

Entre nous

Vol. 23 n°1- Septembre 2018

Mot de la présidente sectorielle



Coordination:
Yvon Doucet

Mise en page:
Marie-Josée Doucet

Collaborateurs:
Membres de l'AREQ

Bonjour à vous toutes et tous, membres du secteur des Affluents.

Nous commençons la 2^e année du triennat 2017-2020. Après une première année qui a passé très vite, je reviens vous inviter de nouveau à participer aux diverses activités qui se dérouleront toute l'année. J'invite tout particulièrement les nouveaux retraités du secteur qui ont pris leur retraite dernièrement.

Venez nous rencontrer au dîner de la Rentrée qui aura lieu le 11 septembre. C'est l'occasion de rencontrer le conseil sectoriel, la présidente régionale, Madame Mireille Ménard, qui sera présente, et de nombreux retraités du secteur qui seront heureux de discuter avec vous.

Cette année, les membres du conseil exécutif du National rencontreront tous les membres des conseils sectoriels de la province. Notre région est jumelée aux régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue. Cette rencontre aura lieu les 9 et 10 octobre prochains.

À la suggestion d'une membre, le conseil sectoriel organise un cours d'initiation à l'aquarelle. Ce cours a fait l'objet d'une demande « Projet toujours en action » au National et le projet a été accepté. Le cours débutera en septembre. Si vous avez des idées d'activités que nous pourrions organiser, n'hésitez pas à nous les faire connaître. Nous répondrons, dans la mesure du possible, à vos suggestions avec grand plaisir.

En terminant, un souhait : Rencontrer le plus grand nombre de membres lors des activités que le secteur organise.

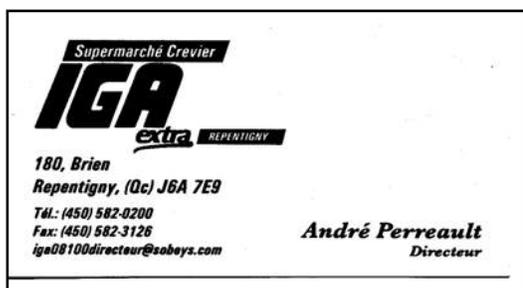
À bientôt,

Renée Beauséjour
présidente

Sommaire Septembre 2018

1	Mot de la présidente sectorielle	13	Brunch de Noël
3	Mot de la présidente régionale	14	Cours de bridge
4	Comité des hommes	15	Photos
5	Comité de l'action sociopolitique	16	Photos
6	Comité de la retraite-indexation	17	Club de bridge
7	Comité des assurances	18	Ligue de quilles
8	Comité de l'environnement et du développement durable	19	Photos de l'activité Quilles
9	Comité des femmes	20	55 et + en forme
10	Exposition des arts	21	55 et + en forme (suite)
11	Messe des défunts	22	55 et + en forme (suite et fin)
12	Dîner de la rentée	23	Fondation Laure-Gaudreault
12	Dîner de l'amitié	24	Le plaisir de lire

Un merci spécial à nos commanditaires!



Mot de la présidente régionale

Déjà, la première année du triennat 2017-2020 s'achève. À la fin de mars, les présidentes et présidents du conseil régional et moi-même avons assisté à un conseil national très enrichissant à Gatineau. Deux professeures de l'Université d'Ottawa nous ont parlé des questions du vieillissement et de l'âgisme. Elles travaillent à la préparation d'une convention internationale du droit des personnes âgées comme il en existe une pour le droit des enfants. L'AREQ vise à appuyer cette initiative.

Nous avons reçu un cahier du plan d'action incluant des exemples pour les 47 actions des trois axes :

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

En plus du cahier, nous avons eu un napperon qui présente en un coup d'œil le plan d'action. Vous en avez eu une copie lors de l'assemblée générale régionale le 31 mai. À la rencontre régionale de l'automne, les responsables régionaux et sectoriels des comités se réuniront pour choisir des actions à développer durant l'année. Au national, les conseillères et conseillers nous ont fait une mise à jour de leurs différents dossiers. Ils nous ont aussi présenté les formations qu'ils peuvent nous offrir. Les membres du conseil régional présenteront ces offres aux responsables régionaux des différents comités.

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

À notre assemblée générale régionale du 31 mai, 149 personnes étaient présentes. Après avoir exposé toutes les activités du conseil régional, les responsables des comités nous ont fait part de toutes leurs réalisations. Le comité des arts a préparé une exposition des artistes gagnantes et gagnants de chaque secteur. Il y a eu cinq mentions « *Coup de cœur* ». Ces artistes ont reçu respectivement un chèque de 100 \$. Johanne Martin et Ginette Noury ont gagné pour les tableaux, Nicole Fouquette pour la sculpture, Louis Dorais pour la photographie et Pauline Poirier pour l'artisanat et métier d'art. Notre après-midi a été égayé par la chorale *Les Ans Chanteurs*. Quel plaisir de se remémorer de beaux souvenirs. Il y avait aussi de beaux prix de présence. Des protections RésAut CSQ, boîtier avec bouteille de vin et accessoires, couteaux Laguiole. De la région, des certificats de la SAQ et un sac surprise avec des produits du terroir. Notre marraine Nicole Gagnon nous a aussi offert des produits de sa région, la Côte-Nord. Les personnes chanceuses ont été Ghislaine Vermette, Monique Forest, André Vera, Suzanne Roy, Claire Bouchard, Françoise Nadon, Émile Huchette, Danielle L. Daigneault, Janine Renaud et Benoîte Bussièrès. L'évaluation de la journée a été très positive. En terminant, je vous souhaite un bel été ensoleillé et chaud.

Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière



NOUVELLES DU COMITÉ DES HOMMES

par Bernard Dubois



Comme elles ont été planifiées par le comité des hommes de la région 10 à Blainville à l'automne 2017, les activités ont eu lieu comme suit.

Le 21 novembre à St-Jérôme, nous avons souligné la JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES PAR UNE CONFÉRENCE DONNÉE PAR M. GÉRALD BOLDUC SUR LA MALTRAITANCE DES AÎNÉS : FOCUS SUR LES HOMMES.

Le 13 février 2018, à Blainville, suite au document présenté par M. Pierre Gariépy, la discussion a porté sur le décrochage scolaire et les moyens à promouvoir la persévérance scolaire.

Le 4 avril 2018, en avant-midi, nous avons reçu M. Tommy Bureau, conseiller de l'AREQ au dossier de la condition des hommes, pour nous présenter tous les tenants et aboutissants des 31 millions budgétés par le ministre Barrette pour l'amélioration des conditions de vie des hommes âgés, puis pour nous présenter un rapport d'étape sur ce qui a été réalisé jusqu'à maintenant.

En après-midi, retour sur l'ensemble des activités réalisées par le comité des hommes tout au long de l'année et mise au jeu de prospectives pour 2018-2019. J'ai aussi préparé et présenté un rapport d'activités à L'AGS du 7 mai 2018.

Nous en profitons pour féliciter et remercier tous ceux qui ont su profiter des activités culturelles que nous leur avons offertes cette année.

Bonne fin d'été, et surtout profitez d'une retraite bien méritée **PLEINE DE SANTÉ.**

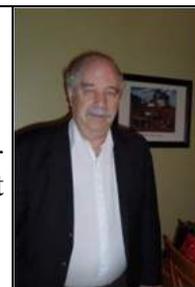
Bernard Dubois, responsable du comité des hommes pour le secteur des Affluents.

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.

<http://desaffluents.araq.lacsq.org/>

- 2- Les salons funéraires peuvent vous donner des informations adéquates.
- 3- Vous trouverez plusieurs numéros de téléphone importants dans l'agenda.



Lors de la conférence régionale du 17 avril dernier, M^{me} Julie Gravel, coordonnatrice de l'organisme l'Entr'aidant, nous a livré des informations qui concernent les proches aidants.

- Plus de femmes que d'hommes sont proches aidantes.
- 35 % des adultes sont des proches aidants.
- 20 % des proches aidants offrent au moins 10 heures de soins par semaine.
- 60 % des proches aidants ne connaissent pas les ressources existantes.
- Seulement 1,6 % des personnes âgées s'en vont en CHSLD (4 heures de soins médicaux par jour).
- Le 3^e âge: les personnes entre 65 ans et 79 ans.
- Le 4^e âge: les personnes entre 80 ans et 94 ans.
- Le 5^e âge: les personnes de 95 ans et plus.
- 60 % des proches aidants décèdent avant les personnes aidées.

Si vous êtes un proche aidant et que vous avez besoin d'aide, la RANCA peut vous aider et vous soutenir.

RANCA : 450 657-0514

Yvon Doucet

Déménagement

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

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

Pour connaître la vie du secteur des Affluents, visitez notre site web régulièrement à l'adresse suivante:

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

Comité de la retraite-indexation

par **Ginette Brunette Grenier**
et **Diane Ouimet**



Ginette Brunette Grenier

L'indexation des rentes des personnes retraitées est essentielle; déjà que la plupart des retraités actuels ont été coupés en 1982. Il nous faut prendre soin de notre RRE/RREGOP. Il est notre véhicule pour nous assurer une sécurité financière adéquate. Il faut se renseigner par les moyens que l'on a à notre disposition: l'Entre nous, le Quoi de Neuf, l'infolettre AREQ, le site de Retraite Québec et celui de l'Observatoire de la retraite. Il faut être au courant de ce que l'on gagne ou perd si on veut se défendre. C'est une année d'élection et il faut absolument prendre tous les moyens de toucher les différentes sphères gouvernementales pour obtenir ce à quoi on a droit.

Avec notre rente partiellement indexée, notre pouvoir d'achat s'amenuise. On doit se responsabiliser, se regrouper, faire pression, s'asseoir avec d'autres organismes (ex. la FADOQ, les tables de concertation de nos milieux ou d'autres associations) afin d'obtenir la pleine indexation et ainsi remédier à notre appauvrissement (nous perdons 1 % par année de notre pouvoir d'achat, est-ce normal ?).

On a participé, Diane, d'autres responsables de la retraite du secteur 10 et moi, à trois rencontres des responsables du comité retraite-indexation au niveau régional, à Blainville dont la journée de conférence sur « La désindexation des rentes de retraite et comment y faire face ». Le même jour, nous avons assisté à la conférence sur « les proches aidants » organisée par le comité sociopolitique. Ces rencontres ont pour but de jaser des actions posées par nos gouvernements actuels concernant une loi, C-27, qui menace les régimes publics de retraite: nos retraites à prestations déterminées seraient remplacées par des retraites à prestations cibles. Les montants reçus ne seraient plus fixes. Cela dépendrait des déficits. (ex. Si le régime a un déficit de 10 %, eh bien notre rente serait diminuée de 10 %...). Les compagnies et les gouvernements seraient exemptés des risques, mais pas les travailleurs et retraités. (Quoi de Neuf, hiver 2018). Nous avons aussi participé à une 4^e rencontre le 22 mai afin d'enregistrer une vidéo montrant le rôle important des retraités dans la société par leur bénévolat et autres actions....

Nous avons appris qu'il y aura, organisé par l'Observatoire, le 18 septembre 2018, un colloque sur les régimes complémentaires du Québec où il sera question de bilans et de perspectives... Les membres seront invités à y participer.

Le RREGOP va bien. La situation financière s'est améliorée. Elle est passée d'un déficit de 0,87 milliard en 2014 à un surplus de 2,15 milliards en 2016. C'est donc dire que la Caisse est en mesure de répondre à ses engagements financiers à l'égard des retraités actuels et futurs... Nos gouvernements devraient prendre exemple.

Il faut rester vigilant afin de conserver ce que l'on a et même exiger de bonifier nos régimes. Au régional, on se rencontre afin de trouver des solutions que l'on fait parvenir à l'AREQ qui, avec d'autres organismes, défend nos droits. Le secteur 10 (Laval-Laurentides-Lanaudière) est très actif et veille à l'évolution du dossier retraite-indexation.

Ginette Brunette Grenier et Diane Ouimet

**Les assurances**

Vous avez bien profité de l'été. Vos activités reprennent. Vos connaissances sur les assurances sont-elles à jour ? Profitez de la rentrée pour revoir le dossier.

1. Le site internet ASSUREQ réunit maintenant tous les documents qui vous seront nécessaires. Une visite de ce site s'impose.
2. Le coût de la couverture à la RAMQ pour vos médicaments a diminué depuis le mois de juillet. Voici les montants à vérifier : prime annuelle maximale de 616,00 \$, la franchise mensuelle des médicaments est de 19,90 \$, la coassurance est de 34,9 % et le maximum est de 90,58 \$ par mois. Les personnes recevant le supplément de revenu garanti ont des montants inférieurs à payer.
3. Une rencontre d'informations en assurances est prévue le mardi 14 mai 2019. L'inscription se fera ultérieurement.

N'oubliez pas de relire votre documentation, de vous informer avant d'acheter, d'entreprendre des démarches pour votre santé, d'organiser un voyage. Plusieurs frais peuvent être couverts ou parfois des clauses restrictives peuvent s'appliquer.

Si vous avez des interrogations, alors n'hésitez pas et communiquez avec nous.

Bonne année 2018-2019.

Ginette Paquin
450 474-1763
ginette.paquin@gmail.com
Robert Ménard
450 471-8237
rome1953@outlook.com

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

Comité de l'environnement et du développement durable

par Lise Hébert



Le 11 juin, le comité régional de l'environnement et du développement durable a planifié une journée sur le thème: la forêt et le fleuve Saint-Laurent. Dans un premier temps, nous avons eu une visite guidée de la pépinière de Berthier.

1. Récolte et traitement des différentes sortes de graines d'arbres: épinette, pin, érable, etc.
2. Germination, croissance de petits arbres à transplanter
3. Plantation pour production forestière

Dans un deuxième temps, ce fut la croisière sur le fleuve Saint-Laurent! À bord du traversier entre l'île Saint-Ignace et Sorel.

En dernier lieu, à Sorel, visite du Biophare. Exposition et explications des îles du Saint-Laurent, soit de Boucherville jusqu'au lac Saint-Pierre. La faune, la flore, la géographie, l'histoire et le développement industriel de Sorel-Tracy.

Les soixante participants ont semblé très satisfaits de la journée, des visites, du pique-nique sur le bord du fleuve et de la croisière. Le tout pour 10 \$ seulement !

Le problème des plastiques du 7^e continent nous semble bien loin. Déjà, on a abandonné les sacs de plastique à usage unique. Maintenant, nous devons abandonner les pailles en plastique!

Chaque petit pas réduira la croissance de ce nouveau continent. Une solution serait de carburer au plastique (produit du pétrole). C'est d'ailleurs le but d'un groupe de navigateurs français sur un catamaran. Ils feront le plein de déchets de plastique dans les ports et transformeront ce plastique en carburant pour les générateurs.

Au plaisir de se revoir,
Lise Hébert, responsable du CEDD, secteur 10 H

Cours d'initiation à l'aquarelle

Dates: mercredi 19 septembre, 3 - 17 - 31 octobre 2018

Heure: 9 h à 12 h

Endroit: Chalet Thifault de Repentigny

Professeure: M^{me} Lise Bonin sca (membre du secteur)

Maximum d'inscriptions: 10 personnes (Actuellement nous avons 8 personnes inscrites.)

S'il y a plus de membres intéressés, le conseil sectoriel pourrait voir à organiser une autre session.

Personne à contacter pour s'inscrire: M^{me} Claire Bouchard 450 471-7632

ACTIVITÉS DU COMITÉ DES FEMMES DANS NOTRE SECTEUR

par Ginette Gagnon



ACTIVITÉS VÉCUES PAR LE COMITÉ DES FEMMES 2017-2018 AREQ SECTEUR 10 H DES AFFLUENTS

1. Lors du brunch de Noël du 3 décembre, il y a eu une distribution d'un signet préparé sur la commémoration du 6 décembre à l'École polytechnique de Montréal. La violence faite aux femmes en était le thème.
2. Lors du dîner du 8 mars, la Journée internationale des Femmes fut célébrée. Le thème était: **féministe tant qu'il le faudra**. L'invitée pour cette rencontre, Madame Christiane Chevrette, professeure de UTA est venue avec 10 autres femmes, nous parler d'un projet vécu en atelier de création littéraire dans lequel les participantes devaient s'inspirer d'une femme connue, d'une fille, d'une mère. Des textes témoignent de leur admiration pour la femme. Un livre est né dont le titre est *PLURIELLES ET SINGULIÈRES*. Cette activité fut très appréciée. Il y a eu la vente du livre au montant de 20 \$.

Cette activité très intéressante pourrait se vivre et être présentée au niveau régional au comité des femmes.

Ginette Gagnon
Responsable du secteur des Affluents

Liste des nouvelles personnes retraitées

M^{me} Lucie Bélanger
M^{me} Lise Charlebois
M^{me} Nicole Dufresne
M. Claude Dupras
M. François Gagnon
M^{me} Renée Jean
M^{me} Nicole Laurin
M^{me} Monique L'Écuyer
M. André Lonergan
M^{me} Danyelle Rochefort
M^{me} Anne Scrive
M^{me} Dominique Shooner
M^{me} Clémence Trottier
M^{me} Maria Velluet

Exposition au Centre d'art Diane Dufresne Les enseignants retraités partagent leur créativité

Renée-Claude Doucet
rcdoucet@lexismedia.ca

Le comité des arts visuels de l'Association des retraités de l'éducation du Québec (AREQ) présentait récemment son exposition de fin d'année au Centre d'art Diane Dufresne, à Repentigny. Les œuvres de 21 artistes y étaient regroupées, mettant à l'avant-plan la peinture, la photographie, la sculpture et la broderie.

Inspirés par le thème « Montre-nous ta créativité », les artistes y sont allés de créations originales et colorées, suscitant maintes réactions des visiteurs. « Pour les exposants, il s'agit d'une belle opportunité d'inviter leurs proches et de rencontrer le public », partage Ginette Gagnon, responsable du comité.

Les membres de l'AREQ se disent également choyés de pouvoir bénéficier d'un espace tel que le Centre d'art Diane Dufresne pour mettre en valeur leurs œuvres.

Soulignons que l'événement est rendu possible grâce au support du Conseil sectoriel de l'AREQ des Affluents, à la participation des bénévoles, de même qu'au travail des membres du comité des arts composé de Jacques Lacombe, trésorier, Pierre Trépanier, à la technique, Jean-Robert Lapierre, photographe et responsable de la logistique, et M^{me} Gagnon.

Le comité des arts compte bien proposer à ces membres un nouveau défi d'ici peu.

Publié dans l'Hebdo Rive Nord, le 5 juin 2018.



Les artistes participants en compagnie du comité organisateur. (Photo Hebdo Rive Nord – Renée-Claude Doucet)

Inspirés par le thème « Montre-nous ta créativité », les participants y sont allés de créations originales et colorées.
(Photo Hebdo Rive Nord – Renée-Claude Doucet)



Messe des défunts

Date : 6 novembre 2018 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 2017-2018.

Liste des personnes décédées en 2017-2018

M ^{me} Georgette Dubois	sœur de M. Bernard Dubois belle-sœur de M ^{me} Madeleine Roy-Dubois
M ^{me} Eulalie Boily M. Réal Blanchet	sœur de M ^{mes} Mariette Boily-Caron et Francine Boily frère de M ^{me} Olivette Blanchet-DesRuisseaux beau-frère de M ^{me} Nicole Faucher-Blanchet
M ^{me} Simone Lemaire-Lahaie M. Rosaire Martel Sœur Gisèle Daoust SNJM	membre conjoint de M ^{me} Lisette Lamarche-Martel
M ^{me} Jacqueline Lesage-Contant	membre
M ^{me} Mariette St-Jean-Van-Den-Bossche	membre
M. Marcel Pépin	conjoint de M ^{me} Lorraine Crevier-Pépin
M. Raoul Venne	conjoint de M ^{me} Berthe Lemyre
M ^{me} Jeannine Gauthier-Lauzon	membre
Victorin Savoie	membre
M ^{me} Rita Jacob	sœur de M ^{me} Marie-Marthe Jacob

Nous offrons nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

Voyage d'un jour et sorties au Théâtre Hector-Charland

Nous recherchons une personne qui aimerait organiser ces activités pour l'année 2018-2019.

S.V.P. Contacter M^{me} Renée Beauséjour, présidente, au 514 718-2820.

DÎNER DE LA RENTRÉE

L'AREQ des Affluents

« Conviction – Engagement - Cohésion »

L'AREQ des Affluents accueille les anciennes et nouvelles personnes re-traitées lors du dîner de la rentrée.

Le mardi 11 septembre 2018

*Restaurant Fu Lam Buffet, Wok, Grill,
358, rue Notre-Dame, Repentigny*

Accueil : 11 h 30

Coût : 10 \$ membre, 15 \$ non-membre

Procurez-vous votre billet auprès de :

M^{me} Gisèle Morel 450 581-9492

La date limite pour vous procurer vos billets est le 2 septembre 2018.

DÎNER DE L'AMITIÉ

CONVICTION - Engagement - Cohésion

*L'AREQ secteur des Affluents offre un dîner gratuit
aux personnes de 74 ans et plus.*

Le mardi 16 octobre 2018

*Endroit : Restaurant le 555 Bistro Urbain (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 \$.*

*Veuillez confirmer votre présence auprès de
Madame Renée Beausejour, présidente du secteur
514 718-2820*

Ou par courriel : renee.beausejour@videotron.ca

BRUNCH DE NOËL
Conviction – Engagement – Cohésion



Le dimanche 9 décembre 2018

Accueil : 11 h

Centre de Golf Lanaudière

900, chemin de la Presqu'île, L'Assomption

Coût : 25 \$ membre 30 \$ non-membre

Animation, danse et musique traditionnelle

du temps des Fêtes avec Danielle Gagnon

Procurez-vous votre billet auprès de :

Madame Gisèle Morel 450 581-9492

Formez votre table avec vos amis.

Date limite pour vous procurer votre billet :

le 28 novembre 2018



Rions un peu !

Pourquoi vaut-il mieux enlever ses lunettes lors
d'un alcootest ?

Ça fait déjà deux verres en moins!

Savez-vous quel animal peut marcher sur la tête ?

Mais un pou, voyons!

Comment s'appelle la femelle du hamster ?

Amster**dam**

Pourquoi les abeilles ne piquent-elles pas les policiers ?

Parce qu'elles ne veulent pas se faire arrêter, puisque piquer, c'est voler!

Pourquoi les vaches ne parlent-elles pas ?

Parce que sur la grange, c'est écrit la ferme.

Pourquoi les souris n'aiment-elles pas jouer aux devinettes ?

Parce qu'elles ont peur de donner leur langue au chat.

Quel est le sport que les serpents détestent le plus ?

La course à pied.

Savez-vous pourquoi les savants ont des trous de mémoire ?

Parce qu'ils se creusent la tête.



COURS DE BRIDGE

Responsable: Jacques Lacombe

Dès le 7 mars 2019, des cours de bridge pour joueurs débutants 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 : Jeudi de 13 h à 16 h

Coût : 100 \$ pour 13 semaines et 15 \$ pour le manuel

Fin des cours : 30 mai 2019

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
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 vous sera remise à la fin de l'activité.

Bon bridge!

Jacques Lacombe

Photos de la Saint-Valentin



Photos de la Saint-Valentin (suite)



Club de bridge des Affluents

Le club de bridge des Affluents fondé par M. Julien Lafleur existe depuis 23 ans.

En date du 31 juillet 2018, le Club de bridge des Affluents comptait 48 membres. Des participants, 33 sont membres de l'AREQ, 4 sont des conjoints de membres de l'AREQ et 11 sont des amis. Les conjoints et amis sont acceptés conditionnellement aux places disponibles.

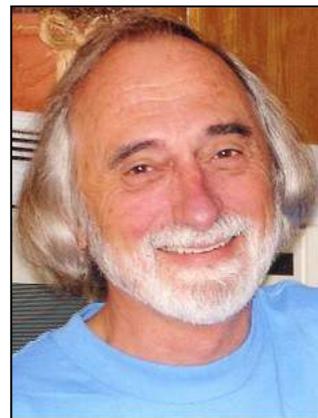
Les trois dirigeants du Club de bridge des Affluents



Lise Gareau



Michèle Langlois



Jean-Claude Larouche

La session traditionnelle à l'Auberge du Vieux-Foyer du Club de bridge des Affluents se tiendra du 29 avril au 1^{er} mai 2019.

Les responsables 2018-2019 :

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

Calendrier des réunions 2018-2019 :

Tous les jeudis de 13 h à 16 h du 6 septembre au 20 décembre 2018 et du 10 janvier au 9 mai 2019. Les 20 décembre et 9 mai, les réunions finiront à 17 h au lieu de 16 h.

Jean-Claude Larouche



Les performances individuelles 2017-2018

Femmes :	plus haut simple :	Marielle Laurier :	236
	plus haut triple :	Irène Vaillancourt :	582
Hommes :	plus haut simple :	Pierre Trépanier :	246
	plus haut triple :	Pierre Trépanier :	657

Les améliorations ou les régressions chez les dames

Louise Racine :	170; 149; + 21
Gisèle Bérubé :	165; 149; +16
Irène Vaillancourt :	176; 161; +15
Lise Desroches :	158; 145; +13
Donna Johnson :	151; 141; +10
Yvonne Pelletier :	171; 165; +6
Lisette Tremblay :	106; 102; +4
Monique Turgeon :	161; 158; +3
Pauline Fortin :	166; 167; - 1
Micheline Tremblay :	190; 193; - 3
Danielle Racine :	172; 176; - 4
Diane Beaulieu :	166; 175; -9
Ginette Tremblay :	137; 147; -10
Marie Désy :	134; 144; - 10
Marielle Laurier :	170; 186; - 16
Cécile Gilbert :	171; 199; - 18
Pierrette Fortier :	152; 170; -18
Denise Coutu :	122; 142; - 20
Johanne Nadon :	135; absente

Les améliorations ou les régressions chez les hommes

Daniel Beulac :	188; 169; +19
Michel Miron :	200; 173; +17
Denis L'Allier :	180; 169; +11
Simon Blais :	138; 131; + 7
Jean-Robert Lapierre :	155; 149; +6
Maurice Tremblay :	159; 157; +2
Pierre Trépanier :	198; 200; - 2
Jean-Pierre Coutu :	135; 141; - 6
Claude Harel :	169; 176; -7
Jacques Blais :	116; 129; - 13
Yvan Tremblay :	187; 201; - 14
Roger Viens :	150; 164; - 14
Gilles Lafrance :	179; à venir
Guy Thomas :	163; à venir

**Il y a de la place pour amélioration;
à chacun ou chacune de se dépasser!
Bonne saison de quilles 2018-2019 !**

Vous souvenez-vous des cris des animaux et des oiseaux ?

Le chien aboie quand le cheval hennit.
Beugle le bœuf et meugle la vache.
L'hirondelle gazouille,
la colombe roucoule tandis que le pinson ramage.
Les moineaux piaillent,
le faisan et l'oie criaillent quand le dindon glousse.
La grenouille coasse, mais le corbeau croasse et la pie jacasse.
Le chat et le tigre miaulent,
L'éléphant barrit et l'âne brait.



Photos de l'activité Quilles



1. Photo-souvenir
De gauche à droite : les chanceux au tirage des œuvres originales conçues à Saint-Félix-de-Valois : Gilles Lafrance, Jacques Blais, Cécile Gilbert et Gisèle Bérubé.

2. Les grands gagnants de la saison 2017-2018
De gauche à droite : Michel Miron (moyenne de 200) et Micheline St-Louis (moyenne de 190)



3. Les meilleures améliorations
Daniel Beulac, +19 et Louise Racine, +21

4. Tirage parmi les trois personnes les plus assidues :

Le gagnant : Simon Blais; les finalistes Micheline St-Louis, Lisette Tremblay



L'activité se poursuit pour une 11^e année. Félicitations à toutes les personnes participantes. Bravo pour votre engagement et votre ténacité !

Suite au départ de M^{me} Vicky Riel, nous avons apporté quelques changements.

1. Les activités se dérouleront de 14 h à 15 h.
2. La session du printemps commencera plus tôt, car la session d'hiver sera retranchée pour l'instant.
3. M^{me} Lydia Preston, kinésiologue, a accepté de prendre la relève, en mars dernier et poursuivra les activités pour l'année 2018-2019.

Voici son profil et une idée de sa philosophie.



Lydia Preston
Kinésiologue

Lydia a obtenu son Baccalauréat en Intervention en activité physique profil kinésiologie de l'UQÀM en juin 2017.

Elle a commencé à travailler dans le domaine de l'activité physique dès sa deuxième session universitaire en donnant des entraînements extérieurs à une clientèle variant de 18 ans à 80 ans ! Elle a suivi différents stages et formations avec une clientèle généralement composée de personnes de plus de 50 ans. Durant sa formation, plusieurs cours étaient en lien avec l'activité physique et le vieillissement du corps. Elle travaille également fréquemment avec des clientèles ayant différentes blessures avec lesquelles elles doivent composer. Ainsi, Lydia a toujours de nombreux exercices en banque afin de les ajuster selon les capacités de chacun. Le plus important, c'est que chacun soit à l'aise avec les mouvements qu'il exerce, tout comme l'intensité à laquelle il peut les faire. Tout le monde est différent et doit respecter son corps ainsi que ses limites ! Au rendez-vous: des exercices cardio-vasculaires, musculaires, d'équilibre et surtout, beaucoup de plaisir !

4. Une journée consacrée à l'accueil aura lieu avant le début des sessions de l'automne 2018 et du printemps 2019.

* Voir Automne 2018 pour plus d'informations

Nous vous attendons en grand nombre. Les habitués, nous avons hâte de vous revoir.

« M^{me} Lydia Preston a toujours de nombreux exercices en banque... selon les capacités de chacun. »

55 et + en forme (suite)

par Céline Bertrand

Informations de base

Pour les sessions: Automne 2018 et Printemps 2019.*

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 14 h à 15 h
Les jeudis de 14 h à 15 h

Tenue ? Sportive
Souliers de course et tapis d'exercices vous seront nécessaires.

* Il n'y aura pas de session à l'hiver 2019.

Session: Automne 2018

Nouveauté: Mercredi 5 septembre 2018 de 14 h à 15 h

- Journée d'accueil :
1. Rencontre avec l'animatrice Lydia Preston
 2. Démonstration et participation à un cours type
 3. Inscription pour la session
 4. Coût 2 \$ que nous remettrons à l'organisme Fin à la faim

À noter: Vous êtes tous les bienvenus. Vous devez cependant vous inscrire au 450 654-3079, le nombre de places étant limité à 15.

Mardi	Jeudi	Coût pour les deux jours
Dates: 2018-09-11 au 2018-11-27 (12 cours)	Dates: 2018-09-13 au 2018-09-29 (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

55 et + en forme (suite)

par Céline Bertrand

Session : Printemps 2019

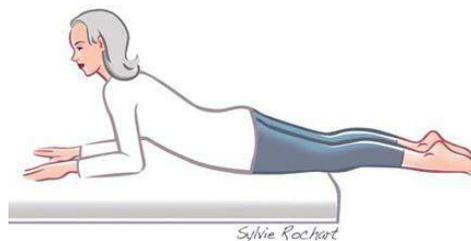
Nouveauté: Mercredi 27 février 2019 de 14 h à 15 h
Journée d'accueil : Voir session Automne 2018 pour plus d'informations

Mardi	Jeudi	Coût pour les deux jours
Dates: 2019-03-05 au 2019-05-21 (12 cours)	Dates: 2019-03-07 au 2019-05-23 (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

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

- Veuillez noter qu'aucun remboursement n'est accordé lorsqu'une session est commencée.

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



Cris des animaux (suite)

Le mouton bêle et bourdonne l'abeille
quand hurle le loup.

Le canard nasille et la chèvre chevrote.
Le hibou hulule, mais la chouette chuinte.

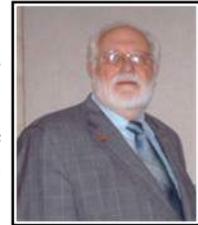
Le paon braille, l'aigle trompette et la belette belotte !

Finalement, le sanglier grommelle, le chameau blatère
et c'est à cause du chameau que l'on déblatère !



Bénéficiaire en 2018

Notre secteur a recommandé au bureau régional Laval-Laurentides-Lanaudière (LLL) la demande d'aide de l'AQDR L'Assomption. Cet organisme est le seul de la région Lanaudière qui a pour seule mission la « défense des droits collectifs » des aînés. Comme il ne reçoit pas de subvention, la FLG lui a attribué 900 \$.



La FLG vous remercie pour votre grande générosité et vous rappelle qu'elle est soutenue uniquement par l'AREQ. Sans cette dernière, la FLG ne pourrait aider personne.

Statistiques

Voici quelques statistiques sur les sommes amassées en 2017.

Secteur des Affluents :	900 \$
Région LLL :	11 000 \$
FLG nationale :	198 000 \$

Ces résultats marquent un progrès par rapport aux deux années précédentes et font voir que les efforts pour accroître la donation sous toutes ses formes donnent des fruits. Le défi est d'entretenir cet élan.

Frais d'administration

En terminant, la FLG parvient à avoir des frais d'administration très bas grâce à l'AREQ qui fournit gratuitement du « temps-ressource » au siège social à Québec, aux régions qui défraient notamment la location de salle et aux secteurs qui assument des frais de transport. Ces efforts permettent qu'en pourcentage de la souscription totale, les frais d'administration ne représentent que 15,83 %. C'est très en deçà de ce que nous observons dans la plupart des fondations.

Merci à ceux et celles qui permettent que cela se réalise.

Collectes en 2018-2019

Au cours de l'année 2018-2019, votre générosité sera sollicitée à trois occasions : au dîner de la rentrée (mardi 11 septembre), au vestiaire du brunch de Noël (dimanche 9 décembre) et à l'Assemblée générale (jeudi 16 mai 2019).

Merci pour votre engagement et notre réussite collective.

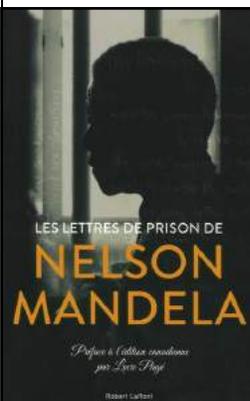
Le plaisir de lire...

par **Pierrette Caron-Haguette**



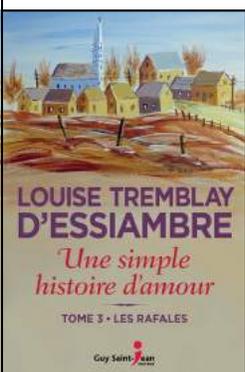
Laferrière, Dany; *Autoportrait de Paris avec chat*, Les éditions Boréal, 2018, 320 p. 32,95 \$

De Petit-Goâve au quai de Conti, ce roman raconte le fabuleux destin de Dany Laferrière. Les personnages: l'écrivain à un moment charnière de sa vie et le chat, le miroir et la conscience. On aime les dessins, formidablement vivants. Les portraits d'artistes, s'attachant à l'œuvre autant qu'à la petite histoire de leurs relations avec leurs semblables. L'immense gratitude de l'auteur envers ces passeurs qui l'ont formé; entre autres Montaigne, Borges, Henry Miller. L'audace d'écrire un livre à la main, remontant ainsi à l'enfance de l'art.



Pagé, Lucie; *Lettres de prison de Nelson Mandela*, Éditions Robert Laffont, 2018, 766 p. 29,95 \$

Le livre présente les lettres provenant de diverses collections et archives. En lisant ces lettres de prison, Lucie Pagé a eu le sentiment de trouver des morceaux de puzzle. « Quand il a écrit ces lettres, il a écrit à la personne à qui il écrivait, ne sachant pas qu'un jour, à son 100^e anniversaire, ces lettres seraient publiées. » Ces lettres nous font connaître un homme spirituel, torturé d'avoir été éloigné de ses enfants, torturé de ne pas vivre l'amour de sa vie avec sa femme. Mandela nous fait découvrir les plus grands trésors du monde que l'on ne retrouve pas à la Bourse.



Tremblay-D'Essiambre, Louise; *Une simple histoire d'amour, Tome 3, Les rafales*. Les Éditions Guy Saint-Jean, 2017, 395 p. 24.95 \$

Troisième tome d'une série mettant en scène des personnages plus grands que nature dans un petit village de la Mauricie au cours des années 20. Dilemmes, confrontations et moments d'émotions sont au menu. On retrouve avec bonheur les Lafrance. Durant les années vingt le monde est en pleine évolution; qui saura le mieux s'adapter au monde moderne? À découvrir...

La conclusion, tome 4, 2018. Les embellies.

Je vous quitte ici en vous souhaitant de belles lectures, Pierrette Caron-Haguette