros bateau » pendant les six (6) dernières années ? Comment manifester sa reconnaissance et sa gratitude à l'égard de cette remarquable personne, connue et appréciée de tous... ou presque : *Monsieur Émile*.

Lorsque nous pensons à Monsieur Émile, les images se succèdent.

Celui qui sait jongler avec autant de balles que sa main peut en contenir...

Celui qui, à l'instar de la multiplication des pains, réussit à décupler ses heures de « loisir consacré » ...

Celui qui, à l'image d'une espèce tentaculaire, tient en main tous les outils nécessaires à la prospection, à l'exploration, à la réalisation...

Celui qui sait habilement manipuler toutes les opérations mathématiques, mémorisant les données et les statistiques, peu importe leur nature ou leur provenance (attention à vos numéros de carte de crédit) ...

Celui qui regarde toujours au loin, prévoyant avec acuité les écueils à éviter, pour assurer un pilotage stratégique...

Monsieur Émile, c'est...

Celui à qui nous (membres du secteur 10-J) devons une sorte de « survivance » sans quoi notre mission, à laquelle nous tenons collectivement, aurait pu être en danger.

Au nom de celles et ceux qui ont eu le bonheur de côtoyer Monsieur Émile, et la chance de bénéficier de ses nombreux talents, nous disons :

Grand Merci, Cher Émile!

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

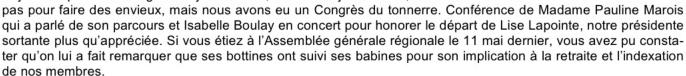
Avez-vous une sœur?

Très récemment, deux personnes que j'aime bien au Conseil d'administration de l'AREQ ont perdu leur sœur. J'étais très peinée pour elles en pensant au chagrin que j'aurais si je perdais l'une de mes sœurs. En fait, j'ai une vraie sœur, une demi-sœur et un trois-quarts sœur. Si vous me rencontrez, et si cela vous intéresse, je vous expliquerai...

Donc, ma vraie sœur fut en visite chez moi en début juin. Je la trouve un peu légère, Roger-bon temps, mais elle est cultivée, informée, curieuse, grande lectrice; bref, elle me ressemble. Je ne sais pas pourquoi, mais sa présence me rend joyeuse. Elle m'a toujours suivie dans les nombreux déménagements de ma vie antérieure : Amqui, Carleton, Moncton, Québec et finalement Saint-Jérôme. Elle est aussi membre de l'AREQ, mais à Rimouski.

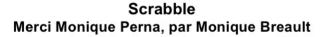
Bien entendu, je devrais vous parler de l'AREQ au lieu d'écrire sur ma famille, famille qui se réduit de plus en plus avec les années qui passent. Car j'ai aussi un frère décédé et quelques belles-sœurs et beaux-frères décédés aussi. Mais c'est la destinée de nous toutes et tous.

Si je vous parle du Congrès de juin à Lévis, du 4 au 8 juin dernier, ce n'est



Pour l'automne qui s'en vient, votre bulletin vous informera au sujet des activités sectorielles et au sujet des activités et des conférences régionales de l'automne. Ce sera peut-être la chaine électronique qui vous transmettra ces mêmes informations. Nous aurons sans doute beaucoup à offrir pour que vous soyez aussi informés que nous le sommes ma sœur et moi...

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière



Monique Perna mène l'activité du Scrabble, de main de maître, depuis une vingtaine d'années, sans avoir toujours eu les outils que nous possédons aujourd'hui ; l'ordinateur et le projecteur. Elle s'est aussi occupée de l'activité de la marche de 3 km.

C'est une personne fidèle et impliquée sans aucun doute. Elle s'informe des absentes, voit au confort des présentes, aime avoir des nouvelles des anciennes et anciens.

Même si elle a confié son « poste » à Micheline Bastien, une autre personne de confiance, elle ne sera pas loin pour voir à ce que tout fonctionne bien pour le plaisir de chaque participante du Scrabble.

Merci Monique pour ton implication et bienvenue à Micheline qui prend la relève!





Allez sur notre site Web:

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

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

Un rendez-vous à ne pas manquer

À vous, membres de l'AREQ 10-J depuis un, deux, cinq, dix ans...

Peut-être de belles retrouvailles en perspective...

Pour toutes sortes de raisons, vous avez choisi de garder une certaine distance avec votre association de retraité.es. Vos obligations n'ont certainement pas diminué avec l'ajout de votre nouveau statut social. Vous êtes passés d'un horaire de travail fixe à un horaire d'activités variables, autant diversifiées que valorisantes, nous en sommes convaincus. Les causes pour lesquelles vous militez ne manquent certainement pas.

Fort de votre expérience, vous représentez une composante dynamique de notre société. C'est en ayant à l'esprit cette réalité que nous vous adressons aujourd'hui une invitation toute spéciale.

Le désir de vous connaitre, de découvrir vos champs d'intérêt, vos passions... le désir de vous entendre, de vous écouter au regard de vos besoins ou de vos préoccupations... Voilà ce qui nous incite, membres du conseil sectoriel, à organiser cette fête des retrouvailles qui prendra la forme d'un cocktail dinatoire.

Date: 27 septembre 2023

Heure: 17 h à 19 h

Lieu: Centre communautaire le Sorbier, 140 rue Nadon, Laval

Réservez cette date à votre calendrier. Nous vous accueillerons avec un immense plaisir pour passer du bon temps en votre compagnie.

Veuillez confirmer votre présence *au plus tard le 15 septembre 2023* auprès de :

Denise Hébert, <u>hebertdenise6@gmail.com</u> 450 975-2270

ou Monique Breault, <u>moniquebreault@live.ca</u> 450 435-9171

Rencontre entre l'ancien et le nouveau Conseil sectoriel



48^E CONGRÈS DE l'AREQ

Une voix pour les personnes ainées



Micheline Germain, de la région Mauricie-Centre-du-Québec, a été élue présidente de l'AREQ, association qui représente les retraitées et retraités de la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Après quatorze années au Conseil sectoriel comme secrétaire et présidente, membre du Conseil régional et du Conseil national.

Micheline Germain occupait depuis deux ans la fonction de secrétaire au Conseil exécutif.

« C'est avec beaucoup d'humilité que j'accepte les fonctions qui me sont confiées en tant que présidente de l'AREQ. Je suis touchée de la confiance qu'on vient de me témoigner et saurai m'en montrer digne en étant la présidente de 60 000 membres, qu'ils soient plus jeunes ou plus âgés. J'ai un profond attachement à l'AREQ et occuper ces nouvelles fonctions est pour moi la suite logique de ma carrière de militante et de syndicaliste », affirme la nouvelle présidente.

Au terme du 48^e Congrès de l'Association, les 448 déléguées et délégués présents, réunis au Lévis Centre des congrès, ont élu un nouveau Conseil exécutif.

Il s'agit de :

- Présidence : Micheline Germain (Mauricie-Centre-du-Québec)
- 1^{re} vice-présidence : Martin St-Pierre (Saguenay-Lac-Saint-Jean)
- 2^e vice-présidence : Francine Tremblay (Saguenay-Lac-Saint-Jean)
- Secrétariat : Brigitte Roy (Estrie)
- Trésorerie : Carole Pedneault (Québec-Chaudière-Appalaches)



Denise Hébert, nouvelle présidente du Conseil sectoriel 10 J, par Émile Huchette

Lors de notre dernière Assemblée générale de secteur, nous avons eu le plaisir d'accueillir la nouvelle présidente. Denise Hébert a occupé successivement, au cours de la dernière année, les postes de première vice-présidente ainsi que le poste de trésorière.

Denise est une personne d'exception. Durant les derniers mois, elle a démontré une rigueur absolue et un enga-

gement passionné afin d'affiner ses connaissances de l'AREQ. Bien au fait des nombreux dossiers, se reconnaissant dans la mission de l'AREQ, elle sera une habile représentante pour notre secteur. Son implication auprès des personnes aînées sera entière.

Denise est à l'écoute des gens, de leurs préoccupations et de leurs besoins. Elle saura définir, auprès de la région, les objectifs qu'elle vise plus particulièrement. Son engagement est présent et bien senti par les personnes qui la côtoient. Elle sera une ambassadrice exceptionnelle. Sa détermination dans la défense des aînées et aînés sera un atout pour notre secteur et notre région.

Je te félicite Denise pour ta nomination au poste de présidente de notre beau secteur! Nous serons très bien représentés.



Nos délégués du secteur au 48^e Congrès











Nouvelles activités attrayantes à l'automne 2023

Étirements (stretching), par Marie Taillefer

Une séance d'étirements (stretching) est une pratique, dite « douce », axée sur l'étirement entier du corps dont les bienfaits sont nombreux. Basé sur des mouvements lents et maîtrisés, allié à une respiration profonde, le stretching apporte souplesse et flexibilité aux articulations ainsi qu'une bonne santé musculaire. Cette pratique permet d'adopter une meilleure posture dans les activités de tous les jours et contribue à réduire le risque de blessures. De plus, les étirements sont très efficaces pour activer la circulation sanguine.



Yoga sur chaise, par Marie Taillefer

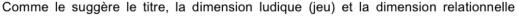


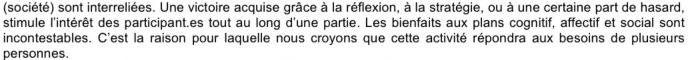
Le yoga sur chaise est un excellent moyen de profiter des bienfaits merveilleux du yoga. À l'aide d'une chaise, il est possible d'exécuter un bon nombre de postures classiques. La chaise vient simplement soutenir le corps et devient un véritable accessoire de yoga. Cette pratique de yoga assis permet de réduire le stress, de tonifier et d'étirer les muscles, de travailler la posture et d'assouplir certaines zones du corps. En restant assis, les exercices rendent le yoga accessible et sont effectués en douceur et en toute sécurité.

Jeux de société, par Denise Hébert

Ayant à l'esprit le désir de tenir compte des propositions de ses membres, le conseil sectoriel a pris la décision de réserver une plage horaire hebdomadaire pour l'activité Jeux de société.

Que ce soit en famille ou entre amis, au cours de notre enfance ou de notre vie d'adulte, nous avons toutes et tous vécu des moments excitants autour d'un jeu de société.





Nous vous invitons à venir partager votre intérêt et vos trouvailles. Apportez vos jeux préférés et vous trouverez certainement des partenaires qui se joindront à votre table.

Invitez vos ami.es qui ont en commun cette même passion.

Une petite collation s'ajoutera au plaisir de jouer, les deux étant indissociables... Faites vos jeux !





Enseignante dans Charlevoix, Laure Gaudreault entreprend de défendre les droits des institutrices

rurales pour de meilleures conditions de travail. Puis, elle se retire de l'avant-scène du milieu syndical pour travailler à obtenir une retraite décente pour celles et ceux qui ont consacré leur vie à l'enseignement. Elle participe notamment à la création de l'AREQ en 1961.

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'AREQ-CSQ a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990.

La FLG se fait un devoir de soutenir le plus possible d'organismes dans toutes les régions du Québec.

Elle reçoit des dons pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité intergénérationnelle.

Afin de contribuer à des demandes de soutien adressées à la FLG, un don a été donné au Groupe d'entraide La Rosée. Cet organisme communautaire offre des services de soutien à domicile, d'entraide auprès des personnes en perte d'autonomie, en situation de vulnérabilité ainsi qu'aux personnes ainées.

La Fondation a aussi offert un don à la Maison Le Prélude qui permet à des femmes et enfants, victimes de violence conjugale, d'être hébergées gratuitement et en sécurité.

Vous désirez faire un don en ligne, par chèque ou en argent ? Consultez le site Internet de la FLG qui vous donnera toutes les informations nécessaires.



Comité des assurances, par Yolande Labrecque

C'est maintenant officiel! Nous sommes devenus BENEVA. Avec la fusion de deux grandes compagnies (SSQ et La Capitale), il fallait choisir un nom. Pourquoi Beneva? Après réflexion, le choix s'est arrêté sur un nom inventé qui se prononce dans les deux langues et qui fut accepté par l'Office de la langue française. **Bene** pour bienveillance et **va** pour action. Pour nous, rien n'a changé!



Durant la dernière année, nous avons assisté à trois rencontres en présentiel :

Une de ces rencontres a eu lieu le 1er novembre. Tous les membres étaient invités. Nous avons reçu 14 inscriptions. La première partie fut très intéressante et enrichissante. Madame Johanne Freire nous a renseignés sur la RAMQ et la part de contribution de notre assurance collective. En après-midi, Madame Plamondon nous a fait part de l'état de la démarche concernant les soins à domicile. La situation n'est pas facile en raison du manque de personnel.

Lors de notre dernière rencontre, le docteur Jean Drouin, enseignant à l'Université Laval, nous a présenté le compte rendu de sa recherche sur le vieillissement.

Voici quelques observations:

- En 2023: 19 % de la population a 65 ans et plus;
- En 2030 : 25% de la population aura 65 ans et plus.

Il a également dressé un portrait sommaire des générations suivantes : *Grandiose, Entre-deux-guerres, Baby boomer.*

Deux messages à retenir pour les membres de l'AREQ :

- Le vaccin pour le Zona est offert gratuitement, à partir du 1er mai 2023, aux personnes ayant 80 ans et plus.
- Pour les voyageurs, il est recommandé de toujours appeler CAN Assistance avant de partir.

Comité de l'Environnement et du développement durable, par Rosette Lapointe Jour de la Terre le 21 avril 2023

Dans le but de souligner le *Jour de la Terre*, **l'AREQ** nationale a invité le maire de Laval, Stéphane Boyer, en webinaire, à un entretien pour nous faire connaître son livre intitulé: « **Quartiers sans voitures** ».

S'inspirant des anciennes villes européennes, il propose, avec la collaboration des promoteurs privés, d'élaborer des quartiers nouveaux et différents. Il envisage un quartier où pourraient vivre environ 10 000 personnes dans un environnement sans voiture où le stationnement pour les véhicules serait à l'extérieur du complexe. À quelques 10 minutes de marche, chacune et chacun aurait accès à une école, à une clinique médicale, à des commerces de



proximité, à des restaurants, etc. Les personnes aînées se sentiraient en sécurité puisque aucune voiture ne circulerait dans les rues. Un tel environnement permettrait des échanges plus proactifs entre les citoyennes et les citoyens. Le quartier serait relié au reste de la ville par le transport en commun disponible à l'entrée du complexe. On parle beaucoup de la densification des villes présentement; cela serait un moyen de récupérer le plus d'espace possible et de limiter la construction d'infrastructures.

Est-ce utopique d'envisager ce type de quartier alors que la voiture est la principale façon de se déplacer en banlieue? Il y a matière à réflexion dans notre façon de vivre.

Jardin Botanique, par Rosette Lapointe



Le lundi 12 juin 2023, 56 personnes de la région LLL, dont 8 membres de notre secteur, ont profité d'une belle journée pour faire un tour au Jardin Botanique de Montréal. À cette période, les rosiers pointaient leur nez, tandis que les pivoines en plein épanouissement déployaient leurs couleurs, entourées d'iris flamboyants. La guide nous a fait l'historique de la construction des jardins chinois et japonais. Dans un coin calme du jardin japonais, nous avons eu un rendezvous avec l'Histoire. Une cloche spéciale qui a un parcours très intéressant, surnommée la cloche de la Paix, a attiré notre attention. Offerte à la ville de Montréal, par la ville d'Hiroshima, on peut y lire « L'espoir pour l'avenir ». Ce symbole s'impose chaque année lors d'une cérémonie, où elle retentit le 6 août à 19h15, afin de souligner le moment où la bombe atomique a été larguée sur Hiros-

hima. Seules 5 villes dans le monde possèdent une telle cloche. Ce fut un moment fort de notre visite lorsque la guide nous a expliqué le déroulement de cette cérémonie. Chaque saison nous offre des attraits différents; du printemps avec ses arbres en fleurs à la magie des lanternes en automne Ce jardin offre, à chaque fois, un moment spécial dans un environnement extraordinaire, où on peut faire un détour pour observer cette cloche de la Paix.

Visite du Musée Armand-Frappier le 22 juin 2023, par Rosette Lapointe

Armand-Frappier, ce biologiste et chercheur humaniste, a contribué à l'amélioration de la santé au Québec. Et le musée fait une large place à l'esprit qui a guidé sa vie.

La visite est divisée en trois parties. Au premier arrêt, grâce à un jeu interactif, chaque participant est invité, à l'aide d'un questionnaire, à relever un défi permettant d'endiguer une pandémie fictive. On y recense toutes les pandémies qui ont sévi dans le monde; de la peste noire, à la grippe espagnole, responsable de la mort de 25 à 100 millions de personnes, jusqu'à la COVID-19.

La course aux vaccins: cette deuxième section est consacrée à la démarche scientifique, soit trouver un vaccin pour enrayer une pandémie. Un laboratoire nous invite à appliquer une démarche scientifique notamment en réalisant une expérience pour résoudre un enjeu associé à l'élaboration d'un vaccin.

Le troisième volet concerne la santé. Cette activité interactive nous invite à poser des gestes concrets pour le maintien de notre santé et aussi de la santé des autres habitants de la planète et de l'ensemble des espèces qui l'habitent. Cette visite nous fait réaliser que notre monde est fragile et qu'il faut poser des gestes pour qu'il reste viable pour nous et nos petits-enfants.

En compagnie d'un guide qualifié, cette visite saura captiver des enfants à partir de l'âge de 10 ans environ.



ACTIVITÉS

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

Inscriptions

Par courrier postal avant le 31 août

Monique Breault

225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5

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

> JEUDI, 7 septembre de 13 h 30 à 15 h

Pas d'inscription par Internet ni par téléphone

LUNDI

2 Peinture à l'huile (local 116)

Dès le 18 septembre 9 h 30 à 11 h 30 10 + 2 semaines

Martine Leblanc 438 928-9814 25 \$ par cours ou 10 cours-200 \$



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 18 septembre
9 h 30 à 11 h 30
12 cours – 115 \$
(+3 \$ photocopies à l'enseignante)
(achat d'un manuel 30 \$)
Eva Cuellar 450 669-1141

Jeux de société (local 116)

Activité sociale et ludique Dès le 18 septembre 13 h 30 à 15 h 12 journées – 15 \$

Apporter son ou ses jeux de société

Janine Robillard 450 979-2984

Étirements (stretching)

Dès le 18 septembre
13 h 30 à 14 h 30
12 cours – 70 \$
gymnase
à venir
Promo Santé 450-664-1917



MARDI

Marche 5 km

Inscription obligatoire

Cotisation à payer pour les non-membres de l'AREQ (25 \$)

Dès le 12 septembre 10 h

10 semaines (gratuit)

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

Voir les circuits à la page 13



Mise en forme (gymnase)

Lieu à déterminer

Dès le 19 septembre 13 h 30 à 14 h 30 12 cours – 70 \$

Chloé Lavigne

Promo-Santé 450 664-1917

Information importante



S.V.P. Nous vous demandons
de payer par chèque
SI POSSIBLE
(à l'ordre de « AREQ 10 J »)
et, à la page 16,
inscrire vos numéros de chèque
et le montant de l'activité
dans les 2 colonnes
appropriées.

Cela nous aide grandement.

MERCREDI

8 Scrabble duplicate (local 111)



Centre communautaire Auteuil

6200, boul. des Laurentides

Dès le mercredi 13 septembre 13 h à 16 h

12 semaines - 12 \$

Ne pas s'inscrire à la responsable Utiliser la page 16 de ce bulletin

> Micheline Bastien 450 625-4835

D'AUTOMNE

JEUDI Tai Chi Quan (local 123)

Dès le 21 septembre 10 semaines – 60 \$ 9 h 30 à 10 h 30 intermédiaire

Jean-Maurice Lépine 514 814-8858



10 Yoga sur chaise (local 123)

Dès le 21 septembre 12 semaines - 60 \$ 10 h 45 à 11 h 45

Geneviève Turp-Blair 514 928-4366



11 Danse en ligne (gymnase)

Dès le 14 septembre 13 h – Danses de débutants 14 h – Intermédiaires 15 h – Avancées 12 semaines – 70 \$

Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606



VENDREDI

12 Club de lecture (local 116)

22 sept. / 20 oct. / 17 nov. / 15 déc. 9 h 15 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1^{re} rencontre

* Ne pas s'inscrire à la responsable Utiliser la page 16 de ce bulletin

Catherine Picory 450 663-827



Université du 3^e âge 50 ans et + Couronne Nord

Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse

Automne 2023

Voici quelques cours qui pourront vous intéresser :

- Les quatre saisons de Mozart:
- À la découverte de l'Amazonie;
- Histoire de la Chine, d'hier à aujourd'hui;
- À la découverte du majestueux fleuve Saint-Laurent:
- Trois militantes du droit au travail pour les femmes.

Inscriptions en ligne

le 7 août 2023, dès 9 h :

www.usherbrooke.ca/uta/crn

Cliquer sur Formulaire d'inscription

Pour tous renseignements : Nicole Côté 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca

Repas

S.v.p. faire des **chèques séparés** pour chaque repas.

Dater le chèque de la journée de l'activité.

13 Déjeuner de l'accueil

Vendredi, 15 septembre, 9 h 30

Résidence l'Oasis

1446, Saint-Martin Ouest

Réservation : 20 \$

Taxes et service inclus

La conduite automobile et la sécurité chez les aînés!

Mardi, 17 octobre, 9 h 30 et 13 h 30

Conférence de la Fondation CAA et sécurité chez les aînés Centre communautaire Montrougeau 725 Montée Montrougeau Laval

Réservation et repas : 15 \$

15 Dîner 75-80-85 ans et plus

Vendredi, 20 octobre, 12 h Anniversaires

Restaurant Luganos 1723 boul. Saint-Martin Ouest, Laval

Réservation: 28 \$

16 Dîner de Noël et le 35^e du secteur 10 J

Jeudi, 7 décembre, 12 h

Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval membre......**30** \$

non-membres......40 \$





Cours de peinture, par Martine Leblanc

Je suis professeure de dessin et de peinture depuis déjà quelques années. Mon travail prend forme à travers plusieurs médiums, matériaux et techniques dans la réalisation d'œuvres abstraites et réalistes.

À l'automne 2023, je vous propose des rencontres, chaque lundi matin, dans une ambiance de création relaxante. Selon vos gouts respectifs, il vous sera possible d'utiliser l'huile, l'acrylique, ou encore des techniques mixtes. Vos suggestions seront toujours accueillies avec ouverture et respect. Tout au long de votre processus de création, je serai disponible pour vous accompagner, que vous en soyez à vos premiers pas, ou que vous soyez riches d'expériences diversifiées.

À l'AREQ, c'est le milieu idéal pour apprendre, créer et tisser des liens en compagnie de personnes bienveillantes et passionnées. Tout le monde peut peindre. Il s'agit de trouver le



bon environnement physique et humain, afin de laisser libre cours à son esprit créateur. Nous anticipons avec joie ces moments privilégiés.

Joignez-vous à nous, chaque lundi matin. Nous vous accueillerons chaleureusement. N'hésitez pas à communiquer avec moi, pour toute question relative au cours.

Conférence : le 17 octobre à 9 h 30 La sécurité routière: La bonne conduite n'a pas d'âge.

Que signifie conduire pour une personne aînée? Une auto, c'est l'indépendance, la liberté, et ce, peu importe l'âge. Il n'est donc pas étonnant que la plupart des gens souhaitent conduire le plus longtemps possible et rester actifs. Mais on le sait bien, l'âge affecte les capacités fonctionnelles. Le déclin des facultés commence aussi tôt qu'à la cinquantaine.

La conduite n'a pas d'âge est un guide du CAA qui propose des trucs et des recommandations concernant la conduite des aînées et aînés. Ces conseils, présentés lors de cette conférence, vous seront utiles pour conserver votre permis le plus longtemps possible ou pour vous accompagner vers l'adoption d'autres modes de transport.

Conférence : le 17 octobre à 13 h 30 Activités pour améliorer la sécurité chez les aînées et aînés.

La deuxième conférence fera la présentation d'activités qui nous permettent d'améliorer ou de garder nos capacités physiques en éveil. La sécurité est encore plus importante pour les personnes aînées en vue de diminuer les accidents fâcheux qui nous guettent.

La conférence sera un judicieux mélange de théorie et de pratique car nous savons que la capacité de rétention est beaucoup plus grande lorsque l'on combine apprentissage et mouvement. Les activités pratiques, qui vous seront proposées, pourront se faire à l'aide d'une chaise ou tout simplement en marchant dans le gymnase.

La conférence abordera les notions d'équilibre, de flexibilité et de musculation tout en faisant des liens avec la sécurité, la santé cardiovasculaire et le bien-être de la personne.

| « La sécu | urité routière et améliorer | la sécurité chez les ainées et ainés» | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Nom : | Prénom : | Secteur : | | | |
| Téléphone : | Courriel : | | | | |
| Je participerai à la confé | érence La sécurité routière ou | i / non | | | |
| Je participerai à la confe | érence Améliorer la sécurité ch | ez les ainées et ainés oui / non | | | |
| Je dînerai au Centre communautaire des Jeunes : Oui / Non (Encerclez) | | | | | |
| Ci-joint un chèo | que de 15 \$ au nom de l'AREQ 1 | 0 J, pour une ou 2 conférences, incluant le repas. | | | |
| | Remplir et retourner au p | lus tard le 10 octobre 2023 | | | |
| à Monique Breault, 225 place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5 | | | | | |

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 Lise Fraser, Monique Normand, Hélène Cantin,

Marie-Paule Ducharme, Francine Lamarche et Chantal Morneau

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

Fiche d'inscription obligatoire

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

12 sept. : Parc-des-Mille-Îles à 10 h

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

19 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

26 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.

3 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.

10 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.

17 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.

24 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.

31 oct.: Parc-nature Île de la Visitation à 10 h Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

7 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

14 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.



CONCOURS II Faut que j'te Raconte

La société nationale du Québec à Laval invite les Lavalloises et les Lavallois à participer au projet :

« Conte et Francophonie : un monde aux multiples accents » en créant en français un conte original.

Dates de participation : du 5 juin 2023 au 7 janvier 2024.
Règlements et inscriptions
www.snlaval.quebec

À gagner : plus de 2000 \$ en prix et mentions remis en mars lors d'un gala de la Journée mondiale de la Francophonie 2024 et présentera sur scène les contes des lauréats

Club de lecture, par Catherine Picory.

Pour alimenter vos discussions! Septembre 2023



Les abeilles grises de Andreï Kourkov, traduit du russe par Paul Lequesne, Éditions Liana Levi, Paris 2022, 398p. Roman social

Sergueïtch et Pachka vivent en «zone grise», dans un petit village coincé entre l'armée ukrainienne et les séparatistes prorusses. Ce sont les seuls habitants, autrefois amis-ennemis d'enfance. Ils devront s'entraider pour faire face à la solitude et au désert de leur espace isolé. Apiculteur passionné, Sergueïtch emportera ses six ruches dans un endroit plus calme. Un voyage qui nous fait comprendre

la vie de ceux qui étaient déjà en guerre avant celle de 2021. Un périple mémorable. Catherine Picory



L'étonnante mémoire des glaces de Catherine Lafrance, Éditions Druide, 2022, 416p. Polar À Saint-Albert-sur-le-Lac, village niché au cœur des Cantons-de-l'Est, on constate les conséquences tragiques d'un incendie.

Très bonne intrigue que le journaliste d'enquête Michel Duquesne, dépêché sur place, va dénouer : des traces de petits pas laissées dans la neige, et protégées par le verglas, vont lui permettre de mettre à jour un réseau de pédophiles. **Annette Miron**



Mon année martienne de Farah Alibay, Éditions de l'Homme, 2022, 221p. Biographie
Farah Alibay, cette femme exceptionnelle, nous livre son histoire. Un parcours, souvent parsemé
d'embûches, qui l'a amenée à participer à une mission très prometteuse pour la conquête de l'espace.
Plus précisément sur la planète Mars. Elle vulgarise d'une façon intéressante tous les enjeux reliés à
cette mission. J'ai bien aimé le surnom qu'on lui a donné : « La rock star de l'ingénierie ». Un récit inspi-

rant et qui nous aide à mieux comprendre les raisons qui poussent les gouvernements à dépenser au-

tant d'argent pour ces missions. Francine Lamarche



Harlem Shuffle de Colson Whitehead, traduit de l'anglais, Éditions Albin Michel, 2023, 420p. Roman social

Petites arnaques, embrouilles et lutte des classes...La fresque du Harlem des années 1960. Ray Carney est le propriétaire d'un magasin de meubles à Harlem. Il mène une double vie en revendant des objets volés. Il tombe dans un engrenage avec son cousin Freddie dont il lui sera difficile de s'extraire. **Cécile Deschênes**

Journée Santé avril 2023, par Denise Hébert

Le 11 avril 2023 avait lieu une **Journée Santé** organisée par le Conseil sectoriel. Plus d'une trentaine de personnes ont participé à cette journée thématique, pour le plus grand bonheur de toutes et tous.



En matinée, Chloé Lavigne (kinésiologue) a présenté sa conférence. Elle a d'abord défini la kinésiologie pour ensuite mettre l'accent sur l'importance de l'activité physique et des enjeux s'y rattachant. Elle a brièvement énoncé les directives canadiennes en matière d'activité physique à l'intention des adultes âgés de 65 ans et plus, en rappelant que l'activité physique peut être pratiquée avec des intensités variables et que les bienfaits qui en découlent sont nombreux. Retenons sommairement que l'activité physique favorise le maintien de l'autonomie chez les personnes vieillissantes, qu'elle préserve la qualité de vie, et qu'elle est un facteur de protection contre les troubles neurocognitifs. Chloé nous a finalement donné des trucs et astuces pour intégrer l'activité physique à notre quotidien.

En après-midi, Christine Blais (nutritionniste) s'est jointe à l'animation pour expliquer qu'une saine alimentation, combinée à l'activité physique, est une recette gagnante pour vieillir en santé. En s'appuyant sur le Guide Alimentaire Canadien 2019, certains concepts ont été abordés en lien avec l'alimentation et le maintien de notre santé physique et mentale. Il est intéressant de retenir que tous les aliments ont leur place dans l'assiette; c'est la façon de les consommer qui importe. Christine a appuyé ses propos d'exemples concrets quant aux rôles des différents nutriments sur la prévention des maladies cardiovasculaires.

Nous tenons à remercier nos deux conférencières qui ont maintenu, par leur dynamisme et la qualité de leurs interventions, l'intérêt des participant.es tout au long de la journée.

Le Chœur Chante-Clair



La vie est musique, Émile Huchette

La vie sans santé n'a pas de sens.

La vie sans la musique n'a pas de sens.

Tous les matins, je sors et j'écoute la musique de notre monde.

Les oiseaux, le vent, les enfants qui rient, les adultes qui chuchotent en sirotant leur café, le battement de la nature qui nous entoure.

J'ai redécouvert la musique lorsque que j'ai enfin décidé de prendre ma retraite.

J'ai redécouvert la musique en faisant partie de la chorale Choeur Chante-Clair.

A neuf ans, i'ai fait partie d'une chorale scolaire.

Au concert de fin d'année, on m'a demandé de faire semblant de chanter.

J'ai arrêté de chanter.

La musique est un élément important pour le cœur et l'âme.

La musique et le chant nous permettent de rêver.

La musique et le chant nous donnent accès à des souvenirs dans notre tête et dans notre corps.

La musique et le chant existent depuis toujours et c'est bien ainsi.

Merci Choeur Chante-Clair.

Je tiens à remercier cette chorale qui a débuté il y a déjà 30 ans.

Elle nous a fait connaître des chansons du monde entier.

Elle n'aurait pu vivre sans le support de nos comités organisateurs et aux bénévoles si impliqués dans l'œuvre de la chorale Choeur Chante-Clair.

Un merci particulier à Catherine, Liette, Claude, Nicole, Raymond, Mathieu, Lucille, René, François, Francine et tous les autres bénévoles qui ont su nous donner le goût du chant choral.

Une expérience inoubliable dans nos vies.

Merci encore.

30 ans... ça se chante!

Le 28 mai 2023, le Chœur Chante-Clair a présenté avec fierté son concert anniversaire à la salle Horizon de l'école Horizon Jeunesse. À cette occasion, nous avons souligné les 30 ans de la chorale de l'AREQ 10J.

Nous étions heureux d'accueillir parents, amis et plusieurs anciens choristes venus pour célébrer cet événement avec nous. Tout au long de ces années, des amitiés se sont formées qui ont perdurées dans le temps.

Pour terminer, rappelons-nous que

« Tant que nous vivons, il n'y a jamais assez de chant. »

Martin Luther, moine et théologien.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

| Nom | .No de membre 3 | k | Tél: |
|---------|-----------------|---------------|------|
| Adresse | | Code postal . | |

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:

| JEUDI 7 september |
|----------------------|
| 7 septembre 13 h 30 |
| |

| Cours et activités | | Responsable / Restaurant | Coût | Numéro de chèque | Montant | |
|--------------------|--|--------------------------------------|----------------|---------------------|-----------|----|
| 1 | 1 Cotisation-valable de sept. 2023 à août 2024 Pour les non-membres | | 25 \$ | Ch.# | | 1 |
| 2 | Peinture à l'huile – lundi 9 h 30 | Martine Leblanc- 10 cours | 200 \$ | Ch.# | | 2 |
| 3 | Espagnol – intermédiaire – lundi 9 h 30 | Eva Cuellar | 115\$ | Ch.# | | 3 |
| 4 | Jeux de société- lundi 13 h 30 | Janine Robillard | 15\$ | Ch.# | | 4 |
| 5 | Étirements (stretching) lundi 13 h 30 | | 70 \$ | Ch.# | | 5 |
| 6 | Marche – mardi 10 h – <mark>inscr. obligatoire</mark> | Cécile Deschênes | gratuit | | | 6 |
| 7 | Mise en forme – mardi 13 h 30 | Chloé Lavigne | 70 \$ | Ch.# | | 7 |
| 8 | Scrabble duplicate - Auteuil - mercredi 13 h | Micheline Bastien | 12\$ | Ch.# | | 8 |
| 9 | Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30 – intermédiaire | Jean-Maurice Lépine | 60\$ | Ch.# | | 9 |
| 10 | Yoga sur chaise – jeudi 10 h 45 | Geneviève Turp-Blais | 60\$ | Ch.# | | 10 |
| 11 | Danse en ligne – jeudi 13 h | Michelle Beaucage | 70\$ | 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 Spécifier le nom de l'activité si | TOTAL activités | \$ | | | |
| | Dater du jour où le re | pas a lieu. | | No chèque | Montant | |
| 13 | Déjeuner de l'accueil – vendredi, 15 septembre | Résidence l'Oasis | 20 \$ | Ch.# | | 13 |
| 14 | La bonne conduite n'a pas d'âge, Et la sécurité chez les ainées -17 octobre | Centre Montrougeau | 15 \$ | Ch.# | | 14 |
| 15 | Dîner 75-80-85 et plus – vendredi, 20 octobre | Resto Lugano's Dépôt | 28 \$ | Ch.# | | 15 |
| 16 | Dîner de Noël et 35 ^e du secteur – jeudi, 7 décembre 12 h | Château Royal Membres Non-membres | 30 \$ 40 \$ | 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, voir page 19;
- 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 \$.

^{*} Votre numéro de membre est visible à la page 20, tout de suite à droite de votre nom (entre parenthèses).

Cette feuille entière est à retourner au : 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc, J7G 1L5 ou à remettre le 7 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 <i>le journal</i> 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 | e Web : |
| http://lavalnord.areq.lacsq.org/ | |

POURQUOI LE FORMULAIRE D'INSCRITPION?

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.

La RAMQ a ajusté les tarifs du régime public d'assurance médicaments le 1er juillet 2023

Après un gel des tarifs l'an dernier, la RAMQ a ajusté certains montants à la hausse de votre contribution financière au régime public d'assurance médicaments, le 1^{er} juillet 2023. Ces tarifs sont en vigueur jusqu'au 30 juin 2024.

La **prime annuelle maximale** qui est prélevée lors de la production de votre déclaration de revenus passe de 710\$ à **731\$**, soit une augmentation de 21\$ par rapport au tarif précédent.

La **contribution maximale** qui est le montant maximal à payer dans un mois, pour l'achat de médicaments en pharmacie passe de 96,74\$ à **99,65\$**, soit une augmentation de 2,91\$.

La **franchise mensuelle** à payer lors d'un achat de médicaments en pharmacie augmente de 0,65\$, passant de 22,25\$ à **22,90\$**

Baisse du tarif de la coassurance

La **coassurance** est le pourcentage du coût du médicament que vous devez assumer une fois la franchise enlevée. Elle subit, quant à elle, une baisse de 2%, passant de 35% à **33**% puisque la RAMQ rembourse dorénavant 67% du coût des médicaments. Elle remboursait 65% l'an dernier.

| | Adultes non admissibles à un régime privé Personnes de 65 ans ou plus sans SRG | | | | | | |
|----------|---|-------|---|----------|----------------|---------------------|---------------------|
| | Tarif en vigueur avant et à partir du 1er juillet 2023 | | | | | | |
| | À la pharmacie Lors de la déclaration de revenus | | | | | | |
| | hise men- uelle | Coas | ssurance Contribution men- suelle maximale | | Prime annuelle | | |
| Avant | Nouveau | Avant | Nouveau | Avant | Nouveau | Avant | Nouveau |
| | tarif | | tarif tarif | | | tarif | |
| 22,25 \$ | 22,90 \$ | 35% | 33% | 96,74 \$ | 99,65 \$* | De 0 \$ à 710 \$ | De 0 \$ à 731 \$ |

^{*}Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant 93% ou moins du Supplément de revenu garanti maximal (SRG), la contribution mensuelle maximale est 56,17\$.

Pour de plus d'information concernant le régime public d'assurance médicaments de la RAMQ, visitez le site Web de la RAMQ au ramq.gouv.qc.ca

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.

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis». Victor Hugo

Michel Bélisle, époux de Johanne Desjardins
Diane Gauvreau-Choquette, sœur de Micheline Boucher
Claude Cardinal, conjoint de Huguette Langlois-Cardinal
Clarisse Isabel
Agathe Lapointe-Rivest
Micheline Loranger
Jacqueline Plante
Diane Robichaud
Clément Saint-Arnauld
Jean-Guy Sirois

Carole Vallée



Nos condoléances aux familles dans le deuil.

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

En tout temps, il est possible de consulter le bulletin « 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 bulletin : S.V.P. Nous faire parvenir cela avant le 31 octobre 2023

Responsables du bulletin : Émile Huchette et Marie Taillefer

Révision : Denise Hébert

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

| Adresse de retour : | PP41381037 |
|---------------------|------------|
| AREQ 10 J | |
| 7 Place Franchère | |
| Laval, Qc, H7E 2J2 | |
| | |
| | |

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

| Denise Hébert | présidente | 450 975-2270 | Gestion, communication | hebertdenise6@gmail.com |
|-------------------|------------------------------------|--|-------------------------------------|-------------------------|
| Émile Huchette | 1 ^{re} vice- président | 450 728-1780 Questions générales, bulletin | | huchette.e@videotron.ca |
| Michèle Savard | 2 ^e vice- présidente | 450 668-3325 | Planification des tables, décès | |
| Ghislaine Clément | secrétaire | 450 963-1259 | Secrétariat et suivi | ghclement@videotron.ca |
| Monique Breault | trésorière | 450 435-9171 | Activités financières, inscriptions | moniquebreault@live.ca |
| | | | | |
| Janine Robillard | 2 ^e conseil- lère | 450-979-2984 | Soutien organisationnelle | j17rob@icloud.com |

Responsables sectoriels au comités régionaux

| Arts visuels | Cristiane Blanchet | 450 625-0642 |
|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| Assurances | Michèle Savard | 450 668-3325 |
| Assurances | Yolande Labrecque (responsable) | 450 668-3325 |
| Communication | Ghislaine Clément | 450 963-1259 |
| Communication | Ghislaine Vermette | 450 433-1685 |
| Comité des femmes | Lucille Francoeur | 450 963-9876 |
| Comité des femmes | À venir | 12 No. 19 No. 76 1 1 1 |
| Environnement et dévelop. durable | Rosette Lapointe | 450 963-0747 |
| Comité des hommes | Émile Huchette | 450 728-1780 |
| Retraite-Indexation | Denise Hébert | 450 975-2270 |
| Sociopolitique | Émile Huchette | 450 728-1780 |
| Fondation Laure-Gaudreault | Cristiane Blanchet | 450 625-0642 |

Numéros de téléphone utiles

| AREQ nationale | 1 800 663-2408 | info@areq.lacsq.org (courriel) |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| AREQ secteur 10 J, Laval-Nord | 7, place Franchère Laval, H7E 2J2 | http://lavalnord.areq.lacsq.org/ (Web) |
| AREQ secteur 10 J, Laval-Nord | 450 975-2270 | 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 | |