

## MOT DE LA PRÉSIDENTE

### Espérance de vie et de bonheur



J'espère que l'été qui vient de se terminer vous a comblés de bonheur. Moi, j'adore la chaleur et elle ne m'accable pas. Mon espérance de bonheur fut ainsi complète de juin à septembre. Mais la science de la météo n'est pas sûre à 100 % et nos étés sont loin d'être pareils d'une année à l'autre. Mais ce qui est plus certain aujourd'hui, ce sont les statistiques sur l'espérance de vie au Québec. Selon l'Institut de la statistique du Québec, en 2016, l'espérance de vie s'établirait à 80,8 ans pour les hommes et à 84,5 ans pour les femmes. Elle atteindrait 90 ans en 2030. Désolée messieurs, nous devrions normalement vous survivre... Et en 1960, l'espérance de vie était de 55 ans, tout sexe confondu. Progrès?

Tant qu'à vivre aussi longtemps, aussi bien en profiter. Et notre association AREQ Rivière-du-Nord ne demande qu'à vous combler cet automne par ses activités. Nous avons plus de 50 personnes retraitées encore cette année et à l'inforettraite du 6 juin dernier, plusieurs sont venus recevoir les informations concernant notre association et surtout les informations concernant le plan d'assurance maladie et voyage expliqué généreusement par Jacques Lajeunesse. Le 17 mai dernier, nous tenions notre AGS (assemblée générale sectorielle) au centre Lafontaine de Saint-Jérôme (photos en page 22). Plusieurs diaporamas furent présentés aux membres de l'assemblée pour témoigner du travail du conseil sectoriel et des responsables des comités, activités et cours. Pour en savoir plus et visionner les diaporamas, consulter notre site internet : <http://rivieredunord.areq.lacsq.org/>

J'énumère ici ce qui vous comblera de bonheur cet automne et participera à votre longévité puisque vous serez en agréable compagnie... Le 4 octobre, soirée de l'Accueil, le 7 novembre, à Lachute, la commémoration des défunts, le 6 décembre, la soirée de Noël à Saint-Jérôme et le 11 décembre, le dîner de Noël à Lachute. À Saint-Jérôme, nous avons le déjeuner mensuel et à Lachute, le dîner mensuel. Soyez sans inquiétude et ne stressiez pas, ce n'est pas bon pour la longévité. Les informations vous parviendront par les chaînes téléphoniques et électroniques quand ce n'est pas par le téléphone arabe. Oui, oui, le téléphone arabe existe vraiment, c'est un jeu de société.

Sur ce, les membres du conseil sectoriel vont se préparer pour la soirée de l'Accueil et vont vous y attendre. Au nom de tous les membres du conseil, je vous souhaite une belle année « aréquienne » et une bonne santé.

*Pierrette Boudreau*

Présidente du secteur Rivière-du-Nord

## BOURSE DE L'AREQ



*Léa Lemoine, la récipiendaire de la bourse de 400 \$, entourée de Mireille Ménard, présidente régionale et de son grand-père Pierre-A. Giroux.*

Lors de l'assemblée générale régionale du 31 mai dernier, la région a remis trois bourses de 400 \$. L'une des récipiendaires fut Léa Lemoine, la petite-fille de Pierre-A. Giroux, un membre de L'AREQ Rivière-du-Nord.

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50<sup>e</sup> anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

*Pierrette Boudreau, présidente*

### L'ÉQUIPE DE L'ODYSSÉE

#### Rédaction

##### Rédaction des textes

Présidente régionale  
Membres du conseil sectoriel  
Responsables des activités  
Responsables des comités

##### Correction et révision

Gaston Roy  
Diane Sunderland

##### Retouches des photos

Gilles Piché

##### Infographie et mise en page

Diane Sunderland

##### Imprimerie

Merci à Carole Giroux  
Juteau Ruel Inc.

#### Acheminement

##### Responsables

Gilles Cyr  
cyrgil@videotron.ca  
450 431-3511  
Diane Sunderland  
disund@videotron.ca  
avec

##### Équipe de préparation

Lise Tousignant-Cossette  
Johanne Quenneville  
Monique St-Arnaud  
Thérèse Rouleau  
Lise Chartrand  
André Chénard  
Hélène Roussy

##### Livraison au bureau de poste de Montréal

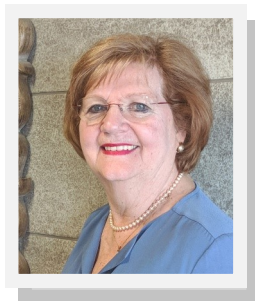
André Chénard  
Alain Monette

#### Dans ce numéro :

Mot de la présidente régionale	3
Rapport du conseil sectoriel	4
Rapport du comité Arts visuels	5
Rapport du comité des Assurances	6-7
Rapport du comité Communications	8-9
Rapport du comité Environnement	10
Rapport du comité des Femmes	11
Rapport financier 2017-2018	12
Pages à conserver	13 à 16
Rapport du comité des Hommes	17
Rapport du comité Retraite	18
Rapport du comité Sociopolitique	19
Rapport de la FLG	20
Nos bénévoles dans l'ombre (photos)	21
AGS et Déjeuner de la non-rentrée	22
Journée internationale des hommes	23
Conférences et Grands Explorateurs	24-25
In Memoriam	26
Activités et Agenda	27-28

\*\*\* 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 avons une deuxième année du triennat 2017-2020 qui commence et cette année sera aussi enrichissante que la précédente. Les membres du conseil régional et les équipes des huit comités régionaux continueront d'exploiter le cahier du plan d'action incluant des exemples pour les 47 actions des 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.

À titre d'exemple, à la rencontre régionale de l'automne, les responsables régionaux et sectoriels des comités se réuniront pour choisir des actions à développer durant l'année. Au national, les conseillères et conseillers nous ont fait une mise à jour de leurs différents dossiers. Ils nous ont aussi présenté les formations qu'ils peuvent nous offrir. Les membres du conseil régional présenteront ces offres aux responsables régionaux des différents comités.

Je vous rappelle quelques activités régionales de la dernière année : information sur les assurances, sur les proches aidants, sur la compréhension du système de retraite au Québec et de notre propre régime comme le (*RREGOP* ou *RRPE*). Le conseiller en communication Samuel Labrecque est venu donner à nos responsables et webmestres une formation sur Facebook, WordPress et sur les sites WEB. Ne manquez pas de consulter notre nouveau site WEB, vous y trouverez toute l'information concernant nos activités, des photos des différentes rencontres régionales. Pour ce faire, rendez-vous sur le site national et cliquer sur la région 10. Vous pouvez aussi choisir l'onglet de votre secteur.

À la rencontre régionale le 24 octobre, les responsables des différents comités planifieront les activités pour l'année. Vous trouverez l'information sur notre site. À suivre...

Je vous rappelle aussi quelques faits notoires de notre assemblée générale régionale du 31 mai 2018 en plus des exposés des réalisations des huit comités régionaux : le comité des Arts a sélectionné cinq « *Coup de cœur* » lors de sa très belle exposition et ainsi cinq artistes ont été récompensés pour leurs œuvres; de nombreux prix de présence furent tirés et le tirage moitié-moitié dédié à la fondation Laure-Gaudreault a fait une heureuse élue. La chorale *Les Ans Chanteurs* a laissé de beaux airs de la chanson française dans la tête de plusieurs membres. Quel plaisir de se remémorer de beaux souvenirs !

Cette année l'AREQ nationale organise des rencontres interrégionales, réunissant les membres des conseils sectoriels des régions regroupées. Notre région est invitée avec les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue. Nous sommes invités à participer à une journée et demie de formation les 9 et 10 octobre dans les Laurentides. La tenue de ces rencontres s'inscrit dans le plan d'action national 2017-2020, en lien avec les actions 22, 26, et 27 : « *Promouvoir la mission et l'énoncé de valeur de l'AREQ. Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs. Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.* »

En terminant, je me rappelle que je vous souhaitais un bel été ensoleillé et chaud dans mon dernier article. Je ne sais pas qui m'a entendu, mais ce fut vraiment le cas. Tant mieux et bonne rentrée dans l'AREQ et je vous souhaite un automne chaleureux et enrichissant.

*Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière*

### EFFECTIFS au 1<sup>er</sup> septembre 2018

Le secteur comptait **1 224** membres réguliers.

La région 10 *Laval-Laurentides-Lanaudière* comptait **8 753** membres, répartis dans neuf secteurs.

L'Association comptait **58 441** membres.

# RAPPORT DU CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ RIVIÈRE-DU-NORD

## POUR L'ANNÉE 2017-2018

### Les membres de votre conseil sectoriel 2018-2019

- *Pierrette Boudreau*, présidente
- *Marcelle Lemay Fourier*, 1<sup>re</sup> vice-présidente
- *Angèle Marineau*, 2<sup>e</sup> vice-présidente
- *François Tanguay*, secrétaire
- *Lise Tousignant Cossette*, trésorière
- *Jacques Lajeunesse*, 1<sup>er</sup> conseiller
- *Christiane Laforge*, 2<sup>e</sup> conseillère

### Le rôle de votre conseil sectoriel

En plus des tâches spécifiques dédiées à la présidente, au secrétaire et à la trésorière, les membres du conseil sectoriel :

- Préparent et assistent à neuf rencontres annuelles.
- Planifient l'agenda, déterminent les budgets et supervisent :
  - ⇒ les huit comités statutaires (Assurances, Arts visuels, Action sociopolitique, comité des Femmes, comité des Hommes, Communications, Environnement et développement durable et Retraite),
  - ⇒ les activités sociales (non-rentree, accueil, journée des aînés, jour du Souvenir, soirée de Noël, dîner de la Saint-Valentin, la cabane à sucre, le déjeuner des bénévoles), l'AGS, l'infotretraite et les deux chorales - Les Voix de l'amitié et la Chorale liturgique -),
  - ⇒ les cours (aquaforme, danse en ligne, Vitalité 55, peinture et autres projets),
  - ⇒ les autres comités du secteur (conférences organisées par la TRARA, FLG, voyages, quilles, grands explorateurs, civilités, cartes d'anniversaire, etc.).



Av. : Jacques Lajeunesse, François Tanguay, et Angèle Marineau  
Arrière : Lise Tousignant-Cossette, Pierrette Boudreau,  
Christiane Laforge et Marcelle Lemay-Fournier

### *Inscrivez-le votre agenda*



*Nous espérons vous recevoir en grand nombre  
le 2 juin 2019 à la cabane à sucre Lalande  
(à égale distance de Lachute et de Saint-Jérôme)  
pour un repas, cela va s'en dire, et, et... comme je vous  
l'ai écrit dans le dernier Odyssée, on cogite et ce n'est  
pas défendu de nous donner des idées...*

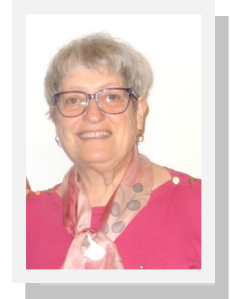
*Pierrette Boudreau, au nom du conseil sectoriel*

**RAPPORT DU COMITÉ DES ARTS VISUELS**  
**POUR L'ANNÉE 2017-2018**  
**RESPONSABLE AU SECTEUR : NICOLE FOUQUETTE-PICHÉ**



**ACTIVITÉS AU RÉGIONAL**

- Participation à une rencontre régionale le 29 novembre 2017 pour la préparation du plan d'action, au *Day's Inn* à Blainville.
- Participation à la réunion régionale du 28 février 2018 pour la préparation de l'exposition régionale. Claire Gareau, substitute, m'a remplacée.
- Claire Gareau a aussi participé à l'AGR (assemblée générale régionale) du 31 mai 2018 en tant que substitute.



À l'exposition régionale du 31 mai, organisée par le comité des Arts, 38 œuvres ont été exposées dont 18 tableaux, 6 photographies, 3 sculptures et 11 œuvres pour l'artisanat et les métiers d'art. Parmi les personnes gagnantes, *Pierre-A Giroux*, du secteur Rivière-du-Nord, s'est mérité une mention du public pour sa photographie « *Le bonheur fait la danse* ». *Nicole Fouquette*, également de notre secteur, a reçu le « Coup de cœur du public » pour sa sculpture « *Père et fils* ».

**RESPONSABILITÉS AU SECTEUR**

- Rencontre avec tous les membres du comité sectoriel le 6 février 2018.  
Organisation de l'exposition annuelle sectorielle en *Arts visuels + Artisanat et Métiers d'art* qui a eu lieu les 14 et 15 avril 2018.
  - recruter des exposants,
  - recruter des bénévoles pour l'exposition,
  - superviser les deux journées de l'exposition,
  - préparer la remise des prix : cette année, huit « Coup de cœur » et huit prix de participation.

Une belle participation : 30 exposants en Arts visuels et 22 exposants en Artisanat et Métiers d'art.

- Participation à la réunion de l'AGS, le 17 mai 2018.



Au nom du comité des Arts, j'aimerais remercier M<sup>me</sup> Gisèle Jetté pour son implication pendant onze ans, comme bénévole au comité des Arts visuels. Une personne très responsable, toujours présente aux rencontres du comité en partageant ses bonnes idées et fidèle à chaque année au montage des expositions annuelles de l'AREQ. Merci pour ton dévouement, Gisèle, pendant toutes ces années.

**À VENIR EN 2018-2019**

La prochaine exposition sectorielle en *Arts visuels + Artisanat et Métiers d'art* aura lieu les 26 et 27 avril 2019, au Centre Notre-Dame de Saint-Jérôme.

D'autres informations vous seront données dans le prochain bulletin. Surveillez aussi le site Web.

*Nicole Fouquette*,  
Responsable du comité des Arts



Les membres du comité des Arts  
*Sylvie Généreux, Nicole Fouquette, Claire Blais-Corbeil, Colette Bonneville, Claire Gareau, Louise Des Landes, Gertrude Saint-Onge et Francine Bouchard*

**RAPPORT DU COMITÉ DES ASSURANCES**  
**POUR L'ANNÉE 2017-2018**  
**RESPONSABLE AU SECTEUR : JACQUES LAJEUNESSE**



Une autre année après ce moment très chaud... les personnes qui ne croyaient pas au réchauffement de la planète reconsidéreront sûrement leur théorie. Je vous demande de prendre le temps de lire un article (page suivante) que j'ai écrit sur les deux dossiers suivants.

- **DMA** (directives médicales anticipées)
- **Le Carnet de Santé** : [www.carnetsante.gouv.qc.ca](http://www.carnetsante.gouv.qc.ca)

### **Coût à la RAMQ**

Cet été, on nous annonce les modifications du régime public d'assurance médicaments pour les personnes qui n'ont pas un régime privé obligatoire. À la pharmacie, vous pouvez demander le dépliant « Ce qu'il vous en coûte ». Vous y verrez que, depuis le 1<sup>er</sup> juillet 2018, la franchise passe de 19,45 \$ à **19,90 \$**, la coassurance de 34,8 % à **34,9 %**, et le maximum de 88,83 \$ à **90,58 \$** par mois. Par contre, la prime à payer à Revenu Québec (impôt provincial, ligne 447) passe d'un maximum de 667,00 \$ / année à **616,00 \$**. Vous avez bien lu... des élections en vue...

### **Bulletin 2018 sur les lois sociales**

La SSQ présente sur son site une publication de 22 pages, 44<sup>e</sup> édition, sur les lois sociales 2018. Vous y retrouverez les lois suivantes : l'assurance-emploi, l'assurance parentale, l'allocation pour enfants, les accidents du travail, la sécurité de la vieillesse, l'assurance hospitalisation, l'assurance maladie, l'aide aux personnes et aux familles, les normes du travail, l'assurance automobile. De plus des informations sur l'allocation canadienne et soutien aux enfants, le régime des rentes du Québec (RRQ) et le régime volontaire d'épargne-retraite (RVER) y sont élaborées. Sur **Google** « ssq, lois sociales 2018 ».

### **Rapport annuel**

À l'AREQ nationale, j'ai travaillé à l'élaboration de sept capsules et sept documents que vous pouvez consulter sur le site internet du secteur (<http://rivieredunord.areq.lacsq.org/>) avec les nouveautés de ce numéro (DMA, Carnet de Santé et **Bulletin 2018 sur les lois sociales**). À la région, j'ai participé à toutes les réunions où nous avons fait la révision du guide d'ASSUREQ, élaboré le plan d'action et préparé la rencontre d'information du 17 octobre 2017 ainsi que celle qui aura lieu au printemps 2019 (date à venir). Au secteur, il y a les articles dans *l'Odyssée*, les informations à la rencontre des nouvelles personnes retraitées, les rencontres sectorielles, l'AGS, l'AGR, les nombreuses communications téléphoniques et électroniques... Le rapport complet fut déposé à l'AGS. Je veux surtout vous mentionner de ne pas hésiter à me rejoindre pour l'aide que je peux vous apporter... il vaut mieux prévenir que guérir... ne pas attendre qu'il soit trop tard...

*Jacques Lajeunesse*, responsable sectoriel 450 436-4729

**Vous pouvez consulter les sites de l'AREQ nationale, régionale et sectorielle en tout temps.**

**Site WEB de l'AREQ nationale : <http://areq.lacsq.org/>**

*Nous vous suggérons de vous abonner à l'infolettre de l'AREQ (bas de la page d'accueil du site).*

**Site WEB de la région : <http://laval-laurentides-lanaudiere.areq.lacsq.org/>**

**Site WEB du secteur Rivière-du-Nord : <http://rivieredunord.areq.lacsq.org/>**

## **IMPORTANT**

### **Nouveaux Dossiers en ASSURANCE**

J'attire votre attention sur deux dossiers très importants. Ils devraient vous intéresser et je vous conseille d'y apporter une attention spéciale. C'est complètement gratuit et facile de s'y inscrire.

#### **DMA (directives médicales anticipées)**

Lorsqu'une personne devient inapte à consentir à des soins, les professionnels de la santé doivent respecter les choix que celle-ci a exprimés dans ses directives médicales. Vous pouvez consulter la brochure, de même que des renseignements sur les soins palliatifs et de fin de vie sur le Portail santé mieux-être en cliquant sur « programme et mesures d'aide » à l'adresse : [www.sante.gouv.qc.ca](http://www.sante.gouv.qc.ca) . Ce service est gratuit. Vous demandez le formulaire à la RAMQ par internet ou au 1 800 561-9749. À ce numéro, vous avez un service d'aide et de renseignement excellent. Après l'avoir rempli devant deux témoins et retourné, le tout sera enregistré à la RAMQ et transmis à tous les professionnels de la santé ainsi qu'aux ambulanciers.

Tel qu'indiqué dans le document, ce n'est pas nécessaire qu'il soit notarié. Il est enregistré à la RAMQ et inscrit au dossier médical. Prenez le temps de lire la brochure, vous l'adopterez.

**Le Carnet de Santé** [www.carnetsante.gouv.qc.ca](http://www.carnetsante.gouv.qc.ca)

Vous devez vous inscrire en ligne sur le site. Ce service vous permet de :

- consulter la liste des médicaments,
- consulter les résultats des imageries médicales,
- voir les résultats des prélèvements,
- faire la prise de rendez-vous avec le médecin de famille,
- vous inscrire au Guichet d'accès à un médecin de famille.

C'est un service sécurisé qui relève de la RAMQ et qui sera fort pratique pour suivre votre dossier médical.

*Jacques Lajeunesse*, responsable et répondant au dossier des assurances

#### ***Des petites nouvelles du Théâtre Mémo-Art***



**Titre de la pièce retenue :** *La visite ou Surtout, sentez-vous pas obligés de venir!* (C'est une pièce québécoise pour la première fois, alors aucune adaptation requise. Très drôle, ça bouge énormément...)

**Auteur :** Michel-Marc Bouchard

**Synopsis :** Un couple raconte trois journées mémorables au cours desquelles, à dix ans d'intervalle chacune, il a reçu de la visite et illustre par trois livres – L'Art de recevoir, L'Art de percevoir et L'Art de décevoir – les joies et les affres provoquées par ces visiteurs le plus souvent issus du « cirque de la condition humaine ».

Comédie grinçante sur nos mœurs et revendication du droit à la solitude.

***Réservez à votre agenda une date pour une de nos représentations***

**Lieu :** *Salle Antony-Lessard*

#### **Dates et heures des représentations**

- Vendredi 12 avril 2019 à 19 h 30
- Samedi 13 avril 2019 à 14 h et 19 h 30
- Dimanche 14 avril 2019 à 14 h

*René Gauvin et Sylvio Bélanger, au nom de la troupe*

## RAPPORT DU COMITÉ DES COMMUNICATIONS

POUR L'ANNÉE 2017-2018

RESPONSABLE AU SECTEUR : DIANE SUNDERLAND

### ACTIVITÉS AU RÉGIONAL



- **Le 21 mars 2018, participation à une rencontre régionale dans le but**
  - d'exprimer nos demandes pour l'organisation de la formation WordPress;
  - de se questionner sur la véritable utilité d'un site WEB régional;
  - de partager les besoins et les préoccupations des secteurs;
  - de présenter le fonctionnement de la publication des bulletins sectoriels (de la conception jusqu'à la réception par courriel ou par la poste).
- **Le 4 avril 2018, participation à une rencontre pour le site WEB régional**

Étaient présentes et présents, Pierrette Boudreau, présidente du secteur, Luc Sanscartier, webmestre de l'ancien site web, Ronald Forbes, responsable régional des communications et Diane Sunderland, responsable sectorielle des communications.

Le but de la rencontre était de partager les tâches pour la création du nouveau site web de la région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Le site web régional est en construction. Diane Sunderland en est la webmestre pour le moment.



- **Le 9 avril 2018, participation à la formation WordPress donnée par Samuel Labrecque, conseiller en communication.**

Nous vous invitons à vous inscrire à l'infolettre de l'AREQ nationale ainsi qu'à la page Facebook de l'AREQ afin de recevoir des nouvelles régulièrement.

### RESPONSABILITÉS AU SECTEUR

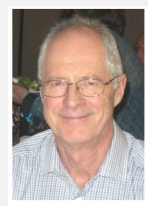
- Production, mise en page et publication du bulletin *l'Odyssée* trois fois par année : fin septembre, fin janvier, fin mai. Tirage : 850 copies en septembre 2017 ~ 830 copies en janvier et 850 en mai 2018. C'est beaucoup de papier, à mon avis, compte tenu que la plupart de nos membres ont une adresse électronique. **Il ne faut pas oublier que les frais de poste augmentent sans cesse.** Pour recevoir le bulletin *l'Odyssée* par Internet, veuillez communiquer avec Diane Sunderland à l'adresse suivante : [disund@videotron.ca](mailto:disund@videotron.ca)



Gaston Roy

Je tiens à remercier Gaston Roy pour son aide précieuse à la correction des textes depuis septembre 2011. Merci également à Gilles Piché pour les retouches de photos. C'est un art d'ajouter une personne sur une photo de groupe.

- Distribution de l'Odyssée : la préparation de l'envoi des bulletins sectoriels par la poste se fait maintenant chez Lise Tousignant-Cossette.



Gilles Piché

Nous avons une équipe de six à huit bénévoles à chaque rencontre. Pour la distribution de janvier et de mai 2018, Gilles Cyr a accepté de prendre la relève. Nous espérons qu'il sera des nôtres au cours des prochaines années.



Saviez-vous que nos deux facteurs, André Chénard et Alain Monette doivent aller porter les boîtes à Montréal? Et oui, c'est ça la poste!!!



Gilles Cyr



- Supervision des chaînes électroniques



Responsables pour l'Est : *Monique Lafrance* [moniquelafrance@bell.net](mailto:moniquelafrance@bell.net)  
Plus de 600 personnes inscrites (plus de 100 courriels).  
*Diane Sunderland* a pris la relève au cours de quelques mois.

Responsable pour l'Ouest : *Claire Blais-Corbeil* [clairebcorbeil@gmail.com](mailto:clairebcorbeil@gmail.com)  
Plus de 150 personnes inscrites (plus de 100 courriels)



- Supervision des chaînes téléphoniques



Responsable pour l'Est :

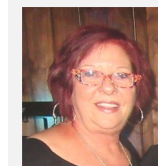
*Diane Piché-Reid* avec le soutien de *Johanne Quenneville* qui a la responsabilité de partir la chaîne ainsi que 27 téléphonistes et 2 substituts.

450 438-7279 [reiddiane@videotron.ca](mailto:reiddiane@videotron.ca)

Responsable pour l'Ouest :

*Denyse St-Jacques-Lapierre* avec le soutien de 4 téléphonistes.

450 562-8073 [danilou@sympatico.ca](mailto:danilou@sympatico.ca)



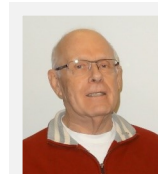
- Supervision de la mise à jour du site WEB

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

Ronald Forbes est le webmestre officiel.

Diane Sunderland fait la mise à jour des sections Odysée - Activités - Photos

Pierrette Boudreau s'occupe des sections Secteur - Comités



### Pour un certain sourire

Ce titre pourrait vous rappeler une chanson de Michel Louvain (1960) ou mieux encore le deuxième roman de Françoise Sagan, « Un certain sourire », paru en 1958. Eh bien non, je préfère la chanson de Johnny Mathis « A Certain Smile » pourquoi ! Et bien parce qu'à l'adolescence, c'est le genre de morceau qui nous faisait danser collés collés. Les filles adoraient ça. Bon les gars aussi.

Ce que je veux vous raconter est plus terre à terre. Nous parlons ici des centres dentaires qui se sont donné comme objectif de nous faire sourire à pleines dents et ce, à n'importe quel prix. Nous y reviendrons.

Lorsque j'étais enfant, j'avais une peur bleue du dentiste. Mon oncle était dentiste et dans ma vision d'enfant, sa chaise était là pour nous torturer. De plus, il était imposant et peu sympathique. Comme c'était pratique et gratuit un dentiste dans la famille, ma mère ne se gênait pas de m'y conduire, à mon grand désespoir.

Une anecdote sur mon oncle-dentiste. À l'époque, les gens payaient les traitements en argent comptant. Mon oncle n'avait pas confiance aux banques. Il conservait l'argent à la maison. Un jour, craignant de se faire voler, il s'acheta une armoire en métal. Il y plaça beaucoup d'argent. Il se rendit dans son garage, creusa un trou et il enterra l'armoire et son contenu. Le lendemain, mon oncle engageait un entrepreneur qui coula un plancher en béton.

Ce qui devait arriver, arriva. Il décède et est exposé dans un salon funéraire. À l'époque, l'exposition durait plusieurs jours.

N'en pouvant plus, mes cousins se mirent à casser le béton pour trouver l'argent. Le pire dans tout cela, c'est qu'après avoir trouvé l'argent, ils ont enterré leur père le lendemain, sûrement avec un certain sourire.

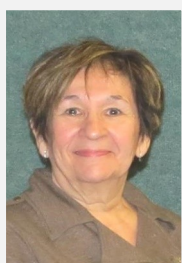
Pour ce qui est des dentistes, nous y reviendrons. C'est à suivre.

*Ronald Forbes*, du comité des Communications



# RAPPORT DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE POUR L'ANNÉE 2017-2018

## RESPONSABLE AU SECTEUR : YVONNE MONTPETIT-LABELLE



Pour débiter, voici un petit résumé des activités de votre comité régional en environnement.

Rencontre avec deux personnes engagées et inspirantes :

- Tout d'abord, M. Guy Garand du CRE Laval  
Sa mission : Préserver les espaces naturels, les boisés, les grands arbres.  
Inciter les citoyens à aménager des potagers, des jardins et à planter des arbres.  
Intervenir auprès des jeunes via un camp de jour. Organiser des conférences sur les enjeux environnementaux.

- Puis du CRE Lanaudière, Mme Vicky Violette

Sa mission : Protéger les milieux naturels, créer des jardins communautaires avec l'aide d'élèves.

Inviter les jeunes à s'impliquer dans la sauvegarde de l'ail des bois.

Mettre sur pied une brigade verte.

À chacune de nos rencontres, votre comité échange sur ce qui se passe dans leur région respective.

Et que dire de la merveilleuse sortie régionale du 11 juin dernier. Dix personnes de notre secteur se retrouvaient pour visiter le Biophare de Sorel-Tracy, ainsi que la Pépinière et le centre de semences forestières de Berthierville.

Sous le soleil et le ciel bleu, le groupe a emprunté le traversier de Saint-Ignace-de-Loyola à Sorel-Tracy pour se rendre au Biophare.

Une guide nous a raconté l'histoire de la région, des fouilles archéologiques réalisées, de la vie des Iroquois, de la présence de Jacques Cartier en 1535 et de Champlain en 1603.

La guide nous a parlé du Lac-Saint-Pierre, de ses milieux humides et de leur conservation. Saviez-vous que l'on y retrouve 20 % de tous les marais du Saint-Laurent ainsi que 103 îles?

Retour sur la rive nord du fleuve pour dîner au grand air au bord du Saint-Laurent et ensuite, visite de la pépinière.

Il s'agit d'un centre d'extraction de semences d'arbres. Nous avons admiré le travail de précision des employés lors du repiquage, visité les entrepôts, vu le système d'irrigation ainsi que les engrais verts utilisés.



On y prépare environ 4,5 millions de plants chaque année.

Le chêne, l'érable, le cerisier, le noyer et plusieurs conifères en font partie.

Ce fut une journée riche de culture et de beauté.

Je vous invite à visiter ce beau coin du Québec.

Bon automne!

*Yvonne Montpetit-Labelle*

Sites à visiter : <http://www.biophare.com/>

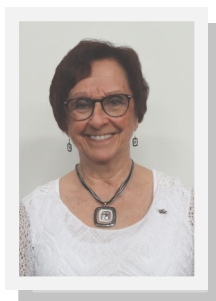
<https://mffp.gouv.qc.ca/forets/semences/semences-pepinieres-berthierville.jsp>



## RAPPORT DU COMITÉ DES FEMMES

POUR L'ANNÉE 2017-2018

RESPONSABLE AU SECTEUR : CLAIRE BLAIS-CORBEIL



### Rencontre régionale du comité des Femmes :

**21 mars 2018 : Conférence de Denise Robitaille, coordonnatrice du Galop** (groupe d'aménagement de logements populaires de Lanaudière.)

Le Galop est une corporation à but non lucratif (incorporée selon la 3<sup>e</sup> partie de la loi des compagnies) depuis le 11 décembre 1978.

#### Ses objectifs :

- Améliorer la qualité de l'habitation.
- Fournir le support technique afin de réaliser des projets immobiliers collectifs et la formation de coopératives ou OBNL d'habitation.

Permettre aux personnes et/ou familles à faible ou modeste revenus de se loger convenablement.

### Activités communes avec les autres responsables :

**29 novembre 2017 :** préparation du plan d'action régional avec les responsables du comité des Femmes des huit autres secteurs.

**25 janvier 2018 :** rencontre sectorielle avec les responsables et substituts des comités du secteur.

### Activités sectorielles :

#### **8 novembre 2017 : Jour du Souvenir**

Messe, à l'église Sainte-Anastasia de Lachute, en mémoire des membres et parents des membres de l'AREQ décédés au cours de l'année.

#### **6 décembre 2017 : Journée de commémoration et d'actions contre la violence faite aux femmes.**

Un message électronique a été envoyé pour rappeler la tuerie de Polytechnique le 6 décembre 1989.

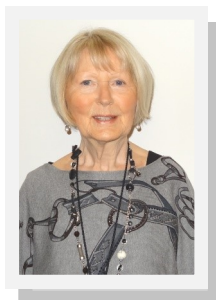
#### **8 mars 2018 : Journée internationale des Femmes**

- **À Lachute**, au *Carrefour des Femmes*, discussion sur l'actualité et le mouvement **#Etmaintenant**.
- **À Saint-Jérôme**, à l'*Hôtel des Régions*, avec plusieurs organismes, dont *la Maison d'Ariane*, les *CALACS Laurentides*, le *centre des Femmes Les unes les Autres*, le *Cercle des Fermières Saint-Lucien*, rappel des gains précieux que ces organismes ont permis d'atteindre et la volonté qu'ils ont de continuer à obtenir égalité et justice pour **toutes** les femmes.

#### **23 mars 2018 : Souper-conférence**

À l'Hôtel des Régions, Mme Carole Miville, conférencière, a su faire rire, réfléchir et divertir les personnes présentes avec un humour attachant sous le thème: « **Rire et grandir en dix étapes.** »

### Réseau des Femmes des Laurentides :



Madame Pierrette Perron, de notre secteur, a été nommée officiellement pour représenter la région Laval-Laurentides-Lanaudière au réseau des femmes des Laurentides (RFL).

Il y a eu une assemblée générale annuelle le 7 juin dernier à Sainte-Agathe-des-Monts. Pierrette Perron et Claire Blais Corbeil y ont assisté. On peut dire que ces femmes du réseau travaillent très fort pour le bien-être de chacune et elles ont plein de beaux projets en tête.

*Claire Blais Corbeil*, responsable pour le comité des Femmes

Disponibilités totales au début de l'exercice (le 1<sup>er</sup> juillet 2017) :

17 942,59 \$

PRODUITS			
PLUS	Sommes reçues du régional	19 803,97 \$	
	Sommes reçues du national	14 090,00 \$	
	Autres sommes reçues	31 900,85 \$	
	Cotisations des amis/amies	3 929,00 \$	
	Autres produits reçus	27 971,85 \$	
<b>TOTAL DES PRODUITS :</b>		<b>65 794,82 \$</b>	<b>+ 65 794,82 \$</b>
CHARGES			
MOINS	Repas	20 599,15 \$	
	Transport et stationnement	2 776,77 \$	
	Animation de rencontres	6 326,33 \$	
	Location de salle	3 673,83 \$	
	Artiste, conférence ou invité	2 652,50 \$	
	Matériel et fournitures	1 145,42 \$	
	Journaux et documents	5 182,11 \$	
	Photocopie et imprimerie	2 917,95 \$	
	Frais de livraison	2 264,16 \$	
	Télécommunications	3,02 \$	
	Reconnaissance et dons	8 054,40 \$	
	Autres charges payées	16 902,07 \$	
Inscriptions et frais de participation	14 066,00 \$		
Autres charges payées	2 836,07 \$		
<b>TOTAL DES CHARGES :</b>		<b>60 989,27 \$</b>	<b>– 60 989,27 \$</b>

Disponibilités totales à la fin de l'exercice (le 30 juin 2018) :

22 748,14 \$

Lise J. Cossette, trésorière

Rapport préparé par

10 juillet 2018  
rapport imprimé le

Pierrette Boudreau  
Présidence sectorielle

15 juillet 2018  
rapport signé le

## CONSEIL SECTORIEL



**Présidente 2017-2020**  
Pierrette Boudreau  
450 432-5552  
boudreaup@videotron.ca



**1<sup>re</sup> vice-présidente 2016-2019**  
Marcelle Lemay-Fournier  
613 632-1469  
marfou@hotmail.com



**2<sup>e</sup> vice-présidente 2017-2020**  
Angèle Marineau  
450 438-1551  
marangele@hotmail.com



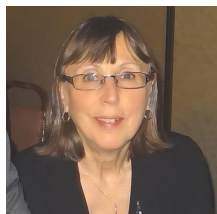
**Trésorerie 2016-2019**  
Lise Toussignant-Cossette  
450 436-8751  
gacossette@videotron.ca



**Secrétaire 2017-2020**  
François Tanguay  
450 432-5552  
tanguayf2@videotron.ca



**1<sup>re</sup> conseiller 2017-2019**  
Jacques Lajeunesse  
450 436-4729  
gbeljlaj@videotron.ca



**2<sup>e</sup> conseillère 2017-2020**  
Christiane Laforge  
450 565-9572  
laforge.christiane@gmail.com

## ACTIVITÉS 2018-2019

<b>Dimanche 30 septembre 2018</b>	<b>Journée internationale des Aînés</b>
<b>Jeudi 4 octobre 2018</b>	<b>Fête de l'Accueil</b>
<b>Mercredi 7 novembre 2018</b>	<b>Jour du Souvenir (Est et Ouest)</b>
<b>Lundi 19 novembre 2018</b>	<b>Journée internationale des hommes</b>
<b>Jeudi 6 décembre 2018</b>	<b>Fête de Noël (Est et Ouest)</b>
<b>Mardi 11 décembre 2018</b>	<b>Dîner de Noël (Ouest)</b>
<b>Mercredi 6 février 2019</b>	<b>Dîner de la Saint-Valentin (Ouest)</b>
<b>Jeudi 14 février 2019</b>	<b>Dîner de la Saint-Valentin (Est)</b>
<b>Jeudi 14 mars 2019</b>	<b>Cabane à sucre</b>
<b>Mercredi 17 avril 2019</b>	<b>Assemblée générale sectorielle</b>
<b>Vendredi et samedi 26 et 27 avril 2019</b>	<b>Exposition sectorielle des Arts visuels</b>
<b>Jeudi 2 mai 2019</b>	<b>Déjeuner des bénévoles</b>
<b>Jeudi 30 mai 2019</b>	<b>Assemblée générale régionale</b>
<b>Dimanche 2 juin 2019</b>	<b>40<sup>e</sup> anniversaire du secteur</b>

**Nous vous suggérons de conserver les quatre pages centrales de ce bulletin, afin d'y référer au besoin, tout au cours de l'année.**

## POLITIQUES DU SECTEUR POUR 2018-2019

### DÉCÈS

#### Généralités

Lors du décès d'un membre ou d'une personne amie de l'AREQ, il incombe aux proches, c'est-à-dire, à la famille ou à des amis de la personne décédée, d'informer les responsables de l'AREQ.

L'apport de l'Association diffère selon que la personne décédée est membre de l'AREQ ou qu'elle est une parente d'un membre de l'AREQ.

Les personnes à contacter sont les personnes responsables de la publication de ces événements ou les responsables des chaînes électroniques (*voir page 26*).

\* Prendre note que, pour les personnes de l'est du secteur qui ont Internet, il est préférable d'envoyer les informations concernant un décès, par courriel, à la responsable de la chaîne électronique : [moniquelafrance@bell.net](mailto:moniquelafrance@bell.net)

#### Procédures lors d'un décès

Statut	Communications	Offrandes
<ul style="list-style-type: none"><li>• Membre</li><li>• Conjoint/conjointe d'un membre</li><li>• Fils/filles d'un membre</li></ul>	Chaîne téléphonique et Chaîne électronique	Carte de condoléances
<ul style="list-style-type: none"><li>• Père/mère d'un membre</li><li>• Frère/sœur d'un membre</li></ul>	Chaîne électronique	Carte de condoléances
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ex-personnel de la CSRDN non membre de l'AREQ</li><li>• Tout autre demande pour une personne acceptée par le CS</li></ul>	Chaîne électronique	

#### Procédures lors d'une maladie

Lors d'un séjour prolongé à l'hôpital d'un membre régulier de l'AREQ, une carte de prompt rétablissement ou un mot d'encouragement sera envoyé à cette personne. MERCI de nous aviser.

#### Vente des billets pour les activités du secteur

Pour nous faciliter la tâche, les personnes qui désirent être assises à la même table doivent **d'abord** acheter ou réserver leurs billets.

Elles peuvent ensuite nous préciser à quel nom cette table doit être identifiée.

Si vous n'êtes pas assez nombreux pour réserver une table complète, ne vous inquiétez pas : il y a suffisamment de places pour vous accueillir.

Au plaisir de vous rencontrer,

*Thérèse et Agathe  
pour l'Est*

*Claire, Denyse et Esthél  
pour l'Ouest*

#### Rappel important

Votre Conseil sectoriel a mis en place une « **Politique de réservation ou d'annulation** » concernant les activités de l'AREQ.

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.

*Pierrette Boudreau, présidente*



**AIDE-MEMOIRE**  
**(lors du décès d'un membre)**  
**AREQ 10C, Rivière-du-Nord**  
**Personne conjointe survivante**



La personne conjointe survivante d'un membre retraité peut devenir (si elle le désire) membre associé de l'AREQ (1 800 663-2408 ou [www.araq.lacsq.org](http://www.araq.lacsq.org)) et continuer d'avoir accès aux assurances.

**Assurances SSQ (ASSUREQ)**

Si la personne survivante désire continuer d'avoir accès aux assurances, elle doit en faire la demande dans les **90 jours** suivant la date du décès, au Service à la clientèle, au **1 877 651-8080** ou [www.cientele@ssq.ca](mailto:www.cientele@ssq.ca)

**Demande de prestation de décès de la Régie des Rentes du Québec (RRQ)**

Communiquer au 1 800 463-5185 ou par internet : [www.rrq.gouv.qc.ca](http://www.rrq.gouv.qc.ca)

**La rente de conjoint ou conjointe survivant(e) de Retraite Québec (CARRA)**

**Avec une personne conjointe :**

- **RREGOP** : 50 % ou 60 % (rente réduite de 2 %) de votre rente selon votre choix indiqué au moment de la prise de retraite.
- **RRE** : 50 % de votre rente et, s'il y a lieu, 10 % à chaque enfant à charge (maximum 40 %)

**Sans une personne conjointe :**

- **RREGOP** : aux héritiers légaux (total des cotisations versées plus les intérêts, moins les sommes reçues depuis le début de la rente de retraite).
- **RRE** : **avec personnes à charge**, 20 % à chaque enfant à charge (maximum 80 %)  
**sans personnes à charge**, aux héritiers (total des cotisations versées plus intérêts, moins les sommes reçues depuis le début de la rente de retraite).

Communiquer avec la **CARRA** au 1 800 463-5533 ou [www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

Merci d'aviser l'AREQ du décès du membre :

**AREQ (Québec)** : 1 800 663-2408

**AREQ (secteur 10C)** : 450 432-5552

**MESSAGE DU CENTRE INTÉGRÉ DES SERVICES SOCIAUX ET DE SANTÉ DES LAURENTIDES  
(CISSSLAU)**

Si vous voulez prendre connaissance de la série de huit portraits des enjeux démographiques et socioéconomiques portant chacun sur une MRC et territoire équivalent de la région des Laurentides, vous allez sur le site suivant :

<http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/sante-publique/donnees-sur-la-population/portraits-de-sante/>

Le but de cette information est d'offrir un outil pertinent et utile à tous ceux qui participent au développement social, communautaire et économique de chacune des MRC de la Rivière-du-Nord et de Mirabel. Cette information nous a été communiquée par madame Isabelle Poulin, organisatrice communautaire au CSLC de Saint-Jérôme. Vous pouvez rejoindre madame Poulin au :

Téléphone : 450 432-2777 poste 26359

Courriel : [isabelle.poulin.ciessler@ssss.gouv.qc.ca](mailto:isabelle.poulin.ciessler@ssss.gouv.qc.ca)

Site Internet : [www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

## ADRESSES UTILES

### **AREQ**

320, rue Saint-Joseph, bureau 100  
Québec QC G1K 9E7  
Tél. : 1 800 663-2408

[www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)

Courriel : [info@areqlacsq.org](mailto:info@areqlacsq.org)

### **ASSURANCES SSQ**

2525, boul. Laurier, C.P. 10500  
Sainte-Foy QC G1V 4H6  
Tél. : 1 800 463-5525 (téléphoniste)  
1 800 463-2588 (agent)

[www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

### **ASSURANCES MALADIE (RAMQ)**

1125, chemin Saint-Louis  
Sillery QC G1S 1E7  
Tél. : 1 800 561-9749

[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

### **CERTIFICAT (naissance, mariage, décès)**

Directeur de l'état civil  
2050, rue Bleury, 6<sup>e</sup> étage  
Montréal QC H3A 2J5  
Tél. : 1 800 567-3900

[www.etatcivil.gouv.qc.ca](http://www.etatcivil.gouv.qc.ca)

### **CLSC DE SAINT-JÉRÔME (CLSC Arthur-Buies)**

430, rue Labelle  
Saint-Jérôme QC J7Z 5L3  
Tél. : 450 432-2777

<http://www.cdsj.org/>

### **CLSC DE LACHUTE (CLSC d'Argenteuil)**

145, boul. de la Providence,  
Lachute QC J8H 4C7  
Tél. : 450 562-3761

### **COMMUNICATION QUÉBEC LAURENTIDES**

500, boul. des Laurentides  
Saint-Jérôme  
Tél. : 450 569-3021

1 800 363-1363

### **PROTECTEUR DU CITOYEN (ombudsman)**

Tél. : 1 800 463-5070

[educaloi.qc.ca](http://educaloi.qc.ca)

### **PROTECTION DU CONSOMMATEUR**

500, boul. des Laurentides, bureau 1503F  
Saint-Jérôme QC J7Z 4M2  
Tél. : 1 888 672-2556

[www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

### **RETRAITE QUÉBEC (RRQ)**

C.P. 5200, Québec QC G1K 7S9  
Tél. : 1 800 463-5185

[www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

### **RETRAITE QUÉBEC (RREGOP)**

475, rue St-Amable, Québec Qc G1R 5X3  
Tél. : 1 800 463-5533

[www.retraitequebec.gouv.qc.ca](http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca)

### **REVENU QUÉBEC**

Tél. : 1 800 291-6467

[www.revenu.gouv.qc.ca/fr/ministere/index.asp](http://www.revenu.gouv.qc.ca/fr/ministere/index.asp)

### **REVENU CANADA**

Tél. : 1 800 267-6999 (automatisé)  
1 800 959-7383 (impôt)

[www.cra-arc.gc.ca/menu-f.html](http://www.cra-arc.gc.ca/menu-f.html)

**ROCL** (Regroupement des organismes communautaires  
des Laurentides)

<http://roclautentides.com>

### **SOCIÉTÉ DE L'ASSURANCE AUTOMOBILE DU QUÉBEC (SAAQ)**

339, boul. Jean-Paul-Hogue, Saint-Jérôme  
ou

505, rue Béthany, Lachute

Tél. : 1 800 361-7620

[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

## CHANGEMENTS D'ADRESSE, DE COURRIEL, DE NUMÉRO DE TÉLÉPHONE

**Oui, nous le disons à chaque bulletin de l'ODYSSÉE. Mais il faut répéter.**

On veut connaître vos changements de coordonnées – adresse, courriel, téléphone – et il faut le faire à l'**AREQ nationale à Québec** au 1 800 663-2408 ou [laverdiere.luce@areq.lacsq.org](mailto:laverdiere.luce@areq.lacsq.org)

Personne ne peut modifier vos changements de coordonnées à votre place sur la liste officielle nationale. Alors, veuillez communiquer avec la réceptionniste, *madame Luce Laverdière*, qui se fera un plaisir de vous répondre et d'enregistrer les modifications.

*Pierrette Boudreau, présidente*



# RAPPORT DU COMITÉ DES HOMMES

POUR L'ANNÉE 2017-2018

RESPONSABLE : PIERRE-A GIROUX



## ACTIVITÉS INTERSECTORIELLES ET RÉGIONALES

- **Journée internationale des hommes le 21 novembre 2017 au Centre Lafontaine à Saint-Jérôme**

Notre conférencier, M. Gérard Bolduc, nous a entretenus sur le thème « *La maltraitance envers les aînés : Focus sur les hommes* ». 13 hommes du secteur RND ont été présents sur 42 participations.

- **Rencontre sur la persévérance scolaire le 13 février 2018 à Blainville, dans la visée de l'action 47 du Plan d'action national**

Première rencontre régionale du comité des hommes présidée par M. Michel Legault, responsable régional. Le conférencier, M. Gilles Trudel, nous a présenté le projet Prométhée en avant-midi. L'après-midi a permis un échange sur le document préparé par Pierre Gariépy sur la persévérance scolaire. Trois hommes du secteur RDN ont assisté à cette rencontre.

- **Rencontre avec Tommy Bureau le 4 avril 2018 en avant-midi à Blainville**

M. Tommy Bureau nous a présenté le Plan d'action ministériel pour la santé et le bien-être des hommes 2017-2022. Il a dressé un parallèle avec la présentation du document synthèse des besoins exprimés par les hommes lors du précédent triennat 2014-2017.

**En après-midi**, avec notre responsable régional M. Michel Legault, nous avons fait un retour sur les activités 2017-2018 et nous avons esquissé des prospectives pour 2018-2019.

Quatre hommes du secteur RDN ont participé à cette rencontre.

## LE COMITÉ SECTORIEL DES HOMMES

Deux rencontres ont été nécessaires pour préparer et organiser la Journée internationale des hommes du 21 novembre 2017. Une troisième rencontre a permis son évaluation. Une quatrième rencontre a permis de fixer le contenu de la conférence de la prochaine Journée internationale du 19 novembre 2018.

## LES MEMBRES DU COMITÉ SECTORIEL

Pierre-A. Giroux, responsable sectoriel du comité

Gilles Bégin, substitut du responsable

André Chénard

Richard Desmarais

Jacques Lalande

Anton Pieries

Charles Sénécal

François Tanguay, répondant du comité au CS

Michel Wolfe



Av. : Richard Desmarais, Pierre A. Giroux, François Tanguay

Arr. : Jacques Lalande, Gilles Bégin, André Chénard et Michel Wolfe

Absents de la photo : Anton Pieries et Charles Sénécal

# RAPPORT DU COMITÉ DE LA RETRAITE

POUR 2017-2018

RESPONSABLE AU SECTEUR : VITOR SABINO



En 2017, le rendement du fonds du RREGOP a été de 9,1 %. En 2016, le taux de capitalisation était de 103,7 %. À la suite du Congrès, notre dossier, Retraite-Indexation, a été activé, mais il demeure complexe. On sent un certain leadership. Les choses peuvent bouger. L'AREQ a une colonne comme le disait M. L'Italien, de l'Observatoire de la retraite, lors d'une conférence régionale.

J'ai été présent à une **rencontre nationale** le 13 mars 2018 où nous avons pris connaissance de l'orientation suivante du Plan d'action : travailler à l'amélioration de la sécurité financière de nos membres et des personnes âgées. Le champ d'intervention concernait la protection du pouvoir d'achat, notamment par la revendication de l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite. Ces moyens avaient été retenus : capsule vidéo, bulletins régionaux et sectoriels, Info Retraite 2018, consolidation des alliances, communiqués de presse, partenariat avec l'Observatoire de la retraite, formation des responsables régionaux (immédiate : « le RREGOP », « les placements et le RREGOP à la Caisse de Dépôt et de Placement du Québec »).

Nous avons tenu des **rencontres régionales** les 29 novembre 2017, 13 février, 12 avril et 22 mai 2018. Nous avons ajouté un autre champ d'intervention : la lutte contre les mythes. Nous avons voulu mettre en valeur le bénévolat, le rôle important joué par les personnes retraitées dans notre société, par une capsule vidéo. Il nous est apparu important aussi de rejoindre d'autres groupes ou associations de personnes retraitées pour parler de désindexation, d'appauvrissement et de défense des droits des personnes en situation de pauvreté. Nous avons reçu une lettre de M. Jacques Lajeunesse : « Que vaut notre 70 % de notre salaire après 20 ans de retraite avec une perte de 1 % par année par rapport à l'inflation? **Réponse 57,25 %.** » Voilà un ajout concret à l'Info Retraite 2018. D'autre part, il a été question de la rémunération des médecins, d'une conférence à Gatineau portant sur la désindexation des rentes de retraite et du projet de loi fédéral C-27 qui permettrait de faire des changements rétroactivement. Nous avons organisé avec le comité de l'Action socio-politique une journée régionale de conférence. Concernant la **Conférence de M. François L'Italien** le 17 avril 2018, en après-midi, à Blainville, nous retiendrons ces propos : « Au cœur des réformes du RREGOP, il y a une baisse possible de la rente initiale des retraités. Il pourrait y avoir un décret. Il faut faire sortir le chat du sac. » Il importe de « veiller à nos intérêts, sinon les autres s'en occuperont. »

Le 8 mai 2018, à Montréal, j'ai assisté à une **Table ronde de l'Observatoire de la retraite** avec Frédéric Hanin (OR), Patrice Gagnon (FTQ) et Denis Prud'homme (FADOQ). Nous retiendrons ces paroles : « Voir les intérêts croisés, ce qui nous relie. Être mieux informés. Élever le niveau de réaction à la hauteur du rouleau compresseur. » En ce qui regarde la retraite, il est nécessaire de demeurer positifs tout en étant conscients des difficultés. Il faut se rappeler qu'il est toujours facile de désinformer les travailleurs, les salariés, et d'aller vers le bas. Le 18 septembre 2018, il y aura un Colloque de l'OR sur les régimes complémentaires de retraite au Québec (avec une analyse des plateformes des partis).

**Enfin, chacune ou chacun d'entre nous qui rencontrera, avant les prochaines élections provinciales, des candidates et des candidats, peu importe le parti, devrait les interroger pour connaître leurs intentions concernant plus particulièrement notre régime de retraite.**

*Vitor Sabino*  
Responsable au secteur Rivière-du-Nord

# RAPPORT DU COMITÉ DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE (CASP)

POUR L'ANNÉE 2017-2018

RESPONSABLE AU SECTEUR : VITOR SABINO



- Le 29 novembre 2017, tous les responsables sectoriels se rencontraient au Days Inn, afin de concocter le plan d'action 2017-2018. Yves Grand-Maison a été nommé responsable régional du comité de l'Action sociopolitique pour une quatrième année.
- Le 5 décembre 2017, Yves présentait le plan d'action au régional.
- Le 13 février 2018, Yves s'est rendu à Québec où il a assisté à une conférence de Guillaume Hébert, chercheur à l'IRIS, qui a entretenu longuement les participants sur la rémunération médicale au Québec.



L'AREQ a mis sur pied une pétition pour dénoncer la rémunération des médecins. Cette pétition a été déposée sur le site de l'Assemblée nationale le 1<sup>er</sup> mars et ce, jusqu'au 31 mai 2018.

En après-midi, Madame Claudia Beaudoin de l'Institut du nouveau monde, a parlé des enjeux suivants : les finances publiques, un logement adéquat et adapté aux conditions des jeunes et des moins jeunes, l'absence de relève en bénévolat et les milieux et leur qualité de vie – l'isolement des aînés.

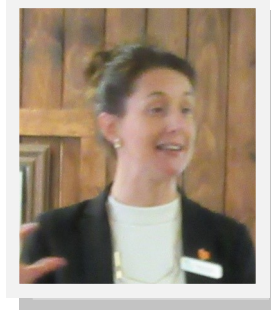


Le comité de L'Action sociopolitique a soutenu la campagne cœurs brisés, visant la surcharge et le temps supplémentaires des infirmières.

- Le 15 mars 2018, plus de 60 personnes se sont sucré le bec et se sont bien amusées à la cabane à sucre Lalande, activité organisée par le comité.
- Le 17 avril 2018, le comité de l'Action sociopolitique a organisé une conférence au Days Inn avec Madame Julie Gravel qui nous a entretenus de la réalité, des préoccupations et des problèmes vécus par les aidants naturels. Cette conférence a été très appréciée par l'ensemble des membres.



*Françoise Ferland, Yves Grand-Maison  
et Marcelle Lemay-Fournier*



*Madame Julie Gravel*

*Vitor Sabino*, responsable au secteur Rivière-du-Nord

# RAPPORT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

POUR L'ANNÉE 2017-2018

RESPONSABLE AU SECTEUR : DENYSE PLOUFFE



*Francine Pilon, Denyse Plouffe et Denise Mercier*

Avouons-le, nous sommes constamment sollicités par plusieurs organismes : la Fondation du cancer, la Fondation des maladies du coeur, Leucan, la Fondation de la croix rouge, la Fondation des maladies mentales, la Société Alzheimer, la Société canadienne de la sclérose en plaques et j'en passe. Tous ces organismes de bienfaisance sont nécessaires et même essentiels dans une société comme la nôtre. Sauf que *seule la Fondation Laure-Gaudreault* remet, dans l'année qui suit et dans notre secteur, les sommes d'argent amassées par les levées de fonds et par la contribution du conseil sectoriel de l'AREQ. Cet argent est donné, soit à une personne retraitée qui

éprouve des difficultés financières, soit à un organisme de notre secteur.

Cette année, en janvier 2018, le secteur a fait un don de 1 000 \$ à la fondation dont 515 \$ provenaient de la vente des billets pour le tirage d'œuvres lors de la fête de l'Accueil.

Le secteur a reçu un retour de 1700 \$ ; ce fut une année EXCEPTIONNELLE.

Il est à noter que toute personne qui donne un montant à un organisme de bienfaisance, bénéficie d'un crédit d'impôt de 30 %.



*Denyse a remis un chèque à Nathalie Lamoureux, responsable de la Popote Roulante.*

Nous avons retenu deux demandes ; nous priorisons surtout les demandes de personnes atteintes de sérieux problèmes de santé. Il va s'en dire que la personne qui en a fait la demande était des plus heureuses lorsqu'elle a reçu un chèque de 900 \$. La *Popote Roulante d'Argenteuil* a bénéficié de 800 \$, ce qui a permis de réduire le coût des repas distribués aux personnes âgées.

Ces gens étaient très reconnaissants et à défaut de me répéter, c'était une année EXCEPTIONNELLE!

Pour tous ceux et celles qui adhèrent aux objectifs de la Fondation, je vous invite à vous inscrire comme membre de la FLG; ça ne coûte que 10 \$ et vous êtes membre à vie. Je vous en parlerai davantage lors des activités du secteur et à l'assemblée générale de 2019.

Au plaisir de se rencontrer,

*Denyse Plouffe*, responsable de la FLG.

**La Fondation requiert plus que jamais vos dons, car il y a de plus en plus de besoins.**

**Merci aux membres de l'AREQ qui ont leur carte de la Fondation.**

**La carte coûte 10 \$ une seule fois dans votre vie.**

<http://areq.lacsq.org/fondation-laure-gaudreault/>



**NOS RESPONSABLES DANS L'OMBRE**  
**COURS - ACTIVITÉS - SERVICES**  
**CES PERSONNES MÉRITENT UNE MENTION DANS NOTRE BULLETIN**

**LES CHORALES DE L'AREQ**

*Les Voix de l'Amitié et la Chorale liturgique*



*Jean-Claude Villeneuve*  
directeur



*Denise Chamaillard*  
accompagnatrice



*Esthel Morrissette*  
coordonnatrice

**LES CARTES DE SOUHAITS**



*Nicole Michaud*

**ANNIVERSAIRE**  
**(80 ans et +)**

et

**RETRAITE**  
**(25 ans)**

**LA VENTE DES BILLETS POUR LES SOIRÉES ET DINERS**



*Denyse St-Jacques et Esthel Morrissette*  
(ouest)



*Agathe Hamel et Thérèse Latour-Laurin*  
(est)

**L'AQUAFORME**



*René Gauvin et Claire Gareau*

**LE COMITÉ DES VOYAGES 2017-2018**

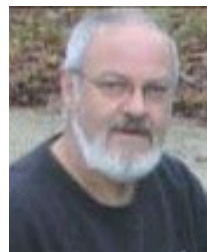


*Jeannine Clément*



*Lise Venne*

**COURS DE PEINTURE**



*Marcel Germain*

**PERSONNES AMIES**



*Michèle Laurin*



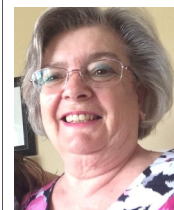
*Monique St-Arnaud*

**DANSE**  
**EN**  
**LIGNE**



**LES DÉJEUNERS MENSUELS**  
**chez Mikes**  
**LE DINER ANNUEL**  
**chez Pacini**  
**LA FÊTE DE L'ACCUEIL**

*Nicole Charbonneau*



*Carole Lauzon*

**LES DÉJEUNERS**  
**MENSUELS**  
**chez Mikes**  
**pour les mois**  
**d'hiver**

## L'AREQ EN ACTION

*Quelques moments croqués sur le vif avant l'AGS (assemblée générale sectorielle). Voyez comme les participantes et participants étaient heureux d'être là.*



Hé les gars! Je suis bien contente de ne pas être celle qui préside...



Des femmes heureuses!



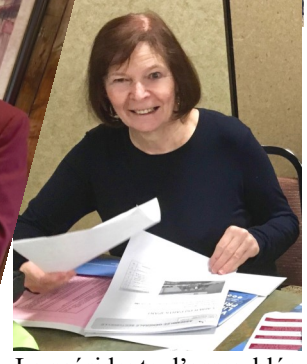
Encore deux femmes heureuses!



La présidente ne semble pas trop stressée...



Les hommes aussi sont heureux!



La présidente d'assemblée démêle ses papiers.

*Parmi les 80 personnes présentes au déjeuner de la non-rentrée, 11 nouvelles personnes retraitées. Pierrette Boudreau, présidente, leur a souhaité la bienvenue. Que des sourires ce matin-là!*



# Journée internationale des hommes

## UNE INVITATION DU COMITÉ DES HOMMES

*Demeurer engagés à bâtir notre santé et notre bien-être  
ainsi que celui de nos familles et communautés!*

### **Brève description de la conférence interactive**

- Mise en contexte des actions en santé et bien-être des hommes et lien avec le Plan d'action ministériel en Santé et Bien-être des Hommes 2017-2022
- *Comment suis-je engagé pour ma santé et mon bien-être? (en avant-midi)*
  - ✓ Présentation de quelques concepts-clés concernant la demande d'aide des hommes
  - ✓ Réflexion personnelle, partage en petits groupes, puis en plénière, mise en commun de nos constats et bons coups
- *Comment sommes-nous engagés envers nos proches, nos confrères de l'AREQ LLL et nos communautés afin de bâtir ensemble notre santé et bien-être? (en après-midi)*
  - ✓ Présentation de quelques concepts-clés concernant l'importance du soutien reçu de nos réseaux sociaux (famille, amis, communauté)
  - ✓ Réflexion personnelle, partage en petits groupes et mise en commun de nos constats et bons coups
  - ✓ Réflexion sur la poursuite de notre engagement envers soi et les gens qui nous entourent
- *Quels constats faisons-nous et quels messages-clés retenons-nous ?*

### **Précisions sur le conférencier, monsieur Serge Fortin, B.T.S., B.A.A.**

- Directeur général du Centre des ressources pour hommes de Montréal (CRHM)
- Bachelier en travail social, Université du Québec en Outaouais, Campus Saint-Jérôme
- Bachelier en administration des affaires, École des Hautes Études Commerciales – Uni. de Mtl
- Expérience de travailleur social, formateur et conférencier

**QUAND : Lundi 19 novembre 2018, de 9 h 30 à 15 h** dans une salle du Centre Lafontaine  
2020, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Y 1M9. 450 436-1163  
Collation et remise de documents à partir de 9 h 30.

**COÛT : 10 \$** pour les **hommes et pour les conjoints des membres** du secteur Rivière-du-Nord

**Note :** Le secteur RDN subventionne (10 \$) une partie du repas et de la collation du matin.

**POUR PLUS D'INFORMATION,** vous pouvez contacter l'un ou l'autre des membres du comité :

- Pierre-A Giroux, responsable du comité sectoriel des Hommes (450) 432-6264
- François Tanguay, répondant du comité sectoriel pour le conseil sectoriel (450) 432-5552

**POUR VOUS INSCRIRE :** compléter le formulaire d'inscription ci-dessous et l'envoyer avec un chèque de 10 \$ à l'ordre de l'AREQ Rivière-du-Nord à François Tanguay, 162, Place Gatine, Saint-Jérôme, QC, J7Y 5K3 **avant le vendredi 9 novembre 2018.**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

Nom du secteur : Rivière-du-Nord

Ci-joint, un chèque au nom de l'AREQ Rivière-du-Nord au montant de 10 \$ \_\_\_\_

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



**Conférences organisées  
par la Table de réflexion et d'action  
de personnes retraitées  
et de personnes âgées  
de la MRC Rivière-du-Nord**



**en collaboration avec l'AREQ et le Quartier 50+**

**11 septembre 2018 : le bénévolat**

Le bénévolat, est-ce pour vous? Pourquoi faire du bénévolat? Les bienfaits et avantages du bénévolat. Choisir la bonne cause, la bonne action bénévole. Informations sur les différents organismes et leurs responsabilités envers leurs bénévoles.

Conférencière : Ginette Bordeleau

**9 octobre 2018 : Soyez à vos affaires!**

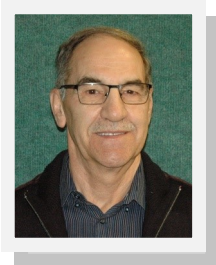
Par le biais de deux conférenciers, démonstrations sur place des stratégies utilisées par les arnaqueurs. Présentation de vidéos relatant des expériences vécues par des personnes âgées.

Conférenciers : Représentants de l'autorité des marchés financiers

**13 novembre : Nous sommes presque tous des immigrants à court ou à long terme.**

Cette conférence nous donnera des informations précieuses sur les immigrants et les réfugiés. Elle vise à sensibiliser le milieu des Laurentides, en nous expliquant le parcours migratoire des réfugiés et des immigrants ainsi que leur culture. La conférencière nous aidera aussi à mieux comprendre le rôle des différents partenaires impliqués afin de leur permettre la meilleure intégration possible.

Conférencière : Line Chaloux, directrice du Coffret



**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 votre place \*\***

en téléphonant au Quartier 50+ au 450 432-0550 durant les heures d'ouvertures.

Nous vous attendons en grand nombre!

*André Chénard, responsable de l'AREQ à la TRARA*

---

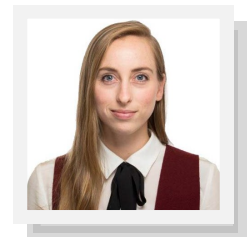
**Dîner-conférence organisé par la Table de concertation « Parole aux Aînés »  
à la Villa Mont-Joie, située au 241, rue Élisabeth à Lachute**

**Vendredi 28 septembre à 11 h 30 : Le rôle du sommeil sur notre santé**

Conférencière : *Maude Bouchard*, de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal

**Billets en vente :**

- À la Villa Mont-Joie, lundi et jeudi de 9 h à 10 h 30
- Auprès de Claire Corbeil, au 450 562-3862



**Date limite d'achat des billets : le mercredi 26 septembre 2018 (aucun billet disponible à la porte)**



## LES GRANDS EXPLORATEURS

### 17 octobre : La Corse avec Cyril Isy-Schwartz

Pendant les **quatre saisons**, du nord au sud et d'est en ouest, découvrez les lieux les plus spectaculaires et inaccessibles de la **Corse**.

Gravissez des sentiers tracés dans le maquis, visitez les **villes citadelles**, où plane encore l'ombre de **Napoléon**, découvrez les plages les plus secrètes de sable fin et dévaliez les pistes des montagnes enneigées.

Fragment de paradis situé au **coeur de la Méditerranée**, cette île forteresse vous enchante par la **beauté de ses paysages** et la **vitalité de sa culture**. C'est aussi la rencontre d'un peuple fier et ardent, au caractère bien trempé et endurci, qui vous attend. La Corse se mérite, soyez prévenu.



### 5 décembre : Alaska

Embarquez avec Claire Roberge et Guy Lavoie à bord de leur voilier pour découvrir le littoral pacifique de l'Alaska le long de l'État le plus vaste des États-Unis. Ici, la nature se dessine entre fronts glaciaires, forêts primaires, myriades d'îles et d'îlots où la douce lumière du soleil de minuit irradie le ciel et l'horizon. Que ce soit en train, en traversier, en auto ou en véhicule motorisé, ils vous feront explorer cette contrée

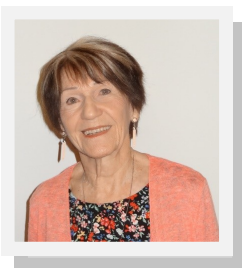
autrement qu'avec leurs yeux de marins. Naviguez dans les eaux calmes des fjords du Prince-William Sound et imprégnez-vous de paysages grandioses!

### 30 janvier 2019 : La Cappadoce, sur un tapis de Turquie

C'est la rencontre d'une terre, d'un peuple et d'une culture que vous propose Olivier Berthelot. Comme sortie d'un étrange conte de fées et déposée sur les austères plaines de l'Anatolie, la Cappadoce offre un choc esthétique dans son étonnante géographie. Ici, dès le 4<sup>e</sup> siècle, ont vécu des chrétiens qui ont laissé de magnifiques peintures dans de discrètes chapelles troglodytes. Autour du village d'Avanos, Olivier vous emmène à la rencontre de personnages typiques ou atypiques. Au fil de leurs histoires et de leurs émotions, vous découvrirez une Turquie intime et inattendue dans des paysages à couper le souffle.



*Les représentations auront lieu à la salle Gilles-Vigneault,  
située au 118, rue de la Gare à Saint-Jérôme.*



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 du théâtre Gilles-Vigneault.

Pour informations : communiquez avec *Jeannedarc Bélanger*  
au 450 560-9678 ou par courriel : [beljdarc@gmail.com](mailto:beljdarc@gmail.com)

## IN MEMORIAM

- 27 mars *Gisèle Marcouiller*, membre de l'AREQ
- 15 avril *Alma Joannette-Caron*, mère de *Gisèle Caron Varin* et belle-mère de *Jean-Pierre Varin*
- 19 mai *Claire Wojas*, sœur de *Cécile Wojas*
- 27 mai *Réjean Sylvain*, frère d'*Hélène Sylvain Cloutier*
- 1<sup>er</sup> juin *André Cossette*, beau-frère de *Lise Tousignant-Cossette*
- 25 juin *René Proulx*, conjoint de *Margo Raymond*, beau-frère de *Madeleine Raymond* et *Cécile Raymond Guay*
- 26 juin *Daniel Pilon*, cousin de *Nicole Villeneuve*
- 27 juin *Benoît Cloutier*, neveu de *Nicole Villeneuve*
- 12 juillet *Rachel Villeneuve*, soeur de *Nicole Villeneuve*, cousine de *Jean-Claude Villeneuve*
- 25 juillet *Jacques Viau*, époux de *Liette Ouellet*
- 28 juillet *Normand Tremblay*, conjoint de *Lucile Champagne*
- 3 août *Hélène Lepage*, épouse de *Robert Leduc*
- 6 août *Mireille Champagne*, membre de l'AREQ, soeur de mesdames *Diane Champagne* et *Carole Champagne* ainsi que belle-soeur de *Maurice Massie*
- 12 août *Mireille Kelly*, belle-sœur de *Suzanne Beauchamp*
- 24 août *Monique Poirier*, membre de l'AREQ
- 29 août *Marie-Paule Dupuis*, belle-sœur de *Marcel Piché*, membre de l'AREQ
- 4 sept *Francine Giroux*, membre de l'AREQ et épouse de *Raymond Carrière*



*Pierrette Perron* (est) au 450 436-1976  
ou par courriel : [perronpier@gmail.com](mailto:perronpier@gmail.com)

*Sylvie Tousignant* (ouest) au 450 562-6234  
ou par courriel : [syltousi@hotmail.com](mailto:syltousi@hotmail.com)



### **LES BEAUX MERCREDIS** **Programmation de la session automne 2018**

**Conférences organisées par le comité du Savoir et des sages  
en collaboration avec le Cégep Saint-Jérôme.**



La photo d'art par Lucien Lisabelle – 3 octobre

Histoire précoloniale et coloniale de la Chine et du Japon par Nicolas Fournier – 10 octobre

Le cinéma québécois (1re partie) par Alain P. Jacques – 17 octobre

L'orchestre et son chef par Catherine Mathieu – 24 octobre

Les paradis fiscaux par Benoît Gervais – 31 octobre

Conférence dégustation : L'huile d'olive par Nathalie Bergeron – 7 novembre

## ACTIVITÉS

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

#### Chorale :



Les pratiques ont lieu à toutes les deux semaines, le mardi, de 10 h à 12 h.  
\*\*\* Nous accueillons les nouveaux membres en septembre et en janvier.

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

**Directeur :** Jean-Claude Villeneuve

**Accompagnatrice :** Denise Chamaillard

**Responsable des deux chorales** *Les Voix de l'amitié et Chorale liturgique*

Esthel Morrissette 450 562-1213

esthel.morrissette@gmail.com

#### Aquaforme :



La session d'automne se poursuit jusqu'au 10 décembre 2018.

Les lundis à 13 h, les mercredis à 11 h 30 et les vendredis à 13 h 15 et 14 h 30.

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

La session d'hiver aura lieu de janvier à avril 2019.

Le coût et les autres informations seront annoncés sur le site web ainsi que par les chaînes électronique et téléphonique.

**Responsable :** Claire Gareau et René Gauvin 450 436-5534

gauvin.gareau@videotron.ca

#### Danse en ligne :



Pour débutant, avancé et intermédiaire, les mardis, de 9 h 30 à 11 h 15.

La session d'automne se poursuit jusqu'au 4 décembre 2018.

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

La session d'hiver aura lieu du 22 janvier au 26 mars 2019.

Inscription: sur place, le 22 janvier 2019, à partir de 9 h 15.

On peut s'inscrire après le début de la session.

\*Note : Il faut être *membre régulier* ou *personne amie* de l'AREQ. On peut vous inscrire comme *personne amie* sur place au coût de 25 \$ pour l'année.

**Coût :** 50 \$ pour les 10 cours

**Professeur :** Gilles Cyr

**Responsable :** Lise T. Cossette

450 436-8751

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 12 h.

**Professeur :** Marcel Germain

450 438-7141

marcoartiste@hotmail.com

#### Essentrics :



Les lundis de 10 h 05 à 11 h 05 et les jeudis de 9 h 35 à 10 h 35

**Lieu :** *Tech gym au Carrefour du Nord*

**Responsable :** Christiane Laforge

450 565-9572

laforge.christiane@gmail.com

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

Étirements des muscles en extension pour les renforcer et les allonger en vue d'améliorer l'équilibre et la posture - sans saut ni utilisation de poids - très peu de risque de blessures -tout le monde peut le faire - spécialement indiqué pour les personnes de notre âge et pour les personnes qui ont eu des blessures.

<b>Retourner à:</b> L'Odyssée, AREQ 10C, 162, place Gatine Saint-Jérôme Québec J7Y 5K3	<b>Expédier à:</b>	<b>POSTES CANADA</b> <b>CANADA POST</b>
		Port payé Postage Paid Poste Publications Publication Mail 40035540

## AGENDA

### Responsables des réservations

\*\*\* Voir page 14 pour plus de détails

**Ouest :** Claire Blais Corbeil 450 562-3862  
Esthel Morrissette 450 562-1213

**Est :** Thérèse Latour Laurin 450 438-5159  
Agathe Hamel 450 438-7095

### Déjeuners mensuels

**Ouest :** 1<sup>er</sup> mercredi du mois,  
La chaîne vous avisera.

**Est :** Les mercredis 17 octobre, 14 novembre  
et 19 décembre 2018 ainsi que le  
mercredi 9 janvier 2019.  
**Heure :** 9 h  
**Lieu:** Restaurant *Mikes*  
340, boul. des Laurentides  
Saint-Jérôme

Réservation jusqu'au mardi précédent, auprès de  
Nicole Charbonneau au 450 436-9020 ou  
par courriel : [nicolecharbonneau2010@gmail.com](mailto:nicolecharbonneau2010@gmail.com)

### Journée des Aînés

**Date :** Le dimanche 30 septembre 2018  
**Heure :** de 9 h à 15 h  
**Lieu :** Mont Gabriel

### Fête de l'Accueil

**Date :** Le jeudi 4 octobre 2018  
**Lieu :** *Centre Lafontaine*  
**Coût :** 30 \$  
**Accueil :** 18 h (crudités et salades)  
**Souper :** 19 h

\*\*\* *Le conseil sectoriel et les membres du comité organisateur recevront les nouvelles personnes retraitées à 17 h 30 pour un cocktail.*

Réservation et annulation avant le 27 septembre  
auprès des responsables.

### Jour du Souvenir (est et ouest)

**Date :** Le mercredi 7 novembre 2018  
**Heure :** 10 h 30  
**Lieu :** *Église Sainte-Anastasie* de Lachute  
**Célébrant :** *L'abbé André Côté*

Un buffet sera servi au sous-sol de l'église après la messe.

Réservation (est et ouest) avant le 2 novembre  
auprès de Claire Blais-Corbeil au 450 562-3862 ou  
par courriel : [clairebcorbeil@gmail.com](mailto:clairebcorbeil@gmail.com)  
ou auprès d'Esthel Morrissette au 450 562-1213 ou  
par courriel : [esthel.morrissette@gmail.com](mailto:esthel.morrissette@gmail.com)  
Si vous devez annuler, veuillez le faire auprès des  
responsables avant le 2 novembre 2018.

### Journée internationale des hommes

**Date :** Le lundi 19 novembre 2018  
**Lieu :** *Centre Lafontaine*  
Vous trouverez plus d'informations à la page 23.

### Dîner de Noël (ouest)

**Date :** Le mardi 11 décembre 2018  
Vous recevrez de plus amples informations par  
votre chaîne électronique ou téléphonique.

### Fête de Noël (est et ouest)

**Date :** Le jeudi 6 décembre 2018  
**Lieu :** *Centre Lafontaine*  
Vous recevrez de plus amples informations par  
votre chaîne électronique ou téléphonique pour la  
vente des billets.

### Conférences

En collaboration avec la TRARA et le Quartier 50+  
Vous trouverez plus d'informations à la page 24.

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