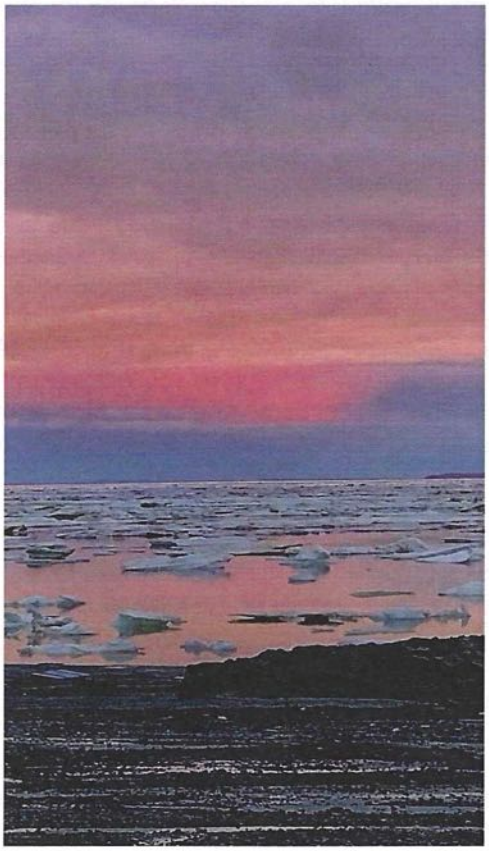
AREQ CSQ

Au fil du temps ...

Numéro 127
Hiver 2024

10 J Laval-Nord
Et la vie continue…

Meilleurs vœux pour l'année 2024!



Umiujaq au Nunavik, par Sophie Taillefer

C'était à peine hier, il me semble, le passage vers l'an 2000.
Que de fêtes organisées partout sur la planète,
autour de groupes de tous âges et de tous horizons.
Que d'espoir dans l'univers, que de possibilités !
L'exubérance de ce nouveau millénaire a vite fait place
à de fortes secousses, nous laissant dans le doute et
l'incertitude.
Près d'un quart de siècle plus tard, les constats sont
troublants et inquiétants. C'est la raison pour laquelle
j'utilise cet angle pour formuler
mes vœux pour le Nouvel An.
Que l'année 2024 soit l'amorce d'un réel changement
menant à des actions concrètes pour la survie de
l'humanité ;
Que chaque geste individuel ait une portée collective ;
Que les avancées scientifiques et technologiques
contribuent au mieux-être physique et mental pour
chacun.e d'entre nous ;
Que le bruit des turbulences, de la foudre, des obus…
se transforme en un ciel azuré…
Pour qu'enfin nous puissions marcher paisiblement
vers des horizons lumineux.

Santé et paix !
Denise Hébert

Désirez-vous connaître les activités et les événements importants de votre secteur 10J?
*Le meilleur moyen est de **consulter** et de **conserver** ce bulletin pendant tout l'hiver.*
Voici l'adresse de notre site Web :
http://lavalnord.areq.lacsq.org/
Pensez à le visiter fréquemment.

MOT DE LA PRÉSIDENTE

La force des autres…

Si je m'appelais Boukar Diouf, je commencerais ainsi : « *Mon grand-père disait…* ».

Tout comme cet humoriste-humaniste que j'admire, j'ai également reçu des enseignements de personnes m'ayant permis d'ajouter du mortier à ma construction. Je citerai, entre autres, les mots d'un professeur plein de sagesse qui me disait : « Dans la vie, si tu avances seul, tu pourras aller aussi vite que tu le désires, mais si tu avances en équipe, tu iras plus loin… ».
Choisir entre aller plus vite ou aller plus loin : selon moi, la réponse s'impose d'elle-même.

« Aller plus loin » sous-entend la combinaison d'efforts conjugués, dans une cadence adaptée et soutenue par une équipe. Cela prend essentiellement racine dans la communication et assure de meilleures chances d'atteindre un objectif.

Cette pensée nous renvoie à l'autre : l'autre que l'on côtoie dans toutes ses déclinaisons. L'autre dans notre quotidien, dans nos engagements, dans nos activités sociales et culturelles, l'autre dans nos relations d'entraide, dans notre dynamisme et notre désir de vivre, dans nos besoins… l'autre dans notre finalité et dans notre ultime départ…
Sans cet autre, comment nous renforcer pour avancer, comment vieillir, comment mourir ? Sans cet autre, qu'est-il possible de réaliser ?

À bien y réfléchir, nous sommes tout un chacun « *cet autre* », faisant obligatoirement partie de l'équation mathématique (1 + 1 = 2).

Dans une vision davantage holistique, j'aime croire à la nécessité et à la force de l'autre, au pouvoir puissant du réseau communautaire. Celui qui prend forme autour de projets rassembleurs, et qui nous maintient à flot durant les passages à vide.
Il y a aussi l'autre que l'on ne connait pas encore. Cet autre vers qui aller, à qui nous devons tendre la main lorsque son regard nous croise bien qu'il puisse être perdu ou inquiet, tout autant que lumineux et bienveillant. Cet autre a tant à nous apprendre.

Lorsque, collectivement, nous portons la responsabilité de l'autre, nous faisons une avancée concrète vers une société égalitaire, plus encline à comprendre les différences, les solitudes, les écarts, l'usure du temps. Lorsque, collectivement, nous partageons notre espace, notre sensibilité, notre écoute… nous pouvons alors laisser tomber nos peurs devant l'inconnu et le futur pour le moins incertain. Nous pouvons espérer un monde empreint d'humanité et de compassion dans lequel il fera bon s'y blottir, et pour longtemps.

Mieux accompagnés, nous nous rendrons certainement plus loin, comme le disait mon *sage* professeur. À mon âge, cette pensée m'apaise et renforce mes convictions quant à la valeur des actions sociales que nous menons en équipe.

Merci à chacune et chacun d'entre vous d'être cet *autre* qui fait notre force.

Denise Hébert

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente du secteur	p. 2	Club de lecture	p.10
Mot de la présidente régionale	p. 3	Recueil de poésie	p. 10
NOVUM	p. 3	Hommage aux aîné.es	p. 11
Convocation aux AGS & AGR :	p. 4	Fondation CAA	p. 11
Comité des femmes :	p. 5	Club de marche 5 km	p. 12
Comité retraite-indexation	p. 5	Journée santé	p. 13
Comité du sociopolitique	p. 6	Formulaire d'inscription	p. 14
Conférences régionales	p. 7	Décès au secteur	p. 15
Panorama / activités d'hiver :	p. 8-9		

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

LA CSQ, EN ENTENDRE PARLER OU NON?

Parmi vous, certaines personnes aimeront et d'autres me fustigeront pour oser parler de la Centrale syndicale qu'est la CSQ pour un article pour notre Association l'AREQ. Si vous allez sur le site de la CSQ, vous verrez dans l'onglet ACCUEIL trois informations à gauche : nos fédérations, notre Association (nous l'AREQ) et le mouvement ACTES. Autrement dit, l'AREQ est intimement, historiquement, indéniablement liée à la CSQ.

Loin de moi d'être une grande militante syndicale. Je n'ai jamais été déléguée, mais j'ai toujours suivi aveuglément les prises de position des personnes dirigeantes et j'aimais bien aller protester avec les pancartes pour la cause et pour le plaisir d'être avec mes collègues.

Faisons un rappel de la vie syndicale. Laure Gaudreault – bien oui, la Laure Gaudreault – a milité et a suscité la naissance de la Corporation générale des instituteurs et institutrices catholiques de la province de Québec (CIC), devenue par la suite la Centrale de l'enseignement du Québec (CEQ), puis la Centrale des syndicats du Québec (CSQ).

Laure Gaudreault et les syndicats qui ont suivi ont été résolument engagés dans la défense et l'amélioration des conditions de travail et de vie des membres, majoritairement des femmes. La CSQ a aussi été de tous les combats pour l'édification d'une société meilleure fondée sur la liberté, l'égalité, la solidarité, la paix et la démocratie. Et l'on parle du début des syndicats d'enseignantes et d'enseignants dans les années 1930.

Aujourd'hui, pas seulement le personnel enseignant, les 200 000 membres et 240 syndicats de la CSQ proviennent de tous les milieux de travailleurs et des travailleuses.

Revenons à notre Association. Les rencontres des comités sont déjà commencées. Six comités se sont rencontrés les 28 septembre et 10 octobre dernier et je vous signale les responsables régionaux de ces comités.

- Pour l'Action sociopolitique : Cécile Fillion (secteur Chomedey)
- Pour la Retraite : Thérèse Chaput (secteur Lanaudière)
- Pour les Femmes : Sylvie Francis (secteur Lanaudière)
- Pour les Hommes : Émile Huchette (secteur Laval-Nord)
- Pour l'Environnement : Jacinthe Joncas (secteur Deux-Rivières de Laval)
- Pour les Assurances : Ginette Paquin (secteur Les Affluents)

Et aussi pour chacun des comités, nous avons un ou une coresponsable.

Ces personnes responsables régionales sont importantes pour la vie de vos secteurs et pour le dynamisme de note région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Sur ce, je vous souhaite une belle fin d'automne. Aller voir notre site - il y a un lien vers la CSQ - si le temps et le gout vous le permettent… AREQ : AREQ (lacsq.org)

Pierrette Boudreau, présidente de la région Laval-Laurentides-Lanaudière

NOVUM – Conseils juridiques gratuits

Nous vous rappelons que NOVUM est un organisme offrant des consultations juridiques, gratuites et illimitées, à tous les membres de l'AREQ. Ce service d'aide, de conseils et d'accompagnement couvre différentes questions en matière de droit familial, de droit civil, d'immigration.

Cet organisme se veut un guide dans la recherche de solutions aux situations préoccupantes (contrats, cautions judiciaires, révision de testament, mandat de protection, etc.).

Toute demande est traitée à l'intérieur de 24 h, et NOVUM prend en charge le dossier jusqu'à sa conclusion.
Pour en connaitre davantage sur la mission et le mandat de cet organisme :
https://novumlegal.ca
Ligne directe pour les membres de l'AREQ : 1 844 745-4714

CONVOCATION AUX 2 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2024

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS) DU 10 J, Laval-Nord
Château Royal
Mardi, 23 avril 2024, 10 h (accueil 9 h 30)

L'Assemblée générale sectorielle est convoquée, au moins une fois par année, par la 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 des comités.*
*En cette année 2024, 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 2023;
c) Rapport de la présidence;
d) Rapport financier;
e) Rapports des comités sectoriels;
f) Élection de la 1re conseillère

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 (AGR) Laval-Laurentides-Lanaudière
Best Western de Saint-Jérôme
Mercredi, 22 mai 2024, 9 h 30

*La participation des membres de la région est **très importante** pour le Conseil régional et pour les responsables des comités qui travaillent très fort pour vous présenter des conférences intéressantes et instructives.*
*En cette année 2024, 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 2023;
c) Rapports financiers;
d) Rapports des comités régionaux;

INSCRIPTIONS obligatoires à l'AGS et/ou à l'AGR avant le 8 avril 2024
Remplir et retourner le formulaire d'inscription p.14
Pour informations

Denise Hébert: AGR	Monique Breault: AGS
hebertdenise6@gmail.com ou 450 975-2270	moniquebreault@live.ca ou 450 435-9171

Comité régional des femmes, par Lucille Francoeur et Denise Hébert

Le 28 septembre dernier, le comité régional des femmes se réunissait pour une première fois de l'année au Best Western de Saint-Jérôme. Cette rencontre marquait le début d'un nouveau triennat. Mme Sylvie Francis a généreusement accepté de succéder à Mme Claire Corbeil à titre de responsable régionale.
Des représentantes de chaque secteur de la région Laval Laurentides Lanaudière étaient présentes, et elles se sont exprimées quant aux enjeux concernant les droits des femmes.

À partir des orientations votées lors du récent congrès national, trois d'entre elles ont été retenues comme idées directrices pouvant mener au plan d'action du comité.
- Veiller au respect et à la dignité des personnes ainées ;
- Lutter contre l'âgisme et les abus financiers à l'encontre des personnes ainées ;
- Promouvoir l'égalité de fait entre les femmes et les hommes en travaillant à l'élimination de toutes les discriminations à l'égard des femmes pour l'atteinte de cette égalité.

Plusieurs discussions ont été engagées sur le fond et l'interprétation de ces orientations. Des propositions d'actions ont par la suite été formulées :
- Organiser une conférence traitant de situations d'abus financiers, de facteurs contributifs et des conséquences chez les personnes ainées ;
- Faire un rappel historique des combats importants menés pour le respect des droits des femmes;
– Publier de brèves capsules dans chacun des bulletins sectoriels de la région ;
– Faire une première lecture individuelle du livre : *Brève histoire des femmes au Québec* (Denyse Baillargeon), à des fins de discussion d'équipe.
L'implication de chaque participante a permis d'établir des bases solides pour l'élaboration du plan d'action. La journée s'est déroulée sous le signe du respect et de l'écoute mettant en valeur la qualité des interventions.

Bravo et merci à chaque membre de ce comité !

Comité Retraite-Indexation, par Denise Hébert

Le 10 octobre 2023 se tenait la première rencontre du comité régional « *Retraite Indexation* ». Madame Thérèse Chaput (10 A Lanaudière) a accepté de conserver son rôle de responsable régionale de ce comité. Madame Isabelle Gagné (10 G Mont-Laurier) agira à titre de coresponsable.
Cette rencontre avait pour but de faire un remue-méninge et de regarder les différentes avenues possibles en vue de l'élaboration du plan d'action triennal.

Trois orientations ont été privilégiées pour faire une première ébauche de ce plan d'action 2023-2026 :
- Informer et former nos membres sur les enjeux qui les concernent ;
- Revendiquer et travailler à l'amélioration de l'indexation des rentes de retraite et de la situation financière de nos membres afin d'arrêter l'hémorragie de la non-indexation ;
- Participer aux débats de société sur des enjeux qui concernent les personnes retraitées.

Des actions concrètes sous-tendant ces orientations ont été proposées. Elles visent principalement à faire ressortir les conséquences et les enjeux liés à la non-indexation d'une partie du régime de retraite.

En voici quelques exemples :
- Réaliser une vidéo pour informer nos membres et la population en général autour du thème : « *Qui paie la rente de retraite des employé.es de la fonction publique et para-publique ?* » ;
- Exercer certains moyens de pression auprès du gouvernement : envoi de cartes postales à la présidence du Conseil du trésor, pétitions acheminées aux député.es de chaque comté, manifestation nationale en partenariat avec d'autres associations de personnes retraitées ;
- Prendre la parole publiquement : faire paraitre des textes dans des médias sérieux, entrer en contact avec des journalistes influents et engagés ;
- Participer aux conférences et colloques organisés par l'Observatoire de la retraite ; faire le suivi auprès de nos membres sur les enjeux qui les concernent.

Les premiers jalons sont posés pour assurer la poursuite des travaux. D'autres rencontres prévues au cours de l'année serviront, espérons-le, de levier à la mise en œuvre de notre démarche.

CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR

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

QUAND ? Le mardi 16 avril 2024

OÙ ? Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Qc) J7Y 3L8

En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h :
Sujet : Notre régime d'assurance *BENEVA*

Les changements dont il faut être informé.

Conférence donnée par madame Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale.

En après-midi, de 13 h à 15 h
Sujet : *Les soins à domicile et les procédures de placement*

Cette conférence a pour but d'informer les membres sur les mesures du ministère de la Santé pour les soins à domicile et les procédures de placement de personnes non-autonomes.

Conférence donnée par monsieur Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ nationale

DINER SUR PLACE

Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant avant le **2 avril 2024.**

✂

Régime d'assurance BENEVA et les soins à domicile

Nom : _____ **Prénom :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Secteur : _____

1. **Frais d'inscription** : 10 $ (non remboursable) Je viendrai en AM □ et/ou je viendrai en PM □
2. **Je réserve ma place pour le diner : 27 $** Oui □ / Non □

Ci-joint un chèque de **10 $ (inscription seulement) ou de 37 $ (si vous ajoutez le diner)** *libellé au nom de* ***AREQ 10-J Laval-Nord*** que ce soit pour une ou deux conférences.

Envoyer votre coupon réponse et votre chèque à :

Monique Breault,

225, Place Cotnoir, Boisbriand, QC, J7G 1L5

450 435-9171 **moniquebreault@live.ca**

✂

BENEVA

BENEVA a créé un Guide d'utilisation de réclamation en ligne pour aider les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme. Ce guide est disponible en cliquant sur le lien en bleu ou dans l'Espace client dès que la personne assurée se connecte.
Nous vous invitons à en prendre connaissance et, en cas de besoin, vous pouvez communiquer directement avec Beneva au 1 888 833-6962

Bonne nouvelle! Le temps d'attente au téléphone a beaucoup diminué.

ACTIVITÉS

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

Inscriptions

Par courrier postal
***** avant le 23 décembre**
Monique Breault
225, Place Cotnoir,
Boisbriand, J7G 1L5

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

JEUDI, 4 janvier 2024
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 15 janvier
9 h 30 à 11 h 30
10 semaines

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

Vœux du Conseil sectoriel

Le Conseil vous souhaite de joyeuses fêtes de Noël et une excellente année 2024!

Vœux de santé, de bonheur et de paix.

3 Étirements (stretching)

Dès le 15 janvier
13 h 30 à 14 h 30
12 cours – 70 $
gymnase
Claudiane

Promo Santé
450 664-1917

MARDI

4 Marche 5km

Inscription obligatoire
Cotisation à payer
Pour les non-membres de l'AREQ
(25 $)

Dès le 16 avril 2024
À 10 heures
10 semaines (gratuit)

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

Voir les circuits à la page 12

5 Mise en forme (gymnase)

Dès le 16 janvier
13 h 30 à 14 h 30
12 cours – 70 $

Claudelle Desbiens
Promo-Santé 450 664-1917

MERCREDI

6 Scrabble duplicate (local 111

Centre communautaire Auteuil
6200, boul. des Laurentides, Local 100

Dès le mercredi 10 janvier
13 h à 16 h
20 semaines – 20 $
**** Ne pas s'inscrire ni payer à la responsable***

Micheline Bastien
450 781-6682

Informations importantes

S.V.P. Nous vous demandons de payer par chèque SEULEMENT (à l'ordre de « AREQ 10 J »)

Vous pourriez avoir droit à un <u>reçu d'impôt</u> pour vos activités culturelles ou sportives.
Il faut le demander à la trésorière Monique Beault et remplir ces conditions :

Être âgé de plus de 70 ans;
Avoir un revenu net de 40 000 $ ou moins;
Ne pas dépasser 400 $ pour le total des reçus.

Repas

*S.V.P. faire des **chèques séparés** pour chaque repas.*

Dater le chèque de la journée de l'activité.

Si vous devez annuler, avisez-nous assez tôt!

D'HIVER

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

JEUDI

7 Tai Chi Quan (local 110)

Dès le 18 janvier
12 semaines – 60 $
Intermédiaire
9 h 30 à 10 h 30

Jean-Maurice Lépine
514 814-8858

8 Yoga sur chaise (loc.110)

Dès le 18 janvier
12 semaines – 60 $
10 h 45 à 11 h 45

Geneviève Turp- Blair
514 928-4366

9 Danse en ligne (gymnase)

Dès le 11 janvier
13 h – Danses de débutants
14 h – Intermédiaires et Avancées
16 semaines – 80 **$**

Michelle Beaucage
450 431-6684 / 514 755-5606

Vendredi

10 Club de lecture (local 116)

19 janv. / 23 fév. / 22 mars /
19 avril / 17 mai / 21 juin

9 h 15 à 11 h 30
20 $ à payer à la 1re rencontre

**** Ne pas s'inscrire à la responsable***

Catherine Picory
450 663-8270

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

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

Hiver 2024
Le programme sera bientôt
disponible en ligne à :

www.usherbrooke.ca/uta/crn

Inscriptions en ligne

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

Les Grands Explorateurs

Visionner des films
d'une beauté remarquable,
découvrir des cultures inconnues,
augmenter ses connaissances,
satisfaire sa curiosité
en salle ou
dans le confort de sa maison.

Abonnez-vous au 514 521-1002
Groupe de Claudine Texier

Code promo :
LGE AREQLAVAL!21

11 Dîner de la Saint-Valentin

Vendredi, 16 février, 12 h
Restaurant Giorgio
257, boul. Labelle, Rosemère
Prix du repas : 28 $
Un verre de vin vous sera offert

12 Journée des Femmes

Vendredi, 8 mars, 12 h
Restaurant Luganos
1723, boul. Saint-Martin, Laval
Prix du repas : 28 $
Un verre de vin vous sera offert

13 Journée Santé

Mardi, 9 avril 10 h
Le Sorbier
140, rue Nadon, Sainte-Rose
Laval
Prix du repas : 15 $

14 AGS

Mardi, 23 avril, 10 h
Château Royal
3500, Du Souvenir, Laval

Rapport annuel :
- **présidence**
- **des comités**

Membres seulement :
dépôt de 20 $ remis lors
de votre arrivée

15 AGR

Mercredi, 22 mai, 9 h 30
Hôtel Best Western
420, boul. Monseigneur Dubois
Saint-Jérome

Rapport annuel :
- **présidence**
- **des comités**

Membres : Dépôt de 20 $
remis lors de votre arrivée

Club de lecture, par Catherine Picory

Suggestions de lecture des membres du Club de lecture de l'AREQ
Pour alimenter vos discussions! Janvier 2024

Ce que je sais de toi de Éric Chacour , Éditions Alto, 2023, 289 p.
Un beau coup de cœur! Pour l'histoire, et pour l'intrigue suscitée par l'auteur, on se demande qui est le narrateur? On le saura assez tard dans le récit. Dans l'Égypte des années 80, Tarek suit les traces de son père; devenu médecin, il hérite de son prestigieux cabinet médical. Dans ses temps libres, il fait des consultations dans un quartier populaire auprès de gens démunis. Il rencontrera un être qui bouleversera sa vie et le forcera à l'exil, vers Montréal. Toutefois, un être passionné voudra retrouver sa trace à tout prix. Une sensibilité habite tout le roman. Un premier roman d'un auteur québécois sur la liste des titres retenus pour le prix Médicis et le prestigieux prix Goncourt.
Suggéré par Catherine Picory.

Un tesson d'éternité de Valérie Tong Cuong, Éditions J.C.Lattès, 2021, 269 p.
Lorsque le fils d'Anna se fait arrêter et est accusé de méfait grave, son monde s'écroule. Elle qui avait mis toute son existence à se créer une image sans failles, verra toutes ses certitudes s'effondrer tel un jeu de dominos. Un roman sur la fragilité de nos vies. Peut-on vraiment éradiquer le passé et à quel prix? Un roman coup de poing, où tout vole en éclat. Percutant, intense et dérangeant.
Suggéré par Francine Lamarche.

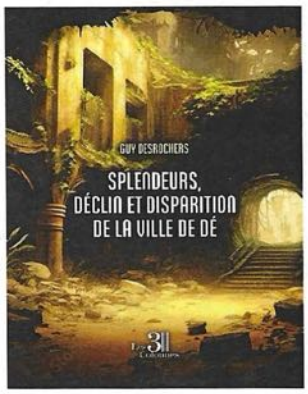
Les marins ne savent pas nager de Dominique Scali, Éditions La peuplade, 2022, 709 p.
C'est l'histoire de Danaé Poussin, une orpheline qui vit sur les rivages de l'île d'Ys. Elle sait nager, c'est ce qui la caractérise. C'est tout un monde que l'autrice a inventé. Et quel univers! Une fois tous les termes marins apprivoisés, c'est une lecture fascinante.
Suggéré par Annette Miron.

La petite-fille de Bernhard Schlink, Éditions Gallimard, 2023, 337 p.
Un gros coup de cœur! Kaspar découvre, à la mort de sa femme, beaucoup de secrets qu'il ne connaissait pas et qui bouleverseront sa vie. Juste avant son passage à l'Ouest, Birgit a abandonné son bébé. Svenja a été recueillie par son père et sa femme. Sa belle-fille, à son tour, aura une fille qui a été élevée par un néo-nazi. Kaspar voudra connaître sa petite-fille par alliance et lui ouvrir d'autres portes que celles de l'extrême droite. Deux mondes qui s'affrontent, des rapports très délicats mais une tendresse se dégage de ce roman touchant. Une partie de l'Allemagne actuelle dévoilée de l'intérieur.
Suggéré par Catherine Picory.

Splendeurs, déclin et disparition de la ville de Dé

Recueil de poésie de Guy Desrochers

Guy Desrochers, membre de notre secteur, a connu une belle carrière en éducation. Il écrit des poèmes depuis l'âge de seize ans. Ce recueil évoque le glorieux passé d'une ville aujourd'hui disparue, la grande ville de Dé. Vous apprendrez enfin la vérité sur Elvis Presley. Vous saurez tout sur les animaux lunaires, et le mystère des scaphandriers kleptomanes n'aura plus de secret pour vous!



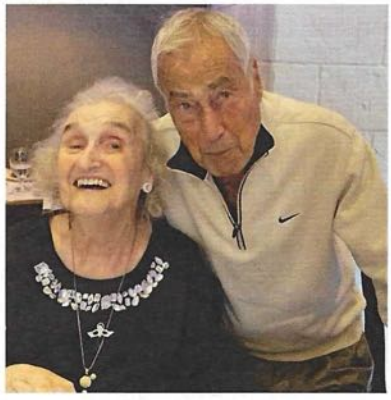
Peu de gens connaissent l'existence de la ville de Dé. Même son nom ne dit rien à personne. Pourtant, elle fut à son époque, l'une des plus importantes cités du Canada. Son rayonnement était tel que la ville avait attiré Gaspard de la nuit, l'enfant de Maurice Ravel. Même Elvis Presley y a fini, quoique d'une façon anonyme, ses jours. Se souvient-on de son célèbre observatoire astronomique qui a confirmé pour la première fois l'existence d'animaux lunaires ? Qui se souvient aujourd'hui de son jardin botanique ou de son célèbre musée du scaphandrier ? Personne ! Ce livre est là pour vous révéler toutes ces splendeurs du passé.

Selon *Guy Desrochers,* la poésie est une façon d'exprimer l'indicible et de décrire l'invisible. Elle bâtit du sens là où il n'y a que la discontinuité de l'instant.

Hommage aux ainé.es, par Denise Hébert

À l'occasion du mois des ainé.es, le Conseil sectoriel Laval-Nord a voulu rendre hommage aux personnes qui, au cours de l'année 2023, ont fêté leur 75e, 80e, 85e anniversaire de naissance et plus.

Le vendredi 20 octobre, au restaurant Lugano's, soixante personnes se sont rassemblées pour fêter, célébrer et partager le bonheur d'être réunies. L'atmosphère enveloppante était palpable, si l'on se fie aux discussions animées ayant pris naissance un peu partout dans la salle.



Humour, regards complices, partage de tranches de vie, témoignages d'affection et de gratitude ont rythmé l'évènement. L'objectif de la fête a été atteint : garder en mémoire la contribution des personnes à qui nous voulions rendre hommage, les reconnaitre dans leurs actions et leurs influences au sein de notre société, les remercier de continuer à prendre part au vivre ensemble.

Nos deux doyens, Monsieur Édouard Kfoury (95 ans) et Dame Cécile Quirion-Morin (90 ans) ont animé la fête en prenant à tour de rôle la parole, révélant leurs petits secrets sur la belle vivacité qui les caractérise.

Merci à toutes les personnes qui, par leur présence chaleureuse, ont fait de cette rencontre un évènement rassembleur.

La Fondation CAA – Conférence « *La bonne conduite n'a pas d'âge* », par Denise Hébert

Le 17 octobre dernier, une trentaine de personnes assistaient à une conférence donnée par M. Daniel Fortier, formateur à la Fondation CAA.

« *La bonne conduite n'a pas d'âge* », thème autour duquel la matinée s'est déroulée, a manifestement conquis l'auditoire autant par la pertinence du contenu que par la qualité de l'animation. Rappelons que la Fondation CAA est un organisme de bienfaisance, qui a été créé en 2008, dont l'objectif est de contribuer à la sécurité routière et à la protection de l'environnement en lien avec l'usage de l'automobile.
Cette activité se voulait avant tout une démarche de sensibilisation aux effets du vieillissement sur la conduite automobile. Plusieurs thèmes ont été abordés dont les déplacements sécuritaires, les habiletés de conduite, le maintien de l'autonomie au volant chez les personnes ainées. Les sujets traités étaient documentés et appuyés d'exemples concrets ou de statistiques.
L'animation dynamique et interactive a permis aux participant.es de soumettre leurs questions et d'échanger sur leurs expériences personnelles ou sur les propos énoncés.
Les commentaires formulés au terme de la matinée ont témoigné du bienfondé d'une telle activité.
Merci à toutes les personnes ayant contribué à cette heureuse initiative.

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.

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 4 janvier 2024 au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire

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

***16 avril:* Parc des Prairies à 10 h**

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

***23 avril*: Centre de la Nature à 10 h**

901, Ave Du Parc. Autoroute 125 Sud, sortie St-Martin Ouest. Premier arrêt à gauche sur St-Martin, tourner sur Lesage et prendre Ave Du Parc, stationnement P3.

***30 avril*: 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 2 km. Stationnement gratuit.

***7 mai*: 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.

***14 mai*: Parc-nature du Bois-de-Liesse à 10 h**

Autoroute 13 Sud, sortie Gouin. Passer sous le viaduc, tourner à gauche et aller tout droit jusqu'à Gouin. Gouin Ouest jusqu'à la rue Wilfrid ou le stationnement payant au parc.

***21 mai*: 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.

***28 mai*: 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 2 km. Stationnement gratuit.

***4 juin*: Parc-nature de l'Île de la Visitation à 10 h**

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

***11 juin*: Parc-des-Mille-Îles à 10 h**

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

***18 juin*: Bois-des-Filion à 10 h**

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

Souliers de course obligatoires.
Les organisatrices ne peuvent
être tenues responsables des accidents.

JOURNÉE SANTÉ

Conférences : le 9 avril 2024 9 h 30 à 15 h
Au Centre communautaire le Sorbier

Activités pour améliorer la sécurité chez les personnes aînées, à 9 h30 par le Groupe Promo-Santé de Laval

Le Groupe Promo-Santé Laval est un organisme à but non lucratif qui a pour mission de promouvoir et favoriser les saines habitudes de vie.
Cette conférence fera la présentation d'activités qui nous permettent d'améliorer ou de garder nos capacités physiques en éveil. La sécurité est importante chez les aîné.es en vue de diminuer les accidents fâcheux qui nous guettent.
Cet exposé 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.

Aider les personnes aînées à déjouer les fraudeurs, à 13 h30

L'exploitation financière des aîné.es prend souvent la forme d'une mauvaise utilisation de leur argent ou de leurs biens par une personne à laquelle ils ou elles font confiance. C'est l'un des types de mauvais traitements les plus courants au Canada. L'exploitation financière des aîné.es a des conséquences graves pour leur sécurité et leur bien-être.
Cette conférence permettra d'outiller les personnes aînées à reconnaitre les arnaques ou les fraudes dont elles pourraient être victimes. Elle apportera des exemples concrets, des solutions ainsi que de la documentation. Une animation dynamique, appuyée de supports visuels, est offerte par l'équipe du programme de littératie financière de CPA Canada.

Journée Santé
Activités physiques pour améliorer la sécurité : 9 h 30
Aider les ainé.es à déjouer les fraudeurs : 13 h 30
Centre communautaire le Sorbier

Nom : _____ **Prénom :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Je participerai à la conférence Activités pour améliorer la sécurité chez les ainé.es Oui / Non (encerclez)

Je participerai là la conférence Aider les ainé.es à déjouer les fraudeurs Oui / Non (encerclez)

Je dînerai au Centre communautaire Le Sorbier Oui / Non (encerclez)

Ci-joint un chèque de 15 $ au nom de l'AREQ 10 J pour une ou 2 conférences incluant le diner

Remplir et retourner au plus tard le 29 mars 2024

À Monique Breault, 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5

FORMULAIRE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 1 fiche par personne **Hiver 2024**

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

JEUDI 4 janvier 13 h 30

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 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	Martine Leblanc	200 S	Ch.#		2
3	Étirements (Stretching) – lundi 13 h 30	Claudiane	70 $	Ch.#		3
4	Marche- 5 kilomètres- 16 avril 10 h	Cécile Deschênes	Gratuit			4
5	Mise en forme – mardi 13 h 30	Claudelle Desbiens	70 $	Ch.#		5
6	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Micheline Bastien	20 $	Ch.#		6
7	Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30 – intermédiaire	Jean-Maurice Lépine	60 $	Ch.#		7
8	Yoga sur chaise- jeudi 10 h 45	Geneviève Turp-Blais	60 $	Ch.#		8
9	Danse en ligne – jeudi 13 h ou 14 h et +	Michelle Beaucage	80 $	Ch.#		9
10	Club/lecture – **6** vendredis – 9 h 15 inscr. oblig.	Catherine Picory	(20 $)	----------	sur place	10
	S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS. Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque. Dater du jour où le repas a lieu.			**TOTAL activités**	**$**	
				No chèque	**Montant**	
11	Dîner Saint-Valentin – vendredi, 16 février	Restaurant Giorgio	28 $	Ch.#		11
12	Dîner Journée/Femmes – vendredi, 8 mars	Restaurant Luganos	28 $	Ch.#		12
13	Journée Santé - mardi 9 avril	Le Sorbier	15 $			13
14	AGS & repas – mardi, 23 avril – 10 h	Château Royal Membres seulement :	Dépôt 20 $	Ch.#		14
15	AGR & repas – mercredi 22 mai 9 h 30	Best Western St-Jérome	Dépôt 20 $	Ch.#		15

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 $.

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 1er 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

Gisèle Corbeil-Csakvary
Micheline Dussault
Pierre Freychet
Renald Huppé, beau-frère de Yolande Roy Labreque
Clara Otvos
Robert Rodgers
Denise Rolland
Claire Sainy-Cyr
Murielle Savard, sœur de Michèle Savard
Benoit Turcotte
Maurice Verner, conjoint de Huguette Roy

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 vos textes avant le 17 juillet 2024

Responsables du bulletin : Denise Hébert, Marie Taillefer et Émile Huchette
Photographie : Sophie Taillefer

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

POURQUOI LE FORMULAIRE D'INSCRITPION ?

Nous vous demandons d'utiliser le formulaire d'inscription, à la page 14,
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.

Adresse de retour : AREQ 10 J 7 Place Franchère Laval, QC, H7E 2J2	342 2/14 xx1180(Z) Mme Denise Lanthier (48293) & Brûlé Jacques (#736) 305-3100 PROM DU QUARTIER-SAINT-MARTIN LAVAL QC H7T 0P2	PP41381037

Les membres du Conseil sectoriel : qui appeler et pourquoi…

Denise Hébert	présidente	450 975-2270	Gestion, communication	hebertdenise6@gmail.com
Émile Huchette	1re vice-président	450 728-1780	Questions générales, bulletin, logistique des activités	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	2e 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	2e conseillère	450 979-2984	Soutien organisationnel	J17rob@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 668-3325
Assurances	Janine Robillard	450 979-1284
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Comité des femmes	Lucille Francoeur	450 963-9876
Comité des femmes		
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	