

40e anniversaire



du secteur
Rivière-du-Nord

Les présidences de 1979 à 2019



Jeannette St-Onge
1979-1980



Liliane Maher-Dowling
1980-1983



Thérèse Bousquet
1983-1987



Cécile Bertrand
1987-1989



Hervé Binette
1989-1992



Françoise Délisle
1992-2001
2002-2005



Yvan Germain
2001-2002



Ronald Forbes
2005-2011



Lise Beauchamp
2011-2014



Pierrette Boudreau
2014-2019

C'est lors de l'assemblée générale sectorielle du 17 avril 2019 que les membres du conseil sectoriel ont présenté leur rapport (partiel) de l'année 2018-2019. D'abord les membres du conseil sectoriel ont tenu neuf rencontres. Lors de ces rencontres toujours agréables, mais chargées, ils élaborent le plan d'action, établissent un agenda, proposent des budgets réalistes et assez généreux et se partagent les responsabilités.

Aux activités présentées à l'AGS se sont ajoutés le déjeuner des bénévoles et l'expo des Arts et métiers d'art. Dans *l'Odyssée* de mai ou sur notre site web, vous retrouverez des photos de ces deux activités. En juin, nous invitons les nouvelles personnes retraitées de la CSRDN à venir nous rencontrer lors de l'infotretraite. Plus de 30 personnes ont assisté à un 5 à 7 dans lequel nous présentons l'AREQ, ses avantages et plaisirs. À cette rencontre, Jacques Lajeunesse a expliqué le dossier des assurances, un dossier qui intéresse primordialement les futures personnes retraitées.

Voici quelques responsabilités particulières que les membres du conseil sectoriel se partagent :

- réserver les salles pour les fêtes, pour les cours et discuter des coûts;
- établir le PV des réunions (le secrétaire);
- établir l'ordre du jour des rencontres (la présidente);
- prévoir les articles du bulletin (tous);
- donner un compte-rendu des rencontres régionales de leur dossier:
 - ⇒ Marcelle pour le comité de l'Action sociopolitique et la Fondation Laure-Gaudreault;
 - ⇒ Jacques Lajeunesse pour le dossier des assurances et celui de la retraite;
 - ⇒ Christiane pour le comité des Femmes et François pour le comité des Hommes;
 - ⇒ Lise pour le comité de l'Environnement et du développement durable;
 - ⇒ Angèle pour les nouvelles personnes retraitées.



Quant à moi, je gère tout ce beau monde et donne des nouvelles des rencontres régionales (sept par année) et du conseil national (deux par année).

Les membres de votre conseil sectoriel 2018-2019

- *Pierrette Boudreau*, présidente
- *Marcelle Lemay-Fournier*, 1^{re} vice-présidente
- *Angèle Marineau*, 2^e vice-présidente
- *François Tanguay*, secrétaire
- *Lise Tousignant-Cossette*, trésorière
- *Jacques Lajeunesse*, 1^{er} conseiller
- *Christiane Laforge*, 2^e conseillère



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

MOT DE LA PRÉSIDENTE

Je reproduis ici mon texte paru dans la brochure de notre 40^e anniversaire du secteur.

La suite du 30^e anniversaire de 2010

En 2010, le secteur de l'AREQ Rivière-du-Nord fêtait ses 30 années d'existence. C'est en 1979 que Jean Renaud, alors président de section de Montréal, s'est adjoint Jeannette Saint-Onge, enseignante retraitée de Saint-Jérôme, afin de mettre en place un nouveau secteur. De là, notre 40^e anniversaire. Je ne referai pas l'historique de cette association puisque Ronald Forbes, un président de notre secteur (mandat de 2005 à 2011), le fera durant ce diner*.



Mon mandat à la présidence

Je suis présidente depuis 2014. J'ai remplacé Lise Beauchamp. Je me sentais alors dans mes petits souliers. Disons que j'ai pris un peu d'expérience depuis et je ne ferai pas ma « fausse humble », comme le disait une de mes chères amies, décédée depuis, en disant que je n'en mène pas large. Étant présidente de secteur et trésorière régionale, je connais quelques rouages du fonctionnement du secteur et de la région.

L'AREQ est chère à mon cœur. Quand Ronald Forbes et Jacques Lajeunesse sont venus me quêrir en 2011 pour la trésorerie du secteur, j'étais une néophyte dans l'Association. Maintenant, on dirait que je ne peux plus m'en passer. Je côtoie des gens intéressants au secteur, j'ai des amies au conseil sectoriel et au conseil régional, en particulier avec la présidente régionale, Mireille Ménard, avec qui j'ai sûrement plusieurs atomes crochus. Plusieurs membres du conseil régional sont d'ailleurs ici aujourd'hui pour venir nous saluer.

Les gens que l'on côtoie

Même si c'est notre fête à nous et non celle de l'Association nationale, je ne saurais passer sous silence la qualité des cinq membres du conseil exécutif, Lise Lapointe, Nicole Gagnon, Claire Bélanger, Marcel Leroux et Christiane Potvin-Lapalme. Grâce à eux, le mouvement « *Maintenant* » *l'indexation!* a été lancé permettant de faire revivre un combat cher au cœur de plusieurs d'entre nous.

Je reprends quelques mots de Ronald Forbes dans la brochure du 30^e anniversaire. « L'AREQ est un succès parce que des femmes et des hommes se dévouent corps et âme, année après année, pour procurer à nos membres des activités récréatives conçues pour briser l'isolement et des services qui rassurent nos membres... » Sans nos bénévoles qui s'impliquent régulièrement pour faire fonctionner notre association qui comporte maintenant 1240 membres, nous ne serions même pas assis dans cette salle.

Souhaits

Nous pouvons nous souhaiter toute sorte de choses, que nos rentes soient indexées, que nous nous retrouvions pour le 50^e dans dix ans, que l'été 2019 soit beau et chaud (il le fut), mais souhaitons-nous la santé et la longévité. De la longévité pour nous et pour notre belle Association.

Pierrette Boudreau, présidente secteur 10-c Rivière-du-Nord

* L'historique présenté par monsieur Forbes se retrouve dans les archives de notre site web :

<http://rivieredunord.araq.lacsq.org/historique-du-secteur/>

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Déjà, la dernière année du triennat et de mon mandat comme présidente régionale. Beaucoup de travail en perspective cette année en plus de la préparation du Congrès national en juin 2020 à Lévis. Les membres du conseil exécutif viendront le 5 novembre rencontrer les membres de vos conseils sectoriels et les personnes déléguées que vous avez élues lors de vos assemblées générales sectorielles pour présenter les orientations et les modifications aux Statuts et règlements. Par la suite nous aurons deux rencontres pour analyser les documents et préparer les propositions que nous voulons présenter au Congrès.



Dans un autre ordre d'idée, j'aimerais féliciter, au nom des membres du conseil régional, deux membres de notre région qui ont été honorées comme bénévoles dans le cadre de la journée internationale des aîné-es. Tout d'abord, la ville de Laval a reconnu Denise Fréchette, dans la catégorie de 25 ans ou plus de bénévolat, dans le domaine Art et culture pour l'association *Les Tisserins de Laval*. La Table de concertation des aîné-e-s des Laurentides honorera le 6 octobre, au Théâtre Gilles-Vigneault à Saint-Jérôme, Madeleine Léonard pour son bénévolat comme trésorière sectorielle pour le secteur Des Laurentides. Bravo à vous mesdames !

Notre assemblée générale régionale a été un grand succès avec plus de 130 présences. La conférence sur l'hameçonnage et la fraude chez les personnes âgées a informé et incité nos membres à la prudence. Il y a eu plusieurs gagnantes et gagnants de prix de présence. Afin de connaître nos activités à venir, vous pouvez consulter notre site régional : laval-laurentides-lanaudière.areq.lacsq.org

En terminant, je vous souhaite une belle année et spécialement un automne chaleureux et enrichissant. Je vous assure que nous travaillons afin de vous offrir des activités intéressantes et qui répondent à vos attentes.

Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

L'ÉQUIPE DE L'ODYSSÉE

Rédaction des textes

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

Correction et révision

Thérèse Rouleau
François Tanguay

Livraison au bureau de poste de Montréal

André Chénard
Alain Monette

Mise en page et publication

Claude Vadeboncoeur

Responsable de la distribution

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

Équipe de préparation

Lise Tousignant-Cossette
Ronald Forbes
Monique St-Arnaud
Thérèse Rouleau
Lise Chartrand
André Chénard
Hélène Roussy

Imprimerie

Merci à Carole Giroux
Juteau Ruel Inc.

Dans ce numéro :

Rapport du conseil sectoriel	2
Mot de la présidente sectorielle	3
Rapport des huit comités	5-12
Journée internationale de l'homme	13
40e anniversaire du secteur	14-15
Suite des rapports des comités	16-18
Et si nous lisions	19
Les déjeûners de la non-rentree	20-21
Activités intergénérationnelles	22
Les Grands Explorateurs	23
Les conférences	24
Activités et cours	25
Nos bénévoles dans l'ombre	26
Agenda et <i>In Memoriam</i>	27-28

RAPPORT DU COMITÉ DES ARTS

POUR L'ANNÉE 2018-2019

RESPONSABLE AU SECTEUR : SYLVIE GÉNÉREUX

ACTIVITÉS À L'AREQ RÉGIONALE

- Participation à une rencontre régionale le 24 octobre 2018 pour la préparation du plan d'action; adoption d'une nouvelle résolution concernant la photographie.
- Participation à la réunion régionale du 27 mars 2019 pour organiser les expositions sectorielles du printemps et établir des démarches pour ouvrir les expositions aux personnes en préretraite.
- Participation à l'assemblée générale régionale du 30 mai 2019.



RESPONSABILITÉS AU SECTEUR

- Participation aux réunions du 19 septembre 2018, des 19 février et 29 mai 2019.
- Organisation de l'exposition annuelle sectorielle - Arts visuels, artisanat et métiers d'art - des 26 et 27 avril 2019 (recruter les exposants, préparer la remise des prix, recruter des bénévoles, superviser les deux journées de l'exposition, offrir un goûter aux visiteurs et accueillir les exposants et les visiteurs par un vin d'honneur à la remise des prix).
 - ⇒ Résultats de la participation: en arts visuels: 93 œuvres/34 exposants; en artisanat et métiers d'arts: 49 œuvres/19 exposants; 205 visiteurs.
- Participation à l'assemblée générale sectorielle du 17 avril 2019 à Lachute.

PRIX REMIS LORS DE L'EXPOSITION OFFERTS PAR L'AREQ DU SECTEUR

Huit « coup de cœur » du public de 50 \$ et huit prix de participation de 50 \$

À VENIR EN 2019-2020

La prochaine exposition sectorielle en *Arts visuels, artisanat et métiers d'art* aura lieu les 16 et 17 avril 2020, au Centre Notre-Dame de Saint-Jérôme. D'autres informations vous seront données dans le prochain bulletin *l'Odysée*, en janvier 2020. Consultez aussi le site web du secteur.

La prochaine réunion du comité est prévue pour le 20 janvier 2020. Nous accueillerons deux nouveaux membres: Danielle Boyer et Pierre-A. Giroux, répondant au conseil sectoriel. Bienvenue aux nouvelles personnes retraitées... entretemps, vous pouvez rejoindre Nicole Fouquette pour les arts visuels (450-436-4869) et Gertrude St-Onge pour l'artisanat et les métiers d'art (450-432-4439). Elles se feront un plaisir de répondre à vos questions.

UN DÉPART

Les membres du comité des Arts remercient Sylvie Généreux pour son travail soutenu lors de la dernière année comme responsable. Heureusement, elle va continuer avec nous comme bénévole.

Nicole Fouquette, responsable du comité des Arts 2019-2020



Les membres du comité des Arts 2018-2019
Avant: Nicole Fouquette, Sylvie Généreux, Colette Bonneville. Arrière: Gertrude St-Onge, Claire Gareau, Louise Des Landes, Claire Blais-Corbeil.

RAPPORT DU COMITÉ DES ASSURANCES
POUR L'ANNÉE 2018-2019
RESPONSABLE AU SECTEUR : JACQUES LAJEUNESSE

Nous revoilà en pleine forme pour une autre année avec toutes les surprises qu'elle va nous réserver. Je vais en premier lieu vous donner un résumé du rapport de 2018-2019 présenté à l'assemblée générale sectorielle d'avril 2019. Je vais me contenter des points importants.

Il est essentiel de garder une communication constante avec l'AREQ nationale, car c'est de cette source que nous vient toute l'information. Le service établi avec l'AREQ nationale nous permet d'obtenir les réponses aux questions posées par les membres. Le plus souvent, c'est par les rencontres du conseil régional que nous pouvons échanger.



J'ai assisté à l'assemblée générale sectorielle le 17 avril 2019 où j'ai déposé le rapport annuel. J'ai trois premières rencontres au comité régional, les 12 juin et 24 octobre 2018 ainsi que le 11 mars 2019. Ces rencontres ont permis d'établir le plan d'action, de mettre à jour le livre vert « Assurance collective J-ASSUREQ » et de donner des réponses aux différentes questions posées par les membres. Une quatrième rencontre a eu lieu le 12 juin afin d'établir les demandes pour 2019-2020. Nous avons préparé la « Rencontre d'information sur les assurances » tenue le 14 mai 2019 qui fut un grand succès. Madame Johanne Freire a présenté la partie sur les assurances et madame Ginette Plamondon, la partie sur le DMA (Directives médicales anticipées), sujet qui fut également bien apprécié par toutes les personnes présentes.

Le 7 juin 2019, j'ai participé à l'infotretraite, accueil des nouvelles personnes retraitées, pour les informer sur l'AREQ ainsi que sur les comités et les activités du secteur. J'y ai présenté les régimes d'assurances de la RAMQ et d'ASSUREQ. Ce sera un grand plaisir pour moi en cette période 2019-2020 de pouvoir vous aider en répondant à vos questions ou si je ne peux le faire, de vous diriger au bon endroit. Finalement, je vous transmets les nouveaux taux de ce qu'il en coûte pour votre régime public d'assurance médicaments comparativement à l'an dernier. Les taux changent le 1^{er} juillet de chaque année : la franchise mensuelle 21,75 \$ (19,90 \$), la coassurance 37% (34,9 %), la contribution maximale 93,08 \$ / mois ou 1117 \$ /année (90,58 \$ / mois ou 1 087 \$ / année). Cette augmentation fut supérieure à l'augmentation du coût de la vie...

Dans le doute, informez-vous. Mieux vaut prendre le temps de se renseigner que de le regretter parfois longtemps. Je vous souhaite du bon temps, mais faites preuve de prudence dans la réalisation de vos projets.

Jacques Lajeunesse

Responsable du dossier des assurances

gbeljlaj@videotron.ca 450 436-4729

EFFECTIFS de l'AREQ au 1^{er} septembre 2019

Le secteur compte 1 270 membres, la région LLL en compte 8 898 et l'AREQ nationale vient de franchir le cap du 59 000 avec 59 237 membres.

RAPPORT DU COMITÉ DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

À la région LLL

Le 24 octobre, j'ai participé à l'élaboration du plan d'action régional du comité de l'Action sociopolitique. Deux actions du plan d'action national (PAN) ont été retenues.

Action #4 *Revendiquer une offre d'hébergement (résidences privées, CHSLD, ressources intermédiaires, ressources de type familial) et de logement répondant aux besoins des personnes âgées.*

Action #6 : *Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme.*

Pour répondre à ces deux actions du PAN deux conférences régionales, organisées par le comité de l'Action sociopolitique, ont eu lieu le 16 avril 2019 à Blainville.

- Conférence donnée par la docteure Denise Aubé. Sujet : *Se familiariser avec la réalité du vieillissement.*
- Conférence de maître Marie-Ève Lavoie, notaire. Sujet : *les testaments, les procurations et le DMA (Directives médicales anticipées).*



DES NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Madame Denyse Plouffe laisse le poste de responsable de la fondation pour notre secteur Rivière-du-Nord. Elle s'est impliquée avec cœur et beaucoup de conviction. Elle ne manquait aucune chance de prendre la parole pour insister sur l'importance de donner à la fondation, car les besoins sont grands.



Francine Pilon, Denyse Plouffe et Denise Mercier, comité de FLG pour 2018-2019

« Denyse, tu as fait une différence dans notre secteur en recrutant des individus ou des organismes qui en avaient besoin. »

Merci pour toutes ces années consacrées à la fondation avec dévouement et générosité.

Dorénavant, Madame Denise Mercier prendra la relève avec le support de madame Denyse Plouffe et de son équipe: mesdames Francine Pilon et Danièle D'Aoust.

« Tout seul, on va plus vite, ensemble, on va plus loin. »

Merci à tous, la fondation grandira grâce à vous!

Marcellé Lemay-Fournier, répondante au conseil sectoriel.

RAPPORT DU COMITÉ DES COMMUNICATIONS
POUR L'ANNÉE 2018-2019
RESPONSABLE AU SECTEUR : DIANE SUNDERLAND



ACTIVITÉS À L'AREQ RÉGIONALE

- **Le 24 octobre 2018, participation à une rencontre régionale.**

Les membres du comité régional des communications ont adopté à l'unanimité trois propositions :

⇒ Il est proposé que la personne responsable du COMCOM de chaque secteur fournisse au responsable régional, au plus tard le 15 novembre 2018, un relevé du nombre de membres par catégorie d'âges au 1^{er} novembre pour l'année 2018-2019.

	Total	55 à 58	59 à 63	64 à 68	69 à 73	74 à 78	79 à 83	84 à 88	89 à 100
Région 10	8 746	145	770	1 429	2 492	2 176	1 034	517	183
Secteur C	1 238	33	153	232	354	259	120	62	22

Au secteur 10 C – 50 ans (1) - 51 ans (1) - 53 ans (1)

- ⇒ Il est proposé de demander à Samuel Labrecque, conseiller en communication, de se pencher sur le problème de l'hameçonnage par téléphone et par courriel afin de produire un document ou des capsules à diffuser sur les sites Web de la région et de nos secteurs, ainsi que dans nos bulletins sectoriels.
- ⇒ Il est proposé que le comité régional LLL organise une conférence dont le sujet serait *La fraude et l'hameçonnage par internet et par téléphone*. Un comité devra être formé pour organiser cette conférence. Les suggestions de conférencier devront parvenir à Ronald Forbes. Nous aimerions obtenir de l'information pour éviter les pièges des courriels frauduleux. Les moyens suggérés sont une formation ou une conférence. Il faut pouvoir aller plus loin que seulement supprimer. Le nom de François Charron est mentionné comme personne-ressource. L'AQDR (Association québécoise des retraités) peut aussi être une ressource. La SQ et les corps policiers municipaux pourraient être des ressources intéressantes.

La conférence donnée par deux membres de l'AQPR et une policière, madame Valérie Campagnat (du Service de Police de Blainville), a eu lieu le 30 mai 2019, après l'AGR (assemblée générale régionale).

- **Le nouveau site WEB au régional**

Pierrette Boudreau et Diane Sunderland avaient accepté de travailler à la conception du nouveau site WEB. Il faut aussi le mettre à jour...

ACTIVITÉS AU SECTEUR:

- Production, mise en page et publication du bulletin *l'Odysée* trois fois par année : fin septembre, fin janvier, fin mai. Tirage : 830 copies en septembre 2018 , 810 copies en janvier et 825 en mai 2019.

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.**

Je tiens à remercier chaleureusement *Gaston Roy* pour son aide précieuse à la correction des textes depuis septembre 2011. Merci également à *Gilles Piché* pour les retouches de photos.

- Distribution de *l'Odysée* : la préparation de l'envoi des bulletins sectoriels par la poste se fait toujours chez *Lise Tousignant-Cossette*. *Merci Lise pour ton accueil chaleureux!* Nous avons une équipe de six à huit bénévoles à chaque rencontre, sous la supervision de monsieur *Gilles Cyr*. *André Chénard* et *Alain Monette* sont allés porter les boîtes à Montréal? Et oui, c'est ça la poste!!!
- Supervision des chaînes électroniques

Responsables pour l'Est : *Monique Lafrance* moniquelafrance@bell.net

Plus de 600 personnes inscrites (plus de 100 courriels).

Diane Sunderland a pris la relève pendant quelques mois.

Responsable pour l'Ouest : *Claire Blais-Corbeil* clairebcorbeil@gmail.com

Plus de 150 personnes inscrites (plus de 100 courriels)

- Supervision des chaînes téléphoniques

Responsable pour l'Est : *Diane Piché-Reid* (450 438-7279 - reiddiane@videotron.ca) avec le soutien de *Johanne Quenneville* qui part la chaîne pour les 27 téléphonistes et les deux substituts au besoin.

Responsable pour l'Ouest : *Denyse St-Jacques-Lapierre* (450 562-8073 - danielou@sympatico.ca) avec le soutien de 4 téléphonistes.

- Supervision de la mise à jour du site WEB <http://rivieredunord.areq.lacsq.org>
- Présentation du rapport annuel à l'AGS (assemblée générale sectorielle) le 17 avril 2019.

UN GRAND MERCI à toutes les personnes qui m'ont aidée dans l'accomplissement des tâches que j'ai acceptées depuis 2006. Je tire ma révérence afin de me consacrer à d'autres activités et à ma famille.



En avant : Claire Blais-Corbeil, Gaston Roy, Monique Lafrance et Monique St-Arnaud

2° rangée : Jeannedarc Bélanger, Lise Chartrand, Denyse Lapierre, Thérèse Rouleau et Gilles Cyr

3° rangée : Lise Cossette, Michèle Charbonneau, Gilles Piché, Diane Sunderland, Alain Monette, André Chénard

Absentes pour la photo : Diane Piché-Reid (chaîne téléphonique) et Hélène Roussy (de l'équipe de distribution).

RAPPORT DU COMITÉ DES FEMMES POUR L'ANNÉE 2018-2019

Responsable au secteur: Claire Blais-Corbeil
Substitue: Pierrette Perron

Activités communes avec les responsables des secteurs de la région

19 octobre 2018

Préparation du plan d'action régional avec les responsables du comité des Femmes des secteurs.

20 mars 2019

Conférence de Catherine Gareau-Blanchard, intervenante psychosociale de formation, fascinée par l'esprit humain et les relations sociales. Elle est actuellement chargée de projets en santé mentale à l'ACSM (Association Canadienne pour la Santé Mentale) de Montréal et est auteure d'un livre: *Héritage* présenté à Radio-Canada.

Pour connaître plus de détails sur cette conférence, consultez le site web de la région LLL :

<http://laval-laurentides-lanaudiere.araq.lacsq.org/conference-sur-la-sante-mentale/>



Note : Mesdames Blais-Corbeil et Perron ont assisté à toutes les rencontres régionales du comité des Femmes, tenues à Blainville. Madame Perron est aussi la représentante régionale auprès du Réseau des Femmes des Laurentides (<https://www.femmeslaurentides.org/>)

Activités sectorielles:

7 novembre 2018 : Jour du Souvenir

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

De plus, un court mot est adressé pour rappeler que plusieurs services existent partout pour venir en aide aux personnes violentées ou abusées. Dorénavant, on veut mettre l'accent sur la bienveillance parce qu'on se rend compte qu'il y a de plus en plus de violence et qu'on ne règle rien.

Du 25 novembre au 6 décembre:

Journées de commémoration et d'actions contre la violence faite aux femmes.

5 décembre. Lors du dîner de Noël à Lachute, on a fait le tirage de plusieurs boules de Noël blanches attachées à un petit ruban vert pour symboliser l'espérance. Ce tirage remplaçait le port du ruban blanc.

6 décembre. Lors de la soirée de Noël à Saint-Jérôme, les centres de tables ont été garnis d'une boule blanche pour rappeler la paix, le bonheur et l'espérance pour une société non-violente envers les femmes.

Journée internationale des Femmes

Le thème de la Journée 2019: *Le respect des femmes, ça se manifeste!*

Ça se manifeste par des gestes concrets dans le système de santé, dans nos familles, en éducation, au travail, dans la rue, dans les endroits publics, sur les réseaux sociaux, dans nos relations intimes et amoureuses... partout sans exception!

7 mars 2019

Au Carrefour des Femmes, à Lachute, dans le cadre des activités de la *Journée internationale des droits des femmes*, le Carrefour des femmes du grand Lachute a invité la population au lancement des outils promotionnels de son projet « *Je vois, je sais, je dis, j'agis* ».

Par Claire Blais-Corbeil, responsable sectorielle du comité des Femmes

Qui annonce reçoit réponse, qui demande a récompense...

Le message du « *Au secours* » pour remplacer Diane Sunderland a porté fruit. Il aura fallu une TRINITÉ pour remplacer notre Diane, mais les voici :



RONALD FORBES sera le responsable du comité des Communications . Il sera responsable de faire publier les messages électronique et téléphonique dignes d'intérêt pour les membres, ainsi que du contenu du bulletin. Il assistera aussi aux rencontres régionales du comité des Communications dont il est aussi le responsable régional. Monsieur Forbes a été président au secteur de 2005 à 2011. Les communications du secteur sont entre de très bonnes mains expérimentées...



CLAUDE VADEBONCOEUR sera responsable de la mise en page et de la publication du bulletin *l'Odysée*. Il recevra tous les articles à publier et en fera le montage avec le logiciel Publisher qu'il connaît très bien. Monsieur Vadeboncoeur enseignait au préscolaire avant sa retraite. Avec un tel nom, il mettra sûrement tout son cœur, son talent et sa bonne volonté à contribution.



FRANCINE JASMIN s'occupera du site web du secteur. Madame Jasmin enseignait les mathématiques à l'Académie Lafontaine avant sa retraite. Elle n'est pas bonne avec l'informatique, elle est excellente et elle apprend vite. La voici, à droite, en apprentissage le 3 septembre dernier. Elle sera aussi responsable du site web de la région Laval-Laurentides-Lanaudière.



RAPPORT DU COMITÉ DES HOMMES

POUR L'ANNÉE 2018-2019

RESPONSABLE : PIERRE-A GIROUX

Dès notre première rencontre régionale le 24 octobre 2018 à Blainville, nous savions que cette année serait bien étoffée. M. Michel Legault, responsable régional, nous avait présenté les objectifs et l'esprit de camaraderie qu'il souhaitait mettre en place. Par la suite, nous avons établi le plan d'action régional. De notre côté, le comité des Hommes AREQ Rivière-du-Nord, avait reçu le mandat de l'organisation de la Journée internationale de l'homme du 19 novembre 2018, nous avons proposé et organisé une conférence interactive avec M. Serge Fortin sous le thème *Bâtir sa santé et son mieux-être*. 38 hommes de la région Laval, Laurentides, Lanaudière, dont 15 du secteur Rivière-du-Nord, y ont participé. De beaux témoignages ont été partagés.

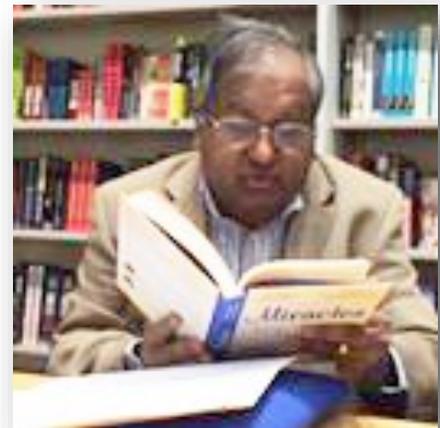


Lors de notre deuxième rencontre régionale, le 28 mars en avant-midi, il avait été convenu de vivre un panel-discussion, une proposition de M. Gilles Bégin, autour de l'étude du livre sur la crise de la masculinité. Cette activité fut grandement appréciée par les 24 participants, notamment par les six hommes du secteur Rivière-du-Nord. Le même jour, en après-midi, M. Michel Legault nous a livré un compte-rendu des deux rencontres des responsables régionaux avec l'AREQ nationale. Ensuite, nous avons fait un bilan des activités de l'année 2018-2019 et nous avons esquissé des perspectives pour l'année 2019-2020.

À l'intention des membres de notre comité sectoriel, M. Anton Pieries avait organisé des activités sociales. Une partie de quilles nous a permis de constater le grand talent aux quilles de M. André Chénard. La deuxième activité a permis de visiter l'entreprise jérômiennaise, Soucy et Baron. Cette dernière fêtait son 50^e anniversaire d'existence. Dix hommes du secteur ont participé à cette deuxième activité.

Changement de garde pour 2019-2020

C'est M. Anton Pieries qui a accepté de me remplacer comme responsable du comité des Hommes du secteur Rivière-du-Nord pour l'année 2019-2020. C'est un homme rassembleur. Monsieur Gilles Bégin demeure le substitut et monsieur François Tanguay demeure le répondant du comité au conseil sectoriel.



Anton Pieries, nouveau responsable pour le comité des Hommes pour 2019-2020

Pierre-A Giroux, responsable du comité des Hommes du secteur Rivière-du-Nord pour l'année 2018-2019.

UN HOMME REMARQUABLE

Monsieur Jean-Claude Villeneuve, directeur du *Chœur liturgique* depuis plus de vingt ans, fait une pause musicale pour cette chorale. Il y aura mis une note professionnelle. Par contre, Jean-Claude continuera à diriger la chorale *Les Voix de l'Amitié*. Au nom de l'AREQ Rivière-du-Nord, nous te remercions pour cet engagement qui a su ravir nos oreilles lors des événements où le *Chœur liturgique* s'est produit.

Pierrette Boudreau, au nom du conseil sectoriel

CONFÉRENCE INTERACTIVE ORGANISÉE PAR LE COMITÉ
RÉGIONAL DES HOMMES



Titre de la conférence : *Reconnaître et partager nos valeurs*

Quand : le mardi 19 novembre 2019, de 9 h 30 à 15 h

Où : Hôtel Days Blainville, 1136, boulevard Curé-Labelle, Blainville (Québec)

Description de la conférence :

En avant-midi : Comment reconnaître les valeurs les plus significatives pour moi ?

En après-midi : Quels sont les moyens à ma disposition pour partager mes valeurs ? Quand, à qui et pourquoi partager mes valeurs ?

Note : cette conférence s'adresse exceptionnellement aux hommes et aux femmes de la région LLL pour souligner la Journée internationale de l'homme.

Précisions sur le conférencier, monsieur François Tanguay :

François Tanguay est secrétaire du conseil sectoriel Rivière-du-Nord, répondant du comité sectoriel des Hommes et membre du comité national des Hommes. Il a été conseiller pédagogique pendant sa vie professionnelle. Il est diplômé en théologie (BTH), en études pastorales (MTH) et en andragogie (MED).

Modalités d'inscription à la conférence interactive

Complétez le formulaire ci-dessous et le retournez-le à **Anton Pieries** avant le **5 novembre 2019** en incluant votre chèque. Monsieur Pieries est le responsable sectoriel du comité des Hommes.

✂

Formulaire d'inscription à la conférence du 19 novembre 2019

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Secteur : Rivière-du-Nord**

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Je dînerai à l'Hôtel Days Inn au coût de 23 \$: Oui ___ Non ___

Ci-joint, un chèque au montant de 10 \$ (frais d'inscription) ou de 33 \$ (frais d'inscription et dîner) libellé au nom de **AREQ Rivière-du-Nord** et daté du 19 novembre 2019.

Signature : _____ **Date :** _____

Envoyé à Anton Pieries au **167, rue De la Durantaye, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 2T7**

Pour plus d'information, contacter monsieur Pieries à l'adresse courriel antonreee@gmail.com OU au numéro de téléphone 450 304-0521

Le 40e anniversaire du secteur

Le 2 juin dernier, 125 personnes ont participé, célébré, dansé et se sont amusées lors de la fête du 40e anniversaire du secteur. En voici plusieurs souvenirs.

Une brochure a été donnée à toutes les personnes participantes. Allez voir sur notre site web pour une copie de cette brochure et d'autres photos de l'événement.



LES DERNIERS PRÉPARATIFS AVEC LA DIRECTION DE CHEZ LALANDE



NOTRE BELLE SALLE TOUT EN BLANC



DEUX BEAUX SOURIRES À L'ACCUEIL



TROIS GRÂCES DU SECTEUR



DES INVITÉS RAVIS



DES SOURIRES QUI EN DISENT LONG



TOUJOURS AUSSI BEAUX À 70 ANS



ON EST TOUTES BELLES CETTE JOURNÉE-LÀ



DEUX BELLES FEMMES

LA CONSEILLÈRE CHRISTIANE ET LA VICE-PRÉSIDENTE MARCELLE

UN COUPLE BIEN CONTENT



QUELQUES GAGNANTS DES PRIX DE PRÉSENCES



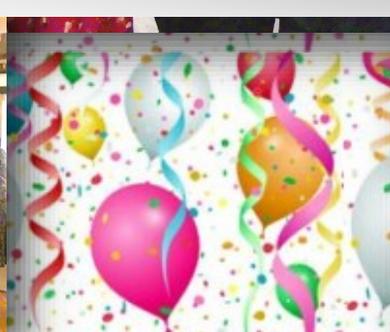
DES PRÉSIDENTES DE LA RÉGION ET LA VICE-PRÉSIDENTE À L'AREQ NATIONALE



LE PREMIER MINISTRE, DE PASSAGE, EST VENU NOUS SALUER



LES HOMMES AUSSI SONT BEAUX

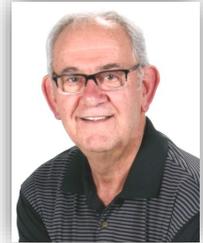


UN AUTRE COUPLE HEUREUX

RAPPORT DU COMITÉ DE LA RETRAITE
POUR 2018-2019
RESPONSABLE AU SECTEUR : JACQUES LAJEUNESSE

Dossier retraite et indexation

Bonjour à toutes et à tous. Je livre ce message en trois points : 1- remerciements, 2- rapport 2018-2019 et 3- ma vision du dossier indexation.



1-Remerciements.

À titre de répondant au comité retraite-indexation au conseil sectoriel 2018-2019, je tiens à remercier monsieur Vitor Sabino pour son implication dans ce dossier. Il fut responsable sectoriel et également responsable régional sur ce comité. Il a relevé un gros défi avec toute l'énergie que ce travail lui a demandé. Et, il fut à la hauteur. Je lui avais promis de lui apporter mon soutien. Il s'est rapidement mis au boulot et ce, sans compter les heures. C'est avec plaisir que nous avons échangé à plusieurs reprises. Merci Vitor pour ton travail et je comprends les difficultés d'œuvrer là où rien n'est gagné d'avance. Tu as fait progresser le dossier et nous devons t'applaudir. Merci à toi, merci pour ton dévouement. Dommage, une réflexion sur ton avenir t'a dicté de laisser le poste.

2-Rapport 2018-2019.

Durant la dernière année, j'ai assisté à deux réunions du comité régional à titre de substitut. Le travail fut surtout axé sur un thème, « **Maintenant** » **l'indexation!** Il fallait rencontrer des candidates et des candidats politiques et leur présenter trois demandes : ... *s'engager à verser la part pour contribuer à l'indexation pour les années 1982 à 1999 si le taux de capitalisation est atteint, ... demander ce que propose votre parti pour remédier à l'appauvrissement ... quelles mesures ils appuieront pour soutenir davantage les personnes âgées.*

Ma mission était de rencontrer des députés et des ministres. Madame Marguerite Blais, députée de Prévost et Ministre responsable des Aînés et des Proches aidants a été rencontrée avec ses deux attachées politiques. Monsieur Youri Chassin, député de Saint-Jérôme, fut rencontré avec son attaché politique. Monsieur Éric Girard, député de Groulx et Ministre des finances, n'a pas encore fixé de date. Madame Nadine Girault, députée de Bertrand et Ministre des relations internationales étant absente, nous avons rencontré son attaché politique. Madame Agnès Grondin, députée d'Argenteuil nous a accordé un bref moment et nous avons poursuivi les discussions avec son attachée politique.

À chacune des rencontres, j'étais accompagné. Ces personnes sont mesdames Pierrette Boudreau, Christiane Laforge, Claire Blais-Corbeil, Louise Ouimet et Jeanne d'Arc Groulx ainsi que monsieur Pierre-A Giroux. Ces personnes ne sont pas avares de leur temps, merci à elles. Un bel appui pour cette cause et pour moi. Merci!

Partout, l'accueil fut formidable, l'écoute très bonne et le temps prévu prolongé (preuve de l'intérêt apporté). Toutes les personnes furent surprises par la présentation des chiffres exposés. Aucune promesse, sauf, de bien donner une attention spéciale au dossier. Le seul reproche vient du fait que toutes les associations de retraités rencontrées à la table de travail ne présentent pas la même demande. Certains trouvent la demande adéquate et d'autres pas assez élevée. Y a-t-il toujours eu consultation? Qui a raison ? Qui a tort ?... Je m'explique dans le troisième point et je donne ma vision. J'ai de plus rencontré le Syndicat de l'Enseignement de la Rivière-du-Nord (Messieurs Christian Aubin et Jean-Stéphane Giguère), ainsi que des représentantes de l'AREQ nationale, mesdames Lise Lapointe (présidente), Claire Bélanger (vice-présidente et responsable du dossier de la retraite) et Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale).

Au SERN, rencontre formidable. On est conscient de la situation, mais on nous fait voir que ça ne figure pas prioritairement dans les plans de la CSQ. Elle est le regroupement de plusieurs membres qui ne sont pas informés et sensibilisés à ce qui les attend à la retraite. Sans informations, les personnes ne sont pas conscientisées à la valeur du fonds. Beaucoup de travail serait à faire à ce niveau.

À l'AREQ, l'écoute et la discussion furent enrichissantes avec de bons échanges. Je crois qu'on ne connaît pas bien l'apport que chaque membre verse dans le fonds (argent et traitement différé) qui est pourtant bien garni, au-delà de 70,4 milliards de dollars. Serait-il temps de nous redonner ce qu'on nous a volé par décret en 1982? Présentement, avec des rendements de 20 % exigés, même 10 %, les attentes sont pratiquement nulles. On ne nous informe pas, aucun compte-rendu et aucune consultation...

3-Ma vision du dossier indexation

1982 fut un tournant important dans notre parcours. On choisit son emploi, le salaire correspondant et les conditions de travail qui s'y rattachent. On accepte ce qui en découle par la négociation, mais pas par un décret. En plus des cotisations, ce geste touchait le salaire différé investi dans notre retraite. De quel droit ? Pour enrichir l'économie de la province à notre charge... Et quoi d'autre ? Et les autres mesures! On abuse de nous!

Après 37 années d'injustice envers nous, il faut réagir. Le syndicat ne priorise pas ce dossier. Pourtant, un jour, toutes ces personnes prendront leur retraite et elles doivent y penser dès maintenant. Il en est question sans plus. Depuis ce temps, nous attendons un retour de l'ascenseur. Il ne vient pas. L'investissement fourni nous permet-il un fonds adéquat ? Je me suis inquiété de cet avoir. Les chiffres parlent et j'ai décidé de les écouter.

Au 31 décembre 2018, la caisse des participants passait à **70,4 milliards** de dollars. Le taux de capitalisation est de beaucoup supérieur, minimum à **103,7 %**. J'ai donc pris la décision, après analyse, de voir ce que représente ma contribution au fonds. Durant mes années de travail, j'ai investi en cotisation syndicale **75 843,05 \$**. À ma retraite, j'avais un montant de **376 948,07 \$** capitalisé par la CARRA en incluant les intérêts annuels attribués sur mon placement. Le Gouvernement devait en faire autant. Au 31 décembre 2018, après 18½ années à la retraite, ma part de contribution valait encore **333 813,28 \$** (malgré le trou de 2008). J'ai calculé ce qu'il aurait été si mon revenu avait été pleinement indexé, **295 914,83 \$**, pas si mal. Imaginez avec la part du Gouvernement! À ce rythme, je peux vivre très vieux. Pourquoi un tel relevé n'est-il pas fourni à chaque membre ? J'ai suffisamment dans ma caisse pour avoir une pension indexée. Le Gouvernement doit fournir sa part et garantir ses placements. On cache des renseignements.

Nous n'avons rien volé à personne. Au contraire, il faut respecter ce qui a été calculé et accordé en 1973 à notre régime alors indexé pleinement. Ça va bien actuellement, qu'on nous rende ce qu'on nous doit. Si un jour, ça va mal, ils sauront certainement réagir. Ce que je demande avant tout, c'est de stopper dès maintenant l'hémorragie qui nous appauvrit et de remettre la pleine indexation dès cette année. Le reste pourra être négocié pour réparer les torts faits, sachant que nous ne sommes pas reconnus à notre pleine valeur. Verrai-je le résultat un jour? J'ose espérer... « **Maintenant** » la **pleine indexation!**

Après 19 ans sur ce dossier, je donne aux suivants. Je crois avoir parcouru un bon bout de chemin. J'espère voir une relève prête à poursuivre le travail. Je souhaite à ces braves de pouvoir sans cesse continuer à revendiquer ce qui nous appartient, une condition de vie digne de nos investissements. Vous avez mon appui, bonne chance.

Jacques Lajeunesse 450 436-4729

**RAPPORT DU COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT ET DU DÉVELOPPEMENT DURABLE
POUR L'ANNÉE 2018-2019
PAR YVONNE MONTPETIT-LABELLE, RESPONSABLE AU SECTEUR**

À l'AREQ régionale: deux rencontres

1^{re} rencontre : 24 octobre 2018

Sujet : présentation du plan d'action, retour de madame Jacinthe Joncas comme responsable du comité régional. Échanges avec les membres du comité sur les actions posées dans les différents secteurs

2^e rencontre : 20 mars 2019

Sujet : préparation de l'activité régionale de juin 2019 décrite ci-dessous.



Activité régionale du 11 juin 2019

- Présentation du film *La Terre vue du cœur* suivie d'un excellent échange avec la réalisatrice du film madame Iolande Cadrin-Rossignol.
- Présentation des exposants : Développement ornithologique d'Argenteuil, Tricentris, centre de recyclage et le CRE (Conseil régional en environnement) de Laval.
- En après-midi, monsieur Tommy Bureau (conseiller pour l'AREQ en environnement) nous a dressé un portrait très complet sur la situation environnementale au Québec, sur les changements climatiques, la consigne du verre et les combustibles présents dans l'atmosphère.



La conférencière Iolande Cadrin-Rossignol accompagnée de Jacinthe Joncas et de Pierrette Gratton

Apprentissage et réflexion pour les personnes présentes qui ont beaucoup aimé leur journée.



Monsieur Tommy Bureau, responsable national du comité régional de l'Environnement et du développement durable.



Le comité régional de l'Environnement et du développement durable.

Et si nous lisions... par France Lapierre

Au fil de mes lectures, je réserve sur un coin de mon bureau, un espace pour les œuvres dont je veux vous parler. Toutefois, comme je lis beaucoup et que *L'Odyssee* ne paraît que 3 fois l'an, les piles se forment et ressemblent de plus en plus à la tour de Pise! Soyez assurés, tous ces écrivains vivent dans une sereine complicité! Après tout, ils ont en commun de m'avoir émue, bouleversée, amusée ou intriguée !



Le premier récit que je vous propose : *Ludo*, par Patrick Straehl (Sémaphore, 2018).

Un livre bref qui laisse une marque indélébile. Aveu fulgurant dès la première page : une jeune femme raconte à un psychologue comment à dix ans, elle a tué Ludo, son frère âgé de deux ans.

Même si en une page, l'on connaît l'histoire, impossible de se soustraire à la lecture de la confession entière et des événements qui ont mené à la mort du bambin. À se donner froid dans le dos, même en pleine canicule.

Que peut-il arriver à quatre femmes habitant la même maison, à des époques différentes ? Katia Gagnon nous le raconte dans *Rang de la croix* (Boréal, 2019).

Ces quatre femmes, Thérèse (1994), Michèle (1974), Marjolaine (1964) et Élisabeth (1934) vivent dans la résidence bâtie par Chrysostome Beaulieu et sa femme Elizabeth dans la région du Témiscouata.

La construction du roman est efficace, chaque femme reliée l'une à l'autre, par cette maison maléfique. Le destin de chaque femme est réparti en chapitres identifiés par des couleurs, des matières, des heures canonales et enfin, les sept péchés capitaux. Si vous aimez les histoires solides, bien ficelées, bien écrites et qui vous plongent dans les abîmes de la maladie mentale et de la vengeance, lisez *Rang de la Croix*.

Enfin, une heureuse découverte : *La face cachée des cailloux*, par Chantale Gingras (L'Instant même, 2018).

En 72 courts chapitres au style imagé, Chantale Gingras crée un monde foisonnant et nous invite à pénétrer dans l'intimité de trois cellules familiales qui ne se connaissent pas, mais qui se rencontreront lors de circonstances dramatiques. L'action se passe dans les divers quartiers de la ville de Québec. Par petites touches, en noir et blanc, les relations se tissent entre les personnages. Plusieurs de ces hommes ou de ces femmes sont des écorchés de la vie, mais jamais le roman ne tombe dans le misérabilisme. Une auteure à surveiller lors de ses prochaines publications!

Que nous réserve l'automne?

Il faudra surveiller la parution de deux de mes auteurs *chouchous* :

Michèle Plomer nous offre *Habiller le cœur* (Marchand de feuilles, 2019) et David Goudreault, *Ta mort à moi* (Stanké, 2019).

Et pour terminer cette chronique, en toute confiance, j'ai envoyé un manuscrit de roman à différents éditeurs. Dossier à suivre!

Bonnes lectures !

Les déjeuners de la non-rentrée

LE DÉJEUNER DE LA NON-RENTRÉE À SAINT-JÉRÔME (EST DU SECTEUR)

C'est toujours avec plaisir que les personnes retraitées se rassemblent pour se rappeler que dans des temps passés, proches ou lointains, elles devaient se présenter au travail. L'événement a eu lieu au restaurant *eggpection* le 4 septembre dernier. Ce fut un succès cette année avec 83 personnes participantes. Pour 17 d'entre elles, c'était la première non-rentrée. Les voici photographiées avec la présidente Pierrette Boudreau.



LE DÉJEUNER DE LA NON RENTRÉE À LACHUTE (OUEST DU SECTEUR)

C'est le 28 août que les membres de l'Ouest du secteur ont tenu leur brunch de la non-entrée au Club de golf Oasis.



LE BRUNCH DE JUIN À LACHUTE

Les membres de l'Ouest du secteur à Lachute offrent toujours un dîner pour juin, pour terminer notre année AREQ. Nous désirons souligner la présence de madame Marie Paiement-Marchand qui est décédée le 20 août dernier.



Activité intergénérationnelle... une première

Mardi le 27 août dernier, avait lieu au Buffet des Continents de Saint-Jérôme, un dîner festif en collaboration avec la FADOQ Région des Laurentides.

À notre grand étonnement, 250 personnes dont 94 de l'AREQ Rivière-du-Nord se sont inscrites alors qu'on avait plutôt prévu environ cent participants. On a dû procéder rapidement à des aménagements pour accueillir tout ce beau monde.

En plus d'un bon repas, les grands-parents accompagnés exceptionnellement de deux petits-enfants de moins de 14 ans ont participé à des ateliers : maquillage, mascotte, police communautaire, photomaton, décoration de cadre, glaçage de biscuit, jeux d'habileté. Ces ateliers ont fait la joie des petits.

Nos personnes bénévoles, Christiane Laforge, Angèle Marineau, Pierre-A. Giroux, Monique St-Arnaud, Johanne Quenneville, Gabriel Cossette et moi-même avons aussi contribué à la réussite de ce projet. Merci infiniment pour votre disponibilité.

Selon les « merci », les échos et les messages reçus, je peux dire que la satisfaction a été grande. On pense récidiver en 2020 et cette fois on sera préparé à vous accueillir en grand nombre et plusieurs points seront améliorés.

Lise T. Cossette, responsable



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/>

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

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

LES GRANDS EXPLORATEURS

Programmation automne et début hiver

16 octobre : La Corée du Sud avec François Picard

Au coeur de ses villes étourdissantes où des tours futuristes surplombent les petites maisons typiques couvertes de tuiles d'argile, la Corée du Sud vous réserve mille et une surprises, à cheval entre tradition et modernité. Après un émouvant détour le long de la frontière de la Corée du Nord, vous serez amenés à contempler d'intrigantes tombes millénaires et à admirer l'art bouddhiste dans toute sa splendeur au temple de Bulguksa.

4 décembre : L'Islande avec Pierre Régior

Des jours sans fin de l'été au coeur crépusculaire de l'hiver islandais, venez fouler le sol islandais pour y découvrir la saisissante nature de ses reliefs sauvages et de ses habitants. Puis, passez par Reykjavik, la capitale la plus septentrionale du monde, pour y découvrir ses toits de couleurs vives au pied de la cathédrale Hallgrímskirkja et sur la rive du lac Tjörninn, où architecture d'exception et habitat traditionnel se côtoient dans un écrin de mer et de montagnes.

29 janvier : L'Éthiopie avec Patrick Bernard

Entre sentiers battus et routes d'Abyssinie, arpentez avec nous les allées et les montagnes majestueuses de l'Éthiopie actuelle où s'enracinent les plus grandes civilisations d'aujourd'hui. À travers le quotidien des peuples des montagnes, en parcourant des paysages à couper le souffle, découvrez les tribus reculées aux étonnants rites de passage. Des villages et églises souterraines au nord du pays, à la basse vallée de l'Omo qui abritent des sociétés pastorales semi-nomades, au sud, nous vous invitons à la découverte de cette contrée intrigante.

12 février : La Nouvelle-Zélande avec Bertrand Lemeunier

Explorez à vélo le pays des kiwis – un écrin d'îles isolées sauvages et paradisiaques qui se révèlent au rythme de la nature et des humains qui les peuplent. Un kilomètre à la fois, parcourez un patrimoine naturel exceptionnel et riche où glaciers et fjords majestueux s'entremêlent avec volcans, plages et biodiversité débordante. L'histoire du pays, l'une des plus courtes du monde, n'en demeure pas moins fascinante. En chemin, laissez-vous surprendre par les traditions maories, goûtez à l'art de vivre de la capitale Wellington et admirez la vibrante cité des voiles d'Auckland.

*Les représentations auront lieu au Théâtre 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 au Théâtre Gilles-Vigneault.

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

CORÉE DU SUD, pays du matin calme

16 Octobre 19:30

PARIS, un an au fil des saisons

06 Novembre 19:30

ISLANDE, au gré des vents

04 Décembre 19:30

Année 2020

ÉTHIOPIE, sur la piste des origines

29 Janvier 19:30

NOUVELLE-ZÉLANDE, au rythme de la nature

12 Février 19:30

COLOMBIE, le nouvel eldorado

18 Mars 19:30

entre DANEMARK et NORMANDIE, sur la route des vikings

06 Mai 19:30



**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+**



TRARA
TABLE DE RÉFLEXION ET D' ACTIONS
DE RETRAITÉS ET D'ÂINÉS
MRC de La Rivière-du-Nord

Le 8 octobre 2019 : *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



Le 12 novembre 2019 : *L'isolement des personnes âgées - Nous sentons-nous concernés ?*

Dans quelle mesure les personnes âgées qui ont été suivies et encouragées pendant tant d'années conservent-elles leur importance lorsqu'elles sont moins actives ? À quelle étape de leur histoire sont-elles devenues invisibles ?

Conférencière : Lise Beaudoin

Le 10 décembre : *Vos droits, on y croit !*

Le comité des usagers de Saint-Jérôme est le gardien du droit des personnes qui reçoivent ou ont bénéficié des soins de santé des services sociaux du CISSS des Laurentides sur le territoire de Saint-Jérôme. Une rencontre conviviale où nous joignons l'utile à l'agréable.

Conférencières : Céline Longpré et Charlotte l'Heureux

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'ouverture.

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**

Billets en vente :

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

Les informations sur ces conférences vous parviendront par la chaîne téléphonique du secteur.

COURS ET 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 de la chorale *Les Voix de l'amitié*

Esthel Morrissette 450 562-1213 esthel.morrissette@gmail.com



Aquaforme :

La session d'automne se poursuit jusqu'au 6 décembre 2019.

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 2020.

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 2019.

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

La session d'hiver aura lieu du 22 janvier au 26 mars 2020.

Inscription: sur place, le 22 janvier 2020, 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 13 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 risques 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.



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 Chamillard
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 DÎNERS



Denyse St-Jacques et Esthel Morrissette
(Ouest)



Agathe Hamel et Michèle Laurin
(Est)

L'AQUAFORME



René Gauvin et Claire Gareau

LE COMITÉ DES VOYAGES 2019-2020

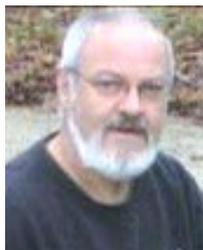


Jeannine Clément



Lise Venne

COURS DE PEINTURE



Marcel Germain

PERSONNES AMIES et vente de billets



Michèle Laurin



Monique St-Arnaud

**DANSE
EN
LIGNE**



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

Nicole Charbonneau



Carole Lauzon

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

CONSEIL SECTORIEL 2019-2020



Présidente 2017-2020
 Pierrette Boudreau
 450 432-5552
 cell : 450 858-2759
 boudreaup@videotron.ca



1^{re} vice-présidente 2019-2022
 Marcelle Lemay-Fournier
 613 632-1469
 Cell.: 613-306-1401
 marfou@hotmail.com



2^e vice-présidente 2017-2020
 Angèle Marineau
 450 438-1551
 marangele@hotmail.com



Trésorerie 2019-2022
 Lise Toussignant-Cossette
 450 436-8751
 gacossette@videotron.ca



Secrétaire 2017-2020
 François Tanguay
 450 432-5552
 cell : 450 858-2373
 tanguayf2@videotron.ca



1^{re} conseiller 2019-2022
 Pierre-A Giroux
 450 432-6264
 pierre.giroux087@gmail.com



2^e conseillère 2017-2020
 Christiane Laforge
 450 565-9572
 laforge.christiane@gmail.com

AGENDA 2019-2020

Jeudi 3 octobre 2019	Soirée de l'Accueil
Dimanche 6 octobre 2019	Journée internationale des Aînés
Mercredi 6 novembre 2019	Jour du Souvenir (Est et Ouest)
Lundi 19 novembre 2019	Journée internationale de l'homme
Mardi 4 décembre 2019	Dîner de Noël (Ouest)
Jeudi 12 décembre 2019	Soirée de Noël (Est et Ouest)
Mercredi 5 février 2020	Dîner de la Saint-Valentin (Ouest)
Jeudi 13 février 2020	Dîner de la Saint-Valentin (Est)
Jeudi 19 mars 2020	Cabane à sucre
Mardi 14 avril 2020	Assemblée générale sectorielle
Jeudi et vendredi 16 et 17 avril 2020	Exposition sectorielle des Arts visuels
Jeudi 30 avril 2020	Assemblée générale régionale
Jeudi 14 mai 2020	Déjeuner des bénévoles

Expédier à:

Retourner à:

L'Odyssée,
AREQ 10C,
162, place Gatine
Saint-Jérôme
Québec
J7Y 5K3



Port payé Postage Paid
Poste Publications
Publication Mail
40035540

In Memoriam

- 19 mai *Martin Hutt*, frère de *Ginette Hutt*, membre de l'AREQ;
- 25 mai *Yolande Duval Landry*, membre de l'AREQ;
- 4 juin *Céline Bonneville*, soeur de *Colette Bonneville*, membre de l'AREQ;
- 22 juin *Rose-Marie Gagné*, membre de l'AREQ;
- 28 juin *Guy Allard*, membre de l'AREQ;
- 16 juillet *Florian Perron*, frère de *Pierrette Perron*, membre de l'AREQ;
- 31 juillet *Germaine Sanche*, membre de l'AREQ;
- 12 août *Drasko Simic*, conjoint de *France Perreault-Simic*, membre de l'AREQ;
- 20 août *Marie Paiement Marchand*, membre de l'AREQ;
- 30 août *Jean Bilodeau*, conjoint de *Diane Abel*, membre de l'AREQ;
- 1^{er} septembre *Jean-Pierre Racine*, conjoint de *Johanne Pilon*, membre de l'AREQ;
- 17 septembre *Mario Locas*, membre de l'AREQ, conjoint de *Céline Côté*, frère d'*Adèle* et de *Solange Locas*, beau-frère de *Raymond Aubin* et de *Claude Filion*, membres de l'AREQ.



Pierrette Perron (est)
450 436-1976
perronpier@gmail.com

Sylvie Tousignant (ouest)
450 562-6234
syltousi@hotmail.com



Un **gros merci** encore à *Diane Sunderland* pour sa précieuse collaboration à ce bulletin, en particulier pour la page frontispice.

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