

Entre nous

Vol. 21 n°1- Septembre 2016

Mot de la présidente sectorielle



***Coordination:
Yvon Doucet***

***Mise en page:
Marie-Josée Doucet***

***Collaborateurs:
Membres de l'AREQ***

Bonjour à tous les membres du secteur des Affluents

Une nouvelle année commence avec de nouveaux administrateurs au Conseil sectoriel à qui je souhaite la plus cordiale bienvenue. M. Robert Ménard occupe le poste de trésorier et M. Jacques Lacombe celui de 1^{er} conseiller. Il reste un poste à combler, celui de 1^{er} vice-président. Ils arrivent avec leurs connaissances, leur compétence et leurs suggestions pour travailler pour vous tous. Je profite aussi de ce mot pour souhaiter la bienvenue à toutes les nouvelles personnes retraitées de cette année pour les inviter à participer à nos activités.

Je dis un très gros merci à celles et celui qui nous quittent : M^{me} Ginette Paquin, 1^{re} vice-présidente, mais elle continue son bénévolat pour le secteur en tant que responsable du Comité des assurances, M^{me} Thérèse Champagne, trésorière, qui aussi continue son implication en postant des cartes d'anniversaire aux membres de 70 ans et plus et M. Roger Laporte, 1^{er} conseiller, qui accepte les postes de président d'élection par intérim et responsable de l'agenda.

Cette année, le secteur fête son 30^e anniversaire de fondation. Le Conseil sectoriel commémorera cet événement soit lors d'un repas où encore en jumelant cette fête à une activité existante. Les membres seront avisés par les chaînes électronique et téléphonique de la décision prise en ce qui concerne la date, le lieu et l'heure.

Comme par les années passées, nous aurons le Brunch de la rentrée en septembre, la fête de l'Amitié avec la remise des épinglettes pour les 20–25–30–35 ans de retraite en octobre, la messe des défunts en novembre, le Brunch de Noël en décembre, le déjeuner des Rois en janvier et tous les déjeuners qui se continuent.

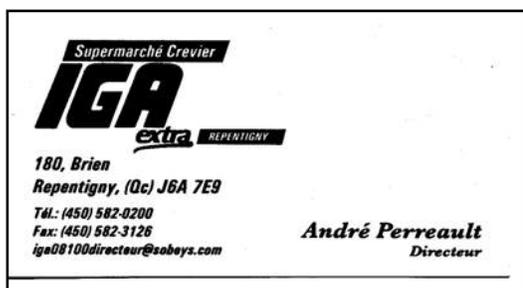
En terminant, j'espère vous rencontrer aux diverses activités que le Conseil sectoriel organisera tout au long de l'année 2016-2017. C'est toujours avec plaisir que le Conseil sectoriel reçoit tous les membres anciens et nouveaux aux activités.

Renée Beauséjour
Présidente du secteur des Affluents
renee.beausejour@videotron.ca

Sommaire

1	Mot de la présidente sectorielle	13	Condition des Hommes
2	Commanditaires	14	Rencontre d'informations en assurances
3	Mot de la présidente régionale Nouveau Conseil sectoriel	15	Activité Quilles 55 et + en forme, mot de Vicky Riel
4	Nominations, Que faire en cas de décès ?	16	55 et + en forme
5	Action sociopolitique	17	55 et + en forme (suite)
6	Comité de la retraite, Comité de l'environnement Fin à la faim	18	Club de bridge
7	Condition des Femmes	19	Cours de bridge, statuts et règlements
8	Condition des Femmes (suite)	20	Banque d'œuvres d'art
9	Montre-nous ton talent, ta créativité	21	Brunch de la Rentrée, Brunch de Noël
10	Fondation Laure-Gaudreault	22	Fête de l'Amitié
11	Fondation Laure-Gaudreault (suite)	23	Sorties au Théâtre Hector-Charland Voyage d'un jour
12	Salon des Arts	24	Le plaisir de lire

Un merci spécial à nos commanditaires!



Mot de la présidente régionale



Le temps passe et une autre année s'achève à l'AREQ, mais je peux dire que cette année se termine sur une bonne note. En plus d'avoir assisté à toutes les formations des comités consultatifs avec vos responsables sectoriels, j'ai fait la tournée des neuf assemblées générales sectorielles de la région. Presque tous les postes sont comblés dans les conseils sectoriels par des gens de qualité et motivés. La plupart des secteurs ont aussi un responsable dans nos huit comités. Cette année, comme vous le savez, les membres présents aux assemblées générales ont élu des personnes déléguées pour le congrès national prévu pour la fin mai 2017 à Lévis.

Une année se termine, mais une autre s'annonce très chargée avec les formations des personnes déléguées et les rencontres régionales des responsables sectoriels. Malgré mes nombreux engagements, je peux dire qu'il m'est toujours agréable d'être à la tête d'une si belle organisation qu'est l'AREQ et de partager des rencontres avec les membres enthousiastes et dévoués, disons-le. Ma récompense est de constater l'implication des gens de l'AREQ dans chaque milieu et d'être fière des bénévoles qui représentent nos 8484 membres à la région. L'AREQ est une force nationale et soyons fiers d'y appartenir.

Au plaisir de vous revoir pour la saison 2016-2017.

Mireille Ménard, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Présentation du nouveau Conseil sectoriel pour 2016-2017

Présidente : M ^{me} Renée Beauséjour	514 718-2820	renee.beausejour@videotron.ca
1 ^{er} vice-président : poste vacant		
2 ^e vice-président : M. Michel Haguette	450 581-0440	haguette@bell.net
Secrétaire : M ^{me} Pierrette Caron-Haguette	450 581-0440	pierrette1997@hotmail.ca
Trésorier : M. Robert Ménard	450 471-8237	menardro@videotron.ca
1 ^{er} conseiller : M. Jacques Lacombe	514 642-5326	jac-lacombe@hotmail.com
2 ^e conseillère : M ^{me} Ginette Gagnon	450 589-2120	gagjar@hotmail.com

Nomination au poste de 1^{er} conseiller

Retraité depuis 12 ans, je me suis impliqué dès la première année dans mon secteur. Je fais partie de l'équipe de la chaîne téléphonique depuis 12 ans. J'œuvre également dans le comité des Arts visuels depuis sa création il y a 8 ans. J'ai le désir cette année, de relever ce nouveau défi et de servir les membres du secteur des Affluents.

Jacques Lacombe



Pour connaître la vie du secteur des Affluents, visitez notre site web régulièrement à l'une des adresses suivantes :

<http://desaffluents.areq.ca> ou desaffluents.areq.ca ou <http://desaffluents.areq.lacsq.org/>

Que faire en cas de décès

- 1- Sur Internet, dans Google, vous écrivez: « Que faire en cas de décès ? »
Les informations se retrouvent également sur le site de l'AREQ des Affluents à l'une des adresses mentionnées précédemment.
- 2- Les salons funéraires peuvent aussi vous donner des informations adéquates.
- 3- Vous trouverez plusieurs numéros de téléphone importants dans l'agenda.

Un nouvel élu au Conseil sectoriel au poste de trésorier

Bonjour à tous,

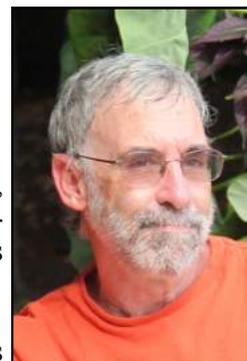
Je suis retraité depuis quatre ans maintenant. J'ai enseigné avec Ginette Paquin, 1^{re} vice-présidente en 2015, dans une école primaire de Mascouche. Cette année, j'ai assisté à une rencontre de l'AREQ comme substitut dans le dossier des assurances.

Sachez que sans M^{me} Paquin, je ne me serais probablement pas impliqué. Mais voilà, me voici avec vous et c'est avec grand plaisir que j'entreprends ce nouveau rôle à l'AREQ secteur des Affluents.

En tant que trésorier, je succède à M^{me} Thérèse Champagne qui a eu la tâche de me transmettre le grand livre de notre association. Je peux affirmer que sa tenue de livres est impeccable et ce sera un bon exemple que je suivrai avec rigueur. Merci Thérèse pour ce travail de qualité et j'espère être à la hauteur de ton legs.

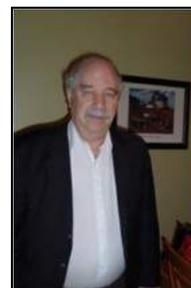
Au plaisir de vous rencontrer bientôt.

Robert Ménard



Un des principaux thèmes de l'action sociopolitique concerne le projet de loi C-14 Aide médicale à mourir.

Voici un communiqué paru dans l'Infolettre du 21 juin 2016:



Aide médicale à mourir : le projet de loi C-14 et ses impacts 21 juin 2016

Le 16 juin 2016, après de longs mois de discussions et de débats houleux, le Canada s'est finalement doté d'une loi encadrant l'aide médicale à mourir. Ainsi, le Sénat a finalement donné le feu vert (à 44 voix contre 28) au projet de loi C-14.



Rappelons que le projet de loi C-14 représentait la réponse du gouvernement Trudeau à un jugement de la Cour suprême, rendu en 2015. Dans l'arrêt Carter, la Cour suprême avait jugé inconstitutionnel l'article du Code criminel interdisant à un médecin d'aider quelqu'un à mourir dans des circonstances bien précises. La Cour a donné un an au gouvernement canadien pour adopter une loi donnant suite à son jugement, délai qui fut prolongé de six mois en raison du changement de gouvernement.

Mort raisonnablement prévisible

Une grande part du débat, au Parlement canadien, a tourné autour du choix du gouvernement d'imposer un critère selon lequel, pour obtenir l'aide médicale à mourir, un patient devra faire face à une « mort naturelle raisonnablement prévisible ». Certains voient dans cette législation un douloureux compromis, d'autres jugent qu'elle ne va pas assez loin pour se conformer au jugement de la Cour suprême.

Mentionnons que le Sénat avait d'abord proposé un amendement au projet de loi pour y retirer la notion de mort prévisible, toutefois les sénateurs ont finalement fait marche arrière et entériné le texte législatif qui avait été adopté au préalable par les députés à la Chambre des communes, le 31 mai.

Loi québécoise

Dès l'entrée en vigueur de la loi fédérale sur l'aide médicale à mourir, le ministre de la Santé du Québec, Gaétan Barrette, a indiqué que la loi québécoise devrait être adaptée, notamment quant au critère de mort naturelle raisonnablement prévisible, mais aussi quant au fait que l'aide médicale, en vertu de la loi fédérale, sera disponible à la maison et pourra être administrée par les infirmières praticiennes spécialisées, contrairement à la loi québécoise. Comme certains juristes, il a également douté de la constitutionnalité de la Loi fédérale. Rappelons qu'en juin 2014, après plusieurs années de réflexions et d'échanges non partisans, l'Assemblée nationale du Québec a adopté à l'unanimité la Loi sur les soins de fin de vie. Celle-ci est entrée en vigueur le 10 décembre 2015. Cette législation prévoit la bonification des soins palliatifs, la mise en place d'un registre des directives médicales anticipées et la possibilité d'obtenir de l'aide médicale à mourir dans certains cas très particuliers.

Comité de la Retraite

par Yvon Doucet

Les personnes intéressées sont invitées à consulter le site national de l'AREQ à l'adresse:
<http://areq.qc.net/publications/zoom-sur/#c321>.

Le *Quoi de neuf* livre aussi de l'information ainsi que l'Infolettre. Dorénavant, M^{me} Ginette Brunelle-Grenier sera la responsable du comité Retraite.

Comité de l'Environnement

par Lise Hébert

Le comité de l'Environnement et du Développement durable (CEDD) de notre région a organisé le 7 avril dernier une visite et des dégustations aux Vergers Lafrance à St-Joseph-du-Lac. Près de 60 personnes ont visité la cidrerie et les vergers. Elles ont aussi dégusté des cidres, cidres de glace, etc.



Pour l'année qui vient, soyons, chacun et chacune, « Écoresponsable ».

Nous serons, ainsi, attentifs et sensibles à notre environnement par la récupération des journaux, l'utilisation de sacs réutilisables, de gourdes pour les breuvages, par le covoiturage et la liste peut être longue.

Eh oui, cela fait une différence ! Déjà la couche d'ozone se reforme!

Lise Hébert, responsable du CEDD, 10 H

P.S. Inscrivez-vous à l'*Entre nous* électronique !

Fin à la faim

Cette année encore, l'AREQ des Affluents apporte son appui à la cause en donnant des contenants de savon à lessive. Nous vous demandons votre contribution. Lors des rencontres des diverses activités, vous pourrez apporter votre contenant de savon à lessive. M^{me} Jeanne D'Arc Bellavance, responsable de la cueillette, se fera un plaisir d'acheminer votre don aux personnes dans le besoin dans notre secteur.

La cueillette débute dès septembre et se terminera au début du mois de décembre.

Merci de votre belle collaboration.

Renée Beauséjour, présidente

M^{me} Jeanne D'Arc Bellavance: 450 581-2824

ACTIVITÉS VÉCUES À LA CONDITION DES FEMMES DANS LE SECTEUR



par Ginette Gagnon

Nous avons profité de la rencontre à la messe de nos défunts, le 2 novembre pour se souvenir de toutes ces femmes disparues le 6 décembre 1989 qui avaient un bel avenir devant elles. J'ai lu un texte sur des gestes inacceptables et qui proviennent de toutes les catégories de notre société moderne. Pendant la messe, il y a eu le cierge pascal qui représentait le CALME, la LUMIÈRE et la PAIX au bout du tunnel, tandis que les ROSES BLANCHES soulignaient la BEAUTÉ et la PURETÉ.

- A. Il y a eu une invitation au restaurant chez Grenache, le 8 mars à l'occasion de la JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES. Comme invitée, nous avons la responsable M^{me} Nathalie Lemieux de REGARD EN ELLE. Elle a parlé de son organisme.

Le but est d'aider et/ou héberger des femmes et enfants vivant un contexte de violence et leur redonner du pouvoir sur leur vie. Nous avons aussi vendu 25 épinglettes sur le thème de cette année: "APPEL À TOUTES POUR SE FAIRE ENTENDRE".

Voici quelques photos prises lors de l'événement.



Quelques photos (suite)



B. Après avoir fait une demande à la FONDATION LAURE-GAUDREAU pour aider cette maison, nous avons remis un don de 500 \$ à la responsable M^{me} Lemieux. Celle-ci disait que cet argent servira pour deux semaines d'épicerie et remerciait de tout cœur la FONDATION de l'AREQ. Voici la photo lors de la remise du chèque.

Ginette Gagnon
Responsable de la Condition des
femmes
Secteur 10 H des Affluents



Montre-nous ton talent, ta créativité

*Montre-nous ton
talent, ta créativité*



Quelle belle fin de semaine avons-nous vécue les 22,23 et 24 avril derniers, lors de notre exposition au Centre d'art Diane-Dufresne de Repentigny! Encore une fois, nous avons été charmés par les œuvres de nos artistes de l'AREQ du secteur.

Un merci chaleureux à nos exposants pour leur participation. Grâce à vous, ce fut une réussite totale. Votre présence a réellement contribué à ce succès.

Les personnes qui sont venues nous encourager ont pu satisfaire leur curiosité au gré de leur imagination. Je remercie sincèrement les membres de l'équipe, Pierre Trépanier, Jacques Lacombe, Jean-Robert Lapierre et Thérèse Champagne, qui m'ont appuyée pour la réalisation de ce magnifique projet.

Ginette Gagnon

Responsable du comité des Arts visuels

Abreuvoir ou fontaine

Quelques québécoisismes sont apparus dans le dictionnaire Petit Robert, édition 2012. Nous y retrouvons le mot abreuvoir dans le sens de fontaine. Auparavant, l'abreuvoir représentait un lieu réservé aux animaux pour satisfaire leur soif. Les élèves de mon école allaient à la fontaine et je me faisais un devoir de leur rappeler la différence entre fontaine et abreuvoir. L'usage a fait en sorte que Pierrot et Fido peuvent s'abreuver au même endroit. J'essaierai à l'avenir de ne pas avoir l'air bête devant un abreuvoir.

Un nouveau mot nous est né *Les activités genrées*

Vous avez bien lu *genrées*. Les personnes retraitées peuvent elles aussi avoir des activités genrées. Vous avez compris que ce sont des activités réservées au genre des personnes qui les pratiquent. Après avoir lu ce mot dans le dernier *Quoi de neuf*, je suis porté à penser que les transgenres seront privilégiés.

Fondation Laure-Gaudreault

par Michel Haguette



Voici des moyens de faire un don à la seule fondation que l'AREQ soutient et dont elle fait la promotion.

Don par chèque

Utilisez le formulaire qui se trouve sur le site Internet (www.fondationlg.org/) et donnez le chèque à une personne responsable de la FLG au niveau du secteur (P. Caron-Haguette ou M. Haguette) ou envoyez-les par la poste à l'adresse suivante:

**M^{me} Nathalie Hébert,
Fondation Laure-Gaudreault
320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (QC)
G1K 9E7**

Don en argent

Tout don en argent doit, pour être comptabilisé, être remis à une personne responsable de la FLG ou de l'AREQ. Demandez un reçu temporaire.

Don à l'occasion d'un décès (in memoriam)

Vous pouvez exprimer votre solidarité à des personnes chères lors d'un décès en faisant un don à la FLG. La FLG met à votre disposition des enveloppes pour y déposer votre don en fournissant les informations nécessaires. Vous pouvez vous procurer ces enveloppes auprès de la personne responsable du secteur de l'AREQ.

Don à l'occasion d'une activité de financement

Le tarif de participation à certaines activités organisées par les secteurs de l'AREQ ou directement par la FLG comprend le coût de l'activité et le montant du don. Seule la partie du don compte pour fins fiscales. Vous pouvez cependant en profiter pour augmenter votre contribution à la FLG. Notre secteur a recueilli 467 \$ en 2015 et donné 500 \$ à l'organisme *Regard en elle* de Repentigny.

Don et fiscalité

Une fois par année, en février, le secrétariat de la FLG remet des reçus pour fins fiscales pour tous les dons de plus de 15 \$ reçus entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre. Les reçus sont envoyés par la poste.

Demande d'aide

Avant le 1^{er} janvier 2017, n'hésitez pas à me faire parvenir une demande d'aide soit pour une personne âgée, soit pour un organisme de personnes âgées, soit pour un organisme qui aide des personnes incluant les âgées ou soit pour un enfant ou un organisme qui aide des enfants.

Michel Haguette

Responsable au secteur des Affluents et président régional de la FLG

«Salon des Arts»

AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

mercredi 19 OCTOBRE 2016

Lieu : *Hôtel Days Inn, (Le Mirage)* 1136, boul. Labelle à Blainville (Québec) J7C 3J4 tél : 450 430-8950

Horaire : 8 h 30 : Accueil

9 h à 12 h et de 13 h 15 à 15 h 30 : visite libre des exposants en fonction de vos centres d'intérêt : Tout au long de la journée, une vingtaine d'artistes et d'artisans vous expliqueront leur technique et répondront à vos questions. Notez que des chaises seront mises à votre disposition.

12 h à 13 h : Dîner

Atelier : 10 h à 11 h 30 : **Démonstration de *Christian Lauzon***, photographe, qui vous expliquera comment apprivoiser les techniques de prises de vue de base et qui vous donnera des trucs et astuces pour aborder différents sujets à photographier.

Atelier : 13 h 15 à 14 h 45 : **Démonstration d'*André Roger***, artiste peintre proclamé «peintre le plus rapide au monde». Il réalisera une toile devant vous en ± 45 minutes, toile qui sera vendue à l'encan.

FRAIS D'INSCRIPTION : 10 \$ - Que vous veniez en *AM* ou en *PM* seulement ou toute la journée (non remboursable)

DÎNER : Si vous désirez réserver une place pour dîner au **Days Inn**, ajoutez un montant de 23 \$ à votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Pour vous inscrire, vous **complétez le formulaire** ci-dessous au plus tard le **1^{er} octobre 2016** et vous le postez à : M^{me} Ginette Gagnon

145, rue de l'église App. 214, L'Assomption, J5W 3G1

Tél : 450 589-2120 Courriel : gagjar@hotmail.com



FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR « LE SALON DES ARTS » DU MERCREDI 19 OCTOBRE 2016

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Pour faciliter l'organisation de la journée, notez votre choix, s'il y a lieu :

J'assisterai à la démonstration en AM de *Christian Lauzon* : Oui..... Non.....

J'assisterai à la démonstration en PM d'*André Roger* : Oui..... Non.....

Frais d'inscription : 10 \$

Je dînerai à l'hôtel *Days Inn* : 23 \$ Oui..... Non.....

Ci-joint un chèque *au montant* de 10 \$ ou de 33 \$, libellé à l'AREQ des Affluents 10 H et daté du 1^{er} octobre 2016.

Signature : _____ date : _____

Condition des Hommes

par Bernard Dubois



Bonjour membres de l'AREQ des Affluents.

À l'automne 2015, les responsables des secteurs de la Région LLL se réunissaient avec le responsable régional, André Thérien, pour élaborer le plan des activités pour 2015-2016 sous l'appellation du comité du Forum des Hommes.

Des directives venues du National nous obligent maintenant à utiliser le titre de Condition des Hommes. Qu'à cela ne tienne, nous avons eu de très bons résultats avec les activités bien planifiées et aussi bien exécutées à notre façon. Je me permettrai d'attirer l'attention sur celle offerte également aux femmes de toute la région. Cette conférence participation, sous le titre : « Nos rêves et leurs significations », a regroupé 76 membres dont 74 venus des autres secteurs que le nôtre. Gros travail de bénévolat à l'horizon... Et pourtant, notre secteur des Affluents compte plus de mille membres en règle. Doit-on conclure que les personnes retraitées de notre secteur savent très bien s'organiser et que l'ennui ne fait pas partie de leur quotidien? Tant mieux s'il en est ainsi. Mais je ne désespère pas que la Condition des Hommes saura mieux attirer les participants à l'avenir. Car c'est peut-être là que la magie va maintenant opérer. Faudrait peut-être apprendre à revendiquer le droit de parole pour nous définir. Que sais-je ?

Tout change si vite de nos jours. Et pas seulement les appellations, mais aussi les personnes qui les imposent. Elles ne sont pas élues à vie, heureusement. Quand on sait que même à Rome, le bon Pape est assis sur un siège éjectable... Alors, ne perdons pas espoir.

Pour le moment, mon cœur est toujours accroché au comité du Forum des Hommes, même si ma plume doit signer comme suit :

Bernard Dubois, responsable du comité de la Condition des Hommes pour le secteur H des Affluents.

Changement d'adresse

Changement d'adresse postale, d'adresse courriel ou de numéro de téléphone ?

Si vous déménagez, changez de numéro de téléphone ou d'adresse courriel, n'oubliez pas d'aviser Areq National au 1 800 663-2408 ou d'envoyer un courriel à M^{me} Luce Laverdière à : laverdiere.luce@areq.lacsq.org

Merci,
Renée Beauséjour
Présidente du secteur des Affluents

* Les idées et les opinions exprimées dans ce journal n'engagent que les personnes qui les ont rédigées.

«Rencontre d'informations en assurances»
AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière
mardi 1^{er} novembre 2016

Lieu : *Hôtel Days Inn, (Le Mirage)* 1136, boul. Labelle à Blainville QC J7C 3J4 Tél. : 450 430-8950

Horaire : 8 h 30 : Accueil

9 h à 12 h : Présentation de Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale)

12 h : Dîner

13 h à 16 h : Présentation de Johanne Freire (la même présentation que le matin)

Sujets prévus :

L'assurance médicaments (nouveaux rôles des pharmaciens et des pharmaciennes, implication de votre médecin dans votre dossier, couverture pour les problèmes des yeux et de l'ouïe, etc.)

L'ACCÈS|assurés (comment se connecter, s'enregistrer, réclamer, trouver les reçus pour l'impôt, etc.)

L'assurance voyage (votre protection, vos obligations envers l'assureur, l'assurance et le remboursement de frais refusés dans certaines circonstances)

Le décès d'un membre assuré, de son conjoint ou de sa conjointe (qu'est-ce qui arrive quant aux assurances ?)

FRAIS D'INSCRIPTION : 10 \$ - AM ou PM (non remboursable)-Premier arrivé, premier servi-Nombre limité

DÎNER : Si vous désirez réserver une place pour dîner au **Days Inn**, ajoutez un montant de 23 \$ à votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Pour vous inscrire, vous **complétez le formulaire** ci-dessous au plus tard le **15 octobre 2016** et vous le postez à :

Ginette Paquin

adresse : 1296, rue Charny, Mascouche

code postal : J7K 2G3

téléphone : 450 474-1763

courriel : ginette.paquin@gmail.com

✂

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : « RENCONTRE D'INFORMATIONS EN ASSURANCES »

MARDI 1^{ER} NOVEMBRE 2016

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

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

J'assisterai à la rencontre de l'avant-midi _____ **ou de l'après-midi** _____

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui _____ Non _____

Ci-joint un chèque *au montant* de **10 \$** (frais d'inscription seulement) **ou de 33 \$** (frais d'inscription et dîner), libellé à l'**AREQ 10 E** et daté du **15 octobre 2016**.

Signature : _____ **date :** _____

Envoyé à Ginette Paquin, 1296, rue Charny, Mascouche J7K 2G3

Activité Quilles **Fin de la saison 2016**

par Roger Viens



Diane Beaulieu remporte son premier championnat avec une moyenne de 190. Elle devance sa meilleure amie, Cécile Gilbert, la championne de l'année dernière. Chez les hommes, Pierre Trépanier augmente encore sa moyenne générale avec un score de 213, soit 5 points de plus que celle de l'année dernière. Il a aussi réussi l'exploit de la saison avec une partie parfaite.

Les meilleures améliorations par rapport à l'année dernière sont celles de Diane Beaulieu avec une augmentation de 15 et de Maurice Tremblay avec une augmentation identique.

Rappel

Nous jouons tous les vendredis en après-midi, de 13 h à 15 h 30. Cette activité a lieu pendant 15 semaines avant les Fêtes et pendant une période identique après les Fêtes. Il n'y a pas de compétition entre les équipes. On est là pour s'amuser.

Si les quilles vous intéressent et si vous voulez vous joindre à nous, veuillez contacter Roger Viens au 450 657-7923.

55+ en forme

par Vicky Riel, kinésiologue

L'activité se poursuit pour une 9^e année consécutive. Félicitations à tous les participants pour votre engagement et votre ténacité.

Venez vous joindre à notre groupe les mardis et jeudis 13 h 45, vous serez encadrés et supervisés par une kinésiologue avec plus de 8 ans d'expérience au Centre Épic: Vicky Riel. Vous serez amenés à découvrir différentes façons de vous entraîner sur une musique stimulante. Ici on ne porte aucun jugement, tous y vont à leur rythme et le respect des limitations physiques est primordial. C'est un entraînement visant l'amélioration de l'endurance cardiovasculaire et musculaire ainsi que la flexibilité.

Selon le Dr Martin Juneau qui est cardiologue et directeur de la Direction de la prévention à l'Institut de Cardiologie de Montréal où il dirige également le Centre ÉPIC de prévention et de réadaptation cardiaque, les quatre facteurs protecteurs de l'infarctus du myocarde sont: l'activité physique, la consommation quotidienne de fruits et légumes, la consommation modérée d'alcool et la cessation tabagique.

Chaque semaine, la professionnelle de la santé vous offrira une capsule sur divers sujets comme l'athérosclérose, l'ostéoporose, l'arthrose, les blessures, les recettes santé, etc.

Selon l'organisme Kino-Québec, la pratique d'activité physique régulière est l'un des meilleurs moyens d'améliorer plusieurs aspects liés à la qualité de vie des personnes retraitées de plus de 55 ans comme: l'autonomie, l'équilibre, la mémoire, l'attention, l'humeur, le sommeil, l'intégration sociale et bien d'autres.

Tenue sportive, souliers de course et tapis d'exercice vous seront nécessaires à la pratique de cette activité.

Vicky Riel, B. Sc. Kinésiologie



55 et + en forme

par **Céline Bertrand**

Informations de base

Pour les sessions : Automne 2016 -Hiver et Printemps 2017

Les cours auront lieu :

Où ? Au chalet Thifault

457, rue Robillard, Repentigny (accès par le boulevard Brien, entre Iberville et Notre-Dame)

Quand ? Les mardis de 13 h 45 à 14 h 45

Les jeudis de 13 h 45 à 14 h 45

Calendrier 2016-2017

Session : Automne 2016

Mardi	Jeudi	Coût pour 2 cours
Dates : 2016-09-06 au 2016-11-22 (12 cours)	Dates : 2016-09-08 au 2016-11-24 (12 cours)	Coût total : 168 \$ pour les membres de l'AREQ
Coût : 84 \$ pour les membres de l'AREQ, 90 \$ pour les non-membres	Coût : 84 \$ pour les membres de l'AREQ, 90 \$ pour les non-membres	Coût total : 180 \$ pour les non-membres

Session : Hiver 2017

Mardi	Jeudi	Coût pour 2 cours
Dates : 2017-01-10 au 2017-03-14 (10 cours)	Dates : 2017-01-12 au 2017-03-16 (9 cours) 2017-01-26 Formation du personnel	Coût total : 133 \$ pour les membres de l'AREQ
Coût : 70 \$ pour les membres de l'AREQ, 75 \$ pour les non-membres	Coût : 63 \$ pour les membres de l'AREQ, 67,50 \$ pour les non-membres	Coût total : 142,50 \$ pour les non-membres

Session : Printemps 2017

Mardi	Jeudi	Coût pour 2 cours
Dates : 2017-03-21 au 2017-05-23 (10 cours)	Dates : 2017-03-23 au 2017-05-25 (10 cours)	Coût total : 140 \$ pour les membres de l'AREQ
Coût : 70 \$ pour les membres de l'AREQ, 75 \$ pour les non-membres	Coût : 70 \$ pour les membres de l'AREQ, 75 \$ pour les non-membres	Coût total : 150 \$ pour les non-membres

Pour vous inscrire et pour plus d'informations, vous composez le 450 654-3079.

Veuillez noter qu'aucun remboursement n'est accordé quand les cours sont commencés.

Céline Bertrand, responsable de l'activité
450 654-3079

Photos (prises le 15 mars 2016) de gauche à droite

1^{re} Debout : Mesdames Ginette Tessier, Josée Bélanger, Gisèle Giguère, Lucille Grenier, Colombe Perreault, Vicky Riel

À genoux : Mesdames Monique Marceau, Carmen St-Yves, Jocelyne David

2^e Debout : les mêmes personnes, sauf Céline Bertrand (à droite)

À genoux : Mesdames Carmen St-Yves, Monique Marceau, Jocelyne David



Club de bridge des Affluents

Le club de bridge des Affluents, fondé par M. Julien Lafleur, existe depuis 21 ans.

Pour faire partie du club de bridge, il faut être membre de l'AREQ ou être le conjoint ou la conjointe d'un membre. Les membres de l'AREQ des autres secteurs sont aussi acceptés. Les conjoints ou conjointes ainsi que les membres des autres secteurs sont acceptés conditionnellement aux places disponibles.

Chaque année, depuis plus de 20 ans, des membres du Club de bridge des Affluents et quelques amis se réunissent pour six sessions de bridge à l'Auberge du Vieux-Foyer à Val-David du lundi midi au mercredi midi.

En 2017, le séjour aura lieu du 24 au 26 avril. Si vous désirez vous joindre à nous, comme invités, il nous fera plaisir de vous accueillir. Si vous ne jouez pas au bridge, vous pourrez profiter d'un agréable séjour dans les Laurentides, avec dîners et soupers gastronomiques, spa, piscine et sauna.



Des joueurs de bridge du Club à l'œuvre à l'Auberge du Vieux-Foyer en avril dernier.

Calendrier des réunions 2016-2017 :

Tous les jeudis de 13 h à 16 h du 8 septembre au 22 décembre 2016 et du 5 janvier au 11 mai 2017. Les 22 décembre et 11 mai, les réunions finiront à 17 h au lieu de 16 h.

Hommage aux disparus

Le Club de bridge des Affluents a perdu une membre, Armande Simoneau, décédée en janvier 2016. Armande s'était beaucoup impliquée dans notre Club de bridge et elle rayonnait par sa présence aux sessions de bridge à l'Auberge du Vieux-Foyer à Val-David.

Les responsables 2016-2017 :

Michèle Langlois	450 492-8418
Lise Gareau	514 642-5326
Jean-Claude Larouche	450 581-1385



Cours de bridge par Jacques Lacombe

Dès le 12 septembre 2016, des cours de bridge vous seront offerts :

M. Jean Bilodeau sera le professeur.

Endroit : Chalet Pierre-Le Gardeur, 4523, boulevard Pierre-Le Gardeur, Terrebonne, J6V 1M6
Secteur Lachenaie (très facile d'accès par la sortie *Montée des Pionniers* sur la 640)

Jour : lundi de 13 h à 16 h

Coût : 110 \$ pour 10 cours (30 heures) et deux rencontres de parties dirigées (le manuel est inclus dans le prix)

Fin des cours : 28 novembre 2016

Vous devez vous inscrire auprès de Jacques Lacombe : 514 642-5326

ou jac-lacombe@hotmail.com

Veillez libeller votre chèque à : AREQ des Affluents et faites-le parvenir à **Jacques Lacombe, à l'adresse suivante : 380, rue Pierre-Mercure, Montréal, H1A 5A8.**

Votre chèque fera foi de votre inscription officielle. Comme ces cours font partie des activités subventionnées « Toujours en action », une partie des coûts vous sera remise à la fin des cours.

Bon bridge !

Jacques Lacombe



Statuts et Règlements

L'article 3.07 des Statuts et Règlements se lit comme suit: « Le livre des procès-verbaux, les livres comptables et toute correspondance officielle sont des documents officiels. Ils sont la propriété exclusive de l'Association et doivent demeurer en permanence au siège social de l'Association pour en faciliter la consultation. Tout membre régulier en règle a droit d'examiner ces documents ».

En conséquence, lors de la prochaine Assemblée générale du secteur, il n'y aura pas de lecture des résolutions prises lors des réunions du Conseil sectoriel. Les membres qui désirent consulter les procès-verbaux devront prendre rendez-vous avec la secrétaire. Ils pourront lire les procès-verbaux en présence constante d'un témoin. Aucune note écrite et photo ne seront permises.

Renée Beauséjour

Présidente du secteur des Affluents

Réception du journal

Les personnes qui reçoivent le journal *Entre nous*, format papier et qui désirent le recevoir par voie électronique doivent communiquer avec M. Yvon Doucet à l'adresse:

doucet.yvon@videotron.ca. Vous lui donnez votre nom ainsi que votre adresse courriel.

BANQUE D'ŒUVRES D'ART

Le conseil sectoriel désire constituer une banque d'œuvres d'art de nos artistes. Sont admissibles les artistes qui sont membres de l'AREQ du secteur H des Affluents. Notre but est d'encourager nos artistes à participer en nous donnant la permission de choisir une œuvre pour l'impression de nos cartes d'anniversaire, d'un dîner, souper, Noël, Saint-Valentin, etc.

Je demande 3 ou 4 œuvres à chacune des personnes intéressées.
Envoyez vos œuvres à Thérèse Champagne: monnaie13@videotron.ca

J'accepte la demande de choisir une de mes œuvres.

Nom : _____ Date : _____

Thérèse

Messe des défunts

Date: 8 novembre 2016 à 19 h

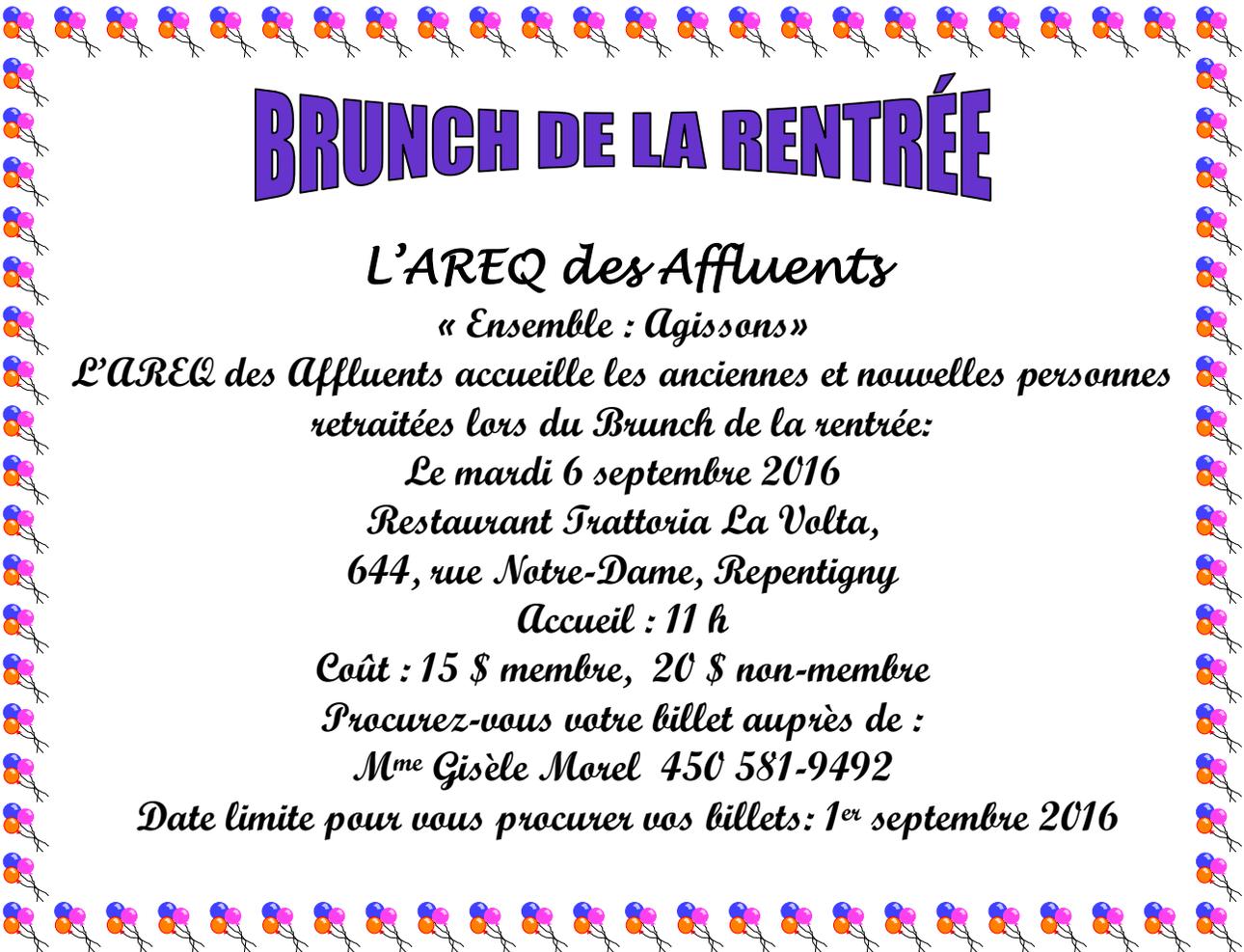
Endroit : Église de la Purification, 445, rue Notre-Dame, Repentigny

C'est une invitation à venir rendre hommage à nos défunts membres de l'AREQ et aux familles éprouvées au cours de l'année 2015-2016.

Liste des personnes décédées en 2016

M ^{me} Yvette Fortier-Paquin	mère de M ^{me} Nicole Paquin membre
M ^{me} Thérèse Lemyre	sœur de M ^{me} Berthe Lemyre-Venne membre
M. Patrick Lafrance	fils de M. Gilles Lafrance membre
M ^{me} Véronique St-Jean	membre
M. Jacques Champagne	frère de M ^{me} Thérèse Champagne membre
M. Clément Plante	frère de M ^{me} Cécile Plante-Charron membre
	beau-frère de M. Serge Paradis membre
M ^{me} Marie Haguette	sœur de M. Michel Haguette membre
	belle-sœur de M ^{me} Pierrette Caron-Haguette membre
M ^{me} Armande Simoneau	sœur de M ^{me} Réjeanne Simoneau-Dubé

Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles des personnes disparues.



BRUNCH DE LA RENTRÉE

L'AREQ des Affluents

« Ensemble : Agissons »

*L'AREQ des Affluents accueille les anciennes et nouvelles personnes
retraitées lors du Brunch de la rentrée:*

Le mardi 6 septembre 2016

*Restaurant Trattoria La Volta,
644, rue Notre-Dame, Repentigny*

Accueil : 11 h

Coût : 15 \$ membre, 20 \$ non-membre

Procurez-vous votre billet auprès de :

M^{me} Gisèle Morel 450 581-9492

Date limite pour vous procurer vos billets: 1^{er} septembre 2016



Brunch de Noël

Le dimanche 4 décembre 2016

Accueil: 11 h

**Centre de golf de Lanaudière
900, chemin de la Presqu'île, L'Assomption**

**Coût : 25 \$ membre
30 \$ non-membre**

**Animation, danse et musique traditionnelles du temps des Fêtes avec
M^{me} Danielle Gagnon**

**Vous devez vous procurer votre billet auprès de :
M^{me} Gisèle Morel 450 581-9492**

**Formez votre table avec vos amis.
Date limite pour vous procurer votre billet: 26 novembre 2016**



FÊTE DE L'AMITIÉ ET 30^E ANNIVERSAIRE DE L'AREQ DE NOTRE SECTEUR

*Journée internationale des personnes âgées
L'AREQ des Affluents offre le dîner gratuit aux personnes
de 74 ans et plus.*

Date: Le mercredi 12 octobre 2016

Endroit: Restaurant Monte Carlo

555, rue Leclerc, Repentigny

Accueil : 11 h 30

*À la réception de votre invitation, vous devez vous inscrire.
Toutes les personnes qui désirent se joindre aux personnes fêtées
doivent réserver leur place et payer leur repas au coût de 20 \$.*

*Veillez confirmer votre présence auprès de
Renée Beauséjour 514 718-2820 ou par courriel
renee.beausejour@videotron.ca.*

*Date limite pour vous procurer vos billets ou confirmer
votre présence : 1^{er} octobre 2016*

Sorties au Théâtre Hector-Charland

Michel Louvain – 60 ans de bonheur avec vous

Date : 23 septembre 2016

Date limite pour inscription : 1^{er} août 2016

Coût : 47 \$



L'emmerdeur, pièce de théâtre

Date : 9 décembre 2016

Date limite pour inscription : 1^{er} novembre 2016

Coût : 42 \$

Spectacle : Alain Morisod et Sweet People

Date : 10 mai 2017

Date limite d'inscription : 1^{er} avril 2017

Coût : 44 \$

Informations et réservations : M^{me} Gisèle Morel 450 581-9492

M^{me} Pierrette Caron-Haguette 450 581-0440

Voyage d'un jour

Découvrir la route des Irlandais, Loyalistes et Canadiens français

Date : 9 août 2017

Coût : 137 \$

Date limite pour inscription et paiement : 1^{er} juillet 2017

Départ de l'Île Lebel, 8 h.

Visite du Centre d'interprétation de l'ardoise et des environs.

Dîner inclus à la Vieille Gare de Richmond.

En route vers le vignoble de Wadleigh et dégustation. Découverte des maisons victo-riennes sur la route du Bas-Canada. Visite d'Asbestos et de la mine Jeffrey à ciel ouvert.

Souper inclus au Restaurant L'Albatros. Retour 21 h 30.

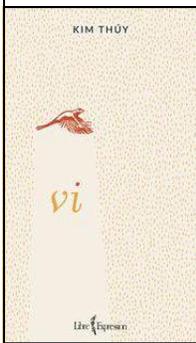
Renseignements et réservations : M^{me} Gisèle Morel 450 581-9492

M^{me} Pierrette Caron-Haguette 450 581-0440

Déménagement

Si vous avez déménagé ou changé de numéro de téléphone, vous pouvez en aviser les responsa-bles de l'AREQ au bureau de Québec.

Voici le numéro sans frais: **1 800 663-2408.**



Le plaisir de lire... par Pierrette Caron-Haguette



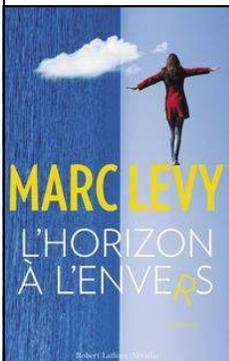
Kim Thuy, Vi, Libre Expression, 2016, 152 p., 24,95 \$

En vietnamien, « Vi » désigne ce qui est infiniment petit, microscopiquement petit. Dans ce livre, Vi est le prénom d'une fillette, la plus jeune soeur de trois grands frères, le « petit trésor » qui se retrouve malgré elle dans la grande Vie et ses tumultes. En quittant Saïgon pour Montréal, en visitant Suzhou et Boston, en grandissant aux côtés des héros ordinaires, elle est témoin de l'immensité de la mer, de la multiplicité des horizons, de l'unicité des tristesses, du luxe de la paix, de la complexité de l'amour, de l'infini des possibilités et de la violence de la beauté. Comme une bonne élève, elle regarde, apprend, reçoit. Mais saura-t-elle jamais vivre cette grande Vie ?



Desjardins Martine, La chambre verte, Éd. Alto, 256 p., 24,95 \$

Une histoire racontée par une maison. On adore ! Dans la demeure des Delorme cohabite une tribu colorée : trois sœurs, qui y vivent presque en recluses, mais aussi la très mystérieuse Penny Sterling, qui viendra brouiller les cartes dans cet univers où l'argent est roi. On plonge avec bonheur dans cette saga familiale caustique à souhait, fourmillant de curieux détails historiques.



Levy Marc, L'horizon à l'envers, Ed. Robert Laffont, 399 p., 29,95 \$

Hope, Josh et Luke étudient les neurosciences. Ils se lient rapidement d'amitié et deviennent un trio inséparable. Lorsque l'un d'eux est confronté à une mort imminente, ils ont soudain une idée de génie qui les mène à mettre en place un projet fou. Peut-on récupérer, transférer et sauvegarder la conscience ? Peut-on conserver nos souvenirs dans un logiciel ? Ils décident de tenter ce qui, pour d'autres, peut paraître impossible.

Bonne lecture, Pierrette Caron-Haguette