

Au fil du temps ...

Numéro 129
Hiver 2025

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

Une belle journée d'automne au Centre de la Nature
avec le club de marche du secteur



*Désirez-vous connaître les activités offertes 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.araq.lacsq.org/>

Pensez à le visiter fréquemment.

MOT DU PRÉSIDENT PAR INTÉRIM



Comment trouver la paix dans un monde trouble?

Comment devons-nous réagir face aux grands défis de notre société? Il est évident que nous sommes toutes et tous touché.e.s par les guerres, les famines et les changements climatiques. Nous vivons des épreuves très différentes de notre passé. En réalité, nous vivons l'amplification des phénomènes. Il n'y a pas un jour sans événements traumatiques.

Les journaux, la télévision, la radio et les réseaux sociaux nous envahissent d'informations négatives. Pourtant, tout autour de moi, les gens réussissent à vivre dans une certaine plénitude. L'être humain est très résilient tout au fond de lui-même. La vie doit être vécue sereinement et avec amour. L'essentiel est notre famille immédiate.

Nous devons continuer d'allumer la flamme de l'amour et du réconfort. Nos enfants et petits-enfants ont encore plus besoin de notre support, de notre présence et de notre aide dans un monde qui se transforme trop rapidement. La société change et c'est normal. Nous sommes maintenant dans un monde multiculturel qui nous oblige à revoir notre conception du savoir-vivre ensemble. N'oublions pas que nous sommes aussi des enfants de la Terre. Nous sommes probablement des descendants de familles qui proviennent d'Europe, d'Asie ou d'autres parties du monde. Toutes et tous ont le droit à une vie meilleure dans le respect des autres. Nous avons besoin de nous nourrir d'événements et de situations positives. Nous avons le droit au bonheur. Partageons nos sourires, notre joie de vivre, notre goût du beau et du bien. Créons de la lumière autour de nous et cette lumière aidera nos ami.e.s, nos proches et peut-être notre société à devenir plus positive et empreinte de compassion.

Dans un autre ordre d'idée, nous voilà déjà à la deuxième année du triennat de notre secteur. Les membres du Conseil sectoriel sont élus pour un mandat de trois ans et entrent en fonction au moment de leur élection respective. En cette année qui précède le Congrès, des élections auront lieu aux postes de la 1^{re} vice-présidence, de la trésorerie et de la 1^{re} conseillère ou du 1^{er} conseiller. Nous avons besoin de personnes pour combler ces postes. Notre secteur, très dynamique, offre des activités intéressantes et variées pour les membres. Votre implication et votre engagement nous permettent de poursuivre notre mission d'offrir des services de grande qualité. Le Conseil planifie 7 rencontres dans l'année. Votre implication est à la mesure de vos disponibilités et de vos intérêts. Notons qu'il y a certains avantages à faire partie du Conseil sectoriel. Entre autres, participer au Congrès, bénéficier d'une allocation annuelle et d'une allocation de déplacement, participer aux décisions du Conseil sectoriel.

Au plaisir de vous rencontrer et d'échanger en souhaitant que vous ferez partie de la relève, si importante présentement. Notre secteur accueille de six à dix nouveaux membres par année. Notre relève, c'est vous toutes et tous. Nous comptons sur votre présence et votre intérêt à rencontrer de nouvelles personnes. C'est un bon moyen de briser l'isolement et de donner au suivant.

Nous recherchons des bénévoles pour nous soutenir dans certaines activités, ou en tant que personne ressource dans divers comités (Comités des Hommes, de la Communication, de la Retraite, entre autres). Votre engagement, comme responsable d'un comité, nécessite une disponibilité de 3 ou 4 journées par année. De plus, nous sommes à la recherche d'une personne ayant des habilités en informatique pour la conception de nos deux bulletins sectoriels publiés au cours de l'année.

N'hésitez pas à communiquer avec moi afin de me signifier votre intérêt.

Émile Huchette

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du secteur:	p. 2	Club de marche:	p. 8
Journée Santé :	p. 3	Espagnol	p. 8
Conférences	p. 3	Club de lecture :	p. 9
Convocation à l'AGS et l'AGR	p. 4	Bienvenue dans mes Quartiers	p. 9
Bulletin de candidature	p. 5	Formulaire d'inscription	p. 10
Panorama/activités d'hiver :	p. 6 et 7	Décès au secteur	p. 11

Conférences sectorielles Journée Santé



Quand ? Mardi, le 15 avril 2025 au Centre communautaire le Sorbier.

Déroulement de la journée :

De 9 h 30 à 12 h : Présentation sur les **bienfaits de ce que bouger représente** pour la santé cardiovasculaire, musculaire, osseuse et cognitive. Chacun de ces bienfaits sera associé à une activité physique comme le Tai Chi, le stretching (ou les étirements), la mise en forme, le yoga, la marche, la danse en ligne. Nous ferons également l'expérience de différentes activités.

De 13 h 30 à 15 h : Rencontre avec monsieur Jean-Pierre Blondin, formateur en RCR, instructeur de Cœur et AVC Canada et aussi retraité de l'AREQ. Il nous sensibilisera sur divers sujets auxquels nous pouvons être confrontés à la maison, en RPA, au restaurant ou encore en voyage. Comment doit-on réagir lorsque notre conjoint ou un.e ami.e se blesse, s'évanouit, ressent une douleur à la poitrine, à la tête ou à un autre endroit sur le corps? La prévention est la meilleure façon d'éviter l'intervention.

Comment identifier les signes précurseurs d'un AVC, d'une crise d'angine? Que faire si une personne s'étouffe pendant un repas? Un accompagnement et une connaissance des **mesures de sécurité** à prendre, lors de ces évènements, peut être bénéfique pour la personne qui vit une difficulté ou un traumatisme.

Les bienfaits de **bouger** et les mesures de **sécurité**
Le mardi 15 avril 2025 au Centre communautaire le Sorbier

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

Je participerai à la **conférence de l'avant-midi** : OUI ___ NON ___.

Je participerai à la **conférence de l'après-midi** : OUI ___ NON ___.

Je dînerai au **Centre Le Sorbier** : OUI ___ NON ___.

Ci-joint, un chèque de 15 \$ pour l'inscription.

Je fais parvenir mon inscription et mon paiement à **Monique Breault** au 225 Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5, **avant le 8 avril 2025.**

Conférences régionales

Quand ? Mardi, le 15 avril 2025 au Best Western de Saint-Jérôme.

De 9 h 30 à 12 h : Présentation des grands changements apportés à **notre assurance-vie** et **notre assurance-voyage** pour l'année 2025 par Johanne Freire, conseillère à l'AREQ nationale dans le dossier des Assurance

De 13 h 30 à 15 h : s. Présentation sur **l'intelligence artificielle** par Samuel Labrecque, conseiller à l'AREQ nationale

Les changements apportés à nos **assurances et l'Intelligence artificielle**
Le mardi 15 avril 2025 au Best Western de Saint-Jérôme

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

Je participerai à la **conférence de l'avant-midi** : OUI ___ NON ___.

Je participerai à la **conférence de l'après-midi** : OUI ___ NON ___.

Je dînerai au **Best Western** : OUI ___ NON ___.

Ci-joint, un chèque de 15 \$ pour l'inscription.

Je fais parvenir mon inscription et mon paiement à **Monique Breault** au 225 Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5, **avant le 8 avril 2025.**

CONVOCAATION AUX 2 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2025

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE DU 10 J, Laval-Nord
Château Royal
Jeudi, 1^{er} mai 2025, 10 h

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 2024;
- c) Rapport de la présidence;
- d) Rapport financier;

Élections au Conseil sectoriel :

- 1^{re} Vice-présidence;
- Trésorerie;
- 1^{re} conseillère ou 1^{er} conseiller;

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
Jeudi, 21 mai 2025, 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) Rapports des différents comités

INSCRIPTIONS à l'AGS et/ou à l'AGR avant le 8 avril 2025

Remplir et retourner le formulaire d'inscription p.10

Pour informations

Émile Huchette: AGR huchette.ee@gmail.com ou 450 728-1780	Monique Breault: AGS moniquebreault@live.ca ou 450 435-9171
--	---



Bulletin de présentation de candidature

Annexe I

Élection

Nationale Régionale Sectorielle

Personne candidate

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>				
Région	<input type="text"/>			Secteur	<input type="text"/>

Poste

Présidence Première vice-présidence Deuxième vice-présidence Trésorerie
 Secrétariat Première personne conseillère Deuxième personne conseillère

Candidature proposée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

1) Candidature appuyée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

2) Candidature appuyée par

Prénom	<input type="text"/>	Nom	<input type="text"/>	N° de membre	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>				

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

Signature	<input type="text"/>	Date	<input type="text"/>
-----------	----------------------	------	----------------------







ACTIVITÉS

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

Inscriptions	4 Étirements (stretching)	6 Mise en forme (gymnase)
<p>Par courrier postal avant le 20 décembre 2024 Monique Breault 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5</p> <p>ou en personne au Sorbier 140, Nadon, Ste-Rose</p> <p>JEUDI, 9 janvier 2025 Local 119 de 13 h 30 à 15 h</p> <p>Pas d'inscription par Internet ni par téléphone</p>	<p>Dès le 20 janvier 13 h 30 à 14 h 30 12 cours – 80 \$ gymnase Victoria Piché Promo Santé 450 664-1917</p> 	<p>Dès le 21 janvier 13 h 30 à 14 h 30 12 cours – 80 \$ Victoria Piché Promo-Santé 450 664-1917</p>
	MARDI	Informations importantes
LUNDI	5 Marche 5 km	<p>S.V.P. Nous vous demandons de payer par chèque SEULEMENT (à l'ordre de « AREQ 10 J ») et, à la page 10, inscrire vos numéros de chèque et le montant de l'activité dans les 2 colonnes appropriées. Cela nous aide grandement.</p> <hr/> <p>Vous pourriez avoir droit à un <u>reçu d'impôt</u> pour vos activités cultu- relles ou sportives. Il faut s'adresser à la trésorière Mo- nique Breault et remplir ces condi- tions :</p> <p>Être âgé.e de plus de 70 ans; Avoir un revenu net de 40 000\$ ou moins; Ne pas dépasser 400\$ pour le total des reçus.</p>
<p>2 Peinture à l'huile (local 116)</p> <p>Dès le 20 janvier 9 h 30 à 11 h 30 10 semaines</p> <p>à venir 25 \$ par cours ou 10 cours-200\$</p> 	<p>Inscription obligatoire</p> <p>Cotisation à payer pour les non-membres de l'AREQ (25\$)</p> <p>Dès le 15 avril 2025 À 10 heures 10 semaines</p> <p>Émile Huchette 450 728-1780</p> <p>Voir les circuits à la page 8</p> 	
<p>3 Espagnol intermédiaire (loc.115)</p> <p>Pour les cours de langue : Classement par l'animatrice</p> <p>1^{re} session : min. 6 personnes prérequis : minimum de 60 cours suivis</p> <p>HOLA! Dès le 20 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 115 \$ (+5 \$ photocopies à l'animatrice)</p> <p>Saskia Zurita 514 346-8444</p>		Mercredi
		<p>7 Mise en forme douce (local 119)</p> <p>Dès le 22 janvier 12 semaines – 80 \$</p> <p>9 h 30 à 10 h 30 Stéfany Roy-Robert Promo Santé 450 664-1917</p>

D' HIVER

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

Mercredi	Vendredi	11 Dîner de la Saint-Valentin
8 Scrabble duplicate	10 Club de lecture (local 116)	11 Dîner de la Saint-Valentin
<p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides, Local 100</p> <p>Dès le mercredi 15 janvier 13 h à 16 h 20 semaines – 30 \$</p> <p><i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i></p>  <p>Micheline Bastien 450 625-4835</p>	<p>17 janvier / 21 février / 21 mars / 18 avril / 16 mai / 20 juin</p> <p>9 h 15 à 11 h 30 20 \$ 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> 	<p>Vendredi, 14 février, 12 h Restaurant Giorgio 257 boul. Labelle, Rosemère</p> <p>Réservation : 30 \$ Taxes et service inclus.</p> 
JEUDI	Université du 3 ^e âge 50 ans et + Couronne-Nord	12 Dîner de la Journée des Femmes
9 Danse en ligne (gymnase)	Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse	12 Dîner de la Journée des Femmes
<p>Dès le 16 janvier 13 h – Danses de débutants 2^e année 14 h et 15 h Intermédiaires– Avancées 15 semaines – 85 \$</p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p> 	<p>Hiver 2025 Le programme sera bientôt disponible en ligne à : www.usherbrooke.ca/uta/crn</p> <p>Inscriptions en ligne Pour tous renseignements : Nicole Côté 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</p>	<p>Vendredi, 7 mars, 12 h Restaurant Lugano's 1723, boul. Saint-Martin, Ouest Laval</p> <p>Réservation : 30 \$</p> 
	Vœux du Conseil sectoriel	13 AGS
	<p><i>Le conseil vous souhaite de Joyeuses Fêtes de Noël et une excellente année 2025!</i></p> 	13 AGS
		14 AGR
		14 AGR
		<p>Jeudi, 1^{er} mai, 10 h Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval Membres..... 20 \$</p> <p>* Le dépôt sera remis au membre lors de l'inscription avant la ren- contre.</p> <p>Non-membres 40 \$ La présence des non-membres est attendu à partir de 11 h 45</p>
		<p>Mercredi, 21 mai, 9 h 30 Hôtel Best Western 420, boul. Monseigneur Dubois, Saint-Jérôme Membres : dépôt de 20 \$ Remis lors de votre arrivée.</p>



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

Responsable : Émile Huchette: 450 728-1780

Co-responsables de circuits

Inscriptions : uniquement par courrier postal ou en personne le **5 septembre** au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire

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

15 avril: **Parcours dans Rosemère à 10 h** **(Annette Miron)**

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

22 avril: **Parc des Prairies Est à 10 h** **(Francine Lamarche et Émile Huchette)**

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

29 avril: **Parc du Domaine Vert à 10 h** **(Marie-Paule Ducharme et Chantal Morneau)**

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.

6 mai : **Boisé des lacs Fauvel à 10 h** **(Lise Fraser et Monique Normand)**

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.

13 mai: **Parc des Prairies Ouest à 10 h** **(Francine Lamarche)**

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

20 mai : **Parc du Domaine Vert à 10 h** **(Marie-Paule Ducharme et Chantal Morneau)**

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.

27 mai : **Centre de la Nature à 10 h** **(Francine Lamarche)**

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.

3 juin : **Parc-nature Île de la Visitation à 10 h** **(Marie-Paule Ducharme, Hélène Cantin et Chantal Morneau)**

Stationnement sur Guoin, entre Bruchési et Lille.

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

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

17 juin: **Bois-des-Filion à 10 h** **(Lise Fraser)**

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.

Espagnol intermédiaire, par Saskia Zurita

Ce cours permettra aux étudiants.es de s'immerger facilement dans des conversations basées sur la vie quotidienne lors de leur futur séjour dans les pays hispaniques.

Les élèves continueront l'étude dans leur cahier actuel et poursuivront leurs connaissances du vocabulaire ainsi que de la grammaire, le tout axé et adapté à chaque situation que nous aborderons en classe.

Des activités et des jeux interactifs seront réalisés à chaque semaine ainsi que l'intégration de différents sujets culturels.



Club de lecture, par Catherine Picory

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



Les rafales du carême, roman historique de Zacharie Richard, Éditions Libre expression, 2023, 389p.

André Boudreau évolue à la fin du 19^e siècle, en Louisiane. Grâce à son grand-père, notable de la ville, il deviendra « Jockey », puis visitera la grande ville de la Nouvelle Orléans. C'est une époque « cowboy » avec des saouleries, des batailles et même un meurtre. Il y a beaucoup de belles descriptions de maisons, de paysages, de lieux et de personnages.

Suggéré par Francine Lamarche



Terrasses ou notre long baiser si longtemps retardé, récit/roman de Laurent Gaudé, Éditions Actes Sud/Leméac, 2024, 132p.

J'ai été très touchée par ce récit qui relate la tuerie terriblement destructrice, inimaginable, inqualifiable qui a eu lieu le vendredi 13 novembre 2015 au Bataclan à Paris, ainsi que dans trois autres lieux simultanément. L'auteur revisite l'avant, le pendant et l'après à travers les yeux de ceux et celles qui y étaient, et de d'autres qui sont intervenus et qui en ont subi les affres. On est avec les personnages, on vit leurs émotions. C'est en retenue mais tout y est. Une œuvre bouleversante et une oeuvre littéraire de qualité exceptionnelle. Suggéré par Catherine Picory



Quelqu'un d'autre, thriller de Guillaume Musso, Éditions Calmann Lévy, 2024, 339p.

«Suspense psychologique» assez bien réussi. Une riche éditrice est retrouvée morte dans son yacht de luxe. Le mari, artiste riche et reconnu, est évidemment soupçonné. Le dénouement est particulièrement surprenant, conformément à la réputation de cet écrivain très populaire. Suggéré par Marielle Lachapelle.



Le destin c'est les autres, de Claudine Bourbonnais, Éditions Québec Amérique Collection III, 2023, 147p.

Récit autobiographique.

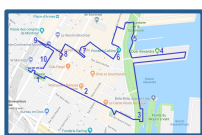
Pendant ses études en Angleterre, Claudine va côtoyer sans le savoir un des hommes à la tête du mouvement islamique extrémiste. Quelques années plus tard, alors qu'il est activement recherché, elle va être soupçonnée de savoir où il se trouve...presque un suspense. Suggéré par Annette Miron

BIENVENUE DANS MES QUARTIERS! Gilles Beaudry

« Je parcours les rues de ma ville depuis plus de 30 ans. Cette passion débuta à l'école primaire... Un jour, ma professeure déplaça une grande carte de la ville, et nous demanda de trouver où nous habitons. Les enfants étaient emballés: c'était la première fois que nous cherchions notre maison sur une carte! La professeure nous demanda ensuite d'apprendre par coeur le nom des rues de notre quartier... Ma passion était lancée! »



Le site **MES QUARTIERS**, conçu par Gilles Beaudry, vous propose, dans les sections **À Montréal et Ail-**



leurs sur l'île, des visites de différents quartiers tels, le Vieux Montréal, la Petite-Patrie, le vieux Rosemont, Saint-Anne-de-Bellevue, (et tant d'autres!). Ces visites se font en utilisant le transport en commun ou tout autre moyen de votre choix.

Une carte, de l'itinéraire à suivre, accompagne une description riche d'informations variées pour chacun des endroits à visiter dans le quartier.

Dans la section **Dans le Monde**, des circuits dans les quartiers préférés de monsieur Beaudry sont proposées. Pour une visite virtuelle dans des villes comme Tokyo, Miami, Buenos Aires, Londres ou Amsterdam... ou pour préparer votre prochain voyage!

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

Nom No de membre * Tél:.....

Adresse.....Code postal

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

Pour imprimer une copie de ce formulaire : <http://lavalnord.areq.lacsq.org/>

⇒ Payez par chèque SEULEMENT au nom de « AREQ 10 J »

⇒ Toute personne qui n'est pas membre de l'AREQ 10 J doit payer une cotisation. Voir #1 ci-dessous:



	Cours et activités	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant
1	Cotisation –valable de sept. 2022 à août 2023	Pour les non-membres	25 \$	Ch.#	1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h 30- 10 cours	À venir	200 \$	Ch.#	2
3	Espagnol – intermédiaire – lundi 9 h 30	Saskia Zurita	115 \$	Ch.#	3
4	Stretching-Étirements– lundi 13 h 30	Victoria Piché	80 \$	Ch.#	4
5	Marche – mardi 10 h – inscr. obligatoire	Émile Huchette	gratuit	-----	5
6	Mise en forme – mardi 13 h 30	Victoria Piché	80 \$	Ch.#	6
7	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Micheline Bastien	30 \$	Ch.#	7
8	Mise en forme douce-mercredi-9 h 30	Stéfany Roy-Robert	80 \$	Ch.#	8
9	Danse en ligne – jeudi 13 h	Michelle Beaucage	85 \$	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.				TOTAL	\$
Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque.				activités	
Dater du jour où le repas a lieu.				No chèque	Montant
11	Diner de la Saint-Valentin –vendredi, 14 février	Au Vieux Duluth	30 \$	Ch.#	11
12	Journée des Femmes– vendredi, 7 mars	Resto Lugano's Dépôt	30 \$	Ch.#	12
13	AGS – jeudi, 1 ^{er} mai 10 h	Château Royal Membres Non-membres	20 \$ 40 \$	Chèque #	13
14	AGR – mercredi, 21 mai, 9 h 30	Hôtel Best Western Saint-Jérôme	20 \$		14
15	Journée Santé	Centre Le Sorbier	15 \$		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 la cotisation de 25 \$;
 - b) d'une personne qui paye une cotisation annuelle doit aussi payer sa cotisation personnelle de 25 \$.

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. C'est lorsque vous aurez avisés l'AREQ nationale que nous pourrons effectuer les changements à l'AREQ10 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



Gaétane Byarelle
Françoise David
Micheline Fleury-Delisle
Raymond Denis, époux de Jocelyne Vallée
Ghislaine Franc-Renaud
Richard Labelle
Régent Millette
Raymond-Marie Morin
Gilles Rioux
Robert Ripeau
Lucila Rodriguez-Dion



Nos condoléances aux familles dans le deuil.

Pour tout décès, aviser Michèle Savard au 438 505-9060



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 31 juillet 2025

Responsables du bulletin : Émile Huchette et Marie Taillefer

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

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-intérim	450 728-1780	Gestion, communications	huchette.ee@gmail.com
	1 ^{re} vice-président			
Michèle Savard	2 ^e vice-présidente	438 505-9060	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
	1 ^{re} conseiller			
Janine Robillard	2 ^{re} conseillère	450 979-2984	Soutien organisationnel	J17rob@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	438 505-9060
Assurances	Janine Robillard	450 979-2984
Communication		
Comité des femmes		
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des hommes	Émile Huchette	450 728-1780
Retraite-Indexation		
Sociopolitique	Ghislaine Clément	450 963-1259
Sociopolitique	Ghislaine Vermette	450-433-1685
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	T4-115, rue des Villas, Rosemère, J7A 4Y2	http://lavalnord.areq.lacsq.org/ (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	huchette.ee@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
BENEVA (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	