

# Entre nous

Vol. 23 n°2- Janvier 2019

## Mot de la présidente sectorielle



*Coordination:  
Yvon Doucet*

*Mise en page:  
Marie-Josée Doucet*

*Collaborateurs:  
Membres de l'AREQ*

**E**n ce début de la nouvelle année, je vous souhaite une Bonne et Heureuse Année 2019, remplie de bonheur, de joie, d'amour avec les vôtres et de la santé.

Nous en sommes à la 2<sup>e</sup> année du triennat 2017-2020 et les activités se continuent tant au secteur qu'à la région. Les 9 et 10 octobre, le National a organisé une rencontre interrégionale à Mont-Tremblant pour tous les membres des Conseils sectoriels des régions de l'Outaouais, Abitibi-Témiscamingue et la nôtre Laval-Laurentides-Lanaudière. Ces rencontres ont été très profitables puisque nous discussions avec les représentants sectoriels d'autres régions, ce qui fut très enrichissant.

Cette année l'assemblée générale annuelle de notre secteur se tiendra le 16 mai 2019. Comme par le passé le secteur vous offre le déjeuner. Le Conseil sectoriel vous attend en grand nombre pour prendre les décisions concernant votre secteur. Il y aura des élections à trois postes : trésorerie, 1<sup>er</sup> vice-président et 1<sup>er</sup> conseiller. Exceptionnellement, cette année le poste de secrétariat est aussi en élection pour un an. Vous avez des informations du président d'élection dans le présent journal. C'est votre association; vos suggestions et commentaires sont très importants pour nous. Le Conseil désire répondre à vos attentes.

Je souhaite la bienvenue à toutes les personnes nouvelles retraitées du secteur. Un message pour vous: si vous désirez recevoir par courrier électronique toutes les informations et activités concernant le secteur, veuillez donner vos coordonnées au responsable, M. Michel Haguette à : [haguette@bell.net](mailto:haguette@bell.net) ou au 450 581-0440.

Le secteur est à la recherche d'un responsable pour le Comité des Hommes en remplacement de M. Bernard Dubois qui a dû laisser son poste pour des raisons de santé. Un gros merci Monsieur Dubois pour le temps passé comme responsable de ce comité.

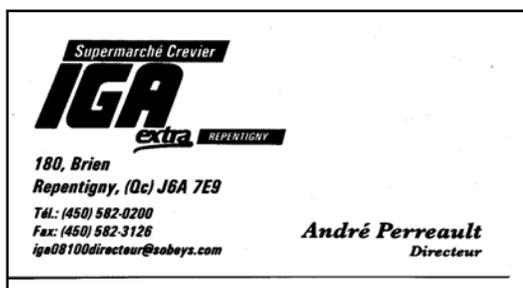
En terminant, j'espère vous rencontrer en grand nombre lors des prochaines activités. N'oubliez pas l'assemblée générale régionale annuelle qui aura lieu au Days Inn de Mirabel le 30 mai 2019.

Renée Beauséjour  
Présidente secteur H des Affluents

## Sommaire Janvier 2019

1	Mot de la présidente sectorielle	13	Photos Brunch de Noël, Fête des Rois, Fête de l'Amitié
2	Sommaire et commanditaires	14	Élections sectorielles
3	Mot de la présidente régionale	15	AGS, Dîner Saint-Valentin
4	Comité des hommes	16	AGR
5	Comité sociopolitique	17	Cours Aquarelle
6	Comité retraite-indexation	17	Remerciements aux bénévoles
7	Comité des assurances	18	Club de bridge
8	Formulaire	19	55 et + en forme
9	Comité des femmes	20	55 et + en forme
9	Arts visuels	21	Photos 55 et + en forme
10	Sorties Théâtre	22	Activité Quilles
11	Cours de bridge	23	FLG
12	Photos Brunch de Noël	24	Le plaisir de lire

## Un merci spécial à nos commanditaires!



## Mot de la présidente régionale

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

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



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

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

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

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

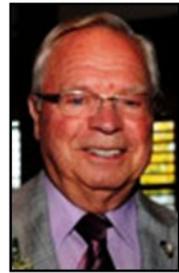
Cette année, l'AREQ nationale organise des rencontres interrégionales, réunissant les membres des conseils sectoriels des régions regroupées. Notre région est invitée avec les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue. Nous sommes invités à participer à une journée et demie de formation les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

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

Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

## **NOUVELLES DU COMITÉ DES HOMMES**

**par Bernard Dubois**



Voici mon dernier mot en tant que responsable du Comité des hommes.

Ma santé a décidé de décrocher m'obligeant à abandonner certaines activités. Ce n'est pas le seul deuil que je dois faire puisque nous quittons une maison de 56 ans bien meublée pour un 4 et demi dans une résidence récemment construite.

Je souhaite à la personne qui me succèdera bon courage pour aider la formidable équipe au régional. Ils ont un programme ambitieux et très valorisant.

Quand vous lirez ce dernier message, j'espère que le Conseil sectoriel du secteur aura accepté ma démission qui devrait prendre effet à la fin de décembre.

Bonnes Fêtes pleines de santé à toutes et tous. J'espère être des vôtres pour le 35<sup>e</sup> de notre secteur le 14 juillet 2021.

Bernard Dubois, du secteur des Affluents.

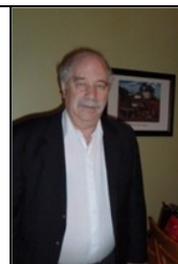
### **Nouvelles du Comité des hommes**

Nous sommes à la recherche d'un homme dévoué et intéressé à prendre en charge le Comité des hommes de notre secteur. Notre responsable, M. Bernard Dubois s'est désisté pour des raisons de santé.

Le poste étant vacant, nous lançons cette demande à tout homme désireux de servir notre secteur. Mentionnons que la tâche n'est pas très lourde avec quelques réunions par année. Nous avons de bons conférenciers sur des sujets qui touchent particulièrement les hommes.

Si vous êtes intéressés par le poste, communiquez avec Jacques Lacombe au 514 642-5326.

Merci à l'avance pour les hommes de l'AREQ

**Plan d'action sociopolitique**

Les orientations pour l'année 2019

- 1) Revendiquer une offre d'hébergement Résidence privée CHSLD OBNL. Ressources intermédiaires, ressources de type familial et de logement répondant aux besoins des personnes âgées
- 2) Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme

**Comité d'action sociopolitique**

**Deux conférences : Vendredi, 16 avril 2019, dès 9 h, au Days Inn de Blainville**

***Se familiariser avec la réalité du vieillissement, par Dre Denise Aubé,  
9 h à 11 h 30***

Cette conférence a pour buts de rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme. Denise Aubé, médecin-conseil à l'Institut de santé publique, a travaillé à développer un continuum de service dans une perspective d'un vieillissement en santé.

***Offre de service en hébergement, comment s'y retrouver ? par Me Marie-Ève Lavoie,  
notaire, 13 h à 15 h.***

Réponses aux questions reliées aux changements de vie : vente de maison, logement en résidence, la vie en condo ou en CHSLD. Défis importants face au futur : mandat de protection, testament notarié, respect des soins de fin de vie par le médecin.

**Formulaire d'inscription*****Se familiariser avec la réalité du vieillissement et Offre de service en hébergement***

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Secteur : \_\_\_\_\_

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

Frais d'inscription : 10 \$

Je viendrai en AM ( ) et/ou je viendrai en PM ( ).

**Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$** Oui / Non (Encerclez) **Le 10 H remet 10 \$ ou 33 \$**

Ci-joint un chèque de **10 \$ ou 33 \$** au nom de l'AREQ 10 H, pour une ou deux conférences. (Votre chèque vous sera remis à votre arrivée.)

**Envoyer à : Yvon Doucet, 178, rue Lauzon, Repentigny, J6A 1E6**

## Comité de la retraite-indexation

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



Ginette Brunette Grenier

Rapport comité retraite 2018

Le lundi 22 octobre 2018, le Comité Retraite de la région Laval-Laurentides-Lanaudière a tenu sa première rencontre au Days Inn de Blainville. En après-midi, Madame Mireille Ménard, présidente régionale, s'est jointe aux représentants de secteurs. Monsieur Vitor Sabino (secteur C) a été nommé responsable régional et Madame Thérèse Chaput (secteur A) coresponsable.

Pour le plan d'action régional 2018-2019 qui a été présenté au CR le 7 novembre 2018, les actions 6, 10, 11, 12 et 14 du plan national 2018-2020 ont été retenues.

Action 6 : Diffuser, au local et au régional, la capsule vidéo sur le rôle important des personnes retraitées dans notre société. Vous pouvez la voir à l'adresse suivante : <https://youtu.be/9TtAi5FGmQ>.

Action 10 : Par le CR, demander au CE national de concevoir un autre document à l'intention des personnes salariées, un InfoRetraite 2 qui présenterait des exemples plus concrets, sur les effets de la désindexation de la rente de retraite.

Action 11 : L'action des 3 questions aux députés devrait être réalisée dans un temps précis par toutes les régions et chapeauté par le national.

Action 12 : Publiciser la capsule de la région Lanaudière « Qui paie la rente des retraités? »

Concevoir une capsule vidéo sur les conséquences de la non-indexation de nos rentes de retraite.

Action 14 : Rejoindre, si possible, d'autres groupes ou associations de personnes retraitées pour parler de la désindexation et de l'appauvrissement des personnes retraitées.

Le 22 novembre 2018, il y aura une rencontre à Québec des responsables régionaux du Comité Retraite. Mireille Ménard et Vitor Sabino seront présents. Après la rencontre du 10 décembre 2018, ils pourront nous informer de l'état des travaux.

Texte écrit par Diane Ouimet, coresponsable du Comité Retraite Laval-Laurentides, Lanaudière

**Les assurances**

Une nouvelle année débute, le temps passe si vite. Profitez de l'occasion pour vous inscrire de façon électronique à la SSQ si ce n'est déjà fait. Si vous éprouvez de la difficulté à faire vos transactions et demandes pour les médicaments ou autres questions par ACCÈS | assurés, vous pouvez communiquer au 1 888 833-6962. Ils se font un devoir de vous aider.

Avec le début de 2019, le temps des impôts arrive rapidement. ACCÈS | assurés vous fournit une foule de renseignements et de relevés. Il est temps de profiter de ce système si ce n'est déjà fait. Vous aurez vos reçus pour les primes payées pour votre assurance. Vous aurez également les relevés de vos achats qui vous permettront de calculer ce que vous pouvez réclamer pour vos frais médicaux aux impôts. N'oubliez pas de bien remplir votre rapport provincial selon votre statut ou d'informer votre comptable si vous devez cotiser à la RAMQ en 2018. Voyez à vos intérêts.

Une rencontre d'informations en assurances est prévue le mardi 14 mai 2019: vous pourrez remplir le feuillet d'inscription inclus dans cette publication.

Nous désirons vous souhaiter une excellente année 2019. Si vous avez des questions, nous vous répondrons avec plaisir.

*Ginette Paquin*  
450 474-1763  
[ginette.paquin@gmail.com](mailto:ginette.paquin@gmail.com)  
Robert Ménard  
450 471-8237  
[rome1953@outlook.com](mailto:rome1953@outlook.com)

**Réception du journal**

Les personnes qui reçoivent le journal *Entre nous*, format papier et qui désirent le recevoir de façon électronique doivent communiquer avec M. Yvon Doucet à l'adresse courriel suivante: [doucet.yvon@videotron.ca](mailto:doucet.yvon@videotron.ca). Vous lui donnez votre nom ainsi que votre courriel.

**« Rencontre d'informations en assurances »**  
**AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière**  
**mardi 14 mai 2019**

**Lieu :** *Hôtel Days Inn*, 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) - Salle 1

Présentation de Ginette Plamondon (conseillère à l'action sociopolitique) - Salle 2

12 h : Dîner

13 h à 16 h : Présentation de Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale) - Salle 1

Présentation de Ginette Plamondon (conseillère à l'action sociopolitique) - Salle 2

**Sujets prévus**

Johanne Freire

Tour d'horizon du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ et du régime d'assurance collective ASSUREQ incluant

- Les modifications au 1<sup>er</sup> janvier 2019
- L'assurance-voyage
- Les remboursements prévus concernant les appareils auditifs et les lentilles intraoculaires
- Etc.

Ginette Plamondon

- DMA : directives médicales anticipées
- Carnet de santé
- Frais accessoires
- Etc.

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

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PLUS TARD LE 26 AVRIL – AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE SUR PLACE**

**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 **remplissez le formulaire** ci-dessous au plus tard le **26 avril 2019** et vous le postez

à : Ginette Paquin

Adresse : 1296, av. de Charny, Mascouche, Qc, CA Code postal : J7K 2G3

Téléphone : 450 474-1763 Courriel : ginette.paquin@gmail.com

§-----

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

**MARDI 14 MAI 2019**

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_ **Secteur :** \_\_\_\_\_

**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_ **Secteur :** \_\_\_\_\_

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

J'assisterai à la présentation de M<sup>me</sup> Freire----- du matin \_\_\_\_\_ de l'après-midi \_\_\_\_\_

J'assisterai à la présentation de M<sup>me</sup> Plamondon----- du matin \_\_\_\_\_ de l'après-midi \_\_\_\_\_

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

Ci-joint un chèque de 10 \$ (frais d'inscription seulement) ou de 33 \$ (frais d'inscription et dîner), libellé à l'AREQ 10 \_\_\_ et daté du 26 avril 2019. Pour un couple, vous doublez les montants.

**Signature :** \_\_\_\_\_ **Date :** \_\_\_\_\_

**Envoyé à :** Ginette Paquin 1296, av. de Charny, Mascouche, Qc, CA J7K 2G3

## **ACTIVITÉS DU COMITÉ DES FEMMES DANS NOTRE SECTEUR**

*par Ginette Gagnon*



### **COMITÉ DES FEMMES**

#### **Commémoration du 6 décembre 1986**

*Un rappel sur la Commémoration du 6 décembre 1986 fut souligné au Brunch de Noël par la remise d'un signet avec une fleur de quatorze pétales meurtris, quatorze vies féminines fauchées par violence!*

*La violence, le fruit d'une blessure! La violence, un sentiment de rage!*

*La violence, la mère de la vengeance!*

*Le respect? Que deviens-tu? Où es-tu?*

*Aimer c'est d'abord et avant tout, respecter la vie!*

*Un flocon de neige accompagné d'un ruban vert qui se traduit par l'espérance a été remis à chaque invité du repas.*

#### **Journée internationale des femmes du 8 mars**

*Nous soulignerons la Journée internationale des Femmes, le vendredi 8 mars par un dîner au restaurant ayant comme thème :*

**LE RESPECT, ÇA SE MANIFESTE**

**DÎNER AU VIEUX DULUTH**

*358, rue Notre-Dame, Repentigny*

*Accueil : 11 h 30 Apportez votre vin!*

*Réservation : Ginette Gagnon 450 589-2120*

### **COMITÉ DES ARTS VISUELS**

*Cette année, nos amateurs d'arts visuels du secteur des Affluents prennent le temps pour exprimer leur créativité, que ce soit en peinture, en photos, en arts textiles, etc.*

*C'est un défi que nous lançons afin que les visiteurs puissent admirer à nouveau les œuvres réalisées lors de la prochaine exposition qui aura lieu au printemps 2020...*

*Vous remarquerez que c'est une rencontre aux deux ans...*

*Le Comité des arts visuels*

*Ginette Gagnon, responsable*

*Jacques Lacombe*

*Julienne Marois*



## Sortie au Théâtre Hector-Charland

- Mettre fin à certaines amitiés pour retrouver du temps de qualité, vous y avez déjà pensé ?
- Dans « Un souper d'adieu », Pierre et Clothilde réalisent que certaines de leurs relations amicales ne leur apportent plus rien... Ils décident donc d'organiser des soupers bien particuliers... en leur faisant comprendre que leur amitié arrive à échéance. Lors du premier souper, toutefois, le plan présente des failles...

Source: <https://hector-charland.com>

Mise en scène

**Bernard Fortin**



**Marcel Leboeuf**



**Mario Jean**



**Anne Casabonne**

## Réservez Tôt ! Et en Grand Nombre !

Date: le vendredi 12 juillet 2019

Lieu: Théâtre Hector-Charland, l'Assomption

Prix réduit: 40 \$, si nous sommes 20 personnes et plus

Coût régulier: 55 \$

Date limite d'inscription: 15 avril 2019

Vous réservez et vous payez. Pour réserver et pour avoir plus d'informations, vous composez le 450 654-3079.

Céline Bertrand  
450 654-3079

**Cours de bridge RAPPEL RAPPEL RAPPEL**  
**Responsable JACQUES LACOMBE**

Dès le 7 mars 2019, des cours de bridge pour débutants vous seront offerts:  
M. Jean Bilodeau sera le professeur.

Endroit: Chalet Pierre-Le Gardeur, boul. Pierre-Le Gardeur, Terrebonne J6V 1M6, secteur Lachenaie.

Les jeudis de 13 h à 16 h au coût de 100 \$ pour 13 semaines et 15 \$ pour le manuel.

Fin des cours le 30 mai 2019. Vous devez vous inscrire auprès de Jacques Lacombe au 514 642-5326 ou à l'adresse courriel suivante:

[Jac-lacombe@hotmail.com](mailto:Jac-lacombe@hotmail.com).

Veuillez 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. Comme ces cours font partie des activités « Toujours en action », une partie des coûts vous sera remise à la fin de l'activité.

Bon bridge!

Jacques Lacombe

**Activités du secteur à venir :**

Les déjeuners au Bistro 555 : 8 janvier, 5 février, 2 avril 2019

Le dîner de la Saint-Valentin : 14 février 2019

Le dîner de la Journée internationale des Femmes : 8 mars 2019

Le dîner de la fin de l'année : 12 juin 2019

L'assemblée générale du secteur : 16 mai 2019

L'assemblée générale régionale : 30 mai 2019

Il y a aussi le bridge, les quilles et *55 et + en forme* qui continuent.

## Les photos des activités



### Brunch de Noël

M<sup>me</sup> Ginette Gagnon, M<sup>me</sup> Huguette Plouffe,  
présidente AQDR, L'Assomption  
M. Michel Haguette, M<sup>me</sup> Pierrette Caron-  
Haguette



**Photos du brunch de Noël (suite)**



**Fête des Rois  
M<sup>me</sup> Gisèle Morel, reine 2019  
M. Jacques Lacombe, roi 2019**



**Fête de l'amitié  
Personnes fêtées**



**Fête de l'amitié**

## ÉLECTIONS SECTORIELLES (16 mai 2019)

Les membres réguliers de l'AREQ du secteur des Affluents, intéressés par un des postes disponibles au Conseil sectoriel, doivent faire la demande d'un bulletin de présentation de candidature auprès du président d'élection à partir du 18 mars 2019.

1. Le formulaire complété devra être remis au président d'élection au plus tard le 6 mai 2019.
2. Les postes en élection sont les suivants :
  - a) Première vice-présidence (mandat de 3 ans)
  - b) Trésorerie (mandat de 3 ans)
  - c) Première personne conseillère (mandat de 3 ans)
  - d) Secrétariat (1 an) (ajout exceptionnel)

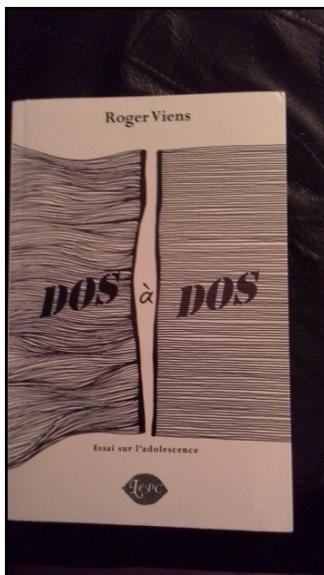
Pour celles et ceux qui voudraient se renseigner sur le rôle des membres du comité sectoriel et sur le processus d'élection, je vous invite à consulter nos « Statuts et règlements » de la page 24 à la page 27. Vous trouverez ce document à l'adresse suivante :

[http://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/2017-2020\\_Statuts\\_et\\_Règlements\\_Octobre\\_2017.pdf](http://areq.lacsq.org/wp-content/uploads/2017-2020_Statuts_et_Règlements_Octobre_2017.pdf)

Le bulletin de présentation de candidature est aussi disponible à la page 42 de ce même document. Pour tous renseignements, je suis disponible par téléphone au 450 474-1763 ou par courriel [roger.laporte@hotmail.com](mailto:roger.laporte@hotmail.com).

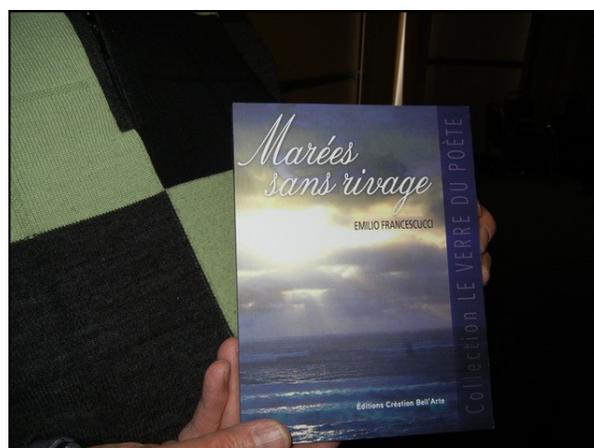
Roger Laporte, président du Comité d'élection 2019, AREQ secteur des Affluents,  
1296, rue Charny, Mascouche, QC  
J7K 2G3

**Auteur: Roger Viens**



**Deux de nos personnes retraitées ont publié !**

**Auteur: Emilio Francescucci**



## Avis de convocation de l'AGS 2019

Tel que stipulé dans les statuts et règlements 2017-2020 de l'AREQ, article 21.04, par la présente, les membres sont officiellement convoqués à l'Assemblée générale du secteur H des Affluents qui se tiendra le jeudi 16 mai 2019, à 9 h 45, à la salle du SERM située au 575, montée Masson, à Mascouche.

### Invitation au déjeuner lors de l'AGS

Jeudi, 16 mai 2019, 8 h 30

Restaurant Fruit Oeufolie, 495, montée Masson, Mascouche

Situé dans le petit centre commercial juste avant le SERM

**Confirmation obligatoire :**    Après de M<sup>me</sup> Renée Beauséjour 514 718-2820  
[renee.beausejour@videotron.ca](mailto:renee.beausejour@videotron.ca)

**Date limite d'inscription :** Vendredi 3 mai 2019

Le petit déjeuner vous sera offert gratuitement sur réservation seulement.

**L'AGS suivra à 9 h 45 au SERM.**

575, montée Masson, Mascouche

Toute personne qui s'inscrit au petit déjeuner et qui ne se présente pas aura à défrayer un montant de 10 \$ au secteur.



## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

#### LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale :

DATE : Le jeudi 30 mai 2019  
HEURE : De 8 h 30 à 15 h  
ENDROIT : Hôtel Days Inn  
1136, boul. Labelle  
Blainville J7C 3J4  
Téléphone : 450 430-8950

**8 h 30 :** Accueil

**9 h :** Ouverture de l'assemblée et présentation des différents rapports d'activités 2018-2019

**12h :** Dîner

**13 h 15 :** Activité ou conférence à venir

**15 h 15 :** Assemblée générale **FLG**

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

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

**NB :** Pour assister à l'activité ou à la conférence en PM, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée. Vous aurez l'information dans vos bulletins sectoriels ou sur notre site WEB :

<http://laval-laurentides-lanaudière.araq.lacsq.org>

Mireille Ménard  
Présidente régionale

### **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.**



### **Cours d'initiation à l'aquarelle dans le cadre du programme « Projet Toujours En Action »**

**E**n mon nom et au nom de celles et ceux qui ont pu bénéficier de cette activité, je remercie le Conseil sectoriel pour avoir donné suite à une suggestion des membres lors de la dernière assemblée générale. Ce projet, en lien avec les objectifs du comité des arts visuels, a permis à des membres de développer leur créativité et de développer un beau talent souvent insoupçonné. Grâce à la compétence et au dynamisme de Madame Lise Bonin sca, toutes et tous ont grandement apprécié ces quelques rencontres et plusieurs ont le goût de poursuivre leur démarche à titre de loisir culturel. L'aquarelle, quel beau passe-temps!

Claire Bouchard, membre du secteur des Affluents

### **Merci à nos bénévoles 2018-2019**

Le Conseil sectoriel des Affluents vous remercie pour tout votre dévouement.

M. Gilles Bastien, M<sup>me</sup> Renée Beauséjour, M<sup>me</sup> Céline Bertrand, M<sup>me</sup> Olivette Blanchet-DesRuisseaux, M<sup>me</sup> Ginette Brunette-Grenier, M. Gilles Carrière, M<sup>me</sup> Pierrette Caron-Haguette, M<sup>me</sup> Thérèse Champagne, M. Marcel Champagne, M<sup>me</sup> Lorraine Cournoyer, M<sup>me</sup> Gisèle Denommé, M<sup>me</sup> Lise Desroches, M<sup>me</sup> Monique Doiron, M. Yvon Doucet, M<sup>me</sup> Diane Dufresne, M<sup>me</sup> Claudette Fleury, M<sup>me</sup> Geneviève Frédette, M. Jacques Gagné, M<sup>me</sup> Ginette Gagnon, M<sup>me</sup> Lise Gareau, M. Michel Haguette, M<sup>me</sup> Jacqueline Girard, M<sup>me</sup> Lise Hébert, M. Claude Jargaille, M. Jacques Lacombe, M<sup>me</sup> Michèle Langlois, M. Jean-Robert Lapierre, M<sup>me</sup> Louise Laporte, M. Roger Laporte, M. Jean-Claude Larouche, M. Jean Lavigne, M<sup>me</sup> Lise Lecouffe, M<sup>me</sup> Monique L'Écuyer, M<sup>me</sup> Lilia Léveillée, M. Robert Ménard, M<sup>me</sup> Gisèle Morel-Marcil, M<sup>me</sup> Diane Ouimet, M<sup>me</sup> Ginette Paquin, M<sup>me</sup> Claire Rivest-Fillion, M. Gaétan Robitaille, M<sup>me</sup> Madeleine Roy, M<sup>me</sup> Jacqueline Saucier, M<sup>me</sup> Denise Toupin-Fortin, M<sup>me</sup> Lisette Tremblay, M. Pierre Trépanier, M<sup>me</sup> Gisèle Turmel, M. Roger Viens

# Club de bridge des Affluents

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

En date du 15 novembre 2018, le Club de bridge des Affluents comptait 45 membres. Des participants, 32 sont membres de l'AREQ, 4 sont des conjoints de membres de l'AREQ et 9 sont des amis. Les conjoints et amis sont acceptés conditionnellement aux places disponibles.

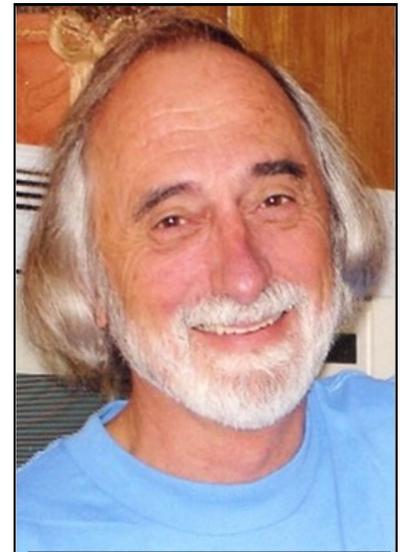
Les trois dirigeants du Club de bridge des Affluents



**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<sup>er</sup> mai 2019.

Calendrier des réunions 2019 (Première session) :

Du 10 janvier au 9 mai 2019 de 13 h à 16 h. Le 9 mai, la réunion se terminera à 17 h au lieu de 16 h.

Hommage aux disparus

Le 19 octobre 2018, est décédé monsieur Jean Cusson, à l'âge de 95 ans. Ce dernier a été président de notre secteur de l'AREQ en 1992-1993 et 1993-1994. Jean Cusson avec sa conjointe Gisèle Bizier faisaient partie des premiers membres du Club lors de la première rencontre qui a eu lieu à l'école Alphonse-Desjardins le 1<sup>er</sup> février 1995 sous la direction de Julien Lafleur.

Les responsables 2019

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

Jean-Claude Larouche

## 55 et + en forme

par Céline Bertrand

Rappel ! Rappel ! Rappel !

Session: Printemps 2019

Félicitations à toutes les personnes qui ont participé à la session de l'automne 2018.

L'activité « 55 et + en forme » se poursuit en 2019.

M<sup>me</sup> Lydia Preston, kinésiologue, continue son bon travail. Elle est là pour vous supporter tout au long de l'activité. Pour plus d'informations: *Entre nous* Septembre 2018, p.20)



Lydia Preston est une excellente animatrice dynamique, compréhensive et soucieuse du rythme de chacun. Elle trouve toujours des exercices alternatifs à celles qui le demandent. Son style, parfois ludique, apporte sourire et la bonne humeur. Diane Robillard, participante

« Se faire du bien dans la bonne humeur en agréable compagnie, sous la supervision de Lydia, une kinésiologue compétente, voilà ce que j'ai trouvé en participant à l'activité « 55 et + en forme ». Merci

Jacqueline Sauvageau, participante

**Nous vous attendons en grand nombre !**

**Au rendez-vous: des exercices cardiovasculaires, musculaires, d'équilibre et surtout beaucoup de plaisir !** Lydia Preston, animatrice

Session: Printemps 2019

Mercredi 27 février 2019 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.

## 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.

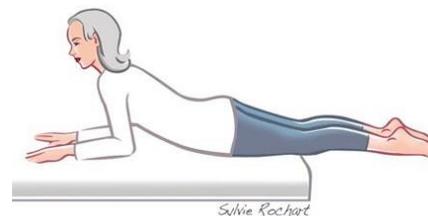
Session: Printemps 2019

<b>Mardi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Coût pour les deux jours</b>
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



## Photos de l'activité 55 et + en forme



**On garde la forme !**

**« Mens sana in corpore sano » Un esprit sain dans un corps sain.**

## Activité Quilles



### De gauche à droite

M. Pierre Trépanier  
M<sup>me</sup> Ginette Tremblay  
M. Roger Viens  
M<sup>me</sup> Ginette Gagnon  
M<sup>me</sup> Lisette Tremblay

Le comité 2019

### Tout un exploit aux quilles!

**M<sup>me</sup> Yvonne Pelletier, le 14 décembre 2018,  
réussissait une partie parfaite aux quilles !  
Toutes nos félicitations pour cette réussite !**



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

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



**La FLG lance son nouveau site Internet !**

**La Fondation a effectué la refonte de son site Internet avec trois objectifs en tête :**

- **Faciliter la donation en ligne;**
- **Assurer une meilleure présentation visuelle de l'information;**
- **Accompagner et soutenir nos régions et nos secteurs pour les activités de financement.**

**Cet outil de gestion de dons en ligne nous permettra ainsi d'accroître notre visibilité et d'offrir une expérience simple et sécuritaire de don en ligne. (<https://fondationlq.org>)**

**Pourquoi donner à la FLG ?**

**Nous vous invitons à donner à la Fondation Laure-Gaudreault pour aider les personnes dans le besoin, de l'enfance à la retraite, dans une action de solidarité intergénérationnelle.**

**Protection des données personnelles!**

**Depuis sa création en 1991, la FLG s'est toujours fait un devoir de n'utiliser les informations personnelles qu'elle détient qu'à ses fins propres et dans le respect le plus strict de la confidentialité. Cette ligne de conduite se poursuivra, et elle s'engage à faire en sorte que la sécurité des transactions sur le site soit encore mieux assurée. Vous pouvez ainsi transiger en toute quiétude et confiance soit par Internet ou par chèque.**

### **Que faire en cas de décès**

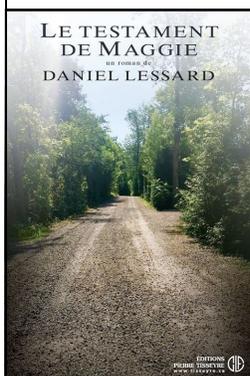
- 1- Sur Internet, dans Google, vous écrivez: « Que faire en cas de décès ? »  
Les informations se retrouvent également sur le site de l'AREQ des Affluents.

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

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

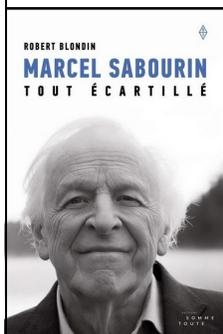
## Le plaisir de lire...

par Pierrette Caron-Haguette



Lessard Daniel, **Le testament de Maggie**. Éd. Pierre Tysseyre, 2018, 326 p. 29,95 \$

L'auteur raconte la Beauce des années 1960, vue par son héroïne passionnée et indépendante. L'Irlandaise, souvent bien en avance sur son temps, quitte ce monde en laissant les traces de ces dernières années dans un journal intime, dévoilant du coup bien des secrets. Fidèle au personnage qu'il a créé, Daniel Lessard l'a gardée à l'affût de l'actualité par les journaux de l'époque.



Blondin Robert, **Marcel Sabourin tout écartillé**, Éd. Somme toute, 2018, 480 p. 34,95 \$

Ce titre vient de la chanson que Marcel Sabourin a écrite et qu'a popularisée Robert Charlebois. C'est un peu l'histoire de sa vie, il oscille entre le désir et l'impuissance, se trouvant à la fois timoré et extraverti, entre la bulle privée et le panache public. On le découvre à travers les souvenirs des comédiens et comédiennes qui l'ont côtoyé tout au long de sa carrière.



Louise Lacoursière, **Vent du large**, Éd. Libre Expression, 2018, 344 p. 27,95 \$

L'auteure raconte le destin des trois enfants de la famille Ricard. L'action se déroule du côté du Cap-de-la-Madeleine à la fin du 19<sup>e</sup> siècle. Nous sommes plongés au cœur d'une période mouvementée de la Mauricie. Elle nous décrit les combats, les peines et les espoirs des enfants Ricard. Les gens qui ont lu *La Saline* connaissent les personnages, mais les lecteurs peuvent entrer dans l'histoire sans se sentir perdus, même s'ils n'ont pas lu ce qui précède.

Je vous souhaite une bonne lecture au cours de ce bel hiver québécois.  
Pierrette Caron-Haguette