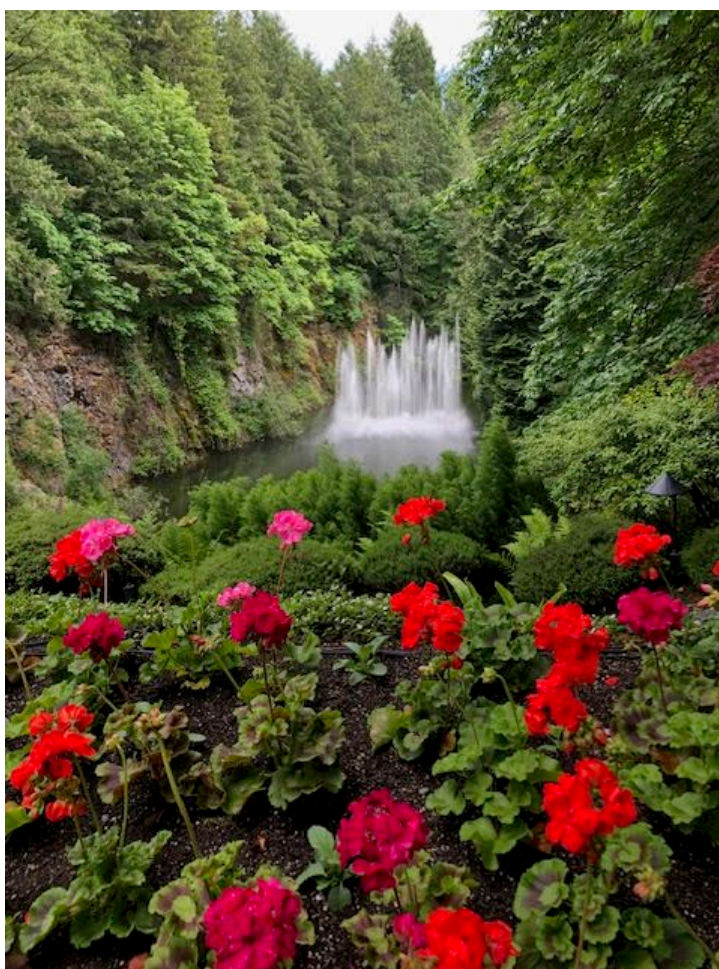


Au fil du temps ...

Numéro 132
Automne 2026

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

Le bonheur est 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'automne.
Voici l'adresse de notre site Web :
<http://lavalnord.areq.lacsq.org/>

MOT DE LA PRÉSIDENTE DU SECTEUR LAVAL-NORD



Bonjour à tous les membres du Secteur 10J, Laval-Nord. À partir du 1^{er} juillet 2026 et jusqu'au 30 juin 2027, je serai votre présidente. Émile Huchette demeurera présent afin de partager les tâches à accomplir. Je ferai tout en mon pouvoir afin de permettre à des membres de se présenter aux postes de la présidence et de la trésorerie.

Lors de la dernière Assemblée générale du secteur qui s'est tenue le 21 avril, les postes à la présidence et à la trésorerie **ne furent pas comblés**.

Selon l'article 23,07 des Statuts et Règlements de notre Association :

Vacance au Conseil sectoriel : lorsqu'un des postes du Conseil sectoriel devient vacant, il peut être comblé temporairement par

le Conseil sectoriel lui-même qui choisit un membre régulier et en règle du secteur. Lors de l'Assemblée générale suivante, ce poste sera soumis à la procédure d'élection du Conseil sectoriel.

Il est obligatoire d'élire un membre régulier au poste de la présidence afin de recevoir des allocations pour notre secteur. Lors de la rencontre du Conseil sectoriel du 17 juin 2026, qui avait lieu au Centre communautaire Le Sorbier, Monique Breault a proposé sa candidature au poste de la présidence et Émile Huchette a proposé sa candidature au poste de la trésorerie, et ce pour l'année 2026-2027 uniquement.

Le Conseil sectoriel accepte et élit Monique Breault au poste de la présidence et Émile Huchette au poste de la trésorerie pour l'année 2026-2027. Les 2 postes seront présentés pour élection à l'Assemblée générale sectorielle, le jeudi 22 avril 2027 au Château Royal.

L'AREQ comprend 81 secteurs dans 10 régions. **L'AREQ**, c'est plus de 60 000 membres. **L'AREQ**, ce n'est pas seulement des **ASSURANCES**. Elle défend l'ensemble des personnes aînées au Québec dans les dossiers suivants : les soins à domicile, le logement, le dossier des FEMMES qui demeure un enjeu fondamental partout dans le monde, le dossier de la proche-aidance. **L'AREQ** c'est sa précieuse participation au dossier de la déclaration de la Ligue des droits et des libertés concernant le projet de loi C-9, c'est l'engagement de ses membres dans un environnement sain pour tous et toutes et c'est aussi le dossier des HOMMES.

Face à notre situation précaire au secteur 10 J, il est primordial de s'engager afin que nous puissions continuer à répondre à vos besoins et à vos préoccupations. Nous sommes à la recherche de membres qui prendront la relève au Conseil sectoriel. Ce sera une année charnière. Au cours de l'année, le Conseil sectoriel sera en réflexion au sujet de sa survie. Il y a une grande probabilité que nous soyons obligés de fusionner avec un autre secteur.

Je vous souhaite une belle année avec nous.

Monique Breault

TABLE DES MATIÈRES

Mot de la présidente du secteur:	p. 2	Membres recherchés	p. 6
Mot du président régional	p. 3	Activités d'automne	p. 7
Novum	p. 3	Club de marche:	p. 8
Comité de l'environnement	p. 4	Club de lecture :	p. 9
Comité des hommes	p. 5	Formulaire d'inscription	p. 10
Contrôle coercitif :	p. 6	Décès au secteur	p. 10

MOT DU PRÉSIDENT DE LA RÉGION



Voici mon histoire depuis mon entrée dans l'AREQ.

Retraité en juin 2012, je commence mes vacances perpétuelles. Au début, j'avoue que la première non-entrée a eu un goût sucré. La liberté à plein temps.

Après quelques non-entrées, l'ordinaire étant bien amorcé, on se prépare à aider les autres. La famille proche, les amis et quand on a fait le tour, on regarde un peu autour de soi pour voir et s'intéresser à son environnement.

Et voilà qu'une amie de l'école me parle de l'AREQ du secteur et me dit que j'aurais du plaisir à m'impliquer, pas beaucoup, juste un peu au début, juste pour voir comment fonctionne l'association. Vlan, à l'AGS on a besoin d'un trésorier au CAS, sinon le sec-

teur ne peut pas recevoir les fonds de la région et du national, aussi bien dire que notre secteur disparaît. Mon amie me cause à l'oreille et j'embarque. Me voici trésorier du secteur des Affluents. Ce n'est pas la tâche la plus simple, mais ayant été trésorier pour le Club de tennis de Terrebonne, je ne me sens pas dépaycé.

Mais, ce n'est pas la « job » qui m'a retenu à l'association, ce sont les gens que j'y ai rencontrés. Des gens attachants, intéressants, généreux, sympathiques, comment ne pas rester pour un deuxième mandat? Après, on me donne la première vice-présidence, j'aurais dû me douter qu'on me préparait pour la suite. Après quelques mois, la présidente en fonction, Renée Beauséjour, m'invite à lui succéder après son deuxième mandat, qui se termine à la fin de l'année. Bref, on m'avait bien ficelé. Comment dire non à toutes ces personnes qui m'appréciaient?

En tant que président de secteur, on est d'office au Conseil régional, le CR. Avant de quitter le CR, Renée Beauséjour a glissé un mot dans l'oreille de Pierrette Boudreau, présidente de la région, sur mes qualités à la trésorerie au secteur. Oh mes amis! Là c'est du sérieux, plus d'ouvrage. Mais ici aussi, ce n'est pas la « job » qui m'a enthousiasmé, ce sont les gens que j'y ai rencontrés. Pas des gens « snobs » qui vous regardent de haut et qui se prennent pour d'autres, non, non, des gens simples, généreux, sympathiques, ricaneurs, à leurs affaires, qui ont en tête le bien-être des membres, qui se soucient de l'avenir des membres et qui les défendent.

Comment dire non à toutes ces personnes qui m'approchaient pour prendre la fonction de Pierrette Boudreau? Je voyais la grandeur des souliers que portait Pierrette et je me demandais si je voulais réellement lui succéder. Finalement, pourquoi pas? Je ne suis pas seul, nous sommes une équipe et j'apprécie chacune des personnes présentes.

Alors me voilà, j'ai été élu par le Conseil régional, une fonction par intérim et je m'engage à vous servir et vous représenter, puisque c'est de cela qu'il est question.

Nous voici, vous et moi, au début d'un triennat qui, souhaitons-le-nous sera mémorable!

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 le document sur notre site).

Comités sectoriels et régionaux

Comité de l'environnement régional, par Pierre A. Giroux

Comment nettoyer l'eau?

Le Comité de l'environnement régional, sur l'invitation du secteur des affluents (10 H), a effectué une visite, le 16 juin dernier, dans les installations servant aux traitements de l'eau à la ville de Repentigny. En avant-midi, la visite a eu lieu à l'usine de filtration de l'eau potable puis, à l'usine d'épuration des eaux usées en après-midi. Le groupe formé de 31 personnes était issu de 4 secteurs différents.

Le Québec compte plus de 500 000 lacs, plusieurs rivières et un grand fleuve. La ligne de partage des eaux se trace à la hauteur de la ville d'Amos, du lac Abitibi. Les eaux se dirigent vers la baie d'Hudson et, au sud de cette ligne, vers le bassin versant Saint-Laurent.

Nos municipalités doivent assurer la qualité de l'eau potable qu'elle distribue à ses citoyens. Une ville de 100 000 habitants, telle que Repentigny, puise son eau dans la rivière L'Assomption, qui prend sa source, en amont, du massif du Mont-Tremblant. Sur son parcours de 200 km, elle traverse plusieurs grandes villes de la région de Lanaudière avant d'arriver à la ville de Repentigny.



Usine de filtration de l'eau potable

Nous avons suivi toutes les étapes de l'eau : de la prise d'eau brute, des bassins ouverts de traitement physique, de sédimentation, de floculation, de filtration, puis les étapes de stérilisation avec les rayons ultraviolets, d'ozonation qui se termine par la chloration afin d'assurer l'absence de bactéries le long du réseau de distribution. La ville de Repentigny possède un réservoir de 8,5 millions de litres pour répondre à la demande des citoyens et du service de protection des incendies.

L'usine d'épuration des eaux usées

Une usine beaucoup plus complexe et plus mécanique est située sur l'île Lebel sur le fleuve Saint-Laurent. Les eaux usées y sont acheminées. La première étape de dégrillage retire les matières grossières suivie des étapes de dessablage, de dégraissage, de floculation et de décantation. Ensuite, les digesteurs des boues concentrées sont dirigés vers des pressoirs rotatifs. Les biogaz et le méthane sont recueillis et utilisés pour chauffer les bâtiments. La partie solide servira de compost pour les champs agricoles et pour la végétalisation des sites miniers.



Diner de la Saint-Valentin



Conférences régionales organisées par le CH

Journée internationale des Hommes, le 19 novembre 2026 au Best Western de Saint-Jérôme

Conférences ouvertes aux femmes et aux hommes

Sujet : Formation en soins psychologiques, par Émilie Prévost-Harper.

De 9 h 30 à 12 h.

Madame Émilie Prévost-Harper, membre de l'équipe-relais du **Réseau d'Éclaireurs** de la région de Lanaudière, nous propose une formation qui nous aidera à mieux cerner la détresse psychologique. Voici les objectifs de cette formation :

- Être plus à l'aise avec la détresse psychologique;
- Les signaux de détresse;
- Prendre soin de soi malgré le fait que l'on accompagne une personne en difficulté;
- Savoir où référer la personne selon ses besoins;
- Offrir une écoute empathique.

Sujet : Profil clinique de ces hommes qui subissent de la violence conjugale, par Dre Caroline Larocque.

De 13 h à 14 h 30.

Madame Caroline Larocque, Mps/Dps psychologue, nous entretiendra d'un problème invisible : l'existence du phénomène d'hommes victimes de violence conjugale bien que la grande majorité de ceux-ci ne se reconnaissent pas comme tels. Plus de 28 000 personnes ont vécu de la violence conjugale en 2024 dont 6 800 hommes. Les personnes sont tentées d'aller chercher de l'aide sur internet. *Est-ce la bonne solution?*

Formation en soins psychologiques

Profil clinique de ces hommes qui subissent de la violence conjugale

Le 19 novembre au Best Western de Saint-Jérôme

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Secteur :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Je participerai à la conférence **Formation en soins psychologiques** : oui / non (Encerclez)

Je participerai à la conférence **Ces hommes qui subissent de la violence conjugale**: 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 2026

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

Le contrôle coercitif, par Lucille Francoeur

Cette année, le journal **La Gazette des femmes et le Conseil du Statut de la femme** se sont rassemblés autour de la campagne des 12 jours d'action contre les violences faites aux femmes pour mettre en lumière **le contrôle coercitif et ses manifestations**.

Le contrôle coercitif, c'est le vrai visage de la **violence conjugale**. C'est le schéma de comportements répétés utilisés par un agresseur en vue de contrôler, de dominer et de priver sa victime de sa liberté et de son autonomie. Il se construit par fragments pour mieux déconstruire la femme et n'inclut pas toujours la violence physique et verbale ; il est plus insidieux.

Le contrôle coercitif est un ensemble de stratégies de domination qui, patiemment, isolent, enferment, effacent, terrorisent la victime et la privent de liberté.

Voici quelques exemples du **contrôle coercitif** qui englobent des pans de la violence conjugale difficilement visibles à nos yeux : actes de violence comme des coups, la menace de se suicider, isolement social en interdisant d'appeler ou de visiter certaines personnes, l'imposition de règles comme sur la manière de se vêtir, de cuisiner, contrôle des finances, humiliation, etc...

À l'ère ultranumérique, **le contrôle coercitif** post-rupture est omniprésent. Il s'infiltré partout, en tout temps, sous des formes souvent insoupçonnées. Je vous cite les plus courantes qui sont utilisées par les conjoints sous une forme cachée : la géolocalisation (un traceur GPS) sous la voiture, l'espionnage, la surveillance, le harcèlement : « les agresseurs exploitent tous les dispositifs numériques à leur disposition pour exercer leur emprise ». Comment les femmes peuvent-elles se protéger et rompre en sécurité dans un monde hyperconnecté?

Les conséquences sont très néfastes pour les personnes violentées : elles peuvent se sentir prise au piège dans une cage invisible, ne plus pouvoir décider pour et par soi-même, elles sentent l'obligation d'obéir pour éviter les représailles, elles ont peur tout le temps. Ces femmes décrivent un quotidien où elles sont privées de ressources et de liberté.

Il n'existe pas de portrait-robot ni de sérum magique de guérison pour le contrôle des hommes violents. Les services d'aide sont multiples mais le changement dépend de la bonne volonté de l'auteur des violences à reconnaître qu'il a un problème de « domination » sur sa conjointe et la décision de demander de l'aide.

Reconnu légalement comme une forme de violence conjugale, le **contrôle coercitif** n'est pas encore passible de sanction pénale car il existe un vide législatif important au Canada.

Soyons vigilantes et vigilants à reconnaître les symptômes du **contrôle coercitif** chez nos filles, nos petites-filles et chez nos amies aînées car le **contrôle coercitif** n'a pas d'âge mais il a un visage dans celui qui l'exerce ! Détectons les signes, soutenons les victimes en les accompagnant dans la demande d'aide si nécessaire!

Informations

Les membres du secteur que nous aimerions rejoindre

Nous sollicitons votre aide afin de rejoindre les personnes mentionnées ci-après. Nous souhaitons leur faire parvenir le bulletin **Au Fil du Temps**, la revue **Quoi de Neuf** ainsi que leur **carte d'anniversaire**.

Si vous connaissez un des membres de cette liste, veuillez communiquer avec Émile Huchette (huchette.ee@gmail.com) afin d'obtenir leur adresse.

Denise Blanchet, de Notre-Dame-des-Prairies

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



ACTIVITÉS D'AUTOMNE

- *** TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU AU « SORBIER » À MOINS D'AVIS CONTRAIRE * ***
- ***** C. C. LE SORBIER, 140, rue NADON, LAVAL, QUARTIER SAINTE-ROSE *****

Inscriptions	Mercredi	5. Déjeuner de l'accueil
Par courrier postal avant le 30 août 2026 Monique Breault 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5 Inscription par Internet ou par téléphone	3 Scrabble duplicate (local 100) Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Dès le 10 septembre 13 h à 16 h 12 semaines – 18 \$ • S'inscrire auprès de la responsable  Monique Breault 450 435-9171	Vendredi, 18 septembre, 9 h 30 Restaurant AM Déjeuner 199 boul. Labelle, Rosemère Réservation : 25 \$ Taxes et service inclus.
LUNDI		6. Dîner 75-80-85 ans et plus
1 Peinture à l'huile (local 116) Dès le 15 septembre 9 h 30 à 11 h 30 10 semaines Linda Lecault 25 \$ par cours ou 10 cours- 200\$		Vendredi, 23 octobre, 12 h Restaurant Grigio 993 boul. Saint-Martin O, Laval Réservation : 30 \$
MARDI	Vendredi	7. Diner de Noël
2 Marche 5 km Inscription obligatoire Cotisation à payer pour les non-membres de l'AREQ (25\$) Dès le 9 septembre 2026 À 10 heures 10 semaines Denis Harvey 450 728-1780 Voir les circuits à la page 8 	4. Club de lecture (local 116) 11 septembre / 16 octobre / 20 novembre / 11 décembre 9 h 15 à 11 h 30 20 \$ à payer à la 1^{re} rencontre • S'inscrire auprès de la responsable Catherine Picory 450 663-8270 	Jedi, le 3 décembre, 11 h 30 Château Royal 3500 Du Souvenir Laval Membres : 30 \$ Non-membres : 45\$ 
		Université du 3 ^e âge 50 ans et + Couronne Nord
		Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse Automne 2026 Inscriptions en ligne : À compter du 24 août, dès 9 h, sur le site Web de l'UTA USherbrooke.ca/uta/prog/crn Pour toute information : Nicole Côté, soutien à l'inscription 579 633-1010 uta.couronne-nord@USherbrooke.ca



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

Responsables : **Denis Harvey** 438-491-0683 et **Lise Frazer** 450-818-3794

Inscriptions : par courriel ou aux responsables lors de la première randonnée.

Fiche d'inscription obligatoire

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

8 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.

15 septembre: Parc Bernard Landry Est 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.

22 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.

29 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.

6 octobre : Parc Bernard Landry 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.

13 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.

20 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.

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

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

3 novembre : Parc-des-Mille-Îles à 10 h (Josée Bergeron)

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

10 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.

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.

Club de lecture, par Catherine Picory

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



Francesca Giannone, La porteuse de lettres, Éditions Albin Michel, 2025, 491 pages

Roman coup de cœur! Histoire touchante et captivante d'une femme en avance sur son temps dans une Italie du Sud, plutôt conservatrice, des années 1930. Anna, mariée avec Carlo, suit son mari dans son patelin du Sud et fait face aux commérages. Elle découvre une terre inconnue, écrasée par le poids des traditions. Anna veut travailler; elle veut s'occuper l'esprit suite au deuil de sa fille de 10 ans. Lorsque le poste de postière se libère, elle applique sur celui-ci et ce sera une ouverture à la vie collective et à l'émancipation d'Anna. Un exemple d'implication sociale à travers une vie familiale tourmentée et riche à la fois. Une épopée qui s'étend sur une trentaine d'années.

Suggéré par Catherine Picory



Tsukiko OCH, 8 minutes à pied de la gare de Kamakura, Éditions P. Picquier, 2026, 324 pages

Elles seront finalement 5 femmes à vivre au Café Ouchi dont Kara la propriétaire. Quand son amie Mikiko débarque chez elle, elle propose de faire de cette grande maison une « maison partagée ». Ce roman raconte la colocation des ces femmes brisées par la vie dans une vieille demeure transformée en café. Autour d'un café ou d'un plat, elles révéleront des pans de leur vie. Elles vont apprendre à s'accepter, à partager leurs savoir-faire. Un roman plein de douceur et sous le signe de la sororité.

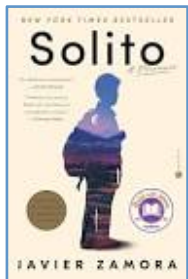
Suggéré par Annette Miron



Stine Bolther, Jussi Adler-Olsen, et Line Holm Nielson, Les morts ne chantent pas, Éditions Albin Michel, 2026, 601 pages

Polar. Lorsqu'il est recruté pour faire partie d'une chorale réputée, un jeune garçon voit son rêve devenir réalité. Il possède une voix exceptionnelle et se verra offrir un rôle de soliste. Mais ce n'est pas sans susciter de la jalousie. Il fera l'objet de graves sévices de la part de ses camarades et verra ses aspirations anéanties. La vengeance sera sans pitié. Nous retrouvons notre équipe composée de Rose et Assad à laquelle s'ajoutera Héléna qui demeure une personne bien mystérieuse. Il faut bien sûr aimer le genre, mais c'est excellent comme tous les livres de cet auteur danois.

Suggéré par Francine Laflamme



Javier Zamora, Solito, Éditions Gallimard, 2024, 489 pages

Récit bouleversant! Javier Zamora, salvadorien, prendra la route des migrants pour se rendre aux États-Unis rejoindre ses parents alors qu'il n'avait que 9 ans. Solito (seul), il laissera sa grand-mère bien-aimée, son Papy et ses amis. Ce seront des Coyottes, ensuite des Polleros au Mexique et une famille créée pour le voyage qui lui servira d'accompagnateurs. Parsemé d'espagnol, le texte est poignant et on a l'impression de vivre cette traversée de l'intérieur, d'autant plus touchant qu'elle vient d'un enfant de 9 ans. Pour mieux comprendre le dilemme de l'immigration clandestine, à mettre entre toutes les mains.

Suggéré par Catherine Picory

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 avisé **l'AREQ nationale** que nous pourrons effectuer les changements à **l'AREQ10 J.**

Merci beaucoup, nous apprécions votre attention.

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	
	Cotisation —valable de sept. 2026 à août 2027	Pour les non-membres	25 \$	Ch.#		
1	Peinture à l'huile – lundi 9 h 30- 10 cours	Linda Lecault	200 \$	Ch.#		1
2	Marche – mardi 10 h –	Denis Harvey	gratuit	-----		2
3	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Breault	18 \$	Ch.#		3
4	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 15 .	Catherine Picory	20 \$	-----	sur place	4
S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS. Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque. Dater du jour où le repas a lieu.				TOTAL	\$	
				activités		
				No chèque	Montant	
5	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 18 septembre	AM Déjeuner	25 \$	Ch.#		5
6	Dîner 75-80-85 et plus – vendredi 23 octobre	Resto Grigio Dépôt	30 \$	Ch.#		6
7	Dîner de Noël – jeudi 3 décembre	Château Royal Membres Non-membres	30 \$ 45 \$	Ch.#		7

Message important
Il n'y aura pas d'inscription
au Centre communautaire Le Sorbier.

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

Victor Hugo

Bazinet-Gascon, Denise
Bellemare, Rose-Marie
Bissonnette, Danyelle
Bouchard, Marthe
Carpentier, Claudette
Chaput, Jacqueline
Dagenais, Monique
Duval, Francine
Labrecque, Yolande
Leroux, Ghislaine
Lewis, Nicole



Mailhot, Thérèse D.
Jean, Normand, conjoint de Cristiane Blanchet
Pérusse, Michel
Plante-Mayrand, Monique
Poulin, Raymonde
Pouliot, Andrée, sœur de Céline Pouliot
Roy, Denise
Sabourin, Jean-Guy
St-Pierre, Gilles
Tessier, Louise
Voynaud, Murielle

Nos condoléances aux familles dans le deuil.

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

Déjeuner des bénévoles du secteur



Dîner de la Journée internationale des femmes



Pour les responsables de cours ou d'activités
ou ceux et celles qui écrivent un article pour le bulletin,
veuillez nous faire **parvenir vos textes avant le 1^{er} novembre 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?

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

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Michèle Savard	450 505-9060
Assurances	Michèle Savard	438 505-9060
Assurances	Janine Robillard (responsable)	450 979-2984
Communication	À venir	
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 ds Hommes	Roger Lemire	450 622-0897
Retraite-Indexation	À venir	
Sociopolitique	Ghislaine Clément	450 963-1259
Sociopolitique	Ghislaine Vermette	450-433-1685
Fondation Laure-Gaudreault	Ghislaine Clément	450 963-1259

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	