

Au fil du temps ...

Numéro 131
Hiver 2026

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



Peinture de Guy Desrochers

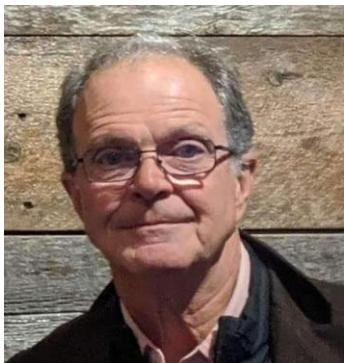
Désirez-vous connaître les activités offertes et les événements importants de votre secteur 10J?
Le meilleur moyen est de **consulter** et de **conserver** ce bulletin pendant tout l'hiver.

Voici l'adresse de notre site Web :

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

Pensez à le visiter fréquemment.

MOT DU PRÉSIDENT PAR INTÉRIM



Je vous écris aujourd’hui avec le sentiment du devoir accompli...
Des élections, dans tous les secteurs de l’AREQ, se tiendront en fin d’année 2026.
Mon poste à la présidence sera donc ouvert.

J’ai vécu et je vis encore, à ce jour, de précieux et de grands moments grâce aux membres du Conseil sectoriel ainsi qu’aux responsables des comités. Je tiens à souligner plus particulièrement l’appui inconditionnel et généreux de Monique Breault et de Michèle Savard durant les 10 dernières années. Des personnes d’exception! Elles ont su relever des défis importants et faire preuve d’une disponibilité constante afin d’apporter leur aide et leur soutien à mes demandes autant qu’à la réalisation de nouvelles activités.

Nous avons dû nous adapter à la perte de nouveaux membres en grande partie par la venue de la FAE comme syndicat représentant les enseignants de Laval. Malgré tout, nous avons su nous ajuster à cette situation et nous sommes extrêmement fier.e.s du travail accompli dans ces circonstances.

C’est avec une vive satisfaction que nous accueillons depuis plusieurs années de nouvelles personnes retraitées dont des professionnel.le.s ainsi que des personnes issues du domaine de la santé et de la petite enfance. Le secteur 10 J aura certainement besoin de votre soutien et de votre implication lors du prochain triennat. Bien que je quitterai le poste de président, je demeurerai un membre actif et je resterai disponible auprès de la nouvelle équipe.

Voici donc les postes offerts en vue des **élections** qui se dérouleront lors de ***l’Assemblée générale sectorielle du mardi 21 avril 2026 à 10 h 00 au Château Royal***:

- Poste à la présidence;
- Poste au secrétariat;
- Poste à la deuxième vice-présidence;
- Poste de deuxième conseillère ou de deuxième conseiller.

Des **élections** auront lieu également lors de ***l’Assemblée générale*** de notre région le ***mardi 5 mai 2026 à 9 h 30*** au ***restaurant Best Western de Saint-Jérôme***. Madame Pierrette Boudreau quittera son poste de présidente nationale après six années exceptionnelles d’une implication considérable et d’un travail acharné pour assurer le bon fonctionnement de notre région. Merci Pierrette! Tu fais figure de modèle pour nous toutes et tous... Bonne continuité dans tes futurs projets.

Je saisiss l’occasion pour remercier les membres qui nous ont apporté leur soutien tout au long des dernières années. Quels moments formidables vécus avec vous! Votre complicité, vos sourires, vos bons mots prononcés lors de nos rencontres organisées autour d’un déjeuner, d’un diner, d’une fête ou lors de nos Assemblées générales sectorielles resteront gravés dans ma tête et dans mon cœur. Merci énormément pour tout!

Émile Huchette



À tout âge, il est fondamental d'aider notre 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, ainsi que 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 et non compétitive.

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

MA FIBRE PATRIOTIQUE

N'y voyez aucune allégeance à un parti politique, juste un crochet à drapeau déjà installé et qui attendait son drapeau et que nous avons finalement trouvé (voir la note). J'étais très fière de mon achat.

À l'AREQ, je constate que nous entamons la dernière année du triennat et il y a du pain sur la planche et des drapeaux à brandir lors de la journée du 1^{er} octobre...

La marche du 1^{er} octobre pour la journée des Ainés

Pour cet événement, la région nolisera autobus – autocar confortable - pour Montréal, On aura de petits drapeaux à brandir; Faites des pancartes si vous le voulez, mais avant tout, il faut avoir du plaisir. Ce bulletin – sinon un message courriel – vous donnera les précisions nécessaires pour ce rassemblement.



Pour l'automne à l'AREQ

D'abord la tournée du conseil exécutif en octobre avec les 63 personnes déléguées de la région en vue du Congrès de juin 2026. Les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi seront aussi de la rencontre à Saint-Sauveur.

Des conférences sont à venir, consultez ce bulletin...et de toute façon, des messages électroniques seront envoyés dans chacun des secteurs et ce, pour chacune des conférences.

Tant qu'à être fière de mon drapeau du Québec, je suis aussi une personne fière et comblée avec mon conseil régional, c'est ce qui va me manquer le plus à mon départ en juin; on ne s'ennuie pas de l'ouvrage, mais on s'ennuie des collègues...

Par rapport au drapeau, vous rappelez-vous – en tout cas dans mon petit patelin - ce qu'on nous faisait réciter chaque matin à l'école :

Drapeau de ma province salut ! À toi mon respect, ma fidélité mon amour ! Vive ma province, vive son drapeau !

J'avais 10 ans, il y a donc 70 ans de cela.

Bonne fin d'été et bon début d'automne. Au plaisir de vous voir.

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Note : le site pour trouver les produits du Québec, dont les drapeaux, est accentquebec.com

TABLE DES MATIÈRES

Mot du président du secteur:	p. 2	Membres associés	p. 10
Mot de la présidente régionale :	p. 3	ASSUREQ	p. 10
Convocation à l'AGS et l'AGR	p. 4	Campagne d'adhésion ASSUREQ	p. 10
Bulletin de candidature	p. 5	Club de marche:	p. 11
Comité des Femmes	p. 6	Club de lecture :	p. 12
Comité des Femmes et des Hommes	p. 6	Conférences régionales	p. 13
La fête des ainé.e.s	p. 7	Formulaire d'inscription	p. 14
Panorama/activités d'hiver	: p. 8 et 9	Décès au secteur	p. 15

CONVOCATION AUX 2 ASSEMBLÉES GÉNÉRALES 2026

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS) DU 10 J, Laval-Nord Château Royal Mardi, 21 avril 2026, 10 h

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 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 2026;
- c) Rapport de la présidence;
- d) Rapport financier.

Élections au Conseil sectoriel :

- Présidence;
- 2^e Vice-présidence;
- Secrétariat;
- 2^e conseillère ou 2^e 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 Mardi, 5 mai 2026, 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 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;
- e) Élection à la présidence de la région.

INSCRIPTIONS obligatoires à l'AGS et/ou à l'AGR avant le 8 avril 2026
Remplir et retourner le formulaire d'inscription
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	Nom	Nº de membre
Adresse		
Région		Secteur

Poste

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

Candidature proposée par

Prénom	Nom	Nº de membre
Signature		

1) Candidature appuyée par

Prénom	Nom	Nº de membre
Signature		

2) Candidature appuyée par

Prénom	Nom	Nº de membre
Signature		

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

Signature _____ Date _____

*Rencontre du comité des Femmes et
du comité des Hommes
Conférence sur l'hypersexualisation*



Bande dessinée réalisée par le comité national des femmes avec le soutien pédagogique de madame Francine Duquet

En novembre 2024, se tenait une conférence réunissant les deux comités sur le thème de l'hypersexualisation. Madame Francine Duquet, Ph.D., sexologue et professeure au département de sexologie de l'UQAM a fait le point sur ce concept plutôt large.

Le phénomène appelé **hypersexualisation sociale** fait référence aux contenus sexuels ainsi qu'au matériel explicite de plus en plus présent et facilité dans les médias ainsi que dans l'espace public (réseaux sociaux, publicités). Le fait d'exposer des enfants et des jeunes à une sexualité adulte contribue à leur sexualisation précoce, véhicule des stéréotypes de genre et empiète sur leur développement global. De plus, l'exposition précoce à ces contenus fortement sexualisés peut banaliser la sexualité et permettre une normalisation de la violence sexuelle (cyberpornographie, cyberintimidation).

Comment pouvons-nous aider nos jeunes en tant que parents et grands-parents?

En tant que parents et grands-parents, nous pouvons jouer un rôle de modélisation bienveillante en les écoutant, en créant des moments d'échanges sans jugement, en utilisant un langage clair, en expliquant que le consentement est essentiel et doit être réciproque ainsi qu'en leur transmettant des valeurs d'équité, de respect, d'estime de soi et d'authenticité.

Comité des Femmes, par Lucille Francoeur



En tant que responsable du comité de la **Condition des Femmes** de mon secteur, je priorise à chaque année **deux événements importants** qui me tiennent à cœur.

En premier lieu, la **commémoration** de la tuerie de 14 femmes à la Polytechnique le 6 décembre 1989.

Soulignons que cette année, au cours du dîner du 4 décembre au Château Royal à Laval, il y aura une réflexion sur le sujet choisi par le Conseil du Statut de la Femme : « Le contrôle coercitif », une forme de violence conjugale méconnue ou incomprise.

Puis, en second lieu, la **Journée internationale des Femmes** que je célébrerai avec vous le 6 mars prochain. À cette occasion, je discuterai avec vous du thème qui sera dévoilé en février.

Je vous invite donc à venir assister à ces deux activités qui se veulent un moment de rencontre, de partage et de réflexion. Votre présence et vos commentaires positifs m'aident à continuer mon militantisme et je vous en remercie!

Il y a plus de 100 ans..., par Manon Desjardins.



Madame Christine Biron Desjardins a fêté ses 103 ans avec nous le 24 octobre dernier lors du dîner annuel tenu à la Casa Grecque par l'AREQ 10 J.

Son histoire...

Elle débute sa carrière d'enseignante dès l'âge de 18 ans dans la municipalité de St-Elphège. En 1948, son mariage avec Claude Desjardins (1922-2004) l'amène à habiter Ste-Rose à Laval et y fonde une famille de cinq enfants.

En 1961, madame Biron Desjardins reprend sa carrière d'enseignante à la Commission scolaire de Laval. Elle poursuit son perfectionnement à l'Université et se spécialise dans l'enseignement à la maternelle. Elle prend sa retraite de l'école La Source de Fabreville en 1981.

Profitant d'une autonomie hors du commun pour son âge, elle vit avec deux de ses filles à Piedmont dans les Laurentides depuis 2018.

Un sincère merci aux personnes présentes au dîner annuel tenu le 24 octobre dernier. Leur accueil fut des plus chaleureux et m'a profondément touchée.

Un merci particulier à monsieur Émile Huchette qui a tenu à souligner mon anniversaire à cette occasion.

Dans l'espoir de vous revoir l'an prochain.

Christine Biron-Desjardins

La fête des ainé.e.s en photos



ACTIVITÉS

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

Inscriptions	4 Étirements (stretching)	6 Cerveaux actifs (local 110)
<p>Par courrier postal ***avant le 4 janvier</p> <p>Monique Breault 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5</p> <p>ou en personne au Sorbier 140, rue Nadon, Ste-Rose</p> <p>JEUDI, 8 janvier 2026 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 10 cours - 70 \$ gymnase Stéphanie Roy-Robert Promo Santé 450 664-1917</p> 	<p>Dès le 13 janvier 13 h 30 à 16 h 10 cours - 50 \$ Frais pour le livre d'activités 20 \$ Lorraine Lamoureux</p> <div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;">  <p>CERVEAUX ACTIFS</p> </div>
<p>LUNDI</p> <p>2 Peinture acrylique (local 116)</p> <p>Dès le 19 janvier 9 h 30 à 11 h 30 10 semaines Linda Lecault 25 \$ par cours ou 10 cours - 200\$</p> 	<p>MARDI</p> <p>5 Marche 5 km</p> <p>Inscription obligatoire Cotisation à payer Pour les non-membres de l'AREQ (25\$)</p> <p>Dès le 14 avril À 10 heures 10 semaines Émile Huchette 450 728-1780</p> <p>Voir les circuits à la page 11</p> 	<p>S.V.P. Nous vous demandons de payer par chèque ou argent comptant (à l'ordre de « AREQ 10 J »)</p> <p>Sur la page intitulée « Formulaire d'inscription », 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 culturelles ou sportives.</p> <p>Il faut s'adresser à la trésorière Monique Breault et remplir les conditions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>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 19 janvier 9 h à 11 h 12 cours - 110 \$ (+5 \$ photocopies à l'animatrice)</p> <p>Saskia Zurita 514 346-8444</p>		

D'HIVER

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

MERCREDI	VENDREDI	
7 Scrabble duplicate Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides, Local 100 Dès le 14 janvier 13 h à 16 h 19 semaines – 28,50 \$ <i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i>  Micheline Bastien 450 625-4835	9 Club de lecture (local 116) <u>16 janvier / 20 février / 20 mars /</u> <u>17 avril / 22 mai / 19 juin</u> 9 h 15 à 12 h 00 20 \$ à payer à la 1 ^{re} rencontre <i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i> Catherine Picory 450 663-8270 	10 Dîner de la Saint-Valentin Vendredi, 13 février, 12 h 00 Restaurant Giorgio 257, boul. Labelle, Rosemère Réservation : 32 \$ Taxes et service inclus. 
JEUDI	Université du 3 ^e âge 50 ans et + Couronne-Nord	11 Dîner de la Journée des Femmes Vendredi, 6 mars, 12 h 00 Restaurant Giorgio 257, boul. Labelle, Rosemère Réservation : 32 \$
8 Danse en ligne (gymnase) Dès le 15 janvier 13 h – Danses pour débutants 2 ^e année 14 h - Intermédiaires– Avancées 15 semaines – 80 \$ Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606 	Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse Hiver 2026 L'inscription en ligne sera disponible à compter du <u>6 janvier 2026</u> Sur le site Web de l'UTA : www.usherbrooke.ca/uta/crn Pour tous renseignements : Nicole Côté, soutien à l'inscription : 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca	12 AGS Mardi, 21 avril, 10 h 00 Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval Membres..... 20 \$ Non membres.....40 \$ La présence pour les non-membres à partir de 11 h 45 Votre dépôt sera remis au membre lors de l'inscription avant la rencontre. 13 AGR Mardi, 5 mai, 9 h 30 Hôtel Best Western 420, boul. Monseigneur-Dubois Saint-Jérôme Rapport annuel : - de la présidence - des comités Membres : Dépôt de 20 \$ Remis lors de votre arrivée

Membres associés à L'AREQ

Un membre associé est la conjointe ou le conjoint survivant du membre régulier de l'association. Cependant, une personne peut avoir le statut de membre régulier si elle a déjà été membre d'un syndicat affilié à la CSQ. Par contre, elle ne peut pas être admise à titre de membre associé.

Voici **les règles** qui régissent les droits du membre associé :

- il peut être présent aux Assemblées générales sectorielles et régionales, avec droit de parole, mais sans droit de vote;
- il n'est pas calculé dans le quorum des assemblées;
- il a accès aux activités du secteur en tant que membre;
- il ne peut pas se présenter à un poste électif;
- il ne peut pas être une personne déléguée officielle de l'AREQ;
- il peut cependant faire partie d'un comité ou d'un sous-comité.

Une cotisation sera prise selon la provenance de ses revenus de retraite :

- 0,34% de sa rente versée par Retraite Québec et/ou de sa rente d'invalidité;
- sans revenu de retraite : 12 \$ annuellement.

Une personne **membre associée** retirant une rente d'un régime privé (ex : régime de retraite d'Hydro-Québec ou REER) paie la cotisation minimale.

Le membre associé est non admissible au régime d'assurance collective ASSUREQ. Il peut être assuré comme conjointe ou conjoint en protection familiale du membre régulier selon les dispositions du contrat.

Assurance collective ASSUREQ

Bonifications à l'assurance maladie

- Ajout de la garantie **Examen de la vue** dans le Régime Santé Plus (remboursement à 80 % aux 24 mois);
- Augmentation du remboursement de la garantie **Appareils auditifs** à 1500 \$ (actuellement à 750 \$);
- Augmentation du remboursement de la garantie **Transport et hébergement au Québec** à 2500 \$ (actuellement à 1000 \$).

Campagne élargie d'adhésion au régime Santé Plus

À qui s'adresse cette campagne?

Aux personnes retraitées ayant été un jour membre d'un syndicat affilié à la CSQ, n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à l'ASSUREQ.

Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026 :

Possibilité unique d'adhérer à l'AREQ et au régime Santé ou Santé-Plus d'ASSUREQ

Cinq bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. Adhésion sans preuve de bonne santé;
2. La prime n'augmente pas avec l'âge;
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs;
4. Assurance pour toute la durée de votre vie;
5. Continuation d'assurance pour la personne conjointe survivante.

Pour plus d'informations, contactez-nous au 1 800 663-2408 ou info@areq.lacsq.org



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 au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire

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

14 avril : 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.

21 avril : 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.

28 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.

5 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.

12 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.

19 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.

26 mai : 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.

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

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

9 juin: Parc-des-Mille-Îles à 10 h **(Émile Huchette)**

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

16 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



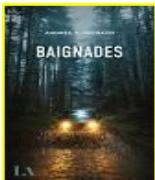
Ce cours permettra aux étudiant.e.s de s'immerger facilement et de manière amusante dans des conversations basées sur la vie quotidienne lors de leur séjour dans les pays hispaniques.

Les élèves continueront l'étude dans leur cahier actuel et poursuivront l'apprentissage du nouveau 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!**



Andrée A. Michaud, Baignades, Éditions Québec Amérique, 2024, 312 pages.

Suspense Tout un suspense! Alors que la première partie est essoufflante, la deuxième est plus sournoise, car tranquille... mais on sent qu'un drame peut survenir. J'ai beaucoup aimé « m'angoisser » pour la mère et sa fille aux prises avec un homme souffrant d'une maladie mentale. Suggéré par Annette Miron.



Isabelle Picard, Des glaçons comme du verre, Éditions Flammarion Québec, 2024, 293 pages.

Récit historique Henri est Huron, Belle est Beauceronne. Ils se rencontrent à la manufacture de raquettes en babiche. Henri sait qu'il se mariera avec elle. Ils auront cinq garçons et cinq filles. Mais la maladie fera des ravages et Belle sera emportée par un cancer à la fin des années 1950. C'était du temps où le curé du village et le ministère des Affaires indiennes aura beaucoup d'emprise sur les « Indiens ». Un roman déchirant, criant de vérité. À lire, grâce à une belle plume. Un texte inspiré de l'histoire familiale de l'autrice.

Suggéré par Catherine Picory.



Olivier Norek, Les guerriers de l'hiver, Éditions Michel Lafon, 2024, 446 pages.

Roman historique La Russie envahit la Finlande en 1939. Comme une guerre d'Ukraine que l'on connaît de nos jours. Les parallèles sont évidents dans l'attitude, dans la façon de faire. Les Allemands tentent d'envahir le monde et les Russes veulent passer à travers la Finlande pour aller arrêter les Allemands. Les Russes réussiront à parcourir que 15 kilomètres, car le froid et l'expérience des Finlandais les arrêteront malgré qu'ils soient beaucoup plus nombreux, mais moins rusés. Un sniper d'exception finlandais, Simo, surnommé La Mort Blanche, saura les arrêter à plusieurs occasions. Un roman historique palpitant sur une guerre effacée. Un coup de cœur!

Suggéré par Catherine Picory.



Claire Norton, Le sens de nos pas, Éditions Robert Laffont, 2022, 419 pages.

Roman psychologique Quel beau roman! Auguste 85 ans et Philomène 15 ans feront un bout de chemin ensemble. Tous deux à la recherche de vérité et en quête de sens à donner à leur vie. Ce duo improbable nous fera vivre une gamme d'émotions, allant de la tristesse à l'émerveillement en passant par le regret, l'espoir et j'en passe. Il est question de suicide assisté ou d'euthanasie et pourtant c'est un roman lumineux. Une histoire qui m'a touchée, car il est aussi question de vieillesse, d'abandon, mais aussi de tendresse. Je recommande fortement cette lecture.

Suggéré par Francine Lamarche.

Informations

Les membres du secteur que nous aimerais rejoindre

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

Denise Blanchet, de Notre-Dame-des-Prairies
Julien Coutu, de Blainville
Denise Desjardins, de Sainte-Thérèse
Michel Drainville, de Laval
Denise Dubuc-Leblanc, de Laval
Raymond Gauvreau, de Laval
Robert Gendron, de Blainville
Nicole Jobidon, de Saint-Lambert

Diane Legault, de Laval
Marthe Nadeau, de Laval
Élise Nantel, de Laval
Magella Ouellet, de Laval
Louis Rapagna, de Laval
Thérèse Rossi-Laperrière, de Laval
Robert Singer, de Rosemère
Céline Therrien, de Laval





CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR le comité des Assurances et le comité de l'Action sociopolitique

QUAND? Le mercredi **8 avril** 2026

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

En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h :

Sujet : Notre régime d'assurance ASSUREQ

Les explications sur la possibilité d'adhésion des membres qui ne seraient pas inscrits au régime d'assurance Santé Plus et qui auraient la possibilité de le faire maintenant. Toute autre information pertinente relative à notre régime d'assurance BENEVA

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

En après-midi, de 13 h à 15 h

Sujet : L'intelligence artificielle (IA)

Cette conférence a pour but de nous informer sur les avancées de l'IA à ce jour, ses aspects positifs et négatifs. Réponses à nos nombreuses interrogations à ce sujet.

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

DINER SUR PLACE au coût de 27 \$

Pour assister à ces conférences, découpez et remplissez le formulaire d'inscription suivant **avant le 2 avril 2026** :

Conférences régionales du mercredi 8 avril 2026

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 mon diner : 27 \$ Oui / Non

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

Envoyer votre coupon-réponse et votre chèque à : (inscrivez le nom et l'adresse de la personne qui recevra les inscriptions dans votre secteur). Ajoutez son courriel et son téléphone.

Possibilité de faire un virement interac. Informez-vous auprès de votre présidence.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

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

Nom No de membre * Tél:.....

Adresse..... Code postal

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

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

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



	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'acrylique – lundi 9 h 30- 10 cours	Linda Lecault	200 \$	Ch.#	2
3	Espagnol – intermédiaire – lundi 9 h 30	Saskia Zurita	110 \$	Ch.#	3
4	Stretching-Étirements– lundi 13 h 30	Promo-Santé	70 \$	Ch.#	4
5	Marche – mardi 10 h – inscr. obligatoire	Émile Huchette	gratuit	-----	5
6	Cerveaux actifs – mardi 13 h 30	Lorraine Lamoureux	50 \$	Ch.#	6
7	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Micheline Bastien	28,50 \$	Ch.#	7
8	Danse en ligne – jeudi 13 h	Michelle Beaucage	80 \$	Ch.#	8
9	Club/lecture – 6 vendredis – 9 h 15 inscr. oblig.	Catherine Picory	(20 \$)	----- sur place	9

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 \$

No chèque Montant

10	Diner de la Saint-Valentin– vendredi, 13 février	Restaurant Giorgio	32 \$	Ch.#	10
11	Journée des Femmes– vendredi, 6 mars	Restaurant Giorgio	32 \$	Ch.#	11
12	AGS -mardi 21 avril 2026, 10 h	Château Royal Membres	Dépôt 20 \$	Chèque #	12
13	AGR -mardi 5 mai, 9 h 30	Best Western, St-Jérôme	Dépôt 20 \$	Chèque #	13

Notes importantes :

1. Tout cours commencé doit être payé en totalité;
2. Il n'y a pas de remboursement pour des cours manqués ou arrêtés, voir page 15;
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, car c'est seulement quand cela sera fait que nous pourrons effectuer les changements à l'**AREQ 10 J**.

Merci beaucoup, nous apprécions votre attention.

Informations

Remboursement : cours ou activités

Le remboursement d'un cours ou d'une activité n'est pas automatique.

- Si une session de cours est annulée, elle est remboursée intégralement;
- Si vous abandonnez un cours, il sera remboursé **seulement si** vous avez une raison valable ou bien, après le 1^{er} cours, s'il ne vous convient pas;
- Si la personne responsable du cours a déjà été payée, nous ne pouvons pas vous rembourser.

Lors d'une activité, un repas par exemple, vous devez annuler assez tôt, car si nous avons réservé pour vous, nous devons payer pour ce repas. Lors de l'AGS, le repas est gratuit **seulement si** vous participez à l'Assemblée générale qui a lieu l'avant-midi du même jour.

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

Victor Hugo

Lucia Benoit
Marthe Bouchard
Yolande Brochu, sœur de Gaétane Brochu
Marie-Josée Hottlet-De-Lorimier
Rémi Marineau époux de Marielle Lafrenière
Lise Martineau
Céline Nadreau
Claire Paradis-Paquin
Hélène Roy
Claude Viger



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 1^{er} mars 2026**

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 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-présidente	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 ^{er} conseiller	450 622-0897	Soutien organisationnel	lemirer@videotron.ca
Janine Robillard	2 ^e conseillère	450 979-2984	Soutien organisationnel Cartes de fête	j17rob@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts	Michèle Savard	438 505-9060
Assurances	Michèle Savard	438 505-9060
Assurances	Janine Robillard	450 979-2984
Communication	Poste à combler	450 433-1685
Comité des Femmes	Lucille Francoeur	450 963-9876
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des Hommes	Émile Huchette	450 728-1780
Comité des Hommes	Roger Lemire	450 622-0897
Retraite-Indexation	Poste à combler	
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.e@icloud.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	