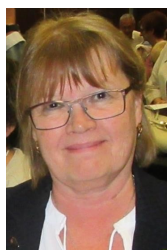


MOT DE LA PRÉSIDENTE

La vie est longue ... et elle est courte.



« *La vie est longue, mais personne a envie dmourir, une chance sur deux de pas revenir, faut qu'on y pense* ». C'est Jean-Pierre Ferland qui l'a chanté en 1980. Et il vit encore notre crooner québécois. Et moi aussi et vous aussi qui me lisez. Moins chanceux certains

membres d'entre nous, trop jeunes encore pour mourir. Oui, l'espérance de vie ne cesse de grimper, presque de 84 ans pour les femmes et de 80 ans pour les hommes. Elle est l'une des plus élevées au monde. Présentement, dans le secteur, nous avons 207 membres qui ont 80 ans et plus . Alors oui, la vie est longue. Mais avant que l'année 2018 ne soit trop courte, je vais vous faire mes vœux de bonne année, bonheur, santé, amour, amitiés, consolation, résilience, longévité, humour – il en faut – et finalement présence aux activités de l'AREQ du secteur !

Pas besoin de vous résumer nos activités, les pages de ce bulletin en sont pleines. Et l'AREQ a pour mission, entre autre, de briser l'isolement de ses membres. On pourrait dire mission accomplie pour le secteur. Quoiqu'on pourrait se donner comme mission personnelle d'amener une nouvelle personne à chaque activité.

Nous avons eu un Noël « *frette et blanc, frette et blanc* ». Mais vous vous réchaufferez les cœurs à la Saint-Valentin de février et vous vous sucrerez le bec à la cabane à sucre de mars. N'oubliez pas notre AGS en mai. Lisez bien notre agenda pour connaître les horaires des activités et des cours. Et surveillez notre site web!

En vous réitérant mes vœux personnels pour 2018, c'est toujours un grand plaisir de vous rencontrer et de se rappeler que la vie est longue, « qu'on pleure, mais qu'on veut pas quitter avant son heure ». Très inspiré notre Jean-Pierre...et de chanter cette rengaine lui a porté chance puisqu'il fêtera ses 84 ans cette année. Je nous en souhaite autant !

Pierrette Boudreau, présidente

Dans ce numéro :	
Mot de la présidente régionale	3
Assemblées générales - Congrès	4-5
Comité des Assurances	6
Comité des Hommes	7
Comité des Arts	8-9
Environnement et développement durable	9
Jour du Souvenir	10
Journée des personnes aînées	11
Action sociopolitique - Conférences	14-15
Comité des Communications	16
Théâtre Mémo-Art	17
Et si nous lisions...	18
Fête de Noël	19
Voyages - Grands explorateurs	20-21

Nos vœux de Belle Année 2018

C'est le nouveau conseil sectoriel 2017-2020 qui vous souhaite une très belle année et tant qu'à y être, un triennat rempli de vie, de santé et de bonheur pour vous toutes et tous. Nos sourires reflètent notre satisfaction de travailler ensemble, mais aussi parce que c'était presque les vacances des Fêtes pour nous !



De gauche à droite en avant :

Lise Tousignant-Cossette, trésorière

Pierrette Boudreau, présidente

Christiane Laforge, 2^e conseillère

Marcelle Lemay-Fournier, 1^{re} vice-présidente.

En arrière, de gauche à droite :

François Tanguay, secrétaire

Angèle Marineau, 2^e vice-présidente

Jacques Lajeunesse, 1^{er} conseiller.

FONDATION LAURE-GAUDREAU - FLG

La Fondation offre un soutien de 400,00 \$ à 500,00 \$ pour une personne retraitée qui est dans un besoin financier précaire.

Cet argent peut servir à aider à défrayer les coûts encourus par l'achat de médicaments, d'appareils auditifs, de dentiers, de lunettes, de prothèses, d'orthèses, le transport et même de l'aide à la maison pendant une convalescence...

Pour en être bénéficiaire, le revenu familial doit être inférieur à 34 000 \$ par année. Cette demande est traitée dans la plus grande confidentialité et doit être faite avant le 15 février 2018.

Si vous avez un intérêt, contactez l'une des trois personnes responsables :

Denyse Plouffe : 450 562-5935 ou Francine Pilon : 450 566-1800 ou Denise Mercier : 450 432-9162

L'ÉQUIPE DU JOURNAL

Rédaction

Rédaction : Conseil sectoriel et collaborateurs
Responsables des comités
Responsables des activités
Membres de l'AREQ

Correction et révision : Gaston Roy
Diane Sunderland

Infographie et mise en page : Diane Sunderland

Acheminement

Responsables : Diane Sunderland (450 432-5278)
Gilles Cyr (450 431-3511)

Équipe de préparation : 8 personnes

Tirage : 830 copies

*** Les opinions émises dans ces pages ne reflètent pas nécessairement celles de l'association et n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Mot de la présidente régionale



Nous entamons un nouveau triennat. Lors du Congrès 2017 tenu à Lévis, les délégués ont adopté les grandes orientations pour le plan d'action 2017-2020. Au conseil national de l'automne, le plan d'action a été adopté. Voici les trois axes :

- les droits et les intérêts de nos membres et personnes âgées au cœur de nos préoccupations;
- la vie associative;
- la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

Ces axes s'articulent en sept orientations qui se déclinent en 29 champs d'intervention.

Afin de réaliser ce plan d'action, 47 actions ont été retenues. Je vous souligne que six de ces actions ont été proposées par notre région. Nous en sommes très fiers.

Lors de notre rencontre régionale du 29 novembre 2017, les membres des conseils sectoriels et tous les responsables des comités consultatifs se sont regroupés en atelier et ont choisi une personne responsable pour leur comité. Ils ont ensuite préparé leur plan d'action respectif pour l'année 2017-2018 en choisissant des actions spécifiques avec des cibles à atteindre, en établissant un échéancier et en respectant le budget alloué. Les responsables de ces comités sont venus présenter leur plan d'action aux membres du conseil régional le 5 décembre. Ce fut une belle journée de travail dans le plaisir d'échanger ses idées.

Félicitations aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- Comité des arts visuels : Colette Bonneville, secteur Rivière-du-Nord
- Comité des communications : Ronald Forbes, secteur Rivière-du-Nord
- Comité des femmes : Jocelyne Mathieu, secteur Laval Nord
- Comité de l'environnement et du développement durable : Hélène Riberdy, secteur Lanaudière
- Comité des hommes : Michel Legault, secteur Chomedey-Laval
- Comité retraite, indexation : Vitor Sabino, secteur Rivière-du-Nord
- Comité de l'action sociopolitique : Yves Grandmaison, secteur Rivière-du-Nord
- Comité des assurances : Ginette Paquin, secteur Des Affluents

Un grand MERCI à Jacinthe Joncas, Lucille Gagné, Lucille Francoeur, André Thérien et Thérèse Chaput qui ont chapeauté des comités avec brio pour le triennat précédent. Merci pour leur implication et leur dévouement. Déjà plusieurs rencontres sont planifiées pour travailler sur le plan d'action avec les nouvelles personnes responsables.

J'aimerais aussi vous informer que cinq de nos membres ont été élus comme responsables pour siéger sur des comités nationaux. Il s'agit de Pierrette Boudreau au comité des finances, Pierrette Gratton aux statuts et règlements, Ginette Lavoie au comité des communications pour le Quoi de neuf, Jacques Gagnon au comité d'environnement et développement durable et enfin François Tanguay au comité des hommes. Félicitations à toutes ces personnes.

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer aux différentes activités. Inscrivez dans votre agenda le 31 mai 2018, assemblée régionale au Days Inn de Blainville.

Mireille Ménard, présidente régionale

EFFECTIFS au 1^{er} janvier 2018

Le secteur Rivière-du-Nord comptait **1 218** membres réguliers.

La région 10 **Laval-Laurentides-Lanaudière** comptait **8 751** membres, répartis dans neuf secteurs.

L'Association comptait **58 488** membres.

Assemblées générales

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

LE 17 MAI 2018

Avis de convocation

Selon l'article 21.04 des Statuts et règlements de l'AREQ adoptés en octobre 2017, par la présente, les membres sont officiellement convoqués à l'assemblée générale du secteur de la Rivière-du-Nord qui se tiendra **le jeudi 17 mai 2018, au Centre Lafontaine, 2020, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme.**

Accueil : 9 h

Principaux points à l'ordre du jour :

- Ouverture de l'assemblée à 9 h 30
- Mot de la présidence régionale
- Vérification du quorum
- Nomination d'une présidence d'assemblée
- Présentation et adoption de l'ordre du jour
- Présentation et adoption du procès-verbal de l'assemblée générale du 25 avril 2017
- Rapport du conseil sectoriel, des huit comités et du comité FLG pour l'année 2017-2018
- Réception du rapport financier 2016-2017
- Rapport financier partiel au 30 avril 2018
- Rapport des activités de l'année 2017-2018
- Plan d'action sectoriel 2017-2020
- Prévisions budgétaires pour juin 2018
- Signataires des effets de commerce pour l'année 2018-2019
- Affaires diverses...

Note : Une pause sera prévue au cours de l'assemblée au moment jugé opportun.

Clôture de l'assemblée à 12 h 30

Note : Le dîner sera offert gracieusement aux membres en règle présents.

Pierrette Boudreau, présidente du secteur

Pour vous inscrire à l'AGS

Vous contactez madame Christiane Laforge, avant le 4 mai 2018, au 450 565-9572 ou par courriel : laforge.christiane@gmail.com

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Avis de convocation

Selon l'article 14.04 des Statuts et règlements de l'AREQ adoptés en octobre 2017, par la présente, les membres sont cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale :

Date : Le jeudi 31 mai 2018
Heure : De 8 h 30 à 15 h
Endroit : Hôtel Days Inn
1136, boul. Labelle
Blainville J7C 3J4
Téléphone : 450 430-8950

ORDRE DU JOUR

8 h 30 : Accueil

9 h : Ouverture de l'assemblée et présentation des différents rapports d'activités 2017-2018

13 h 15 : Activité ou conférence à venir

15 h 15 : Assemblée générale **FLG**

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité.

Je compte donc sur votre précieuse collaboration. Au plaisir de vous revoir.

Note : Pour assister à la conférence ou à l'activité en après-midi, vous devez participer à l'AGR en matinée.

Mireille Ménard, présidente régionale

Pour vous inscrire à l'AGR

Vous complétez le formulaire d'inscription de la page suivante et vous l'envoyez à

Christiane Laforge
2063, boul. du Roi-Charles, Saint-Jérôme
J5L 1S3

avec un chèque de 25 \$ libellé à
AREQ Région LLL, avant le mardi 15 mai 2018.

*** Vous pouvez aussi lui remettre lors de l'AGS.

Votre chèque vous sera redonné à votre arrivée à la rencontre.

Congrès de l'AREQ nationale de 2017

Le nouveau triennat 2017-2020 a débuté avec le Congrès qui s'est tenu à Lévis du 29 mai au 1^{er} juin 2017. Nous étions 12 délégués pour le secteur Rivière-du-Nord, 89 pour la région et 600 délégués participants pour la province. À ce congrès, les Statuts et règlements de l'AREQ furent acceptés ainsi que les orientations. Vous retrouverez ces documents sur le site de l'AREQ nationale <http://areq.qc.net/>

De ces décisions du Congrès, un nouveau plan d'action pour le triennat a été adopté par le conseil national d'octobre et a été envoyé dans les secteurs et les régions afin d'orienter les actions des membres vers de mêmes buts et efforts communs.

Le prochain Congrès de l'AREQ aura lieu en 2020.



Au travail les filles ! Diane Sunderland, Angèle Marineau et Claire Blais-Corbeil.



Les 12 délégués lors du banquet. Il faut bien joindre l'agréable au travail !

Sur la photo de droite ci-dessus : en avant de gauche à droite, Diane Sunderland, François Tanguay, Ronal Forbes, Jacques Lajeunesse et Pierrette Boudreau. Derrière, de gauche à droite : Marcelle Lemay-Fournier, Claire Blais-Corbeil, Lise Beauchamp, Angèle Marineau, Yvonne Montpetit-Labelle, Jeannedarc Bélanger et Lise Tousignant-Cossette.

Formulaire d'inscription pour l'AGR du 31 mai 2018

Nom : _____ Prénom : _____

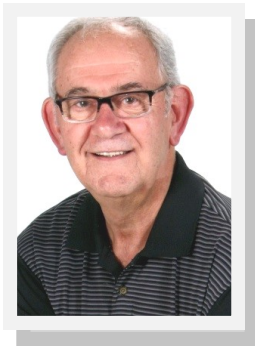
Téléphone : _____ Courriel : _____

Je resterai pour le dîner à l'hôtel Day's Inn : Oui ☐ Non ☐

Ci-joint un chèque au nom de ***l'AREQ Région LLL*** au montant de **25 \$**.

Note : La réception de votre formulaire d'inscription et de votre chèque confirme votre inscription.

Comité des Assurances



Nous voilà rendus dans une nouvelle année, 2018. Cette fois, il y a une bonne nouvelle. Pour notre régime d'assurance collective, les primes demeurent les mêmes que pour 2017. Vous avez reçu dans le « **Quoi de neuf, HIVER 2018** » un encart « **VOTRE RÉGIME D'ASSURANCE COLLECTIVE EN UN COUP D'ŒIL** ». Vous pourrez y constater ce gel des primes pour le **Régime A**, Santé et Santé +. Il en est également ainsi pour le **Régime B**, Assurance vie. À la page 14, vous retrouverez tous les détails et un chapitre mentionnant que les lentilles intraoculaires souples sont fournies gratuitement par la RAMQ depuis le 1^{er} janvier 2017. Prenez le temps de lire et conservez l'encart inclus où vous avez à la dernière page l'indication pour procéder par le site **ACCÈS | assurés** ainsi que les coordonnées pour rejoindre la SSQ.

À la page 16 du même **Quoi de neuf**, vous verrez que des changements sont apportés à la présentation de votre facture détaillée à l'achat de vos médicaments. Vous pourrez maintenant connaître le coût du médicament plus les frais chargés par le distributeur et les honoraires professionnels. Pour les médicaments couverts par la RAMQ, les coûts et les charges sont identiques dans toutes les pharmacies. Pour les médicaments « hors liste RAMQ » (non couverts par celle-ci) le coût peut varier. Dans ce dernier cas, il est possible que la différence soit forte d'une pharmacie à une autre et qu'il vaille la peine de comparer. Les personnes qui ont une assurance collective à cause du conjoint ou de la conjointe qui travaille encore peuvent être davantage touchées... à vérifier. Un article intéressant sur le coût des médicaments : <http://www.lapresse.ca/actualites/sante/201710/12/01-5139834-assurance-medicaments-le-quebec-nest-pas-un-modele-a-suivre.php>

Le temps des impôts arrive bientôt. **ACCÈS | assurés** vous fournit une foule de renseignements et de relevés. Il est temps de profiter de ce système, si ce n'est pas déjà fait. Vous aurez vos reçus pour les primes payées pour votre assurance. Vous aurez également les relevés de vos achats qui vous permettront de calculer ce que vous pouvez réclamer pour vos frais médicaux aux impôts. N'oubliez pas de bien remplir la **ligne 447** de votre rapport provincial selon votre statut ou informer votre comptable si vous êtes passé à la RAMQ pour la première fois en 2017.

Attention aux médicaments en vente libre. Des codes universels identifiés par des lettres indiquent des mises en garde. Informez-vous auprès du professionnel qui vous indiquera si vous ne pouvez pas prendre un médicament mal adapté pour votre état de santé.

Je me suis inquiété des tarifs chez les dentistes. Difficile d'avoir ces tarifs! C'est correct pour ce qui est couvert par la RAMQ. Pour nous, sans couverture? Je n'ai pas trouvé, sauf un groupe dans la région métropolitaine, « **le Dentiste**, abordable, pour toute la famille » qui publie ces tarifs, consulter à www.ledentiste.com/tarifs.php. Il est permis de magasiner ...

Si je peux vous aider, ce sera un plaisir pour moi. Bonne année 2018, SANTÉ et PRUDENCE.

Jacques Lajeunesse, responsable sectoriel
gbeljlaj@videotron.ca
450 436-4729

Votre Conseil sectoriel a mis en place une « **Politique de réservation ou d'annulation** »

Nous comptons sur votre collaboration pour respecter les dates de réservation et, en particulier, d'annulation. Vous comprendrez que l'Association doit payer le nombre de repas réservés. Nous ne jugeons pas équitable de faire payer par l'ensemble des membres le repas d'une personne qui annulerait à la dernière minute. Une facture sera envoyée aux personnes absentes ayant réservé et qui n'auraient pas annulé.

Merci de votre compréhension

Comité des Hommes

Activité organisée par le comité des hommes

« La mémoire est l'avenir du passé. » (Gustave Flaubert)

À Québec, le Comité de la condition des hommes change de nom comme le souhaitait le Forum des hommes de notre région. Il s'appelle désormais Comité des hommes. Nous saluons cette décision et, dans nos secteurs comme dans notre région, on aura aussi des Comités des hommes.

Nous soulignons la nomination de notre confrère François Tanguay sur le Comité national des hommes. Toutes nos félicitations l'accompagnent. François saura bien représenter notre région.



Le mardi 21 novembre 2017, dans le cadre de la Journée internationale des hommes, quelque 40 hommes de la région Laval-Laurentides-Lanaudière se réunissaient pour discuter avec monsieur Gérald Bolduc d'un sujet très actuel : la maltraitance chez les gens âgés, en particulier chez les hommes aînés. Monsieur Bolduc était en pays connu, car il a déjà participé comme conférencier à la Journée internationale des hommes il y a quelques années.

D'abord les mots de bienvenue d'André Thérien, responsable régional, et de Pierre-A Giroux, responsable de notre secteur, qui a en outre rappelé le thème de la journée : partenaires pour l'avenir, illustré par une affiche montrant trois générations d'hommes qui agissent ensemble. François Tanguay a agi comme modérateur de l'assemblée.

Gérald Bolduc a établi d'abord la différence entre la maltraitance, parfois involontaire, et l'intimidation qui est toujours intentionnelle. Ont suivi des faits et statistiques dont certains sont connus (Ex. Le suicide est 4 fois plus fréquent chez les hommes que chez les femmes.) Mais d'autres chiffres ont surpris : par exemple, des enquêtes sérieuses et des statistiques des gouvernements montrent que les hommes âgés sont victimes de violence autant que les femmes âgées, mais très peu d'entre eux (3 %) osent s'en plaindre.

D'abord la violence physique : les femmes subissent encore les violences les plus graves, mais « ... les hommes sont... plus nombreux à avoir subi des voies de fait sous forme de coups de pied, de morsures, de coups portés avec un objet contondant. » (1) La violence psychologique prend aussi plusieurs formes dont la plus fréquente est la fraude et l'exploitation financière. Les aînés isolés sont les plus susceptibles d'en être victimes. À qui veut les aider, on conseille de gagner leur confiance pour qu'ils se confient et trouvent le courage d'agir en conséquence.



Une brochure produite par le Regroupement provincial des comités des usagers (RPCU), traitant de maltraitance envers les aînés, a été remise aux hommes présents. Les auteurs insistent sur le « devoir d'agir ». On a donc un manuel aidant à poser les gestes désirés. Mais on n'aborde pas l'esprit de respect et de bienveillance qu'on devrait témoigner aux hommes aînés. Voilà un sujet pertinent que nous pourrions étudier.

Jacques Lalonde et Gilles Bégin, du Comité des Hommes

12^e exposition : Arts visuels + Artisanat et Métiers

Samedi 14 avril de 16 h à 20 h et dimanche 15 avril de 11 h à 17 h

L'inscription à l'agenda est un support à notre mémoire!

Centre Communautaire Notre-Dame

655, rue Filion, Saint-Jérôme

Objectif des Arts visuels : Faire la promotion des œuvres, créations originales ou inspirées des membres et des personnes amies de l'AREQ.

Exposition : Aucun thème, œuvres figuratives ou non, dans les trois disciplines suivantes :



Tableaux : acrylique, aquarelle, crayons de couleurs, encres, estampe, fusain, gouache, graphite, huile, pastel, techniques mixtes.

grandeur maximale : 48 pouces par 48 pouces comprenant l'encadrement

NOTE : La toile galerie est acceptée; elle doit être brochée à l'arrière et non sur les côtés. Normalement, les côtés sont peints en noir ou l'œuvre se prolonge pour couvrir les côtés.

Photographie : argentique ou numérique, noir et blanc ou couleur

grandeur maximale : 16 pouces par 20 pouces encadrement en sus

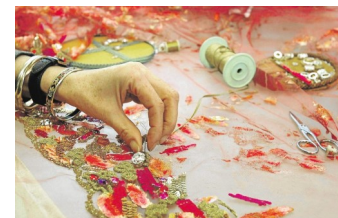


Sculpture : bois, pierre, métal, savon, etc. (petit et moyen formats)

Nombre d'œuvre pour chaque exposant : 2 œuvres par discipline mentionnée ci-haut, donc une possibilité totale de 6 œuvres.

Conditions : Toute œuvre à suspendre doit être munie d'un fil de métal... même la toile galerie. Les peintures à l'huile doivent être sèches avant l'accrochage. Si les règlements ne sont pas respectés, vous risquez d'être refusé.

Objectif de l'Artisanat et Métiers d'art : Faire la promotion de tout ce qui est fait manuellement, en donnant l'occasion de valoriser les membres et personnes amies de l'AREQ, en présentant leurs œuvres originales ou inspirées, lors d'expositions.



Liste des œuvres possibles : Dentelle de papier, vitrail et faux vitrail, bois (peinture sur bois, jouets...), art textile (broderie, courte pointe, travaux à l'aiguille, tissage), frivolité, dentelle de Bruges, bijoux, vêtements (chapeaux, foulards, sacs à main...), sculpture de papier (tridimensionnelle), peinture sur soie et batik, poterie, travaux sur cuir, travaux de marqueterie ...

Condition : Maximum de 2 œuvres par exposant, peu importe la technique

Les prix : Tous les exposants (membres et personnes amies) ont droit aux votes « Coup de cœur » du public dans notre secteur. Six montants de 50 \$ seront accordés (deux en tableaux, un en photographie, un en sculpture, deux en Artisanat et Métiers d'art) ainsi qu'un tirage de cinq prix de participations au montant de 25 \$ chacun.

Comme à chaque deux ans, c'est seulement les gagnants membres de l'AREQ qui iront à l'exposition de l'assemblée générale régionale de l'AREQ, le jeudi 31 mai 2018. À cette exposition, cinq prix de 100 \$ seront accordés.



Heure de la remise des prix : dimanche 15 avril à 17 h

Important : Nous arrêterons de donner les billets « Coup de cœur » à 15 h 45. C'est pour prendre le temps de compiler les votes afin de ne pas retarder la remise des prix. Merci de votre compréhension.

C'est le temps des inscriptions...

Bienvenue aux nouveaux membres et personnes amies de l'AREQ!... C'est un rendez-vous pour les personnes qui ont déjà exposé et aussi pour celles qui n'ont pas encore osé! C'est pour le plaisir!... et pour échanger! ... C'est un moment privilégié pour se rencontrer.

Vous pouvez rejoindre les membres du comité... nous attendons votre appel!

Pour les Arts visuels

Claire Blais-Corbeil	450 562-3862
Colette Bonneville	450 438-7562
Francine Bouchard	450 434-1424
Nicole Fouquette	450 436-4869
Gisèle Jetté	450 226-2173

Pour l'Artisanat et Métiers d'art

Gertrude St-Onge	450 432-4439
Louise Des Landes	450 504-3598



Bienvenue aux visiteurs pour la 12^e exposition en 2018...

Au plaisir de s'y rencontrer!

Nicole Fouquette, pour les membres du comité des Arts du secteur 10C.

Environnement et développement durable

Bonjour à tous,

Cette année sera celle du... « Gardons l'œil ouvert ».

Plus que jamais, il faudra être attentifs aux changements climatiques. Ceux-ci existent vraiment et les provinces du Nouveau-Brunswick et de la Nouvelle-Ecosse le savent très bien.

Je lisais dans La Presse+ du 4 janvier 2018, que ces deux provinces sont confrontées dangereusement à l'augmentation du niveau de la mer à cause des changements climatiques et de la fonte des glaces. Les digues qui permettent de relier ces deux provinces ne pourront résister à cette augmentation. La Nouvelle-Ecosse deviendrait une île... Celle-ci s'enfonce de 15 centimètres à chaque siècle... Ces digues ne sont pas que des liens routiers. Elles servent pour les conduits de transmission téléphonique, électrique et pour un oléoduc qui dessert la Nouvelle-Ecosse.

Les gouvernements doivent agir et vite.

La Chine a décidé de se préoccuper de son environnement et c'est très bien. Ce pays ne recyclera plus nos déchets hautement pollués.

Nos centres de tri accumuleront des ballots de plastiques et de différentes fibres.

Que fera notre gouvernement? On ne peut pas enfouir tout ça...



Il faudra que chacun et chacune de nous agisse en favorisant : zéro déchet, vaisselle durable, compostage, élimination des bouteilles d'eau en plastique...

En attendant, restons informés, attentifs et faisons plus que notre part, si je peux dire, pour l'environnement en cette nouvelle année.

Bonne année environnementale

Yvonne Montpetit-Labelle, responsable sectorielle

Jour du Souvenir



Depuis les événements de la tuerie à la Polytechnique, on ne cesse de répéter, année après année, qu'il faut être intolérant face à la violence faite aux femmes ainsi qu'à toute personne de notre environnement.

En septembre dernier, dans la région des Basses Laurentides, plus particulièrement chez nous dans Argenteuil, nous avons été grandement éprouvés. Un jeune père de famille, après avoir tué sa conjointe, s'en est pris à un pauvre homme qu'il a violenté et fait souffrir jusqu'à la mort devant les yeux horrifiés de son propre enfant de six ans qui en sera marqué pour le reste de ses jours.

Quel bouleversement! Que de souffrances vécues par cette femme, sa conjointe, par un homme, par un jeune enfant et par la population de toute une région!

Un soir, plus spécifiquement le samedi 14 octobre 2017, je lisais mon journal du jour. Voici quelques-uns des différents titres que j'y ai notés :

- Un ado accusé d'un meurtre sordide d'une fille de 14 ans violée et battue à mort.

- J'ai souffert le martyr suite à un accident de voiture causé par la conduite dangereuse d'un homme en état d'ébriété.

- La famille d'une femme tuée par son ex-conjoint peut maintenant poursuivre.

- Une victime violée, battue et agressée pendant deux ans par son ex-conjoint ne veut plus jamais voir son agresseur.

Et que dire de ces fusillades au Texas et d'un peu partout dans le monde...

Oui, ça me dérange de lire de tels titres à tous les jours et de savoir que dans notre société actuelle, il y a autant de violence.

Oui, c'est dérangeant d'entendre quelqu'un nous rappeler, à chaque année, qu'il faut être attentif à ce qui se vit autour de nous. Mais, si un jour j'ai à subir personnellement de la violence ou si je suis témoin qu'un membre de ma famille en est la victime, ça me dérangera davantage.

Plus que jamais, il faut être vigilant pour que cessent ces gestes qui commencent parfois chez les jeunes et qui entraînent souvent des conséquences très graves.

Je vais terminer cette réflexion avec une partie d'un texte de Pierre Guilbert.

*Si tu crois qu'un sourire est plus fort qu'une arme,
Si tu crois à la puissance d'une main offerte,
Si tu crois que ce qui rassemble les hommes est plus important que ce qui divise,
Si tu crois qu'être différent est une richesse et non pas un danger,
Si tu sais regarder l'autre avec un brin d'amour,
Si tu préfères l'espérance au soupçon,
Si tu estimes que c'est à toi de faire le premier pas, plutôt qu'à l'autre,
Alors la PAIX viendra.*

Je rappelle que :

- la **flamme** des bougies représente le **calme**, une **lumière** au bout du tunnel,
- les **roses** blanches sont la **beauté**, la **pureté**,
- les petites **colombes** sont la **paix**, l'**amour**.

Soyons attentifs au souhait profond et sincère que formule la chorale par l'interprétation de son chant *Mille colombes*.

Clair Blais Corbeil



Journée des personnes âgées

HOMMAGE À L'UN DE NOS AINÉS LE 1^{ER} OCTOBRE 2017



Le 1^{er} octobre dernier, lors de la Journée internationale des personnes âgées, l'AREQ Rivière-du-Nord a présenté un de ses membres, monsieur Jacques Lajeunesse. Voici un extrait de l'hommage qui lui fut rendu.

« Monsieur Jacques Lajeunesse a œuvré trois années au conseil sectoriel comme 2^e vice-président à l'Association des retraités de l'éducation et des autres services du Québec secteur Rivière-du-Nord. Il est élu à nouveau cette année au poste de premier conseiller. À l'AREQ, il a été responsable du dossier RETRAITE-INDEXATION participant au CPIR dès l'année 2000. Il fut membre du conseil élargi de l'Association Démocratique des Retraités et a collaboré au Mouvement Essaim. Il a multiplié ses activités : informations aux membres, manifestations à Québec et Montréal, pétitions, rencontres et lettres aux députés ...

*Bénévole vient du latin (**bene volo**, le bien je veux). Jacques a toujours voulu faire le bien et en a tiré un bénéfice gratifiant pour lui ne comptant pas ses heures pour assister ses collègues de l'AREQ. Au comité des ASSURANCES depuis sept années, il a été une personne ressource inestimable. Son numéro de téléphone n'était un secret pour personne, consultant, informant, enfin donnant l'heure juste à tous les membres pour les changements à apporter. D'ailleurs, au travail, Jacques était délégué au syndicat, s'occupait du dossier Assurances et travaillait à différentes collectes de fonds.*

*Parfois la vie nous conduit ailleurs. Jacques a été confronté à la leucémie de sa petite-fille Florence. Sa conjointe et lui ont apporté le soutien nécessaire à sa guérison. Il a fait du bénévolat pour **Leucan** et a participé au défi **TÊTE RASÉE** amassant près de 10 000 \$. Il fut également aidant naturel lors de plusieurs maladies et décès dans sa famille.*

Bienveillance se colle bien à la réalité de Jacques Lajeunesse et c'est pourquoi nous voulons ici le faire connaître et l'honorer en tant que membre de notre association, l'AREQ. »

Pierrette Boudreau, présidente

Comité des femmes

BONNE NOUVELLE



Je vous annonce avec grand plaisir que madame Pierrette Perron a accepté de représenter l'AREQ au Réseau des femmes des Laurentides, la référence en condition féminine.

C'est un regroupement régional d'action communautaire autonome qui rassemble et représente les groupes et les comités de femmes de la région des Laurentides. Le RFL travaille avec ses membres à améliorer les conditions de vie des femmes ...

Surveillez le site WEB ainsi que vos courriels. Vous recevrez une invitation pour participer à la Journée internationale de la femme. J'espère que vous répondrez en grand nombre.

Clàire Blais-Corbeil, responsable sectorielle

Accueil 2017

C'est en s'inspirant du thème des visites touristiques dans le monde que le comité organisateur de la soirée de l'Accueil a reçu nos 27 nouvelles retraitées. Eh oui ! Que des femmes cette année ! Chaque table était décorée d'un pays à visiter.

Pourquoi voyager? Pour se rendre compte de la beauté de notre monde. Pour s'ouvrir l'esprit. Pour renouveler son stock d'émerveillement. Pour sortir de l'ordinaire, alors qu'il y a tant d'endroits magnifiques à découvrir, tant de routes passionnantes à parcourir et tant de gens merveilleux à rencontrer. (Extrait du texte de Nicole Charbonneau)



Accordéon en main, béret basque sur la tête, chandail rayé de la marine, le québécois Gaston Roy a mené la procession de l'arrivée des nouvelles retraitées dans la salle. Chacune fut nommée, décorée et félicitée. Nicole Charbonneau a lu un texte d'occasion bien à propos et la salle des anciennes et anciens a applaudi chaleureusement. Voici quelques extraits du très beau et pertinent texte de Nicole :

Bruno Chevrier, un français qui évolue dans le monde de la bande dessinée, a écrit : « La retraite, c'est comme de grandes vacances qui durent toute l'année. » Effectivement, quand

vous êtes à la retraite et que vous dites que vous partez en vacances, les gens qui sont encore sur le marché du travail vous répondent : « Mais vous êtes en vacances à longueur d'année! »



Par contre, dans un sens plus large, si l'on considère les vacances comme une rupture avec la vie quotidienne et non plus comme une rupture avec l'activité de travail, il est tout à fait permis de dire que l'on prend des vacances ...pendant sa retraite. Il s'agit tout simplement de rompre avec ses activités habituelles et de s'évader. Et pour ce faire, le moyen de prédilection demeurera toujours le déplacement touristique...

... C'est Marcel Proust qui a écrit : « Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. » Voyager, c'est surtout une capacité d'émerveillement sur le monde qui nous entoure, que ce soit au bout de la rue ou au bout du monde.



L'organisation de la soirée sous la maîtrise de Diane Sunderland (avec Paule Lapierre) a été un sans-faute encore une fois. Remercions Gaston Roy (avec Sylvie Ross), le Français pour un soir, Johanne Quenneville (avec Lynn Jarry) et Nicole Charbonneau (avec Johanne Thibault).

Voici la photo de famille des 27 nouvelles retraitées présentes à la soirée de l'Accueil.



M^{mes} Sylvie Gaussiran, Johanne Thibault, Paule Lapierre, Lise Bastien, Lynn Jarry, Danielle Labelle, Christiane Gagnon, Monique Lavergne et Francine Marcil

Debout : M^{mes} Danièle D'Août, Denise Lepage, Chantal Corbeil, Manon Bigras, José Hugues-Hurtubise, Johanne Magny, Céline Lachapelle, Louise Émond, Geneviève L'Abbé, Lyne Fortier, Maryse Campeau, Sylvie Gagnéux, Danielle Dumoulin, Hélène Guilbeault-Chartrand, Sylvie Ross, Hélène Duquette, Gisèle Boucher et Chantal Lebel

La collecte et le tirage pour la fondation Laure-Gaudreault

À chaque année, lors de la soirée de l'Accueil, Denyse Plouffe, responsable de la Fondation, organise une collecte sous forme d'un tirage. Cette année, nous avons six toiles offertes généreusement par des artistes du secteur ainsi que deux coussins, rien de moins ! Les convives ont ouvert généreusement leurs goussets et nous avons recueilli 525 \$. Ce montant comprend aussi l'argent récolté par la vente de billets de tirage lors du déjeuner de la non-rentree à Lachute.

Le conseil sectoriel complètera le montant recueilli lors du tirage et on enverra 1000 \$ à la Fondation.

Voici nos GAGNANTES ET GAGNANT ainsi que le nom des donatrices et donateurs :



En avant : Francine Belisle et Maryse Campeau, gagnantes de toiles de Claudette Cadot; Jeannedarc Bélanger, gagnante d'une toile de Marcel Germain.

Derrière : Danielle Labelle, gagnante d'une toile de Marcel Germain; Marcelle Lemay-Fournier, gagnante d'une toile de Louise Des Landes, Jean-Luc Lavoie, gagnant d'une toile de Nicole Fouquette; Denyse Plouffe, gagnante de coussins du magasin Lucien Malaket de Hawkesbury.

Pierrette Boudreau, présidente

Note : Pour d'autres photos de la soirée de l'Accueil, allez sur notre site : <http://rivieredunord.arez.lacsq.org/>

Merci beaucoup pour cette belle soirée. J'ai eu l'occasion de revoir des personnes que je n'avais pas vues depuis fort longtemps. La fête de l'Accueil était très bien organisée. Je me suis beaucoup amusée. De plus, j'ai gagné une magnifique toile. Je garderai un très bon souvenir. Merci beaucoup à tous.

Danielle Labelle, nouvelle retraitée



Comité de l'Action sociopolitique



Bonjour à vous tous et toutes,
Afin de respecter notre plan d'action, voici quelques sites successibles d'intéresser les aidants naturels. Ce sont là des recherches faites via Internet et le CLSC.

Vivre en résidence

<http://www.vivreenresidence.com/>

Programme pair

<https://www.programmepair.com/>

Visavie

<http://www.visavie.com/>

SOS medic

<http://www.sosmedic.ca/>

Life line

<https://www.lifeline.ca/en/>

VOUS ÊTES UN AÎNÉ OU VOUS PRENEZ SOIN D'UN PROCHE ?

Vous vivez une situation particulière, vous êtes inquiets et vous ne savez pas à qui vous adresser?

NOUS VOUS GUIDERONS VERS LES BONNES
RESSOURCES D'AIDE !

SERVICE GRATUIT ET CONFIDENTIEL

Lundi au vendredi de 9 h à 16 h

www.vigilange.org

info@vigilange

450 275-5131

Réservez votre journée du 17 avril 2018 au cours de laquelle le comité sociopolitique et le comité retraite-indexation vous offriront deux conférences.

Vitor Sabino, responsable sectoriel

CONFÉRENCES RÉGIONALES 17 avril 2018

Où : Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4 tél. : 450 430-8950

En avant-midi : de 9 h à 12 h

Madame **Julie Gravel**, conférencière et coordonnatrice de l'organisme l'Antr'Aidant, nous entretiendra sur un sujet que plusieurs d'entre nous vivent ou auront à vivre comme **aidant naturel** (*Aidez-nous à vous aider et qu'est-ce qui nous attend ?*).



En après-midi : de 13 h à 15 h



Monsieur **François L'Italien**, professeur associé au Département de sociologie de l'Université Laval et chercheur à l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC) qui a mis sur pied l'*Observatoire de la retraite* s'adressera à toutes celles et à tous ceux qui veulent mieux comprendre le **système de retraite au Québec et notre propre régime comme le (RREGOP ou RRPE).**

Pourquoi? Pour **AGIR...**

INSCRIPTION : 10 \$

DÎNER: Le dîner à l'Hôtel Days Inn : 23 \$ (réservation obligatoire)

Note : Pour les non-membres, **inscription 10 \$ et dîner 23 \$**

Pour vous inscrire, vous **complétez le formulaire** de la page suivante pour le **2 avril 2018** et vous le postez à : Yves Grand-Maison
6-349, 17^e avenue Nord,
Saint-Jérôme (Qué), J7Z 4H1

Vous incluez un chèque de **10 \$ ou 33 \$** à l'ordre de **AREQ Rivière-du-Nord**



**Conférences organisées par la Table
de réflexion et d'action
de retraités et d'âinés de la
MRC Rivière-du-Nord**



en collaboration avec l'AREQ et le Quartier 50+

13 février 2018 : La santé de vos yeux, il faut y voir !

Conférencier : Médecin ophtalmologiste

13 mars : Les enjeux psychosociaux du vieillissement.

Conférencière : Julie Gravel, de l'Antr'Aidant

20 mars : Sécurité au quotidien

Stratégies de prévention, d'affirmation de soi et gestion des limites interpersonnelles.

Conférencier : Représentant de la Fondation Pleins Pouvoirs KIDPOWER Montréal

10 avril 2018 : La maladie d'Alzheimer et l'aide médicale à mourir.

Conférencière : Me Danielle Chalifoux, de l'Institut de planification des soins

8 mai 2018 : Les allergies sévères, quoi faire en cas de crise ?

Conférencière : Isabelle Fortin, instructeur sénior en soins préhospitaliers

ENTRÉE LIBRE

Joignez-vous à nous de 14 h à 16 h au Quartier 50+ situé au 425, rue Jean-Baptiste-Rolland Est.

***** Places limitées : Réservez la vôtre ***** en téléphonant au Quartier 50+
au **450 432-0550** durant les heures d'ouverture.



Nous vous attendons en grand nombre!

André Chénard, responsable de l'AREQ à la TRARA
andrechenard38@gmail.com

Formulaire d'inscription pour la journée régionale du 17 avril 2018

Nom : _____ **Prénom :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

J'assisterai à la conférence en AM (L'Antr'Aidant) : Oui ☐ Non ☐

J'assisterai à la conférence en PM (M. François L'Italien): Oui ☐ Non ☐

Je veux réserver une place pour le dîner à l'hôtel Days Inn : Oui ☐ Non ☐

Ci-joint un chèque à l'ordre de **AREQ Rivière-du-Nord** au montant de **10 \$ ou 33 \$.**

Comité des Communications

Merci Roger!



Un être cher ne meurt jamais. Il quitte ce monde, bien sûr, mais il continue de vivre dans le cœur des personnes qui l'ont aimé. Notre collègue et pour plusieurs d'entre nous, notre ami, Roger Tranchemontagne, est décédé le 30 décembre dernier.

J'ai connu Roger lorsqu'il a pris sa retraite et est devenu bénévole à l'AREQ. J'avais entendu qu'il était un enseignant apprécié de ses élèves et de ses collègues. J'en connais maintenant la raison : c'était un homme de cœur. Pendant plusieurs années, Roger s'est impliqué dans différents dossiers à l'AREQ Rivière-du-Nord : il a été

responsable sectoriel et régional du Forum des hommes, il était dernièrement membre du comité des hommes, il fut photographe lors de quelques activités du secteur (un atout pour l'Odyssée) et aussi un participant à l'exposition des Arts visuels. Il a même demandé à sa conjointe, Monique Lafrance, d'accepter la responsabilité de la chaîne électronique et je peux vous le dire... c'en est toute une!...

Merci Roger pour ta grande générosité et ton professionnalisme.

Diane Sunderland, responsable du comité des Communications

Ô cholestérol, mon ami...



Dans une chronique précédente en page 20 de l'Odyssée de janvier 2017, je vous avais dit que de se garder en santé, c'était de l'ouvrage.

Bien oui, j'avais oublié, il y a un point que le médecin nous rappelle constamment : le cholestérol.

Mon vieux médecin de famille me disait toujours de faire attention, que j'approchais de la limite permise. Oui, oui que je disais toujours, je fais attention et j'oubliais le tout après quelques jours.

Après la retraite de mon médecin super compréhensif, mon nouveau médecin de famille, jeune et zélé me dit après un examen : « Faites attention, votre taux de cholestérol est sur la ligne, je vais vous référer à une diététicienne. » O lala ! Une diététicienne. Je me sens déjà déprimer.

Bonne rencontre avec la diététicienne, gentille, compétente, physiquement elle a le statut de l'emploi, grande, filiforme, tu vois qu'elle ne mange pas beaucoup. Je repars, avec une marche à suivre, ragaillardir et prêt à combattre ce fléau qu'est mon cholestérol élevé. Adieu fromages, crevettes, hamburgers, frites, poulets rôtis, charcuteries, escargots gratinés, calmars frits, tartes au sucre, pâtisseries, et cetera. Il me semble que tout ce que nous mangeons est cholestérol.

J'ai fait quelques expériences culinaires, j'ai mangé du fromage à moins de 20 % de MG. Quel

délice de manger un fromage avec un goût de caoutchouc ? Le yogourt à 0 % de MG, bon au goût, mais peut-on le qualifier de yogourt ?

Après ma visite, je me suis posé la question, il me semble que j'aurais dû choisir un diététicien dans la quarantaine avec un petit bedon cela aurait été moins pire qu'une diététicienne jeune et rigoureuse. Lui doit fréquenter *La Cage* avec ses chums et les soirs de partie du Canadien, il doit commander des ailes de poulet et boire des bières. On a le droit de rêver.

Après six mois de dur labeur alimentaire, le verdict tombe, j'ai dépassé la ligne et je suis devenu - cholestéré -. Mon médecin, dans sa grande sagesse, me prescrit des statines, un médicament permettant de réduire le taux de cholestérol. Malheureux d'avoir à rajouter une pilule au cocktail du matin, mais heureux de me libérer des - dictats - de la diététicienne.

Adieu régime et retour à la bombance.

En terminant, un conseil, faites la comparaison en dégustant un yogourt à 0 % de MG avec les épaississants et un peu de cellulose et un yogourt Liberté Méditerranée à 9 % de MG. Vous allez me comprendre.

Laissez vous aller aux plaisirs défendus, vous verrez que c'est très bon pour le moral.

Ronald Forbes, du Com Com



Place au théâtre

Qui n'en vœux ?

Une comédie de Anny Daprey

Adaptation et mise en scène : Kévin Bergeron, Directeur général –
Coïncidences Productions



Synopsis : si un représentant sonnait à votre porte pour vous proposer de vous réaliser trois vœux en échange de dix dollars, vous feriez quoi ? Le mettre à la porte, comme Jo l'a fait ? Oui... mais si c'était vrai ?... S'il avait vraiment ce pouvoir de les réaliser ?... Alors ? Eh oui, la méfiance passée, on y réfléchit à deux fois... Par contre attention à ce que vous souhaitez... ça pourrait bien semer la pagaille !

Distribution : Colette Landreville, René Gauvin, Maurice Brodeur et Sylvio Bélanger, de l'AREQ, ainsi que Sylvie Beauchamp, Johanne Dupuis, Lise Lachapelle, Colombe Leblanc et Rolande Turcotte.

Durée du spectacle : environ 1 h 50

Les dates de représentation (printemps 2018) :

- vendredi 13 avril à 19 h 30
- samedi 14 avril à 14 h et 19 h 30 h
- dimanche 15 avril à 14 h

Lieu :

Salle Anthony-Lessard
Maison de la culture Claude-Henri-Grignon
101, Place du Curé-Labelle
Saint-Jérôme

Les billets sont maintenant en vente auprès des comédiens ou sur le site web (sécurisé) de la troupe.

Visitez notre site web : www.theatrememoart.com section Billetterie.

Coût du billet : 18 \$ – Pour chaque billet vendu, 1 \$ sera remis à la Fondation Pallia-Vie

Le **Théâtre Mémo-Art** est né d'un groupe de passionnés de théâtre voulant partager leur enthousiasme et vivre l'aventure de la scène. C'est un organisme sans but lucratif.

L'objectif premier du TMA (Théâtre Mémo-Art) est de créer un spectacle de façon professionnelle.

Sa démarche résulte du travail d'équipe et de la collaboration bénévole des membres dans la création du spectacle, autant des comédiens que ceux travaillant dans l'ombre.

C'est une aventure pour le plaisir, pour les défis à relever en se transformant, en nous faisant sortir de notre zone de confort habituelle, pour faire vivre une gamme d'émotions aux spectateurs.

L'équipe est appuyée et dirigée par Kévin Bergeron, metteur en scène professionnel, dans le cadre d'ateliers pratiques conduisant à la production finale du spectacle.

AVIS DE CHANGEMENT D'ADRESSE

Si un changement quelconque doit être apporté à votre adresse civique ou électronique ainsi qu'à votre numéro de téléphone, et afin que toutes vos informations soient mises à jour, vous devez aviser l'AREQ nationale au **1 800 663-2408** ou par courriel, à laverdiere.luce@csq.qc.net ou à l'adresse suivante : **320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec, QC, G1K 9E7**

Et si nous lisions... par France Lapierre



Les grands froids de décembre ont favorisé de longues séances de lecture. Toutefois, les rencontres n'ont pas toutes été fructueuses. Dommage !

Je me suis demandé si j'allais vous entretenir de ma déception face au plus récent roman de Katherine Pancol, *Trois baisers* (Albin Michel, 2017). Il y a quelques années, j'avais lu et beaucoup aimé ses précédents romans. Katherine Pancol maîtrise l'art du récit et malgré moi, je me suis laissée emporter par cette histoire échevelée qui met en scène les mêmes personnages depuis *Les yeux jaunes des crocodiles*.

Là réside la première difficulté : les personnages de 2006 résidaient loin dans ma mémoire et malgré une identification sommaire des liens entre eux en fin de volume (allers-retours fréquents), j'avoue que les 100 premières pages m'ont déstabilisée. C'est un peu comme arriver dans un lieu inconnu où tous les gens parlent entre eux, mais que personne ne vous invite à participer à la conversation. En second lieu, le personnage de Junior n'ajoute rien à l'histoire. On se demande s'il n'existe que pour montrer que Pancol avait lu des articles sur la télépathie... Si vous ne connaissez pas cette auteure, partez à sa rencontre avec *Les yeux jaunes des crocodiles* et *Les écureuils de Central Park sont tristes le lundi*. Pour les *Trois Baisers*...

Maintenant, les coups de cœur ! Un tout petit roman intitulé *La tresse* de Leatitia Colombiani (Grasset, 2017). Sous la plume de Colombiani, cette tresse sert de prétexte pour raconter l'histoire de trois femmes sur trois continents en butte à l'ostracisme et qui réussissent à le vaincre.

En Inde, Smita fait partie des intouchables : elle ramasse à mains nues, les excréments des latrines. Elle refuse un tel destin pour sa fille de 6 ans. Désirant échapper au terrible destin des filles qui s'élèvent contre les dictats sociaux, elle s'enfuit. Elle fait tondre sa chevelure et celle de sa fille, en offrande au dieu Vishnou.

En Sicile, Giulia coule des jours heureux dans l'entreprise familiale qui recueille des cheveux et fabrique à la main des perruques et des postiches.

Au moment où son père meurt, Giulia se rend compte que l'atelier fera faillite sous peu. Malgré la vive opposition de sa famille, elle sauvera l'entreprise en important des cheveux indiens.

Au Canada, Sarah, une jeune associée dans un cabinet d'avocats connaîtra la mise à l'écart professionnelle dès que ses collègues apprendront qu'elle souffre d'un cancer du sein. En plus de perdre la promotion qui lui était destinée, elle devra vivre les effets secondaires de la chimiothérapie, dont la perte de cheveux.

Même si la fin du roman reste prévisible, l'écriture de Colombiani vaut le détour.

Un coup de cœur dans un tout autre genre : *Les yeux tristes de mon camion*, de Serge Bouchard (Boréal, 2017). Connus surtout pour son talent de conteur, cet anthropologue de formation a publié une vingtaine d'ouvrages depuis 1991, mais je dois avouer que si les autres m'ont intéressée, cette dernière œuvre m'a conquise. Vingt-huit petites histoires ciselées et qui nous mènent au pays des souvenirs de Serge Bouchard. Mon exemplaire est constellé de notes et de marques d'appréciation.

En dernier lieu, je suis en train de lire un livre costaud, tout autant par le sujet, que par le nombre de pages. Il s'agit de *Retour à Lamberg* (Albin Michel, 2017) de Philippe Sands, avocat franco-britannique spécialisé dans la défense des droits de l'homme et professeur de droit à l'University College de Londres. Lamberg est la ville où ont vécu son grand-père Léon, ainsi que Hersch Lauterpacht et Raphael Lemkin, deux juristes juifs qui jouèrent un rôle déterminant lors du procès de Nuremberg. En effet, ces derniers ont créé les termes de « génocide » et de « crime contre l'humanité ». Lamberg a aussi été le théâtre, en 1942, de l'annonce par Hans Frank, haut dignitaire nazi, de la mise en place de la Solution finale. *Retour à Lamberg* retrace les démarches entreprises par l'auteur pour lever le voile sur le destin croisé de ces trois familles juives décimées par l'Holocauste.

Bonne lecture !

France Lapierre

Fête de Noël

ON A CHANTÉ, DANSÉ, GAGNÉ DES CADEAUX. BREF, LE COMITÉ EST CONTENT !

Cette année, le comité organisateur a fait chanter les participantes et participants. Le Père Noël a été particulièrement généreux et plusieurs sont partis contents des tirages. Les danses en ligne et sociales ont terminé la soirée en beauté. Les petits vases, confection maison, au centre des tables ainsi que l'animation nous ont valu des félicitations, disons-le. Sans vouloir vendre la peau de l'ours avant, je crois que le comité pourrait récidiver pour Noël 2018.



Ce qu'on se bidonne en préparant
un party,

OH ! OH ! OH !

Pierrette Boudreau, présidente

Un merci spécial aussi pour votre implication à notre souper. C'était délicieux, des jeux, des cadeaux, de la musique avec danse, de la bonne compagnie... Tout cela a fait de la soirée un succès. Merci de votre bénévolat pour notre plus grand plaisir!

Denise Mercier, personne amie de l'AREQ



Le dîner de Noël est toujours apprécié de nos membres. C'est un moment de réjouissances dans une ambiance festive.

La rencontre a eu lieu le 6 décembre dernier au restaurant *Le Bouillon* de Lachute ; l'accueil, le service et l'animation ont contribué au succès de ce rendez-vous.

Merci aux nombreuses personnes qui se sont déplacées pour venir célébrer Noël dans l'amitié.

Merci à l'AREQ Rivière-du-Nord pour le montant défrayé et merci à Claire, Yvonne et son petit-fils qui ont ajouté de la fantaisie à l'animation.

Marcelle Lemay-Fournier



Comité des Voyages

Comité : Marie-Claire Bigras 819-242-3992
Lise Venne 450-504-9441

Jeannine Clément 450-436-3440
Françoise Delisle 450-438-9295

Nous sommes à votre disposition pour répondre à vos questions.

PROCÉDURE : Elle est toujours la même pour l'inscription à l'un ou l'autre de ces voyages. Vous vous inscrivez directement à TOURCLUB au 1 888 758-9052 et vous leur envoyez votre paiement au 309, boul. Bois-Francis Sud, Victoriaville, QC, G6P 4T2

NOUVEAU : Une promotion de 2 % s'applique sur tous nos voyages payés par chèque ou argent comptant.

PROGRAMMATION 2018

23 mai : QUARTIERS ET GOURMANDISES À MONTRÉAL

Nous visiterons les quartiers italien, portugais, chinois et grec pour nous imprégner de la culture, du mode de vie, de l'architecture propres à ces gens maintenant de chez nous. Un dîner de choix sera pris dans l'une de ces communautés.

Coût : 159,00 \$ ou 155,82 \$ (-2 %) pour le 10 avril.

20 juin : LES ÉOLIENNES AU LAC WILLIAM, CENTRE DU QUÉBEC

Le lac William se situe au creux des Appalaches. Notre excursion débutera à l'ESPACE SOPHIA avec la présentation d'une vidéo sur grand écran présentant le parc éolien de l'Érable, à Sainte-Sophie d'Halifax, municipalité sise entre Thedford-Mines et Victoriaville. Cette visite nous permettra d'en apprendre davantage sur cette technologie verte encore contestée dans les régions où elle s'implante.



Coût : 169,00 \$ ou 165,62 \$ (-2 %) pour le 4 mai.

18 juillet : HALTE DES PÈLERINS ET STARMANIA DE QUÉBEC ISSIME

La halte des Pèlerins est un vignoble familial offrant à sa clientèle une expérience culturelle et sensorielle exceptionnelle. C'est le seul vignoble en milieu urbain situé à cinq minutes du centre-ville de Sherbrooke. Le forfait comprend la visite du vignoble *Le péché gourmand*, l'historique des lieux et la dégustation des accords mets et vins.

À la Place *Nikitotek*, Québec Issime chante *Starmania* pour célébrer le 40^e anniversaire de l'opéra de *Luc Plamondon* et *Michel Berger*

Coût : 184,00 \$ ou 180,32 \$ (-2 %) pour le 4 juin

16 août : THÉÂTRE L'ASSOMPTION AVEC LAUREL ET HARDY

Notre forfait débutera par la visite de la maison des *Contes et Légendes* à Lavaltrie où s'inscrivent les légendes du patrimoine de Lanaudière. La Maison offre un voyage unique dans l'histoire de la région et dans l'univers des contes et légendes.

En soirée, on assistera, au théâtre *Hector-Charland* de l'Assomption, à la pièce *Laurel et Hardy*, Laurel joué par *André Robitaille* et Hardy par *Louis Champagne*. Sept autres comédiennes et comédiens complètent le jeu.

Coût : 174,00 \$ ou 170,52 \$ (-2 %) pour le 1^{er} juillet

12 septembre : VOYAGE SURPRISE

Une SURPRISE, c'est une SURPRISE. Alors on ne vous en dira pas plus, tout simplement parce qu'on n'en sait pas plus...

Coût : 179,00 \$ ou 175,92 \$ (-2 %) pour le 29 juillet

Endroit de départ : 1^{er} embarquement à LACHUTE 2^e embarquement à SAINT-JÉRÔME

BON VOYAGE!

Au plaisir de vous voir en grand nombre.

Françoise Delisle, pour le comité des Voyages

Les Grands Explorateurs

7 février: Laos par Patrick Moreau

Patrick Moreau nous ramène ce splendide document, imprégné par le rythme obsédant du Mékong. Pendant longtemps, son tumulte socio-politique exacerbé l'a tenu à l'écart du reste du monde. Depuis quelques années, le pays refait surface avec un visage plus serein, baigné par la lumière irrésistible qui émane du sourire de ses habitants. Vous serez séduit par l'authenticité éclatante de ce peuple, encore aujourd'hui porté par les préceptes millénaires du bouddhisme. Les pagodes étincelantes qui jaillissent ici et là rappellent avec éloquence cette philosophie de vie altruiste, à mille lieux de la mondialisation saccadée qui agite ses voisins. D'halte en halte, vous serez à même de constater la nature généreuse et indomptée du Laos. Laissez les montagnes du nord et les plaines du Mékong vous raconter l'histoire de ce pays sans mer, mais certainement pas sans âme.



7 mars : Cuba par Jean-Louis Mathon

Véritable perle du Sud, cette bande de terre, enserrée langoureusement par la Mer des Caraïbes et le Golfe du Mexique, s'étale sur plus de 1 200 kilomètres. Balayée par le vent tropical, Cuba est à prime abord l'endroit tout indiqué pour se laisser aller au farniente sur ses plages de cartes postales. Mais «la plus belle des îles», selon les dires de Christophe Colomb qui y débarqua en 1492, a tant de trésors à déployer à celui qui prend le temps de l'apprivoiser. À commencer par son histoire passionnante, éclaboussée par le sang des conquistadors et des pirates, et autour de laquelle flotte toujours le parfum tenace de la Révolution. Sa musique omniprésente et son architecture distinctive en font un repère artistique euphorisant, malgré sa situation économique qui demeure inquiétante. C'est dans un esprit de redécouverte que l'on vous invite à arpenter cet archipel qui sait encore tenir tête au formatage universel de la mondialisation, pour notre plus grand bonheur. Mais pour combien de temps?

28 mars : CÔTE-EST, de Montréal à Key West en moto par Marc Poirer

Éparpillées tout le long de ses quelque 3 200 km, les escales qui jalonnent ce parcours bitumé feront fantasmer tous les Jack Kerouac de ce monde. Du nord au sud, de Montréal jusqu'à la pointe de la Floride, vous serez emporté par le rythme trépidant des découvertes qui se déclinent tout en contraste. Les lumières surréelles des métropoles, la beauté sauvage des sites naturels, l'esprit balnéaire du bord de mer... venez goûter à la crème de la crème de la Côte Est, rehaussée par les sensations enivrantes que seul peut procurer un voyage à moto.

2 mai : Croatie par Patrick Bureau

Patrick Bureau vous propose de parcourir le pays le plus captivant de l'ex-Yougoslavie. Considérée comme le joyau suprême de l'Adriatique, la Croatie est un endroit unique où la mer rejoint la montagne et où la ville rejoint la campagne. De ses plaines immenses à ses forêts denses, de son littoral échancré à ses milliers d'îles gorgées de soleil, ce pays séduit par l'exquise diversité de ses horizons. Son passé prodigieux ajoute certainement à l'émerveillement. Dessiné sur la ligne de partage entre les empires d'Orient et d'Occident, ce territoire a de tout temps suscité une vive convoitise de la part de ses voisins vénitiens et autrichiens. Cette dualité historique a façonné un art de vivre à nul autre pareil, que vous découvrirez avec ravissement.



Les représentations auront lieu les mercredis à 19 h 30.

Pour assister à l'une ou l'autre des représentations sans abonnement, au prix de 19,75 \$, présentez-vous 30 minutes à l'avance à la Salle Gilles Vigneault.

Pour informations : *Jeannedarc Bélanger* au 450 560-9678 ou beljdarc@videtron.ca

In Memoriam

- | | | |
|----------|---|---|
| 10 mai | <i>Aline Pelletier Daigle</i> , membre de l'AREQ, sœur de Fernande Pelletier | <p>SINCÈRES</p>  <p>CONDOLEANCES</p> |
| 6 sept. | <i>Joseph Lanthier</i> , père de Suzanne Lanthier, membre de l'AREQ. | |
| 16 sept. | <i>Serge Charron</i> , membre de l'AREQ | |
| 21 sept. | <i>Jean-Marie Cyr</i> , membre de l'AREQ | |
| 22 sept. | <i>Mireille Bouchard Bernier</i> , soeur de Francine Bouchard | |
| 23 sept. | <i>Patricia Murphy Parent</i> , belle-soeur d'Esthel Morrisette | |
| 28 sept. | <i>Monique Filion</i> , sœur de Jean-Guy Filion | |
| 3 oct. | <i>Juliette Foucault Leroux</i> , mère de Nicole Leroux | |
| 3 oct. | <i>Yvette Charbonneau</i> , membre de l'AREQ | |
| 8 oct. | <i>Rita Morrisette</i> , sœur d'Esthel Morrisette | |
| 16 oct. | <i>Thérèse Jasmin</i> , sœur de Francine Jasmin Lavoie et d'Yvette Jasmin Wilcott, toutes deux membres de l'AREQ | |
| 30 oct. | <i>Soeur Thérèse Dauphin</i> , membre de l'AREQ et soeur de Soeur Jeanne Dauphin | |
| 7 nov. | <i>Serge Sicard</i> , conjoint de Micheline Desrosiers | |
| 18 nov. | <i>Roland Pellerin</i> , conjoint de Pierrette Caron | |
| 3 déc. | <i>Lionel Racine</i> , oncle de Ghislaine Racine | |
| 8 déc. | <i>Émile Tavernier</i> , époux de Monique Viau | |
| 10 déc. | <i>Claudette Giroux</i> , amie de cœur de Michel Descôteaux | |
| 13 déc. | <i>Hélène Burke</i> , membre de l'AREQ | |
| 17 déc. | <i>Réal Therrien</i> , frère de Louisette Therrien | |
| 17 déc. | <i>Yolande Rhéaume</i> , soeur de Floriane Rhéaume, membre de l'AREQ | |
| 30 déc. | <i>Roger Tranchemontagne</i> , membre de l'AREQ et conjoint de Monique Lafrance | |
| 3 janv. | <i>Jean-Louis Clément</i> , frère de Jacques, Jeannine, Louise et Lucille Clément, beau-frère de Jocelyne Labelle | |
| 4 janv. | <i>Suzanne Lefort-Larocque</i> , sœur de Lise Lefort-Poirier et belle-sœur de Nicole Grégoire-Lefort | |

NOS RESPONSABLES

Pour l'ouest
Sylvie Tousignant
 450 562-6234
 syltousi@hotmail.com



Pour l'est
Pierrette Perron
 450 436-1976
 perronpier@gmail.com



Jean-Marie est décédé en septembre dernier à l'âge de 66 ans. Il était responsable de la distribution du bulletin *L'Odyssée*. Son départ prématuré nous a toutes et tous surpris. Beau bonhomme, bon danseur, c'était agréable de le voir à nos partys et à nos déjeuners. Pour Jean-Marie Cyr, la vie a été un peu trop courte !

Pierrette Boudreau, présidente

ACTIVITÉS

Sous la responsabilité de l'AREQ, secteur Rivière-du-Nord

Chorale :



Les activités se poursuivent.

Les pratiques ont lieu à toutes les deux semaines.

Lieu : Villa Mont-Joie, située au 241, rue Élisabeth, à Lachute.

Heure : de 10 h à 12 h.

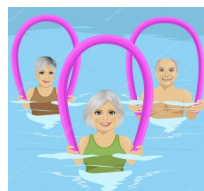
Directeur : Jean-Claude Villeneuve

Accompagnatrice : Denise Chamaillard

Responsable : Esthel Morrisette au 450 562-1213

ou esthel.morrisette@gmail.com

Aquaforme :



La session d'hiver se poursuit jusqu'au 23 mars 2018.

La session du printemps aura lieu du 9 avril au 8 juin 2018,

les lundis, à 13 h, les mercredis, à 11 h et les vendredis, à 13 h et 14 h 15.

Lieu : Au centre aquatique du CPE *Le Funambule* (stationnement inclus), situé au 220, rue St-Marc, à Saint-Jérôme (à côté de l'hôpital).

Coût : 60 \$ (si tous les groupes sont complets) pour 9 semaines

Préinscription : du 19 au 23 mars 2018 (pour les membres)

Inscription : du 26 mars au 6 avril 2018

(par ordre d'inscription, indépendamment du statut de membre régulier ou personne amie). Faire un chèque au nom de **AREQ Rivière-du-Nord** et le remettre au premier cours.

Responsable : Claire Gareau et René Gauvin

450 436-5534 ou gauvin.gareau@videotron.ca

Danse en ligne :



La session d'hiver se déroule jusqu'au 27 mars 2018.

Les cours ont lieu les mardis, de 9 h 30 à 11 h.

Il y aura aussi une **mini session au coût de 20 \$** (4 cours) du 3 au 24 avril.

Lieu : Centre Notre-Dame, au 655, rue Filion, à Saint-Jérôme.

Professeur : Gilles Cyr

Responsable : Lise T. Cossette au 450 436-8751

ou gacossette@videotron.ca

Cours de peinture : Peindre par plaisir



Les cours ont lieu les lundis de 18 h 30 à 20 h 30, les mercredis de 13 h 30 à 15 h 30 ainsi que les samedis de 10 h à midi.

Professeur : Marcel Germain au 450 438-7141

ou marcoartiste@hotmail.com

Essentrics :



Les lundis de 10 h 05 à 11 h 05

Les mardis et jeudis de 9 h 35 à 10 h 35

Lieu : Tech gym au Carrefour du Nord

Coût : 99 \$ + taxes pour un abonnement de 3 mois

26,95 \$ + taxes par mois, pour un abonnement d'un an, en mentionnant que vous faites partie de l'AREQ .

Responsable : Christiane Laforge au 450 565-9572

ou laforge.christiane@gmail.com

Note : Il est possible de s'intégrer au groupe en tout temps.

Retourner à: L'Odyssée, AREQ 10C, 162, place Gatine Saint-Jérôme Québec J7Y 5K3	Expédier à:	<table border="1"> <tr> <td style="text-align: center;"> POSTES CANADA </td> <td style="text-align: center;">  CANADA POST </td> </tr> <tr> <td> Port payé Poste Publication </td> <td> Postage Paid Publications Mail 40035540 </td> </tr> </table>	POSTES CANADA	 CANADA POST	Port payé Poste Publication	Postage Paid Publications Mail 40035540
POSTES CANADA	 CANADA POST					
Port payé Poste Publication	Postage Paid Publications Mail 40035540					

Agenda

Déjeuners mensuels

- Ouest :** 1^{er} mercredi du mois, à 9 h
Lieu : La chaîne vous avisera.
- Est :** 2^e mercredi du mois, à 9 h
Lieu : La chaîne vous avisera.

Réservation jusqu'au mardi précédent, auprès de
 Carole Lauzon au 450 436-7893 ou par courriel :
 lauzoncarole@icloud.com (pour février-mars)

Nicole Charbonneau, au 450 436-9020 ou par
 courriel : nicolecharbonneau2010@gmail.com
 (pour avril-mai-juin et septembre)

Dîner de la Saint-Valentin (ouest)

Date : Le mercredi 7 février 2018
 Vous recevrez plus d'informations par votre chaîne
 électronique ou téléphonique.

Dîner de la Saint-Valentin (est)

Date : Le jeudi 15 février 2018
Lieu : *Restaurant l'Ambiance*
 889, boulevard Grignon, Saint-Jérôme
 (à l'intérieur du Manoir Philippe-Alexandre)

Accueil : 11 h 15
Dîner : 11 h 45 **Danse** après le repas avec Gilles Cyr
Menu : Soupe marmite du chef
 Rôti de boeuf au jus
 ou filet de sole pesto et citron
 Dessert : Gâteau aux carottes
 Thé, tisane ou café

Coût : 22 \$ pour les membres et personnes amies
 24,50 \$ accompagnateur/accompagnatrice
 (taxes et service inclus)

Apportez votre vin ou votre boisson préférée.

Billets en vente jusqu'au 9 février auprès de
 * Thérèse Latour, au 450 438-5159
 ou par courriel : telaurin@hotmail.com

* Agathe Hamel 450 438-7095
 Annulation avant le 12 février 2018

Cabane à sucre (est et ouest)

Date : Le jeudi 15 mars 2018
 Vous recevrez plus d'informations
 par votre chaîne électronique ou
 téléphonique.



Dîner des bénévoles

* sur invitation du conseil sectoriel

Date : Le jeudi 12 avril 2018
Lieu : *Centre Lafontaine*
Accueil : 11 h

Exposition du comité des Arts (pages 8 et 9)

Date : Les 14 et 15 avril 2018
Lieu : *Centre Notre-Dame* de Saint-Jérôme

Assemblée générale sectorielle

Date : Le jeudi 17 mai 2018
Lieu : *Centre Lafontaine*
 2020, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme

Accueil : 9 h
Réunion : 9 h 30
 Réservation ou annulation avant le 4 mai 2018
 (informations à la page 4)

Assemblée générale régionale

Date : Le jeudi 31 mai 2018
Lieu : *Hôtel Days Inn* de Blainville
Heure : 8 h 30 à 15 h
 Réservation ou annulation avant le 15 mai 2017
 (informations à la page 4)

Infoetraite

Date : Le jeudi 7 juin 2017
Lieu : SERN

Imprimé par:

Juteau Ruel inc.
 Le pouvoir du service depuis 1962

Centre d'impressions multi-services

70, rue Bélanger, Saint-Jérôme Qc J7Z 1A1 • 450 438-3543 • 1 866 436-3630