

Au fil du temps ...

Numéro 130
Automne 2025

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

Le bonheur appartient à l'être humain...
Le bonheur est aussi dans la nature...



*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/>

MOT DU PRÉSIDENT PAR INTERIM

Il est où le bonheur? Il est ...?



La vie mérite d'être vécue! J'ai eu une belle vie, entouré de centaines de personnes qui m'ont aidé à forger ma personnalité. Lorsque je fais la perspective de ma vie, je la trouve merveilleuse et enrichissante. Chaque jour m'a donné du soleil et de belles couleurs. Dans chacune de nos journées, il est important de se laisser bercer par les actions positives qui nous entourent. Ne pas se faire envahir par un événement négatif. Car si nous analysons nos journées, il y a beaucoup plus de bonheur à y retrouver. Ce matin, je me lève, il pleut... Le doux son de la pluie qui tombe me rend heureux. La nature a besoin de la pluie. L'être humain a besoin de la pluie pour vivre. Le sourire d'un passant rend ma journée plus éclatante. Le cardinal immature qui virevolte entre les branches des arbres. Le rouge-gorge qui se goinfre de vers de terre. Le lièvre qui mange le trèfle. Ma fille qui m'appelle pour me dire que tout va bien maintenant. Ma conjointe qui est heureuse dans notre nouvel appartement. Ma maman qui s'émerveille encore de la vie en regardant les fleurs s'épanouir dans son tout petit jardin. La vie nous donne pleins de petits moments extraordinaires de couleurs et de sons.

Le bonheur, c'est d'abord d'être bien, **Françoise Sagan**

Le bonheur est contagieux : entourez-vous de visages heureux, **Dominique Glocheux**

Le bonheur est le parfum de l'âme, l'harmonie du cœur qui chante, **Romain Rolland**

Le bonheur il est là où je le dépose, **Ghislaine Clément**

Dans un tout autre ordre d'idée, nous voilà déjà à la troisième 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 de notre 49^e et 50^e Congrès, des élections auront lieu aux postes de la présidence, du secrétariat, de la 2^e vice-présidence et de la 2^e conseillère ou du 2^e conseiller.

Lors de notre dernière Assemblée générale du secteur, nous avons réussi à combler tous nos postes en élection. Nous accueillons donc madame Christiane Thiffault au poste de 1^{re} vice-présidente ainsi que monsieur Roger Lemire au poste de 1^{er} conseiller. Le Conseil sectoriel compte maintenant 7 membres. Voici un autre petit bonheur pour notre secteur!

Le Conseil organise 7 rencontres durant 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, avoir l'opportunité de participer au Congrès, de prendre part aux décisions du Conseil et bénéficier d'une allocation annuelle et d'une allocation de déplacement.

Notre secteur accueille de six à dix nouveaux membres à chaque année. Notre relève, c'est vous toutes et tous! Au plaisir de vous rencontrer en souhaitant que vous ferez partie de la relève si importante actuellement. 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 sommes sans cesse à la recherche de bénévoles afin de nous assister dans certaines activités, en tant que personne-ressource ou en tant que personne substitute dans divers comités (comité de la Communication, comité de la Retraite, entre autres). Votre engagement, comme responsable d'un comité, nécessite une disponibilité de 3 ou 4 journées par année.

Nous sommes également 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	Panorama/activités d'automne :	p. 8 et 9
Mot de la présidente régionale	p. 3	Comité nouveaux membres	p. 10
Comité des Arts	p. 4	Cerveaux actifs	p. 10
Cours de peinture	p. 4	Club de marche:	p. 11
Journée internationale des Femmes	p. 5	Club de lecture :	p. 12
Novum	p. 5	Formulaire d'inscription	p. 13
Journée Santé :	p. 6	Membres recherchés	p. 14
Conférences sociopolitiques	p. 6	Décès au secteur	p. 15
Conférences Comité des Hommes	p. 7		

NOTRE ASSEMBLÉE RÉGIONALE 2025, PAR PIERRETTE BOUDREAU, PRÉSIDENTE

J'en suis particulièrement fière cette année. Je ne sais pas pourquoi, car c'est quand même la quatrième de mon mandat. Elle m'a demandé beaucoup de préparation, de réflexion, même si cela ne paraît pas nécessairement. Nous étions 150 personnes inscrites, il en manquait quelques-unes. On me dit souvent, ce n'est pas beaucoup 150 personnes sur 9000 membres. Avez-vous pensé où on ferait notre assemblée si les 9000 membres décidaient de venir ou même seulement 400 membres. Il faudrait louer un aréna. C'est encore plus – faites le calcul – que les 400 personnes déléguées au Congrès de 2026 sur 60 000 membres.

Je suis aussi très fière de nos huit responsables de comité. Chacune et chacun est venue présenter ses activités de l'année. Francine Tremblay, notre responsable politique, présente à l'assemblée, m'a signalé qu'elle a été impressionnée par la qualité des présentations et la vigueur de nos comités régionaux. Disons que je me fais un devoir d'assister à toutes les rencontres. Et ce n'est pas fini pour 2025-2026, nous avons encore plusieurs rencontres à l'automne. Les annonces seront faites plus tard, car les conditions et dates ne sont pas encore toutes « cannées »...

Je me dois aussi de vous exposer notre conseil régional. C'est une équipe formidable avec quatre hommes super mignons et fins...et des femmes qui sont presque devenues des amies pour moi.

Merci encore de votre participation surtout vous Hautes-Laurentides (votre nouveau nom) qui participez assidûment aux rencontres et aux comités malgré la distance.

Je vous souhaite un bel été dans les hauteurs des Laurentides...



À l'Assemblée régionale, avec mon amie Mireille Ménard, la présidente d'assemblée, et le secrétaire François



La salle de l'assemblée au Best Western le 21 mai dernier.



Les heureux gagnants de nos prix de présence



Les membres du conseil régional

En avant :

Monique Houde-Boisjoly (Seigneurie-des-Mille-Iles)

François Tanguay (Rivière-du-Nord)

2^e rangée

Pierrette Boudreau, présidente

Marie-Paule Hade (Deux-Rivières de Laval)

3^e rangée :

Céline Lachapelle (Au cœur des Laurentides),

Laura Martinez (Chomedey)

Angèle Richer (Hautes-Rivières)

Arrière

Robert Ménard (Des Affluents)

Jean-Pierre Robert (Lanaudière)

Émile Huchette (Laval-Nord)

Comités sectoriels

Comité des Arts, par Michelle Savard

« Comment lire une œuvre d'art »

Comment apprécier et bien observer les œuvres lors de vos visites au musée ou en galerie? Le comité régional des Arts accueillait l'artiste-peintre **Claire Desjardins** à l'automne dernier.

Mme Desjardins a offert un atelier qui nous a donné l'occasion d'analyser des œuvres d'art afin d'en apprécier tous les aspects. Elle a donc abordé : le *sujet* de l'œuvre, les *couleurs*, les *formes* et les *mouvements*, la *composition*, l'*artiste* ainsi que l'*effet* de l'œuvre sur la personne qui la regarde. Nous avons pu étudier des œuvres de Matisse, de Rousseau, de Lemieux et de Riopelle. Cet atelier, grandement apprécié, nous permettra de mieux contempler les œuvres lors de nos prochaines visites au musée ou en galerie.



Claire Desjardins est une artiste canadienne qui vit et travaille à Gore, au Québec. Son travail, à la fois très abstrait et très personnel, est centré sur le geste et la couleur ; il se caractérise par des coups de pinceau expressifs et animés, ainsi que par l'utilisation de palettes audacieuses. Ses œuvres tirent leurs repères visuels des formes, des couleurs, des textures et des motifs de la nature : les plumes d'un oiseau, les nuances de turquoise dans l'eau, la façon dont la lumière à travers les arbres tache le sol en contrebas.

**« J'aide à créer du bonheur en infusant des moments de joie dans la vie de tous les jours »,
Claire Desjardins**



Lors des prochaines expositions, le comité régional des Arts proposera également d'accueillir des œuvres littéraires, des textes ainsi que des poèmes.

Cours de peinture acrylique sur toile, sur bois ou sur tissu, par Linda Lecault



Ce cours de peinture s'adresse aux adultes qui désirent développer leurs capacités artistiques en peinture. Chaque élève progressera à son rythme; ainsi, le cours s'adresse autant aux personnes débutantes qu'aux personnes ayant déjà une expérience en peinture.

Madame Linda Lecault a une vaste expérience, depuis plus de 10 ans, en tant que professeur de peinture, d'artisanat, d'anglais et de confection de bijoux.



Nous présentons deux œuvres qui illustrent la variété des techniques enseignées par Mme Lecault. Cette variété favorisera une liberté dans la réalisation des œuvres en peinture chez les participant.e.s, en développant leur propre style d'artiste peintre à travers leur processus de création.

Journée internationale des femmes 2025, par Lucille Francoeur



J'ai le plaisir de partager avec vous le visuel que le Collectif 8 mars a retenu pour souligner la Journée internationale des droits des femmes 2025 sous le thème **Encore en lutte**. Le Collectif 8 mars est composé de groupes de femmes de la CSQ, FAE, FIQ, FTQ, et de 8 autres associations syndicales. L'horloge se dérègle. Le temps avance, mais nos droits durement acquis peuvent reculer. Chaque grain de sable qui tombe nous rappelle que nous ne devons rien lâcher. La droite continue de monter, tout peut basculer. Nous en avons un exemple frappant avec l'arrivée de Donald Trump aux États-Unis et de la montée de popularité des mâles alphas ayant à leur tête Andrew Tate.

En ce 8 mars, on se tient debout, le poing levé. Ce poing, c'est notre force collective, notre cri de refus. Le symbole de Vénus, dans le creux de notre main, incarne notre liberté : celle de décider de notre corps et de notre vie. En lutte pour défendre les droits et les acquis pour nos filles, nos petites-filles contre la montée du masculinisme et de la droite religieuse!

Comme l'araignée résiliente qui tisse sa toile, on continue de construire un monde où personne n'est laissé derrière. Chaque victoire, chaque fil ajouté témoigne de notre force face aux obstacles. Ensemble, on tisse un féminisme antiraciste, anti-impérialiste contre l'influence d'une superpuissance mondiale en fait, un féminisme résolument inclusif.

Dès demain, le 8 mars, à l'échelle internationale, la Marche mondiale des femmes se met en mouvement. Au Québec, le 18 octobre prochain, on marchera aux côtés des femmes du monde entier pour affirmer que notre solidarité est plus forte que jamais. Devant la montée de la droite, la lutte s'intensifie et se transforme. Aujourd'hui, nous sommes **ENCORE EN LUTTE**. Au sujet de la Marche Mondiale des Femmes le 18 octobre prochain, je vous tiendrai au courant dans le site web de l'AREQ 10J.

Un symbole des luttes féministes

En portant l'épinglette du 8 mars ou en affichant le visuel, nous affirmons que nous sommes féministes et nous exposons notre volonté de poursuivre la lutte pour l'égalité et la justice en solidarité avec toutes les femmes. Mille mercis d'être fidèles au rendez-vous de la **Journée internationale des droits des femmes**. C'est grâce à votre présence que je continue à militer malgré mon tout jeune âge!

ENTENTE entre AREQ et NOVUM - Services offerts 2025-2027

1. CONSULTATIONS JURIDIQUES ILLIMITÉES

Les Membres de l'Association ont accès à des Consultations juridiques, telles que décrites à l'art. 2 de la présente entente, avec le Cabinet de manière illimitée : consultations par téléphone, en personne;

2. SERVICE DE REPRÉSENTATION EN LOUAGE RÉSIDENTIEL

Les Membres de l'Association ont accès au Service de représentation dans le cadre d'un litige en lien avec un bail de logement résidentiel dont la juridiction est la province de Québec : rédaction de mise en demeure, négociation avec la partie adverse, rédaction et dépôt de procédure au Tribunal administratif du logement ou des petites créances (ne comprend pas les frais d'huissiers, les frais de dépôts des procédures, frais d'expertises, les frais de justice et tous frais auxquels le membre pourrait être condamné);

3. SERVICE DE REPRÉSENTATION EN MATIÈRE DE FRAUDE OU DE VOL D'IDENTITÉ

Les Membres de l'Association ont accès au Service de représentation afin de récupérer les sommes d'argent perdues à la suite d'une fraude ou d'un vol d'identité dont la juridiction est la province de Québec (voir document sur notre site).

Pour plus d'information sur les services qu'offrent NOVUM aux membres de l'AREQ, rendez-vous sur notre site web

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

Journée Santé

Quand ? Le mardi 21 octobre 2025 au Centre communautaire des Jeunes.

Déroulement de la journée :

De 10 h à 12 h : Présentation des 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 (étirements), la mise en forme, le yoga, la marche et 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 ailleurs 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 événements, peuvent être bénéfiques pour la personne qui vit une difficulté ou un traumatisme.

Les bienfaits de **bouger** et les mesures de **sécurité**
Centre communautaire des Jeunes (155 Boul. Je me souviens, Laval)

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 communautaire des Jeunes** : Oui ___ Non ___

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

Le comité régional de l'Action sociopolitique

Quand? Le lundi le 29 septembre 2025

Où? Hôtel Best Western, 420 Mgr Dubois, Saint-Jérôme

Heure : 9 h 00 pour les inscriptions

Déroulement de la journée :

De 9 h 30 à 11 h : Conférence de Me Hélène Guay, suivie d'une période de questions.

Me Guay abordera les sujets suivants : le soutien à domicile, les droits en RPA et en CHSLD. Elle fournira un document permettant de suivre sa présentation.

De 13 h à 14 h 30 : Conférence sur la santé auditive

Monsieur Jonathan Gagnon-Bagheri, audioprothésiste exerçant au sein de la clinique Lobe de Saint-Jérôme, animera cette conférence en abordant les différents aspects d'une perte auditive et présentera les solutions disponibles pour les personnes malentendantes.

Comité de l'Action sociopolitique **du 29 septembre 2025**

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 réserve ma place au dîner (27\$) : Oui ___ Non ___

Ci-joint, un chèque de 10 \$ pour l'inscription.

Je fais parvenir mon inscription et mon paiement à **Monique Breault** au 225 Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5, **avant le 19 septembre 2025.**

CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR

Le Comité des Hommes

Le 21 novembre 2025 au Best Western de Saint-Jérôme
*Conférences offertes aux hommes et aux femmes lors de
La Journée internationale des Hommes*



En avant-midi :

Gériatrie sociale et le rôle des sentinelles (Fondation AGES) 2^e partie.

Madame Élise Doré, ergothérapeute à la Fondation AGES, nous présentera la deuxième partie du concept de la gériatrie sociale; l'offre d'un suivi auprès des personnes âgées leur permettant de rester le plus longtemps possible dans leur milieu de vie naturel. Elle a souligné l'importance de créer des communautés bienveillantes pour identifier et accompagner les personnes âgées à risque. Le point central de cette formation est de reconnaître les signes de vieillissement normaux et accélérés, d'identifier les facteurs de risque et d'aider l'entourage à bien soutenir la personne présentant des pertes physiques ou cognitives. Nous comptons 16 équipes de gériatrie sociale au Québec.

En après-midi :

La gestion des émotions : et si mon Hamster apprenait à relaxer.

Quels sont les grands stress que nous vivons durant notre vie?

Comment faire la différence entre les stress normaux et les situations où nous perdons le contrôle?

Quels sont les signes facilement identifiables que notre corps nous envoie face au stress?



« La gériatrie sociale partie 2 et si mon HAMSTER ... »

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je participerai à la conférence **La gériatrie sociale partie 2** : oui / non (Encerclez)

Je participerai à la conférence **La gestion des émotions : Et si mon hamster...** : oui / non

Je dînerai au Best Western de Saint-Jérôme : oui / non

Ci-joint, un chèque de 10 \$ au nom de l'AREQ 10 J, pour une ou 2 conférences et 27\$ pour le repas.

Remplir et retourner au plus tard le 10 novembre 2025

à Monique Breault, 225 place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5

Le Bonheur, citation aimée de Michèle Savard

Maître, que veut dire travailler sur soi?

C'est cesser d'espérer que les autres changent.

Le bonheur, par Monique Breault

Le bonheur, je le rencontre à tous les jours. Au lever, contente d'ouvrir les yeux et d'être en mesure de profiter d'une autre journée, de la présence de gens que j'aime ; à regarder dehors et constater que les plantes du potager ont profité de la nuit pour avancer leur mûrissement. La journée se déroule apportant plein de moments qui suscitent le sourire.

ACTIVITÉS

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

Inscriptions	LUNDI	MARDI
<p>Par courrier postal avant le 1^{er} septembre 2025 Monique Breault 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5</p> <p>ou en personne au Sorbier 140, Nadon, Ste-Rose</p> <p>JEUDI, 4 septembre Local 119 de 13 h 30 à 15 h</p> <p>Pas d'inscription par Internet ni par téléphone</p>	<p>4 Étirements (stretching) 116</p> <p>Dès le 15 septembre 13 h 30 à 14 h 30 12 cours - 70\$ Promo Santé 450 669-1017</p> 	<p>6 Mardis conférences</p> <p>Mardis conférences Échanges – conférences Au centre Le Sorbier</p> <p>16 septembre : L'intelligence artificielle par M. Roger Laporte.</p>  <p>25 novembre : Des bons et des mauvais aliments par Promo Santé.</p> 
LUNDI	MARDI	
<p>2 Peinture à l'huile (local 116)</p> <p>Dès le 15 septembre 9 h 30 à 11 h 30 10 semaines</p> <p>Linda Lecault 25 \$ par cours ou 10 cours - 200\$</p> 	<p>5 Marche 5 km</p> <p>Inscription obligatoire</p> <p>Cotisation à payer pour les non-membres de l'AREQ (25\$)</p> <p>Dès le 9 septembre 2025 À 10 heures 10 semaines</p> <p>Émile Huchette 450 728-1780</p> <p>Voir les circuits à la page 11.</p> 	<p>Informations importantes</p> <p>S.V.P. Nous vous demandons de payer par chèque SEULEMENT (à l'ordre de « AREQ 10 J »)</p> <p>inscrire vos numéros de chèque et le montant de l'activité dans les 2 colonnes appropriées de la page 13. Cela nous aide grandement.</p> <p>Vous pourriez avoir droit à un reçu d'impôt pour vos activités cultu- relles ou sportives.</p> <p>Il faut s'adresser à la trésorière Mo- nique Breault et remplir les condi- tions suivantes :</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>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>Dès le 22 septembre 10 h à 12 h</p> <p>10 cours – 100 \$ (+5 \$ photocopies à l'animatrice)</p> <p>Éva Cuellar 438 822-5518</p> 		

D' AUTOMNE

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

Mercredi	Vendredi	11. Déjeuner de l'accueil
7. Scrabble duplicate (100)	10. Club de lecture (local 116)	Vendredi, 19 septembre, 9 h 30
<p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides,</p> <p><u>Dès le 10 septembre</u> 13 h à 16 h 12 semaines – 18 \$</p> <p><i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i></p>  <p>Micheline Bastien 450 625-4835</p>	<p><u>19 septembre / 17 octobre / 21 novembre / 12 décembre</u> 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> Catherine Picory 450 663-8270</p> 	<p>Restaurant AM Déjeuner 199 boul. Labelle, Rosemère Réservation : 25 \$ Taxes et service inclus.</p>
JEUDI	Université du 3^e âge 50 ans et + Couronne-Nord	12. Dîner 75-80-85 ans et plus
8. Danse en ligne (gymnase)	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Automne 2025 <i>Voici quelques cours qui pourront vous intéresser :</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le monde de la communication authentique; - <i>La violence chez les jeunes : regard historique;</i> - <i>Regard sur les Beatles en quatre tableaux (1940- 1966);</i> - <i>L'invitation au voyage : de Moscou à Mexico, six villes au cœur de l'art et de l'histoire;</i> - <i>À la rencontre des religions.</i> 	Vendredi, 24 octobre, 12 h
<p><u>Dès le 11 septembre</u> Débutants : 13 heures Intermédiaires– Avancées : 14 h 15 semaines – 70 \$</p>  <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p>	<p>Inscriptions en ligne <u>À compter du 25 août, dès 9 h</u></p> <p>Sur le site Web de l'UTA : usherbrooke.ca/uta/prog/crn</p>	<p>Restaurant Lugano's 1723, boul. Saint-Martin ouest, Laval Réservation : 32 \$</p>
Vendredi	9. Cerveaux actifs	13. Journée Santé
<p><u>Dès le 17 octobre</u> De 9 h 30 à 12 h 10 semaines – 50\$ Frais pour le livre 20\$</p>  <p>Lorraine Lamoureux</p>	<p>Pour tous renseignements : Nicole Côté, soutien à l'inscription : 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</p>	Mardi, 21 octobre De 10 h à 15 h
		14. Dîner de Noël
		<p>Judi, le 4 décembre À 11 h 30</p> <p>Château Royal 3500 Du Souvenir, Laval Membres : 30 \$ Non-membres : 45\$</p> 

Un comité par et pour les nouveaux membres, par Domonic Provost

Dans un récent numéro du magazine *Quoi de neuf*, nous apprenions que l'AREQ a adopté un plan de développement et de recrutement. L'un des objectifs associés à ce plan est de répondre aux besoins des nouveaux membres.

C'est dans ce contexte qu'a été mis sur pied, à l'hiver 2025, le groupe de travail sur l'intégration des nouveaux membres (GTINM). Le GTINM, de son « petit nom », est formé de six membres qui ont adhéré à l'AREQ depuis moins de cinq ans.

Ces nouveaux membres sont issus de différentes régions et de différents corps d'emploi. Il s'agit de Claudia Cousin, Jean-Denis Lavigne, Élyse Dion, Danielle Goudreault, Sylvie Levert et Manon Martin. Le 1^{er} vice-président de l'AREQ, Martin St-Pierre, ainsi qu'un conseiller de l'Association, les accompagnent.

Déjà trois rencontres!

Le GTINM s'est réuni trois fois depuis février. Ces rencontres ont d'abord permis de préciser le mandat du groupe de travail. Ce mandat consistera à :

- Développer une offre de services pour les nouvelles personnes retraitées;
- Identifier des obstacles à la participation des nouveaux membres de l'AREQ dans sa structure associative et aux activités organisées;
- Proposer des idées et des solutions pour favoriser la participation.

Les membres du GTINM ont aussi commencé à réfléchir à une ou à des activités visant plus spécifiquement les nouveaux membres. Cela pourrait être, par exemple, une journée de formations sur la relève ou même un camp de la relève.

Ateliers sur les nouvelles manières de faire

Les membres du groupe ont aussi apporté leurs contributions à la préparation de la tournée du conseil exécutif, qui aura lieu à l'automne. La tournée visera, entre autres, à identifier de nouvelles manières de faire à l'AREQ.

Concrètement, le GTINM planche sur un atelier de type remue-méninge, pour faire ressortir des idées et des solutions novatrices à mettre en place au cours du prochain triennat, et ce, toujours dans le but de stimuler la participation de nos nouveaux membres et d'agrandir le « membership » de l'AREQ.

Proposez vos idées!

Sachez que toutes les idées sont les bienvenues! Si vous en avez à partager avec nous, nous vous invitons à les transmettre à info@areq.lacsq.org. Tous les messages seront acheminés aux membres du groupe de travail.



À tout âge, il est important d'aider son cerveau à conserver sa flexibilité et sa vivacité, en cultivant le plaisir d'apprendre et en stimulant régulièrement ses neurones. Gilles Bergeron, qui a élaboré le programme d'ateliers de stimulation cognitive s'adressant plus particulièrement aux personnes de 50 ans et plus, et Lise Harbec, qui a développé le programme d'ateliers **CERVEAUX ACTIFS** dont elle assure le développement, sont les concepteurs de ce projet.

Le programme d'ateliers **CERVEAUX ACTIFS** prend la forme de 10 rencontres hebdomadaires d'une durée de 2 h 30 chacune réunissant de 8 à 15 participant.e.s.

Voici les 4 *principaux objectifs* de ces ateliers :

- Faire travailler son cerveau pour le garder en santé (attention, observation, mémoire, raisonnement, créativité, etc);
- Se renseigner sur les fonctions cognitives et sur les facteurs qui affectent la santé du cerveau;
- Augmenter son estime de soi et la confiance dans ses aptitudes;
- Socialiser et avoir du plaisir dans une atmosphère conviviale, non compétitive.



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

9 septembre: **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.

16 septembre: **Parc des Prairies Est à 10 h** **(Émile Huchette)**

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

23 septembre : **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.

30 septembre : **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.

7 octobre : **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.

14 octobre : **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.

21 octobre : **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.

28 octobre : **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.

4 novembre : **Parc-des-Mille-Îles à 10 h**

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

11 novembre : **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.

Mardis Conférences, de 13 h 30 à 15 h au centre Le Sorbier

Bonjour chers membres de notre secteur! Nous vous invitons à prendre part à une nouvelle activité intitulée « Les mardis conférences » qui favorisera des discussions intéressantes et variées. Ainsi, au cours de l'année, nous vous proposerons divers thèmes dans un style « échanges conférences ».

À l'automne, nous vous offrirons deux après-midis conférences. La première, qui aura lieu le 16 septembre, abordera le thème de **L'Intelligence artificielle**. Elle sera animée par Monsieur Roger Laporte, fervent de l'utilisation de l'intelligence artificielle. La deuxième conférence, qui se tiendra le 25 novembre, parlera **Des bons et des mauvais aliments**. Présentée par Promo Santé, cette conférence nous aidera à mieux reconnaître les bienfaits d'une saine alimentation.

Club de lecture, par Catherine Picory

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

Littérature québécoise

Desjardins Martine, *Le temps des sucres*, Éditions Alto, 152 pages



Chaque printemps, le temps des sucres exige le tribut d'une victime sur l'autel de son culte. Il s'agit parfois d'un cerf, étranglé dans les tubulures qui courent entre les troncs, parfois d'un arbre, parfois d'un homme. À Saint-Calixa, dans une forêt maudite abandonnée par les moines trappistes il y a près de deux siècles, la famille Lacerte récolte la sève d'érables centenaires pour en extraire un sirop aux propriétés singulières. Lorsque Guillaume, le dernier de la lignée, revient au village après trente ans d'absence, il est entraîné dans un monde rustique dont les rituels archaïques mettent sa virilité à l'épreuve et le rapprochent dangereusement des terribles secrets ancestraux. Avec *Le temps des sucres*, Martine Desjardins s'amuse à mêler les codes du folk horror aux dogmes masculinistes, et assène un grand coup de hache à une tradition séculaire figée dans la tire.

Leblanc Perrine, *Petite nature*, Éditions Marchand de feuilles, 224 pages



Petite Nature est une fenêtre ouverte sur un mode de vie propulsé par la liberté. Perrine Leblanc y dévoile son intimité en faisant de son quotidien, à un jet de pierre de la mer, une vision esthétique. Écrivaine hypersensible, elle présente au lecteur comme on chuchote à l'oreille d'un.e ami.e sa trousse de survie. *Petite nature* est un rosier qui grimpe sur la façade d'une maison centenaire en plantant ses épines dans la vie avant d'éclorre en fleurs. On lit ce grimoire sans fiction comme les feuilles de thé au fond d'une tasse, afin d'apaiser les secousses de l'existence. C'est un livre nécessaire, d'une grande franchise, qui peut reconforter les anxieux et bousculer notre conception du bien-être matériel.

Favreau-Chalifour, Marie-Pier, *Les ombres d'août*, Éditions VLB, 196 pages



La narratrice est seule chez elle. Le souvenir trouble d'une journée d'été affleure à ses pensées. Qu'a-t-elle vu, à douze ans, dans ce sous-sol de bungalow? Plongée dans une sourde rumination, elle se demande si les femmes et les filles sont jamais à l'abri du désir, des dangers qu'il comporte.

Pilote Ann-Elisabeth, *Contours*, Éditions Stanke, 152 pages



Après des années de voyages et d'errance, Éli rentre enfin au pays. Une nuit, les étoiles s'éteignent subitement, plongeant le ciel dans l'obscurité. Pour faire face à cette disparition, la narratrice tissera des liens avec sa voisine artiste et son fils, et s'immiscera dans leur quotidien. Sa fascination pour la peintre et son oeuvre ira en grandissant, tandis que de nouvelles questions surgiront : qu'est-ce qui risque de disparaître lorsqu'on part trop longtemps ? Comment renouer avec les siens ? Pourquoi rester ? À quoi s'accrocher ?

Boily Jean-François, *Grosse douceur*, Éditions XYZ, 344 pages



Dans les années 1980, au Lac-Saint-Jean, un petit gars boulimique en tout devient la risée de ses camarades d'école qui le surnomment *Grosse Douceur*. De voyou à fêtard, il traverse l'adolescence tête baissée et trouve ses repères dans l'alcool et la vie nocturne. Débarqué à Montréal, il est grisé jusqu'au point de rupture par les attraits de la restauration. Récit initiatique irrévérencieux à l'humour cinglant, le premier roman de Jean F. Boily rencontre l'histoire du Québec, ce demi-pays qui peine à naître autant que le personnage marqué par ses défaites.

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.araq.lacsq.org/>

⇒ Payez par chèque ou comptant 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 10 h	Éva Cuellar	100 \$	Ch.#	3
4	Stretching-Étirements– lundi 13 h 30	Victoria Piché	70 \$	Ch.#	4
5	Marche – mardi 10 h – inscr. obligatoire	Émile Huchette	gratuit	-----	5
6	Mardi Conférences – Mardi 13 h 30	16 Septembre et 25 novembre	5\$ chaque	Ch.#	
7	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Micheline Bastien	18 \$	Ch.#	7
8	Danse en ligne – jeudi 13 h	Michelle Beaucage	70 \$	Ch.#	8
9	Cerveaux actifs – vendredi 9 h 30	Loraine Lamoureux	50 \$		9
10	Club/lecture – 4 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.					
Dater du jour où le repas a lieu.				No chèque	Montant
11	Déjeuner de la rentrée–vendredi, 19 septembre- 9 h 30	AM déjeuner	25 \$	Ch.#	11
12	Diner 75-80-85 et plus– vendredi, 24 octobre	Resto Lugano's Dépôt	32 \$	Ch.#	12
13	Journée Santé – mardi 21 Octobre 10 h	Centre des Jeunes	15 \$	Chèque #	13
14	Diner de Noël – jeudi, 4 décembre 11 h 30	Château Royal Membres Non-membres	30 \$ 45 \$	Ch.#	14

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

Les membres du secteur que nous aimerions rejoindre

Bonjour chers membres de notre secteur, nous aurions besoin de votre aide afin de rejoindre les personnes suivantes dans l'intention de leur faire parvenir le bulletin **Au Fil du Temps**, le **Quoi de Neuf** ainsi que les **cartes de fêtes**. Si vous connaissez un de ces membres, svp communiquez avec moi (huchette.ee@gmail.com) afin de m'indiquer leur adresse.

Denise Blanchet, de Notre-Dame-des-Prairies
Julien Coutu, de Blainville
Denise Desjardins, de Sainte-Thérèse
Claire Desmarais, de Sainte-Rose
Michel Drainville, de Laval
Denise Dubuc-Leblanc, de Laval
Raymond Gauvreau, de Laval
Robert Gendron, de Blainville
Nicole Jobidon, de St-Lambert
Diane Legault, de Laval
Marthe Nadeau, de Laval
Elise Nantel, de Laval
Magella Ouellet, de Laval
Louis Rapagna, de Laval
Thérèse Rossi-Laperrière, de Laval
Robert Singer, de Rosemère
Céline Therrien-Tellier, de Laval



Journée internationale des Femmes



Journée de la Saint-Valentin



Déjeuner des Bénévoles

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

Jeannine Archambault
Alain Barrette
Armande Beauvais
Charlotte Bélanger
Marie-Hélène Blouin
Madeleine Brunet
Paul-André Coulombe
Suzanne David-Leroux
Madeleine Éthier
Gilles Gravel
Adrienne Gionet
Gaston Giroux
Huguette Guay
Marianne Guénette
Denise Lacombe
Francine Lacombe
Gaston Lafranchise
Pierrette Lapointe
Paul Larochelle
Claudine Larue
Rémi Marineau
Pierre Marquis époux de Marielle Lafrenière
Alain Nonat
Aline Saint-Aubin
Michel Saint-Jacques
André Tellier



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 25 octobre 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.

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.

Adresse de retour : AREQ 10 J 405-240, Marie-Thérèse-Dugué Rosemère, Qc, J7A 0B5	PP41381037
---	------------

Les membres du Conseil sectoriel : qui appeler et pourquoi?

Émile Huchette	Président-intérim	450 728-1780	Gestion, communications	huchette.ee@gmail.com
Christiane Thiffault	1 ^{re} vice-président	450 663-3560	Soutien administratif	cthiffault@hotmail.ca
Michèle Savard	2 ^e vice-présidente	438 505-9060	Planification des tables, décès	michele-savard@hotmail.com
Ghislaine Clément	secrétaire	450 963-1259	Secrétariat et suivi	ghclement@videotron.ca
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières, inscriptions,	moniquebreault@live.ca
Roger Lemire	1 ^{re} conseiller	450 622-0897	Soutien organisationnel	lemirer@videotron.ca
Janine Robillard	2 ^{re} conseillère	450 979-2984	Soutien organisationnel Cartes de fête	j17rob@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	438 505-9060
Assurances	Janine Robillard (responsable)	450 979-2984
Communication		
Comité des femmes	Lucille Francoeur	
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des hommes	Émile Huchette	450 728-1780
Comité ds Hommes	Roger Lemire	450 622-0897
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	405-240, Marie-Thérèse-Dugué, Rosemère, J7A 0B5	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	