

Entre nous

Vol. 24 n°1- Septembre 2019

Mot de la présidente sectorielle



***Coordination:
Yvon Doucet***

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

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

Bonjour à toutes et à tous, membres du secteur H des Affluents.
Nous commençons la 3^e et dernière année du triennat 2017-2020. C'est une année de préparation au Congrès qui aura lieu au début juin 2020 à Lévis.

Lors de l'Assemblée générale du secteur, nous avons nommé des délégués et substituts qui seront entérinés lors de la prochaine Assemblée générale en avril 2020. Ces délégués se sont engagés à suivre les trois rencontres préparatoires les 5 et 26 novembre 2019 ainsi que le 31 mars 2020. Ces rencontres sont importantes puisqu'elles servent à apporter les changements que la Région souhaite pour améliorer la vie de notre association.

Lors de cette assemblée, il y avait des élections à trois postes au conseil sectoriel. Je veux remercier les personnes qui occupaient ces postes. Comme il était possible qu'elles se représentent à leur poste pour un 2^e mandat, elles ont été élues par acclamation : Madame Ginette Gagnon 1^{re} vice-présidente, Monsieur Robert Ménard trésorier et Monsieur Jacques Lacombe 1^{er} conseiller. Madame Monique L'Écuyer a aussi été élue au poste de secrétaire pour un an. Les membres du conseil sectoriel sont à votre service et n'hésitez pas à nous faire connaître vos demandes.

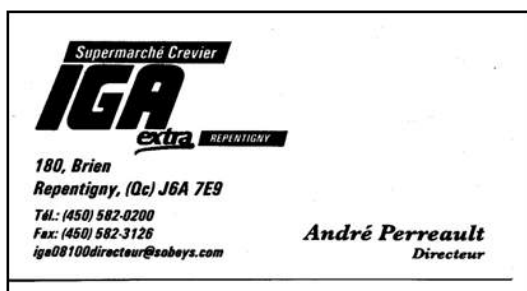
En terminant, je vous invite à participer en très grand nombre aux diverses activités que le secteur présente tout au long de l'année que ce soit lors des déjeuners, dîners, activités de rencontre, conférences, etc. C'est avec plaisir et joie que le conseil sectoriel vous accueillera. Nous vous attendons en grand nombre. N'oubliez pas que les conjointes et conjoints des membres sont toujours bienvenus.

Renée Beauséjour
présidente

Sommaire Septembre 2019

1	Mot de la présidente sectorielle	13	Photos des activités
3	Mot de la présidente régionale	14	Photos de la fête des bénévoles
4	Sortie au théâtre Hector-Charland	15	Club de bridge
5	Comité de l'action sociopolitique	16	Ligue de quilles
6	Comité de la retraite-indexation	17	Ligue de quilles (suite)
7	Comité des assurances	18	55 et + en forme
8	Comité de l'environnement et du développement durable	19	55 et + en forme (suite)
9	Comité des femmes	20	55 et + en forme (suite)
10	Messe des défunts	21	Fondation Laure-Gaudreault
10	Liste des personnes retraitées	22	Fondation Laure-Gaudreault (suite)
11	Brunch de la rentrée	23	Comité des arts
11	Dîner de l'amitié	24	Le plaisir de lire
12	Brunch de Noël		

Un merci spécial à nos commanditaires!



Mot de la présidente régionale

Déjà la deuxième année du triennat 2017-2020 s'achève. À la fin du mois de mars, les présidentes et présidents du conseil régional et moi-même avons assisté à un conseil national très enrichissant à Saint-Sauveur. Notre région était la région hôte. Nous avons offert un souvenir à toutes les personnes présentes en plus des guides touristiques de Laval, Laurentides et Lanaudière. Le cadeau était composé de trois parties provenant de chacune de nos régions: une chaudière pour l'eau d'érable peinte par des artistes de Lanaudière, une par région, un sachet de lavande de Saint-Eustache et un sac pour bouteille de vin avec le logo de l'AREQ fabriqué à Laval. La ministre Marguerite Blais était une conférencière invitée. Son discours était très réconfortant. Elle a les personnes âgées à cœur et elle veut s'assurer de leur bien-être. Elle nous a aussi confirmé qu'elle était bien au courant de notre dossier d'indexation.



Cette année, comme vous le savez, les membres présents aux assemblées générales choisissent les personnes déléguées qui vous représenteront au Congrès national prévu pour la fin mai 2020 à Lévis. Une année se termine, mais une autre s'annonce très chargée avec les formations des personnes déléguées et les membres des conseils 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 8821 membres à la région le 1^{er} mai. L'AREQ est une force nationale et soyons fiers d'y appartenir.

Une opération « Maintenant, l'indexation ! » a été lancée. Elle consiste à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée nationale le 1^{er} octobre dernier, répartis dans les 10 régions de l'AREQ. L'objectif est de les informer de nos activités dans leur circonscription et de les inviter à s'engager à appuyer nos revendications. L'automne prochain, nous aurons le bilan de cette campagne.

Nous avons aussi planifié d'intéressantes activités régionales. 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.

En terminant, je vous souhaite un bel été ensoleillé et chaud.

Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

Sortie au théâtre Hector-Charland TOC TOC



TOC TOC transporte les spectateurs à la rencontre de six fascinants patients qui souffrent de divers Troubles Obsessionnels Compulsifs (TOC) dans la salle d'attente d'un réputé docteur. Le Syndrome de Gilles de la Tourette (tics moteurs et sonores), l'arithmomanie (fascination des chiffres), la nosophobie (peur des maladies), le toc de vérification, la palilalie (répétition sans arrêt) et le toc d'ordre ou encore de symétrie sont les troubles qui affectent nos sympathiques patients.

Pierre-François Legendre, comédien, explique: « Le psychiatre étant en retard, nos six patients, qui pensaient tous avoir un rendez-vous avec lui, se retrouvent à faire une thérapie de groupe tous ensemble. Tous les TOC interagissent et tous les êtres humains derrière ces TOC vont finir par s'aider, s'entraider un peu, se haïr, et finalement, s'aimer. » Il s'agit d'une pièce qui ravit les gens et qui leur permet de rire !

Source: hector-charland.com

TOC TOC

Réservez tôt ! Et en grand nombre !

Date: le vendredi 10 juillet 2020 à 20 h 30

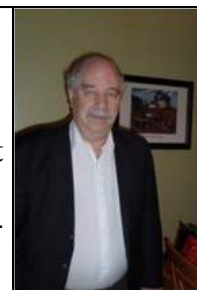
Lieu: Théâtre Hector-Charland, L'Assomption

Prix: 41 \$, si nous sommes 20 personnes et plus Coût régulier: 58 \$

Date limite d'inscription: 15 avril 2020

Vous réservez et vous payez. Vous aurez la chance de choisir une place dans les rangées C-D-E-F-G, au centre! Pour réservation, pour plus d'informations, vous composez le 450 654-3079.

Céline Bertrand 450 654-3079



Lors de la rencontre du 16 avril 2019 tenue à Blainville, deux conférences furent données.

En avant-midi, Denise Aubé, docteure, nous a entretenus sur le vieillissement démographique du Québec.

Objectifs de cette conférence

- Se familiariser avec la réalité du vieillissement au Québec
- Repérer les actions pertinentes pour favoriser la qualité du vieillissement

Principaux points abordés:

- Les aspects démographiques du vieillissement
- Des environnements qui se transforment
- Les modalités de vie des personnes âgées
- Les occupations des personnes âgées
- Des conditions de vie qui fragilisent
- La santé psychologique et la santé sociale

En après-midi, Marie-Ève Lavoie, notaire, nous a livré moult informations en ce qui concerne les testaments, les successions, les mandats d'incapacité et le hameçonnage.

La notaire nous intime de vérifier nos papiers et de les mettre à jour. Dans les actes notariés, une clause d'acharnement thérapeutique peut apparaître ainsi qu'une DMA (directive médicale anticipée).

Pour sauver du temps et éviter des soucis à votre succession, il faut tout prévoir et allez voir votre notaire s'il y a lieu. Il en coûtera moins cher aujourd'hui que demain.

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

Bilan 2018-2019

Dans l'*Entre nous*, il y a un résumé de la réunion du 22 octobre. Cela rapporte les actions retenues du plan d'action régional pour cette année.

Le 8 janvier, le Comité retraite-indexation a tenu une rencontre pour tous les membres de l'AREQ 10 H. Il a été décidé de participer activement à l'opération « Maintenant l'indexation ». Nous avons à rencontrer 23 députées et députés. Sur les 23 circonscriptions, 7 n'ont jamais été rencontrées, car on n'a pas pu avoir de rendez-vous.

Le 26 mars, Thérèse Chaput, notre présidente, ainsi que Diane et moi avons été reçues par M. François St-Louis, attaché politique de M. Pierre Fitzgibbon et M. Alex Gagné, attaché politique de M^{me} Lise Lavallée. En maîtrise du dossier, M^{me} Chaput a su les sensibiliser à l'appauvrissement progressif d'une retraite non indexée.

Le même jour, Diane et moi avons rencontré l'attachée politique et secrétaire de M. Mathieu Lemay afin de lui remettre le dossier retraite-indexation. Nous n'avons pas eu de retour.

J'ai aussi téléphoné à plusieurs reprises au bureau de M. François Legault, mais chaque fois, j'ai dû m'adresser à son attachée politique, M^{me} Ariana. Elle disait lui faire parvenir les informations. M. Legault avait beaucoup de dossiers à traiter. Donc il lui était difficile d'être présent partout. Par contre, l'AREQ secteur Rivière-du-Nord a pu compter sur sa présence lors du 40^e anniversaire souligné le 2 juin 2019. On le voit en compagnie de M^{me} Mireille Ménard, notre présidente régionale, de M^{me} Nicole Gagnon, 2^e vice-présidente de l'AREQ ainsi que de M^{me} Pierrette Boudreault, présidente du secteur (infolettre-AREQ 7 juin 2019).

En juin, nous devons préparer une seconde vidéo qui parlerait des conséquences d'une rente non indexée. La rencontre est reportée en septembre ou octobre.

Ginette Brunette Grenier et Diane Ouimet Duval



Les assurances

Vous avez bien profité de l'été. Vos activités reprennent. Vos connaissances sur les assurances sont-elles à jour ?

Le site internet ASSUREQ réunit tous les documents qui vous seront nécessaires. Une visite de ce site s'impose.

Le coût de la couverture à la RAMQ pour vos médicaments a augmenté depuis le mois de juillet. Voici les montants à vérifier : prime annuelle maximale de 636,00 \$. La franchise mensuelle des médicaments est de 21,75 \$, la coassurance est de 37 % et le maximum est de 93,08 \$ par mois. Les personnes recevant le supplément de revenu garanti ont des montants inférieurs à payer.

Les principaux changements au dossier assurance sont la possibilité de revenir à Santé Plus sous certaines conditions (mariage, nouvelle union, séparation, décès, adoption ...). La demande est toujours assujettie à la règle des 90 jours.

Déplafonnement des remboursements par visite pour des professionnels de la santé. Dorénavant la visite chez le professionnel sera remboursée à 80 %. Le montant maximal est toujours de 750 \$ par personne assurée.

Assurance annulation voyage. Définition d'un voyage : absence de la personne assurée de son lieu de résidence pour une période d'au moins 2 nuitées consécutives et nécessitant un déplacement d'au moins 400 km (aller/retour) ou une croisière d'au moins 2 nuitées par un commerce accrédité.

Vous avez une question sur ce qui est couvert par votre assurance pour appareil ou orthèse ou... Téléphonez à la SSQ avant d'entreprendre vos démarches.

Vous avez des interrogations ? Alors n'hésitez pas et communiquez avec nous.

Bonne année 2019-2020 !

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

Comité de l'environnement et du développement durable

par Lise Hébert

Vous souvenez-vous de l'activité « une journée sans sac de plastique », en 2016 ? Elle a porté ses fruits, la sensibilisation s'est rendue jusqu'aux grandes chaînes d'alimentation.

Cette année*, du 19 au 27 octobre 2019, les membres de l'AREQ, partout au Québec, seront mobilisés à poser un geste, grand ou petit, individuel ou collectif, afin de réduire la quantité de déchets générés au Québec.

C'est simple, par exemple, l'automne arrive (Eh OUI!) au lieu de jeter les vêtements inutiles, on les donne.

On peut maintenant, pour éviter les contenants en styromousse, non recyclables, apporter nos propres contenants en verre, «Tupperware», chez les marchands.

Vous savez qu'un geste à la fois, ça marche!

Nous devons maintenant nous approprier les 3 RV (Réduction, Réemploi, Recyclage, Valorisation et Compostage).

Naturellement vôtre,

Lise Hébert, responsable au CEDD pour le secteur 10 H

*En étroite collaboration avec le Front Commun Québécois pour la Gestion Écologique des Déchets. (FCQGED)



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.

Cours d'aquarelle

Le secteur offre aux membres des cours d'aquarelle et si l'activité vous intéresse, inscrivez-vous auprès de M^{me} Claire Bouchard au : 450 471-7632.

Les cours sont donnés par M^{me} Lise Bonin sca. Le nombre est limité à 8 membres avec un maximum de 10.

Dates : 18- 25 septembre, 2- 9 octobre 2019

Endroit : Chalet Thifault de Repentigny

Heure : 9 h à 12 h

ACTIVITÉS DU COMITÉ DES FEMMES DANS NOTRE SECTEUR

par Ginette Gagnon



COMITÉ DES FEMMES SECTEUR DES AFFLUENTS

Les activités vécues lors de notre dernière année 2018-2019

A) Rappel de la Commémoration du 6 décembre 1986 à l'occasion du Brunch de Noël.

À cette occasion, un signet avec une fleur de quatorze pétales meurtris fut remis, 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 fut remis à chaque invité du repas.

B) Le dîner de la Journée internationale des femmes a eu lieu le 8 mars et eut comme thème :

Le respect, ça se manifeste

Il se manifeste dans toutes les sphères de notre vie. Il y a eu une lecture sur le collectif. En terminant, les gains sont fragiles, mais on s'unit pour exiger le respect.

La publicité fut remise aux membres.

Comme invitée, M^{me} Véronique Dinelle, directrice de la **Coopérative de solidarité en soutien à domicile**, nous a fait connaître les services offerts aux personnes âgées ou en perte d'autonomie. Elle a aussi donné de l'information en ce qui concerne l'entretien ménager, la préparation des repas, l'accompagnement, les soins et l'hygiène, la surveillance, le service **PAIR** (une présence rassurante), etc.

Quelques personnes utilisent déjà ce service. Les membres ont beaucoup aimé et ont été très satisfaits de cette rencontre.

Ginette Gagnon, responsable du Comité des femmes
Lise Desroches, coresponsable

Messe des défunts

Messe des défunts

Date : 5 novembre 2019 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 2018-2019.

Liste des personnes décédées en 2018-2019

M. Gérard Légaré	frère de M ^{me} Lucienne Légaré-Côté
M. Jean-Paul Jacob	frère de M ^{me} Marie-Marthe Jacob
M ^{me} Lucille Harvey	membre
M. Pierre Dumoulin	conjoint de M ^{me} Rose-Alice Langevin
M. Roger Péloquin	conjoint de M ^{me} Julienne Marois
M. Jean Cusson	membre et conjoint de M ^{me} Gisèle Bizier
M. Georges-Henri Marcotte	frère de M ^{mes} Aline et Françoise Marcotte
M ^{me} Cécile Chèvrefils	sœur de M ^{me} Thérèse Chèvrefils
M. Vianney Blanchet	frère de M ^{me} Olivette Blanchet-DesRuisseaux
M. Guiseppa Continelli	conjoint de M ^{me} Marie-Marthe Jacob
M ^{me} Marielle Marcotte	sœur de M ^{mes} Aline et Françoise Marcotte
M ^{me} Rosanne Roy	membre
M ^{me} Lorraine Champagne	membre, sœur de Thérèse Champagne (membre)
M ^{me} Michelle Sylvestre	membre, épouse de M. Yvon Robert (membre)

Liste des nouvelles personnes retraitées

Madame Lysanne Beaucage
Madame Josée Benoist
Madame Lucie Bernard
Madame Anne-Maryse Bernardi
Monsieur Daniel Brûlé
Madame Josée Corbeil
Madame Guylaine Gagnon
Madame Martine Lavoie
Madame Hélène Milette
Madame Lucia Tavarozzi
Madame Claire Tétreault

Brunch de la Rentrée

L'AREQ des Affluents

« Conviction – Engagement - Cohésion »

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

Le mardi 10 septembre 2019

*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 1^{er} septembre 2019.

DÎNER DE L'AMITIÉ

CONVICTION - Engagement - Cohésion

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

Le mercredi 9 octobre 2019.

*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 Beauséjour, présidente du secteur
514 718-2820*

Ou par courriel : renee.beausejour@videotron.ca



BRUNCH DE NOËL
Conviction – Engagement – Cohésion

Le dimanche 8 décembre 2019

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 27 novembre 2019***

SOS RECHERCHE BÉNÉVOLES

Hommes seulement

Comité des Hommes : Responsable et coresponsable

Hommes ou femmes

Comité Retraite : Responsable et coresponsable

Un ou une responsable pour le service « anniversaires ».

Un de ces postes vous intéresse, contactez :

Renée Beausejour 514 718-2820

Courriel : renee.beausejour@videotron.ca



Photos de la Saint-Valentin



Journée internationale de la femme



Fête des bénévoles



Club de bridge des Affluents



Le club de bridge des Affluents fondé par M. Julien Lafleur existe depuis 24 ans.

En date du 9 mai 2019, le Club de bridge des Affluents comptait 44 membres. Des participants, 31 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.

Photos du séjour à l'Auberge du Vieux-Foyer à Val-David du 29 avril au 1^{er} mai 2019.



Lucienne Côté, Yvonne Pelletier, Éliane Lafortune, Jean-Claude Larouche, Hélène Lafond, Lise Lecouffe.



Michel Haguette, Jacques Éthier, Jules Vaillancourt, Onil Bernier.



Lise Gareau, Nicole Allard, Pierrette Haguette.

Calendrier des réunions 2019-2020

Tous les jeudis du 12 septembre au 19 décembre 2019 et du 9 janvier au 14 mai 2020. Les réunions ont lieu de 13 h à 16 h, sauf les 19 décembre et 14 mai où elles sont de 13 h à 17 h. Les réunions ont lieu au chalet du parc Larochelle à Repentigny.

La prochaine session à l'Auberge du Vieux-Foyer du Club de bridge des Affluents se tiendra du 27 au 29 avril 2020.

Les responsables 2019-2020

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

Jean-Claude Larouche

La ligue de quilles Haut-les-Mains

Par Roger Viens



Oyez ! Oyez !

Tu te cherches une nouvelle activité pour l'automne ? Tu désires te faire de nouveaux amis ?
On a ce qu'il te faut...
Les petites quilles.

Tous les vendredis en après-midi, la ligue de quilles Haut-les-Mains te convie à sa saison qui débute le vendredi 6 septembre. Il t'en coûtera seulement quinze dollars si tu as tes souliers.

Communique avec nous le plus tôt possible, car nous sommes en train de former les équipes. Rejoins Roger au 450 657-7923 ou Lisette au 450 657-7104. Tu vivras de beaux moments avec la gang, en plus de t'amuser.

Au plaisir d'entendre parler de toi. On t'attend...

Merci à la gang à Loulou !

Depuis plus de 15 ans, Lisette, Pierre et Roger ont été responsables de la Ligue de quilles. Cette année, il y aura du sang neuf. On les remercie pour le magnifique travail accompli au cours de toutes ces années.

Roger Viens, ancien chroniqueur et ex-président de la Ligue.

Photo 1: De gauche à droite: Pierre Trépanier, champion chez les hommes, Yvonne Pelletier, championne chez les dames, Johanne Nadeau et Roger Viens, meilleure amélioration en 2019.



Photo 2: Les sœurs Tremblay, Ginette et Lisette. Merci pour votre dévouement au cours de toutes ces années.

Photos de l'activité Quilles



Photo 3: Quant à manger, aussi bien en avoir pour son argent. N'est-ce pas Yvonne et Johanne ?

Photo 4: Voici l'équipe du tonnerre qui a dirigé les destinées de la ligue tout au cours des dernières quinze années. Un grand merci à Ginette Gagnon d'avoir défendu notre cause auprès du Conseil d'administration de l'AREQ des Affluents.



Un peu d'humour...

Mesdames, si vous recherchez un homme qui vous fera craquer, alors allez voir un ostéopathe.

L'activité se poursuit pour une 12^e année. Félicitations à toutes les personnes participantes. Bravo pour votre ténacité.

À mesure que nous prenons de l'âge, l'activité physique est ce qu'il y a de mieux pour se maintenir en bonne santé, avoir un bon moral et conserver notre qualité de vie. L'activité physique pratiquée régulièrement nous permet de demeurer autonome au fil des ans.

Venez vous joindre à notre groupe les mardis et jeudis à 14 h.

Vous serez supportés par M^{me} Lydia Preston, kinésiologue. Elle s'est jointe à nous au printemps 2017. Au cours de sa formation, elle a suivi différents stages avec une clientèle généralement composée de personnes de plus de 50 ans. Plusieurs cours étaient en lien avec l'activité physique et le vieillissement du corps. Elle travaille aussi avec des personnes ayant des blessures avec lesquelles elles doivent composer.

M^{me} Lydia Preston a de nombreux exercices en banque. Elle peut les ajuster selon les capacités de chacun et chacune. Pour elle, le plus important c'est que chacun soit à l'aise avec les mouvements suggérés. Toutes les personnes sont différentes. Chacune doit respecter son corps et ses limites.



Au programme:

1. Des exercices cardiovasculaires
2. Des exercices musculaires
3. Des exercices d'équilibre
4. Et surtout, beaucoup de plaisir !

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

Un peu de réflexion...

Les trois étapes de la vie

Les jeunes ont le temps et l'énergie, mais pas l'argent.

Les adultes ont l'énergie et l'argent, mais pas le temps.

Les personnes âgées ont l'argent et le temps, mais pas l'énergie.

Moralité: profitez de la vie et du moment présent, car vous ne pouvez jamais tout avoir.

55 et + en forme (suite)

par Céline Bertrand

Session: Automne 2019

Mercredi 4 septembre 2019 de 14 h à 15 h

Journée d'accueil:



1. Rencontre avec Lydia Preston, l'animatrice de l'activité.
2. Démonstration et participation à un cours type (30 minutes)
3. Inscription pour la session
4. Coût symbolique de 2 \$ que nous remettrons à une œuvre caritative.

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

Mardi	Jeudi	Coût pour les deux jours
Dates: 2019-09-10 au 2019-11-26 (12 cours)	Dates: 2019-09-12 au 2019-11-28 (12 cours)	Coût total: 168 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents
Coût: 84 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents 90 \$ pour les autres	Coût: 84 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents 90 \$ pour les autres	Coût total: 180 \$ pour les autres

Réalité budgétaire: Nous devons compter au moins 9 participants pour débiter une session.

Session: Hiver 2020

Mercredi: 22 janvier 2020 de 14 h à 15 h

Journée d'accueil: Voir session Automne 2019 pour plus de détails

Mardi	Jeudi	Coût pour les deux jours
Dates: 2020-01-28 au 2020-03-17 (8 cours)	Dates: 2020-01-30 au 2020-03-19 (8 cours)	Coût total: 112 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents
Coût: 56 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents 60 \$ pour les autres	Coût: 56 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents 60 \$ pour les autres	Coût total: 120 \$ pour les autres

Réalité budgétaire: Nous devons compter au moins 9 participants pour débiter une session.

Session : Printemps 2019

Mardi	Jeudi	Coût pour les deux jours
Dates: 2020-03-24 au 2020-05-26 (10 cours)	Dates: 2020-03-26 au 2020-05-28 (10 cours)	Coût total: 140 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents
Coût: 70 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents 75 \$ pour les autres	Coût: 70 \$ pour les membres de l'AREQ des Affluents 75 \$ pour les autres	Coût total: 150 \$ pour les autres

Réalité budgétaire: Nous devons compter au moins 9 participants pour débiter une session.

Informations de base**Pour les sessions: Automne 2019, Hiver 2020, Printemps 2020**

Les cours auront lieu:

Où ? Au chalet Thifault

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

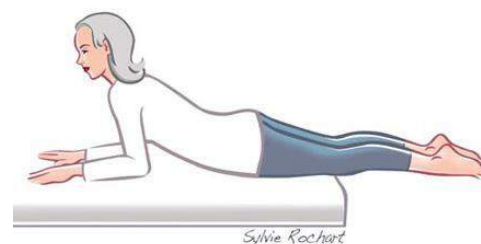
Quand ? Les mardis de 14 h à 15 h
Les jeudis de 14 h à 15 h

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

Pour vous inscrire et/ou pour avoir 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



Rappel

Pour réaliser une partie de sa dimension sociale, l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ) a mis sur pied la Fondation Laure-Gaudreault en 1990.



Tout en comptant sur un appui indéfectible de l'AREQ, la fondation a été constituée comme un organisme indépendant et autonome, régie par ses propres règles.

Ainsi, la fondation peut disposer d'une base d'accueil plus large et accueillir dans ses rangs toute personne ou organisme désirant se joindre à son action. Elle peut également recevoir des contributions financières de toute personne ou organisme désirant participer à sa mission d'aide pour :

- les personnes retraitées dans le besoin;
- la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées;
- des oeuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Bref l'AREQ soutient et appuie constamment la Fondation, mais ne peut en aucun cas intervenir dans ses orientations ou ses décisions.

La politique de soutien à la donation de la Fondation

La Fondation répond à des demandes de soutien qui lui sont adressées à l'aide d'un formulaire disponible auprès des personnes responsables de secteur ou de région de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG).

La FLG choisit les organismes qu'elle veut soutenir en fonction des montants disponibles, de la conformité des projets avec la mission d'aide et des recommandations du bureau régional d'où provient le projet.

La FLG se fait un devoir de retourner, dans une région donnée et au bénéfice des organismes de cette même région, l'essentiel des sommes recueillies sur ce territoire.

En fonction des sommes recueillies au 31 décembre de l'année précédente, la FLG sélectionne les organismes bénéficiaires au printemps de chaque année.

Don à l'occasion d'un décès (In Memoriam)

Vous pouvez exprimer votre solidarité à des personnes chères à l'occasion d'un décès en faisant un don à la **FLG**. Cette dernière met à votre disposition des enveloppes pour y déposer votre don en fournissant les informations nécessaires. Vous pouvez vous procurer ces enveloppes auprès des personnes responsables du secteur de l'AREQ. (Michel Haguette 450 581-0440)

Nouvelle politique

La **FLG** a remis au mois de mai dernier 650 \$ à un organisme non subventionné qui s'occupe activement et exclusivement des aînés: l'Association de défense des droits des personnes retraitées et pré-retraitées (**AQDR**) de l'Assomption.

En 2018, les membres du secteur ont donné des dons à l'Assemblée générale, à l'accueil et au brunch de Noël. Le Conseil sectoriel (**CS**) a complété pour arriver au montant de 500 \$. Nous avons donc bénéficié cette année de la générosité des autres secteurs.

Comme ce sont très majoritairement les mêmes personnes qui participent à ces trois réunions, les membres présents à l'Assemblée générale du secteur ont décidé que le **CS** donnera 1 \$ par membre par année à la Fondation et d'abolir dans le secteur toutes les collectes sauf le tirage de la **FLG**.

Membres du Conseil sectoriel 2019-2020

Présidente : Renée Beauséjour	514 718-2820	renee.beausejour@videotron.ca
1 ^{re} vice-présidente : Ginette Gagnon	450 589-2120	gagiar@hotmail.com
2 ^e vice-président : Michel Haguette	450 581-0440	haguette@bell.net
Trésorier : Robert Ménard	450 471-8237	rome1953@outlook.com
Secrétaire : Monique L'Écuyer	450 471-8646	lecuyermonique@videotron.ca
1 ^{er} conseiller : Jacques Lacombe	514 642-5326	jac-lacombe@hotmail.com
2 ^e conseillère : Pierrette Caron-Haguette	450 581-0440	pierrette1997@hotmail.ca

MONTRE-NOUS TA CRÉATIVITÉ

EXPOSITION 2020

AREQ SECTEUR DES AFFLUENTS

20, 21 et 22 mars 2020

Centre d'art Diane-Dufresne

11, allée de la Création, Repentigny, Qc

Heures d'ouverture : Vendredi 20 mars de 19 h à 22 h

Samedi 21 mars de 13 h à 16 h

Dimanche 22 mars de 13 h à 16 h

Desaffluents.areq.lacsq.org ville.repentigny.qc.ca/cadd



COMITÉ DES ARTS

Montre-nous ta créativité

Nos artistes ont repris le pinceau pour mettre en œuvre leur créativité.

Bien oui, nous annonçons qu'une exposition aura lieu les 20, 21 et 22 mars 2020, au Centre d'Art Diane-Dufresne de Repentigny.

C'est encore possible de nous rejoindre, si vous avez le goût de montrer votre créativité, soit en peinture de différents médiums et en photographie.

Les conjointes et les conjoints des membres sont les bienvenus également.

Pour informations supplémentaires :

Ginette Gagnon, responsable 450 589-2120

Jacques Lacombe, coresponsable 514 642-5326

Julienne Marois, substitute 450 654-5763



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



Dompierre, François; *Monique Leyrac: Le roman d'une vie*, Éditions La Presse, 2019, 304 p. 24,95 \$

Le musicien et compositeur François Dompierre consacre une biographie bien méritée à cette femme superbement libre; une sorte de génie du théâtre, de la scène et de la chanson. Une biographie romancée très passionnante.



Germain, Sylvie, *Le vent reprend ses tours: Le saltimbanque et l'enfant*, Éd. Albin Michel, 2019, 224 p. 22,95 \$

L'auteure nous entraîne sur les traces d'un artiste de rue et d'un ado esseulé. Paris 2015, la photo d'un vieil homme est affichée sur un avis de recherche collé dans un abribus. Pour échapper à la pluie, un passant s'y arrête et, l'apercevant est bouleversé. Il reconnaît ce visage. C'est celui d'un magicien qui a enchanté son enfance. Huit années de joie, à sillonner la ville dans un tourbillon de fête. Il a neuf ans, puis le saltimbanque disparaît. On avait dit à l'adolescent qu'il était mort. Plus d'un quart de siècle plus tard, celui-ci sait qu'on lui a menti. Il part à la recherche du vieil homme. Une belle histoire lumineuse et sombre à la fois.

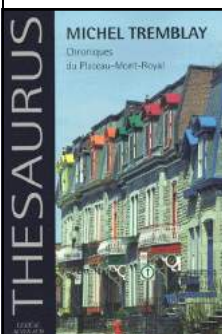


Elena Ferrante
L'amie prodigieuse



Ferrante, Elena, *L'amie prodigieuse*, 4 T., Éd. Gallimard, 2018, 34 \$

C'est l'histoire de deux femmes, des amies: l'une est visiblement plus réservée, travaille fort, mais peine à arriver où elle veut. Alors qu'à l'autre tout réussit. Et pourtant, ce n'est pas celle qu'on pense qui va être la plus heureuse dans sa vie. Un livre qu'on veut lire du matin au soir.



Tremblay, Michel, *Chroniques du Plateau-Mont-Royal*, Éd. Leméac/ Actes Sud, 2019, 55,95 \$, 1104 p.

Commencé en 1978, ce grand chantier d'écriture met en scène plusieurs personnages connus du cycle des Belles-Sœurs. Une réédition des six tomes en un seul volume. Un beau voyage dans le temps.

Bonne lecture, Pierrette Caron-Haguette