

Au fil du temps ...

Numéro 106
Septembre 2016

10 J Laval-Nord
Et la vie continue...

*Le 8 septembre,
je vais m'inscrire
au Sorbier, pour
mes activités
d'automne.*

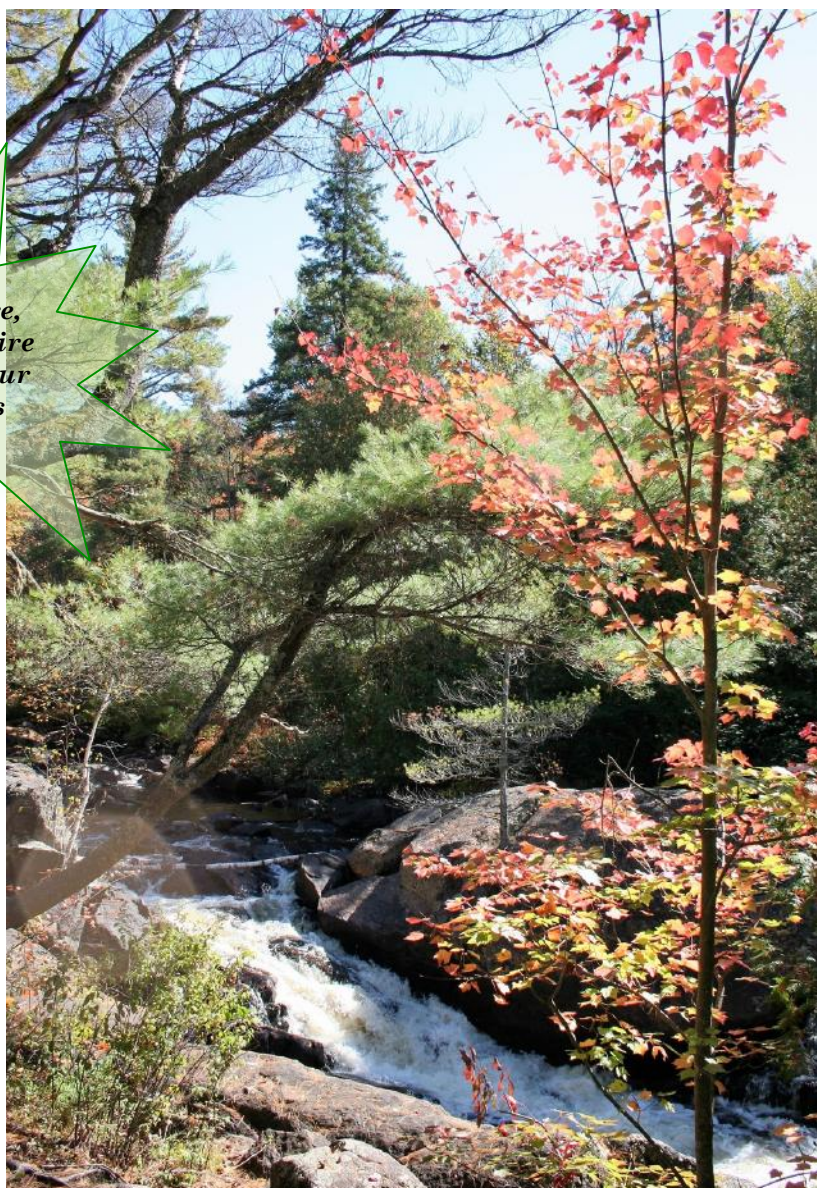


Photo : Louis Dorais

Le Conseil souhaite que chaque personne se fasse un devoir de conserver son journal pour tout l'automne. C'est le meilleur instrument de communication du secteur, le moyen le plus sûr de connaître les activités et les événements spéciaux du 10 J. C'est la vie du secteur Laval-Nord qui vous est racontée.



Mot de la présidente

Après avoir joui des bienfaits d'un été magnifique : chaleur, soleil, fleurs odorantes, légumes et fruits mûris au soleil, nous devons plonger dans la réalité, l'automne avance à grands pas avec son cortège d'activités tant sectorielles que régionales. Suite à cet été ensoleillé, nous devons reprendre nos activités. J'espère que chacune, chacun s'est ressourcé, a refait le plein d'énergie et est disposé à reprendre les activités après cette pause bien méritée, car si la dernière année fut intense, la prochaine promet de l'être davantage.

Nous entrons dans la troisième année de notre triennat, ce qui signifie congrès, élections sectorielles, régionales et nationales. Nous avons choisi treize délégués pour le congrès lors de notre Assemblée générale de mai dernier. Ces personnes ont un devoir à remplir, celui de voter les bonnes résolutions afin de faire croître notre association, ce ne sont pas de petites vacances aux frais de l'AREQ. Il y aura des journées de préparation organisées par la région pour ces délégués, c'est donc très sérieux. Ce congrès se tiendra à Lévis, la première semaine de juin.

Selon le plan d'action rédigé lors du dernier congrès, il y a encore du travail à accomplir avant qu'il soit réalisé. Chaque comité se fait un devoir de nous renseigner sur toutes les orientations de ce plan avec les moyens mis à sa disposition, comme les **deux journées organisées par les comités des Arts et des Assurances (voir p.3 en bas et p.4)**. Par l'entremise des comités, nous serons toujours informés des grands dossiers de l'heure. Il est important de bien suivre les informations si vous vous inscrivez à ces activités.

Nous devons donc continuer ce travail par l'entremise des comités sans négliger nos activités sectorielles. Plusieurs activités vous seront donc proposées et soyez assurés que tout sera fait pour qu'elles vous soient offertes à un prix minime. Nous subventionnons encore presque toutes les activités.

De nouvelles activités vous seront proposées, elles nous ont été suggérées par des membres et nous espérons qu'elles vous plairont. De plus, si vous êtes intéressés aux nouveaux cours offerts, faites-le-nous savoir, c'est ce qui déterminera si le cours se donnera ou non.

Je dois prendre une pause de quelques semaines, car le 5 août, j'ai dû subir une chirurgie du genou. Je serai toujours disponible au téléphone ou par internet, mais pour les autres activités, nos deux personnes à la vice-présidence : Michèle Savard et Émile Huchette me remplaceront jusqu'à la fin-septembre.

Je vous souhaite un bel automne, profitons bien de la douceur de cette belle nature et cueillons les fruits de nos bonnes actions en reconnaissant toutes les petites joies quotidiennes semées sur notre chemin. Faisons-en un magnifique bouquet de BONHEUR.

Jeanne-d'Arc Dubé

AVEZ-VOUS VISITÉ LE NOUVEAU SITE WEB DU SECTEUR LAVAL-NORD?

Avec un hébergeur différent, notre nom de domaine a changé pour

<http://lavalnord.areq.lacsq.org> (sans les www.)

Ajoutez cette nouvelle adresse à vos favoris
et prenez l'habitude d'y faire une visite régulièrement,
vous y verrez ce journal « en couleurs ».

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

La deuxième année du triennat 2014-2017 est déjà terminée. À notre Assemblée générale régionale (AGR), tenue le 26 mai dernier, il y avait 120 membres présents. Monsieur Pierre-Paul Côté, président national, nous a fait l'honneur de sa présence. En matinée, les responsables des différents comités ainsi que moi-même, pour les membres du Conseil régional (CR) composé de vos présidentes et présidents de Conseil sectoriel, avons présenté nos rapports d'activités. L'AGR s'est terminée par la remise de six prix de 100 \$ accordés pour les coups de cœur des œuvres de nos artistes. Les gagnantes et gagnants sont :



- pour la photographie, Jean-Robert Lapierre, secteur des Affluents;
- pour la sculpture, Jacques Labadie, Deux-Rivières de Laval;
- pour les aquarelles, Pierrette Ouellette, Chomedey-Laval;
- Aline Labrie, Laval-Nord;
- Monique Desjardins, Seigneurie-des-Mille-Îles;
- pour les métiers et artisanat d'art, une courtépinte de Gertrude St-Onge, secteur Rivière-du-Nord.

En après-midi, l'historien Marcel Tessier nous a parlé du curé Labelle. La journée s'est terminée avec un tirage de douze prix de présence. Vous trouverez tous les documents de l'AGR sur notre site WEB : regionlaurentie.areq.ca

La troisième année du triennat est une année chargée qui se terminera en juin 2017 par le Congrès à Lévis. Lors de vos Assemblées générales sectorielles (AGS), vous avez élu vos délégués. Vos représentantes et représentants seront invités à participer à des rencontres préparatoires au Congrès afin de prendre les décisions pertinentes pour le prochain triennat.

Avec les membres du Conseil régional, c'est-à-dire vos présidentes et présidents, nous avons planifié le budget des différents comités pour l'année 2016-2017. Les responsables de ces comités prépareront leur plan d'action le 28 septembre et viendront le présenter au Conseil régional le 11 octobre prochain. Je peux déjà vous annoncer deux dates importantes à inscrire à votre agenda:

- 19 octobre: exposition régionale des arts visuels, métiers et artisanat d'art;*
- 1^{er} novembre: rencontre régionale d'informations du comité des Assurances.*

Vous trouverez toute l'information nécessaire dans vos bulletins sectoriels, sur notre site WEB ou par l'intermédiaire de votre responsable des communications, votre présidente ou votre président.

Le 14 juillet dernier, au nom de tous les membres de l'AREQ de la région, j'ai assisté aux funérailles de Louise Charlebois. Membre du secteur Seigneurie-des-Mille-Îles, Louise a été présidente régionale et par la suite elle a siégé comme vice-présidente au conseil exécutif, niveau national. Nos pensées sont avec les membres de sa famille. Nous avons aussi fait un don à la Fondation Laure-Gaudreault.

Au plaisir de vous rencontrer à nos belles activités,

Mireille Ménard

« J'aurais voulu être un artiste... » Luc Plamondon

Membres de l'AREQ, vous cherchez constamment à vous ressourcer, à vous lancer de nouveaux défis, à réaliser de vieux rêves... Pour vous aider dans cette démarche, le comité régional des Arts visuels vous invite, **le mercredi 19 octobre 2016** entre 9 h et 15 h, à vivre une journée motivante qui satisfera pleinement votre curiosité artistique.

À cette occasion, vous rencontrerez une vingtaine de nos membres, artistes et artisans de la région Laval-Laurentides-Lanaudière, qui présenteront leurs œuvres et expliqueront leurs techniques. Vous repartirez ainsi la tête remplie de nouvelles idées. Cette journée inspirante vous émerveillera et stimulera sûrement votre créativité.

Nous vous invitons en grand nombre au « Salon des Arts » à Blainville et nous vous conseillons de remplir le formulaire de la page 4, avant le 5 octobre 2016.

Les membres du comité régional des Arts visuels

...4

Pour vous inscrire à l'une ou l'autre des 2 activités, vous **complétez l'un et/ou l'autre des formulaires** ci-dessous et vous le/les remettez ou postez à :

Michèle Savard 695, Riendeau Laval, H7H 1S5, téléphone : 450 628-8477.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : « SALON DES ARTS » **MERCREDI 19 OCTOBRE 2016**

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

J'assisterai à l'exposition régionale des arts visuels, métiers et artisanat d'art.

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui / Non (Encercliez)

Ci-joint un chèque *au montant* de **10 \$** pour les frais d'inscription, chèque remis à l'arrivée : () (cochez)

et un autre chèque de 23 \$ (si dîner), **au nom de l'AREQ 10 J et daté du 15 octobre 2016** : () (cochez)

Signature : _____ date : _____

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

Lieu :	Horaire :	DÎNER:
Hôtel Days Inn, (Le Mirage) 1136, boul. Labelle Blainville QC J7C 3J4 Tél. : 450 430-8950 FRAIS D'INSCRIPTION : 10 \$ AM ou PM remboursable Premier arrivé, premier servi, nombre limité.	8 h 30 : Accueil 9 h à 12 h : Présentation de Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale. 12 h : Dîner 13 h à 16 h : Présentation de Johanne Freire, la même présentation que le matin.	Si vous désirez réserver une place pour dîner au Days Inn, envoyez un chèque de 23 \$ en même temps que votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Sujets prévus :

1. L'assurance médicaments : nouveaux rôles des pharmaciens et des pharmaciennes, implication de votre médecin dans votre dossier, couverture pour les problèmes des yeux et de l'ouïe, etc.;
2. L'ACCÈS|assurés : comment se connecter, s'enregistrer, réclamer, trouver les reçus pour l'impôt, etc.;
3. L'assurance voyage : votre protection, vos obligations envers l'assureur, l'assurance et le remboursement de frais refusés dans certaines circonstances;
4. Le décès d'un membre assuré, de son conjoint ou de sa conjointe : qu'est-ce qui arrive quant aux assurances ?

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

MARDI 1^{ER} NOVEMBRE 2016

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

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

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui / Non (Encercliez)

Ci-joint un chèque *au montant* de **10 \$** pour les frais d'inscription, chèque remis à l'arrivée : () (cochez)

et un autre chèque de 23 \$ (dîner), **au nom de l'AREQ 10 J et daté du 15 octobre 2016** :

Signature : _____ date : _____

BILAN 2015-2016 DE NOS COMITÉS, PAR LES RESPONSABLES

Action sociopolitique, par Micheline Corbeil

Suite à la démission de notre président régional Yvan Brassard, Yves Grand-Maison a pris la relève. Après s'être réunis, nous avons pris la décision d'organiser deux conférences régionales à Blainville sur des sujets d'actualité.

Le 15 septembre, nous avons donc convié monsieur Claude Béland qui a partagé sa vision sur la société québécoise et son avenir. En après-midi, monsieur Charles Laliberté, de l'Office de la protection du consommateur (OPC), nous a entretenus de nos droits et de nos recours en cas de litige. Il nous a remis le guide « Aînés et consommation » auquel nous pouvons nous référer. Une dizaine de personnes de notre secteur ont assisté à ces conférences.

Le 23 novembre, nous avons aussi organisé une deuxième journée de conférences. Madame Marie-Josée Naud nous a parlé des différents projets de loi régissant les régimes de retraite de différents secteurs (municipal-universitaire-entreprise privée) et de ce qui se passe hors Québec sur ce sujet.



Elle nous a entretenus sur le projet de Loi 58 visant à fusionner la CARRA et le RRQ. Ce fut une belle matinée très chargée en informations.

En après-midi, madame Ginette Plamondon a remplacé, à pied levé, l'ex-ministre péquiste madame Véronique Hivon, afin de nous expliquer le projet de Loi 52 « Mourir dans la dignité » qui est entré en vigueur le 10 décembre dernier. Vingt-sept personnes de notre secteur sur un total de 127 ont été présentes à ces conférences.

Comme activités culturelles, j'ai organisé deux sorties:

- Une visite de l'église de la Visitation avec monsieur Marcelin Veilleux en mai;
- Une randonnée à l'Île-des-Moulins de Terrebonne suivie de la pièce de théâtre « Drôle de couple » en juin.

Les commentaires et les suggestions sont toujours les bienvenus pour d'autres événements sociopolitiques.

Arts visuels, par Cristiane Blanchet

Au cours de l'année, le comité régional a travaillé à l'organisation d'une rencontre inspirante sous le thème: "J'aurais voulu être un artiste" de Luc Plamondon. Lors de l'Assemblée générale régionale, le 26 mai dernier, cinq artistes de chez-nous ont présenté des œuvres pour agrémenter cette rencontre :

Michèle Savard: *Quelque part en Toscane*;
Aline Labrie: *Un coin de chez-nous*;
Danielle Lavoie: *Photo des Îles-de-la-Madeleine*;
Céline Pouliot: *Album de réalisations en carterie et scrapbooking*;
Cristiane Blanchet: *Sahara*.

La prochaine exposition de votre secteur Laval-Nord aura lieu les 6 et 7 mai 2017 au Sorbier. Que l'automne qui approche vous offre d'emmagasiner de belles images et de vivre des moments heureux!

Assurances, par Michèle Savard et Nicole Tremblay

Pendant l'année 2015-16, le comité s'est réuni à plusieurs reprises :

- Le 30 septembre, pour déterminer le plan d'action 2015-16 ;
- Le 17 novembre, pour préparer la rencontre à Québec et réviser les infos du cartable vert ;
- Le 16 février, journée de formation des responsables en assurances:
 - conférence sur le régime de retraite ;
 - vécu de l'AREQ ;
 - régime assurances collectives ;
 - implication de l'AREQ ;
 - le conseil d'administration ASSUREQ.
- Le 23 février, préparation de la rencontre régionale d'information pour les membres qui aura lieu le 1^{er} novembre 2016 ;
- Le 1^{er} juin, derniers préparatifs pour la rencontre du 1^{er} novembre et bilan de l'année.

N.B. Ne pas oublier de réserver le *mardi 1^{er} novembre à Blainville*, il y sera question de vos assurances maladie, voyage et vie. Voir les informations plus précises pour s'y inscrire à la page 4.

Communications, par Ghislaine Vermette et Ghislaine Clément

Notre année a débuté par la rencontre conjointe des comités consultatifs régionaux et sectoriels (Laval-Laurentides-Lanaudière). Les participants ont discuté des moyens qui pourraient être utilisés dans la transmission des communiqués émanant du Régional. Ceci dans le but d'avoir une meilleure coordination pour simplifier les informations envoyées aux membres.

En novembre, notre comité a offert une conférence qui a permis aux participants de mieux connaître les formes de maltraitance et de violence dont sont victimes les personnes âgées. En première partie, une policière de Ville de Laval est venue nous sensibiliser aux ruses utilisées par les fraudeurs pour soutirer de l'argent aux personnes âgées. Ensuite, par l'entremise de l'organisme Dira Laval, monsieur Jean-Eudes Dumas, un conférencier très intéressant, nous a illustré des situations réelles de personnes victimes d'abus. Pour clore cette matinée d'informations, nous avons eu droit à un outil de mesure fort utile pour dépister les personnes à risque d'être victimes ou d'être de potentiels abuseurs.

Tout au long de l'année, nous avons assisté à des conférences offertes par le niveau régional. Ces conférences portaient sur :

- La loi sur les soins de fin de vie;
- La fusion de la Carra et du RRQ;
- L'appui pour les proches aidants d'ânés;
- Les agressions à caractère sexuel;
- La coalition nationale contre les publicités sexistes.



De plus, nous avons innové en publiant des **capsules INFO** dont vous avez certainement pris connaissance en lisant votre bulletin. De courtes informations et des références pertinentes seront ajoutées au fil du temps.

Nous continuons de maintenir la chaîne téléphonique. Ce service profite à une quarantaine de membres, il a donc sa raison d'être. Nous vous communiquons régulièrement les informations venant de notre association, autant du Régional que du National.

Pour terminer cette année bien remplie, nos membres se sont inscrits en grand nombre aux ateliers offerts gracieusement par l'AREQ en perfectionnement de l'utilisation des IPAD et des tablettes Android. Même en période de vacances, ces formations ayant lieu les 31 mai, 9 et 14 juin, des retraités s'assoient encore sur les bancs d'école pour mettre à jour leurs connaissances en communications.

Comme les années précédentes, nous avons aussi été au service des autres comités de notre dynamique secteur, le 10 J, en acheminant des informations selon les besoins.

Condition des femmes, par Jocelyne Mathieu

L'année 2015-2016 fut enrichissante et variée par des conférences, des sorties et des activités.

Dans un premier temps, la conférencière, madame Éliane Legault, membre de la Coalition nationale contre les publicités sexistes (CNCPS), nous présenta des photos publicitaires pour attirer notre attention sur l'attitude des femmes considérées comme des objets dans la majorité des publicités.

Une autre fois, Me Véronique Laurin LL. Fiscaliste, aborda plusieurs éléments concernant la fiscalité des personnes âgées : supplément de revenu garanti, aide auditive, adaptation de domicile, allocation au logement et bien d'autres.

L'information sur la mission de L'APPUI Laurentides fut transmise par madame Annick Letarte. Elle a parlé de la proche aidance, de cette réalité féminine, de la lourdeur de la tâche, des conséquences d'être proche aidant-aidante, de soutien, d'amour et de respect.

Durant la même journée, madame Chantal Dubois, travailleuse au Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) Laurentides, a présenté le problème ignoré des agressions sexuelles chez les personnes âgées aussi bien chez les hommes que chez les femmes et de la croyance populaire qu'elles n'existent pas. Elle a aussi parlé d'aide, de prévention, de luttes et de défense des droits.

Pour nous distraire et accentuer notre solidarité, deux invitations nous furent offertes :

1. En octobre, la MARCHÉ MONDIALE DES FEMMES (MMF) à Trois-Rivières, était un rassemblement de milliers de femmes des villes et des villages du Québec et du monde entier. Il se voulait une démonstration de résistance au capitalisme, au patriarcat et au colonialisme qui veulent contrôler nos corps et nos territoires. Ce fut une belle journée

remplie de spectacles, de poèmes, de chansons, de discours et d'espoir.

2. Quelques mois plus tard, en février 2016, à Québec, ce fut une formation pour les responsables sectorielles de la condition des femmes. Après avoir entendu parler de valeurs et de structures de l'AREQ, du rôle des responsables régionaux et sectoriels, les conférencières mesdames Gisèle Bourret et Carole Lejeune, nous ont entretenues sur l'AGISME, c'est-à-dire les préjugés sur les femmes âgées.

Une autre conférencière, madame Léa Cousineau, signataire du MANIFESTE DES FEMMES, nous a résumé les 3 thèmes de cet écrit : le pouvoir social, le pouvoir économique et le pouvoir politique.

Finalement, le comité de la Condition féminine de notre secteur a organisé deux activités :

A- En décembre, pour commémorer la tuerie de la Polytechnique de Montréal et pour toutes les autres victimes de violence, une petite cérémonie

s'est déroulée lors du dîner de Noël. Chaque personne a reçu un petit ruban blanc et elle fut invitée à encercler une table décorée de fleurs blanches et de chandelles pour écouter ENSEMBLE la lecture d'un texte approprié.

B- En mars, la JOURNÉE INTERNATIONALE DES FEMMES s'organisa au restaurant. Après une brève explication du thème annuel : APPEL À TOUS POUR MIEUX SE FAIRE ENTENDRE, une conseillère de L'APPUI Laval, madame Jessica Gouin, nous parla de la définition de proche aidant-aidante, des difficultés rencontrées, d'aide, de support, de besoins. Elle nous informa du rôle de cet organisme, de sa mission qui se veut surtout un centre pour diriger les personnes vers les bonnes ressources.

Pendant cette année, d'autres sujets alimentèrent nos discussions : l'austérité, les coupures dans les services sociaux, la prostitution, les femmes autochtones, les viols, etc.

Voilà le bilan d'une belle année. Ces arrêts de réflexion dans le temps sont nécessaires afin de mieux se comprendre, de s'entraider, de lutter et de continuer à espérer vivre dans une société plus juste.



Condition des hommes, par Louis Dorais

Le 19 novembre 2015, Journée internationale des hommes, plusieurs membres de la région se sont réunis à Saint-Jérôme pour assister à une conférence de Julien Blackburn (du centre de l'Arc-en-ciel) dont le sujet était: *Oser être l'homme que je suis en accueillant et en acceptant ce qui me constitue.*

Le 16 mars 2016, nous nous sommes réunis pour échanger à partir du livre *La santé repensée* du Dr Gaéтан Brouillard, Éd. De L'homme.

Le 14 avril suivant, a eu lieu à Québec, une rencontre qui réunissait les responsables sectoriels de toutes les régions du Québec. Plusieurs points étaient à l'ordre du jour dont: la présentation du rôle de la personne responsable sectorielle, des discussions en atelier, la présentation du programme *Toujours en action* et une conférence de Jacques Roy : *Des conditions pour une retraite épanouie chez les hommes.*

Très nombreux étaient ceux qui ont assisté à la conférence donnée par nul autre que Yves Dubuc, animateur chevronné et membre du secteur Laval-Nord. Nous avons pu mieux nous connaître, car le titre de sa conférence était *Et si les rêves nous révélaient à nous-mêmes.* L'activité était aussi offerte aux femmes de tous les secteurs de la région. Elles étaient très nombreuses à y avoir participé. Merci à vous mesdames...

Environnement et développement durable, par Rosette Lapointe

Le 14 juin 2015, nous étions une douzaine de personnes du secteur pour la visite des Serres Sylvain Cléroux à Laval. Une orgie de couleurs nous a accompagnés tout au long de notre visite. En après-midi, dans une ambiance de prestige, nous avons vécu, pendant deux heures, la vie de château lors de la visite du vignoble du Château Taillefer Lafon, premier vignoble au Québec autorisé à utiliser l'appellation Château. Naturellement, la visite s'est terminée par une dégustation.

Le 18 juin 2015, l'activité régionale a réuni 90 personnes pour la visite de la Route des Gerbes d'Angélica. Un petit paradis au cœur de Mirabel comprenant 14 jardins thématiques. Nous avons fraternisé autour d'un bon repas dans une ambiance champêtre.

Le 11 novembre 2015, il y a eu une formation provinciale à Québec. Conférencière: Evelyne Daigle biologiste au Biodôme de Montréal. Le sujet: *Le plastique dans nos océans.*

...8

Le 18 novembre 2015, il y a eu une causerie sur les champignons présentée par Judith Noël-Gagnon de la Mycoboutique de Montréal. Cela s'est terminé par la dégustation d'un couscous aux chanterelles et une décoction de Chagga comme breuvage.

Je n'ai pu assister à ces deux ateliers. Merci à Micheline Beaulac de m'avoir remplacée.

Le 29 mars 2016, Vicky Violette, directrice du Conseil régional sur l'environnement dans Lanaudière, nous a présenté une trousse : *Jardinons santé*. Un bac urbain a été remis à chaque participant ce qui permettra de jardiner sans produits chimiques.

Les fleurs, les gerbères, qui décoraient les tables au moment du dîner de l'AGS, vous étaient offertes par le comité Environnement. Le gerbère fait partie des plantes dépolluantes. C'est une plante censée réduire, par son métabolisme, la quantité de polluants présents dans l'air grâce à la faculté de bioépuration. Cette notion a été introduite par les travaux de la NASA dans le cadre des programmes spatiaux et a été étendue aux plantes cultivées à l'intérieur. Le gerbère capte principalement le benzène et le formaldéhyde. Une plante de grosseur moyenne peut dépolluer jusqu'à 10 mètres carrés.



Comité de la retraite (Indexation), par Claudine Texier

L'AREQ maintient son objectif : *obtenir la pleine indexation pour ses membres*.

- 1. S'il n'y a pas eu de manifestations d'envergure, l'Association ne perd pas de vue ses revendications et poursuit la lutte pour la protection du pouvoir d'achat des personnes retraitées.
- 2. S'il y a eu quelques gains pour les futures personnes retraitées comme :
 - 2.1 Âge : 61 ans ou 35 ans de service ou facteur 90 (âge + années de service, minimum 60 ans);
 - 2.2 Pénalité actuarielle 6 % à partir de 2020;
 - 2.3 Calcul de la rente : les 5 meilleures années travaillées.

Pour les personnes retraitées, l'indexation ne touche que les années de service avant 1982 et 50% du coût de la vie, pour les années de service après 1999, c'est-à-dire ce qui existe aujourd'hui.

L'automne dernier, l'Observatoire de la retraite* (l'AREQ en est membre) a organisé un colloque du Régime des rentes du Québec et la sécurité financière à la retraite : *enjeux et perspectives*. Ce que préconisaient les panélistes, c'était la revalorisation du RRQ afin d'assurer un revenu décent avec augmentation de la cotisation (1,9 %), le relèvement du plafond couvert afin de faire passer le taux de remplacement de 25 % à 40 %.

En février 2015, rencontre avec M. Martin Coiteux, l'AREQ a demandé la création d'un lieu d'échanges

permanent à l'égard de la protection du pouvoir d'achat.

En juillet 2015, invitation à participer à une tribune pour faire part des points de vue concernant les régimes de retraite des secteurs publics et parapublics. Les échanges se poursuivent.

Le 12 novembre, une journée de formation à Québec pour les responsables en « Indexation », journée fort intéressante.

Le 23 novembre 2015, conférence à Blainville sur la fusion CARRA et RRQ (Lois 3, 15, 34, 57, 58, et 52 : mourir dans la dignité.)

Conclusion :

Il n'y a pas de fermeture, mais la route est longue....

La retraite est un dossier important pour le Canada et pour de nombreux pays occidentaux. La province d'Ontario a décidé d'aller de l'avant pour une réforme de son système RPPO.

Aujourd'hui, le Québec pourrait unir ses forces à celles de cette province.

*L'AREQ a conclu une entente de partenariat avec l'Observatoire de la retraite qui a pour mission de *soutenir et de mener à bien des recherches sur le système de retraite et de sécurité du revenu au Québec, afin de favoriser les interventions permettant l'amélioration de la couverture et la qualité des régimes de retraite au Québec.*

Fondation Laure-Gaudreault, par Cristiane Blanchet

Ayant malheureusement raté la réunion d'octobre car j'étais en voyage, Michel Haguette, président régional de la fondation a communiqué avec moi pour me donner des nouvelles et me demander le nom des groupes ou individus ayant besoin de subventions offertes par la Fondation Laure-Gaudreault. La Popote roulante de St-Ferdinand a présenté une demande et a reçu un montant de 673 \$.

La fondation offre aussi des dons aux étudiants qui ont un projet intéressant ou à des aînés pour qui il serait valorisant de promouvoir une activité bénéfique à un groupe.

Souvenons-nous aussi que madame Gaudreault a antérieurement fondé l'AREQ. Comme à chaque année, lors de l'AGS, il y avait des formules d'abonnement à vie au coût de 10 \$ et ce don est déductible des impôts. Laval-Nord est le secteur comprenant le plus grand nombre de membres mais présentant le pourcentage le moins élevé de participations permanentes... Inquiétant, n'est-ce pas?

Si nous voulons faire bénéficier certaines associations ou personnes d'une somme d'argent offerte par la Fondation Laure-Gaudreault, il suffit de présenter une demande pour l'an prochain, que ce soit pour des projets de jeunes ou d'aînés qui l'apprécieraient sûrement.

Vos achats de billets "Moitié-moitié" ont contribué à augmenter le budget de la Fondation et à venir en aide à plus de gens. Merci de votre générosité!

Les fleurs, sur les tables, étaient là pour souligner le 25^e anniversaire de la Fondation Laure-Gaudreault.

Le Chœur Chante-Clair, par Catherine Georges

La session d'hiver nous a conduits au beau concert donné à l'église Saint-Pie-X-de-Laval. Sans oublier les heureux moments que nous avons apportés aux personnes des CHSLD et de la résidence des Forges. Leurs sourires et leurs yeux brillants furent notre récompense.

Maintenant, la rentrée avec la préparation des Fêtes! Avec tout notre cœur, nous vous offrirons encore un très beau concert dans le merveilleux et la magie de Noël. Des chants, traditionnels ou moins connus, mais tous très beaux, tantôt émouvants et tantôt entraînants. C'est la fête de Noël! (Voir p.11)

Aussi, si le cœur vous dit de venir chanter avec nous, vous serez agréablement surpris de l'ambiance sympathique, de la qualité et du professionnalisme de notre chef et de notre pianiste, ainsi que du bonheur que vous ressentirez à chanter avec le Chœur Chante-Clair.

Le chant est la plus merveilleuse des thérapies! Venez, nous vous attendons!

Club de marche 5 km (Les mardis à 9 h 30 ou 10 h)

Inscriptions : uniquement par courrier ou en personne le 8 sept. au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire, page 17, no 9.

*** AUCUNE INSCRIPTION DIRECTEMENT AUX RESPONSABLES, S.V.P.

Responsables : Nicole Lanthier : 450 434-0598 & Cécile Deschênes : 450 973-1438



13 sept: Rivière-des-Mille-Îles à 9 h 30

Stationnement au Centre communautaire de Ste-Rose, 345 boul. Ste-Rose.

20 sept: Parc des Prairies à 10 h

Accès par le boul. Cartier, tourner sur la 15^e Rue, côté Sud. Stationnement au bout de la rue.

27 sept: Parc-nature du Bois-de-Liesse à 10 h

Autoroute 13 Sud, sortie Gouin. Passer sous le viaduc, tourner à gauche et aller tout droit jusqu'à Gouin. Gouin Ouest jusqu'à la rue Wilfrid ou le stationnement payant au parc.

4 oct: Bois-de-Lorraine à 9 h 30

Autoroute 640, sortie Lorraine. Stationnement au Centre culturel, 4, boul. Montbeliard.

11 oct: Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur A)

Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au clignotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler environ 2 km. Stationnement gratuit.

18 oct: Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur B)

Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au clignotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler environ 2 km. Stationnement gratuit.

25 oct: Parc-nature Île de la Visitation à 10 h

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

1^{er} nov: Centre de la Nature à 9 h 30

901, ave Du Parc. Autoroute 25 Sud, sortie St-Martin Ouest. Sur St-Martin, tourner à gauche sur Lesage et prendre ave Du Parc, stationnement P3.

8 nov: Parcours dans Rosemère à 9 h 30

Sur Curé-Labelle (route 117), prendre Grande-Côte vers l'Est. Stationnement sur la rue Charbonneau, en face de l'aréna.

15 nov: Bois-des-Filion à 9 h 30


Prendre Adolphe-Chapleau vers Terrebonne jusqu'à la 24^e Ave. Tourner à gauche jusqu'à la rue Carmel.

Souliers de course obligatoires


Les organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

A C T I V I T É S

***** TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU AU SORBIER À MOINS D'AVIS CONTRAIRE *****

Inscriptions	6 Espagnol Débutant	Mercredi
<p>Par courrier *** avant le 1^{er} septembre (151, Grenier Laval H7L 3E4) ou en personne au Sorbier 140, Nadon Ste-Rose JEUDI, 8 septembre de 13 h 30 à 15 h Pas d'inscription par Internet</p>	<p>1^{re} session (min. 6 personnes) Dès le 19 septembre 13 h à 15 h 12 cours – 100 \$ (3 \$ photocopies à l'enseignante) (+ manuel 30 \$: nouvelles inscriptions) Eva Cuellar 450 669-1141</p>	<p style="background-color: #ffffcc;">11 Quilles</p> <p>Inscription obligatoire : p.17 Salon de quilles Laval 5524, des Laurentides Auteuil Dès le 14 septembre 9 h 10 \$ par semaine à payer au salon 3 parties, souliers inclus Claude St-Louis 450 668-7348 et Manon Comeau</p>
Lundi	7 Espagnol Avancé	12 Anglais Intermédiaire 3-4
<p style="background-color: #ffffcc;">2 Peinture à l'huile</p> <p>Dès le 19 septembre 9 h à 11 h 30 12 cours – 180 \$ Nancy Lépine 514 961-8988</p>	<p>Groupe de l'après-midi 1^{re} session (min. 7 pers. max. 12) (Prérequis : 4 ans d'espagnol et +) Dès le 19 septembre 13 h à 15 h 12 cours – 100 \$ (+ manuel 40 \$: nouvelles inscriptions) Serge Gendron 514 747-4677</p>	<p>Conversation anglaise (min. 8 personnes) Dès le 21 septembre 9 h 30 à 11 h 45 10 cours – 95 \$ (+ photocopies 8 \$ à l'enseignante) Liliane Gaul 438 275-3122</p>
3 Espagnol Intermédiaire	Mardi	<p><i>Vous n'êtes pas certain de votre classement en anglais! Venez me rencontrer lors des inscriptions ou appelez-moi au 438 275-3122</i></p>
<p><i>Personne ne peut se classer par soi-même sans l'approbation des professeurs.</i></p> <p>1^{re} session (min. 6 personnes) Dès le 19 septembre 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 100 \$ (3 \$ photocopies à l'enseignante) (+ manuel 30 \$: nouvelles inscriptions) Eva Cuellar 450 669-1141</p>	8 Atelier libre en peinture	
4 Espagnol Avancé	9 Marche 5 Km	13 Scrabble duplicate
<p>Groupe du matin 1^{re} session (Prérequis : 2-3 ans d'espagnol) (min. 7 pers. max. 12) Dès le 19 septembre 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 100 \$ (+ manuel 40 \$: nouvelles inscriptions) Serge Gendron 514 747-4677</p>	<p>Inscription obligatoire : p. 17 Dès le 13 septembre 9 h 30 ou 10 h 10 semaines (gratuit) Cécile Deschênes 450 973-1438 Nicole Lanthier 450 434-0598 Voir les circuits page 9</p>	<p>Inscription obligatoire : p. 17 Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Local 100 Dès le 14 septembre 13 h à 16 h 12 cours – 12 \$ Monique Perna 450 781-6682</p>
5 Chœur Chante-clair	10 Vie active	14 Anglais Interm. Avancé+
<p>Dès le 12 septembre 13 h à 15 h 30  12 cours – 65 \$ * Pas de pratique le 10 octobre Mathieu Bourret 514 708-9377</p>	<p>Dès le 20 septembre 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus) Cristiane Blanchet 450 625-0642</p>	<p>Conversation anglaise seulement (min. 8 personnes) Dès le 21 septembre 13 h à 15 h 10 cours – 90 \$ Liliane Gaul 438 275-3122 Voir d'autres infos p.14</p>

***** TOUTES LES ACTIVITÉS ONT LIEU AU SORBIER À MOINS D'AVIS CONTRAIRE *****

Jeudi	Autres activités	Repas
15 Danse en ligne	Bridge	Repas
<p>Dès le 15 septembre :</p> <p>13 h – Danses de débutants 14 h – Intermédiaires 15 h – Avancées</p> <p>10 semaines – 45 \$ 40 \$ + 6 \$ taxes(15%) = 46 \$ Le secteur subventionne la différence.</p> <p>Michelle Beucage 450 431-6684 / 514 755-5606 Voir la note à la page 14</p>	<p><i>Ceci est un SONDAGE :</i></p> <p>Minimum 10 personnes qui désirent apprendre ou aussi pour les amateurs de bridge.</p> <p>Le jeudi en après-midi 10 cours – 95 \$</p> <p>Pour des informations, communiquez avec</p> <p>Michel Poirier 514 387-9568 S.V.P. N'appellez pas les membres du Conseil.</p>	<p><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas. Dater le chèque de la journée de l'activité.</i></p>
16 Scrapbooking - carterie	Université du 3 ^e âge Couronne Nord	18 Déjeuner de l'accueil
<p>9 h à 12 h</p> <p>A) 6 oct.: cartes-cadre = 15 \$ B) 27 oct.: cartes de Noël = 15 \$ C) 24 nov.: calendrier perpétuel=15 \$</p> <p>ou les 3 ateliers pour 40 \$</p> <p>Matériel périssable inclus sauf tous les adhésifs</p> <p>Céline Pouliot 450 433-8619</p>	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Ateliers – Cours – Conférences</p> <p>Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus.</p> <p>Quelques sujets qui seront traités :</p> <p>Psycho : vieillir, un privilège; La crise syrienne; Les voyages de Marco Polo; François 1^{er}, Henri IV et Louis XIII; Quelques chefs d'œuvres de la musique.</p> <p>Pour tous renseignements et inscriptions avant le 1^{er} septembre 2016 : www.usherbrooke.ca/uta/prog/crn Ginette Boyer 450 473-2031</p>	<p>Vendredi, 23 septembre 9 h 30</p> <p>La Flamberie (voir p. 20) 2015, des Laurentides Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas. Facture individuelle. ***Inscription : p.17 # 18</p>
Vendredi	Concert de Noël	19 Souper dansant
17 Club de lecture	Concert de Noël	20 Hommage aux défunts
<p>Inscription obligatoire : p. 17 <i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i></p> <p>9 sept. / 14 oct. / 11 nov. / 9 déc. 9 h 30 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1^{re} rencontre Annette Miron 450 437-8835</p>	<p>Dimanche, 11 déc. 14 h 30</p> <p>Église du Bon-Pasteur 400, rue Laurier Laval-des-Rapides H7N 2P6</p> <p>Catherine Georges 450 629-3600 / 514 893-0625</p>	<p>Jeudi, 20 octobre 17 h</p> <p>Château Royal (voir p. 20)</p> <p>membres.....30 \$ non-membres.....35 \$</p> <p>***Inscription : p.17 # 19</p>
		21 Dîner de Noël
		<p>Jeudi, 1^{er} décembre 11 h 30</p> <p>Château Royal (voir p. 20)</p> <p>membres.....15 \$ non-membres.....30 \$ (Valeur réelle du repas : 35 \$)</p> <p>***Inscription : p.17 # 20</p>

VIE DU SECTEUR

Journée Santé, par Ginette Tétréault-Aumont et Marielle Lachapelle

Le mardi 22 mars, question de célébrer l'arrivée du printemps, une cinquantaine de membres ont eu l'excellente idée de participer à la *Journée Santé*. Pour une 2^e année, cette rencontre offrait tout d'abord une conférence sur l'activité physique adaptée à notre groupe d'âge, ainsi que sur l'incontinence. Ce délicat sujet a été abordé de façon ludique par Anne-Renée Hert qui a été très généreuse de son temps en répondant à toutes nos questions, en public ou en privé. Une documentation fort utile nous a été remise pour bien comprendre le problème et nous aider à en diminuer les ...inconvénients. Pour un prix très abordable, nous avons pu également nous procurer une brochure de *Vie Active*, facile et agréable à utiliser, conçue pour nous aider à garder la forme dans le confort de notre salon.

Un délicieux dîner santé nous a été joliment présenté et préparé, à partir de produits locaux et écologiques, par un jeune cuisinier talentueux de la région et son équipe de la ferme *Jeunes au Travail*. Après cet excellent buffet, nous avons eu la possibilité d'en connaître davantage au sujet de l'ostéoporose. On nous a informés des bienfaits d'une alimentation riche en protéines, en fruits et en légumes, de l'importance du calcium, avec l'appui d'exercices conçus pour stabiliser ou ralentir les effets sournois de ce syndrome anatomique qui guette plusieurs d'entre nous. Cette activité a été possible grâce au projet TOUJOURS EN ACTION, un programme du National.

Nous ne pouvons que remercier Danny, Jade et Anne-Renée, nos conférenciers, qui ont su nous intéresser de façon dynamique, vivante et interactive. Merci également à Cristiane Blanchet pour l'organisation fort intéressante. En espérant en vivre une autre l'an prochain!

Cabane à sucre, par Louis Dorais

L'activité de cabane à sucre a eu lieu le 1^{er} avril à St-Eustache. Tous les participants ont pu profiter de cette journée pour se sucrer le bec en bonne compagnie. Tout le monde présent a profité de la danse en ligne animée par un "DJ". Merci de votre présence et de votre participation. Je vous dis à l'an prochain!

Soirée de fin de session, par Michèle Savard

Toutes les personnes présentes à cette activité du 30 avril dernier se sont bien amusées et ont beaucoup apprécié cette soirée. Nous pouvons maintenant annoncer qu'il y en aura une autre l'année prochaine.

AGS, par Jeanne-d'Arc Dubé

Près de 80 personnes se sont déplacées le jeudi 5 mai dernier, pour assister à notre assemblée annuelle. Ce fut une réunion positive où chaque comité est venu faire le compte-rendu de ses activités : la trésorière a remis le rapport des dépenses du secteur, nos finances sont en bon état et la présidente a fait le bilan de l'année au secteur Laval-Nord, nous n'avions pas chômé. Une assemblée générale ne peut se tenir en 30 minutes, les gens viennent pour s'informer de la vie du secteur et non seulement



pour le méchoui qui suit. Ce repas est toujours offert gratuitement aux personnes qui assistent à la réunion. Nous avons partagé un succulent dîner, un moment privilégié entre pairs et plusieurs prix de présence ont été remis.

Merci aux bénévoles, par Jeanne-d'Arc Dubé

Chaque année, le conseil invite les bénévoles du secteur à un dîner afin de souligner leur dévouement et leur générosité. Sans bénévoles, aucune association ne pourrait grandir. Toute notre reconnaissance à ces personnes qui donnent de leur temps au profit de notre secteur. Tous, nous sommes redevables à ces gens qui œuvrent au bon fonctionnement de nos activités. Les responsables de comités font un bon travail, s'informent des enjeux de leur comité respectif et nous transmettent leurs connaissances par le biais de rapports, d'activités, de conférences ou de visites. Merci à toutes ces personnes qui nous apportent de l'enrichissement et de belles activités. Nous avons reçu au restaurant Lugano's quelque 40 bénévoles, le 13 mai dernier.

Le secteur est aussi invité par Ville de Laval à soumettre le nom d'un ou d'une bénévole de notre association pour le prix Hosia décerné par la ville aux personnes méritantes. Cette année, nous avons soumis le nom de notre trésorière, Micheline Beau-lac, qui assume une charge importante dans notre secteur. Un spectacle couronne cette soirée.

AGR, par Jeanne d'Arc Dubé

La dernière Assemblée générale régionale du 26 mai fut un vrai succès avec 160 personnes de la région qui se sont déplacées pour y assister dont une délégation d'une vingtaine de membres de notre secteur. Plusieurs informations pertinentes nous furent transmises par les responsables de comité. En après-midi, une conférence fort captivante nous fut offerte par monsieur Marcel Tessier, historien.

Sorties culturelles par Micheline Corbeil

Nous nous souviendrons de cet après-midi très froid, humide et venteux à l'Île-des-Moulins de Terrebonne. Malgré cela, nous avons apprécié cette visite historique nous rappelant l'existence des moulins, des scieries et de la vie à travers les XVIII^e, XIX^e et XX^e siècles. Les deux guides nous ont bien documentés sur l'origine de plusieurs bâtisses anciennes de ce quartier. En ponton, nous avons pu admirer les sites de plusieurs maisons patrimoniales de Terrebonne. Dix-sept personnes ont participé à cette activité. En soirée, la pièce de théâtre « Drôle de couple » a bien fait rire les 29 personnes présentes.

Le 1^{er} mai, une dizaine de personnes ont apprécié la visite commentée de l'église de la Visitation avec M. Marcelin Veilleux.

Rosette Lapointe a assisté à une conférence

En tant que représentante du comité « Environnement et développement durable », j'ai eu la chance d'assister à une conférence de Frédéric Dion, un aventurier québécois hors du commun. Il était l'invité du Centre d'interprétation de l'eau de Laval, C.I.EAU le 21 avril dernier.

Il a traversé l'Antarctique en ski, a reçu une mention d'honneur du Gouverneur général du Canada pour le sauvetage de neuf skieurs dans les Alpes, a survécu 4 jours sans eau, nourriture et équipement dans l'hiver du Lac Mistassini, a couru 33 marathons en 7 semaines et navigué des milliers de kilomètres sur l'océan: voilà quelques-uns des défis réalisés par Frédéric Dion. À 38 ans, il a animé plus de 1500 conférences à travers le monde.

Ce soir-là, il nous a présenté sa traversée de l'Antarctique en passant par le Pôle sud d'inaccessibilité et le sud géographique. Dans ce grand désert blanc, utilisant le vent pour se déplacer à ski tracté par cerf-volant, il nous a raconté ses multiples péripéties et les obstacles rencontrés: blizzard, multiples bris de traîneau, incendie dans la tente. Il a vite compris que le vent, cet allié, était aussi son pire ennemi. Il a dû composer avec ce fait. Donc pour cette traversée, il n'avait pas droit à l'erreur. L'expédition a duré 54 jours et c'est à travers ce qu'il a vécu, qu'il raconte

son expérience. Pour lui, tout est possible avec l'attitude et la préparation stratégique. Il a développé une expertise unique pour aider les gens à atteindre leurs objectifs et réaliser leurs rêves.

Pour lui, la garantie du succès d'une telle expédition est de bien identifier ses objectifs et de les préparer systématiquement: le partage des connaissances, la créativité et la motivation sont des outils puissants pour mener plus facilement et rapidement aux objectifs. Selon lui, la peur active nos sens et nous garde en alerte. Il faut aller vers nos peurs, si on veut les vaincre.

Son leitmotiv: *Osez l'aventure*, reflète bien son parcours. Il n'est pas nécessaire de faire des choses grandioses. L'aventure, c'est de sortir de sa zone de confort pour faire de nouvelles expériences. Et cela à tous les niveaux de notre vie. Ses mots clés sont: *anti doute, pensée unitaire, le bonheur c'est maintenant*.

Frédéric Dion est un modèle de persévérance et de motivation pour tous, petits et grands. Sa grande simplicité le rend accessible à tous. Il est ambassadeur des scouts du Canada.

Pour consulter son site: www.fredericdion.com

Pour le C.I.EAU: www.cieau.qc.ca

COURS ET ACTIVITÉS À VENIR

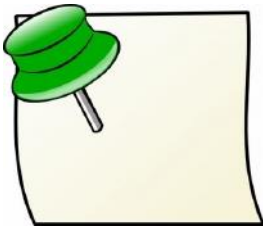
Journée internationale des hommes, par Louis Dorais

Ce message s'adresse aux hommes membres de l'AREQ Laval-Nord. Mercredi le 16 novembre 2016, pour la Journée internationale des hommes, se déroulera au Centre de quilles de Lafontaine, (2020, rue St-Georges, St-Jérôme), une activité conçue spécialement pour vous. Le thème de la conférence sera: *Le bonheur pour vieillir heureux*. Elle sera donnée par André Ledoux, membre de l'AREQ de Lanaudière, auteur de plusieurs ouvrages dont: *De l'homme en crise à l'homme nouveau* et *La santé des hommes après 50 ans*. Cette conférence est sous la responsabilité du comité de la Condition des hommes de Rivière-du-Nord.



Court voyage au printemps, par Louis Dorais

Plusieurs d'entre vous ont démontré un intérêt à participer à un court voyage en autocar. Je vous propose la visite de *Boston et ses châteaux* (printemps 2017). Si cela vous intéresse, lors de la journée des inscriptions de septembre, venez me le signifier. L'inscription officielle pour cette activité aura lieu en janvier 2017. Vous pourrez être accompagné de personnes non-membres sans frais supplémentaires. Il faut un minimum de personnes intéressées pour que le séjour ait lieu. N'attendez pas à la dernière minute, s.v.p. (450 965-3224)



LES PETITES ANNONCES DE JEANNE-D'ARC

BRIDGE

Avis aux amateurs de bridge et aux personnes intéressées à apprendre.

Si cela vous intéresse, soit de jouer, soit d'apprendre le jeu, nous avons un professeur intéressé à réaliser vos rêves. **Avant de vous inscrire**, rejoignez ce monsieur* qui se fera un plaisir de répondre à vos questions. Les cours pourraient se donner le jeudi en après-midi au Sorbier. Le coût serait de 95 \$ pour 10 cours.

*Michel Poirier : 514 387-9568

CONVERSATION ANGLAISE

À la demande de quelques membres, nous offrons un cours de conversation anglaise en collaboration avec madame Liliane Gosselan. *Let's talk about all kinds of things... Travelling, movies, books, plans for the future, your past times... Whatever! ONLY CONVERSATIONS!* C'est une tentative, ce cours aura lieu si les inscriptions sont suffisantes. Il se donnerait le mercredi en après-midi au Sorbier. (Voir p. 10 # 14)

DANSE EN LIGNE

Nous devons majorer le prix des cours de danse d'environ 15 %, car Michelle Beaucage n'a pas le choix de payer les taxes sur les cours qu'elle enseigne. Nous ajustons donc les prix en conséquence, le coût de base demeurant le même, nous n'y ajoutons que les taxes. J'ai essayé de trouver un moyen d'y échapper mais rien à faire, elle doit payer ces taxes. Les cours seront d'une durée de 3 heures soit de 13 h à 16 h.

LOCAUX

Les locaux du Sorbier nous sont prêtés gratuitement par Ville de Laval qui en retour exige que nous les remettions en bon ordre. Au cours de la dernière année, tout le monde a bien respecté

ce règlement, je vous en remercie, cela facilite grandement nos demandes de réservation.

DÉCÈS

C'est avec regret que j'ai appris le décès de madame Louise Charlebois survenu à la fin juin. Elle fut présidente régionale et vice-présidente nationale. Elle a œuvré avec ardeur à la cause de l'indexation, elle y croyait et avait à cœur de voir ce projet se réaliser. J'ai assisté aux funérailles et j'ai offert, au nom du secteur, nos sympathies à la famille ainsi qu'un don à la Fondation Laure-Gaudreault.

HOMMAGE AUX DÉFUNTS

Il est de plus en plus difficile de trouver un prêtre pour célébrer cette messe. Nous ferons donc une petite commémoration pour se souvenir de nos défunts avant le déjeuner, quelques minutes seulement. Nous pourrions l'appeler SOUVENIR qu'en pensez-vous? Si nous pouvons avoir une messe, nous aviserons par les chaînes et le site Web. Le déjeuner sera à 10 h vu qu'il n'y aura pas de messe.

INSCRIPTIONS AUX ACTIVITÉS RÉGIONALES

Si vous manifestez de l'intérêt pour les activités régionales des ASSURANCES et des ARTS, (pages 3 et 4) le 19 octobre et le 1^{er} novembre, il est important de faire des chèques séparés pour chacune des activités, inscription et repas séparés. Ce sont deux comités différents qui organisent ces activités et comme nous vous remettrons les chèques d'inscription et devons payer à l'hôtel 23 \$ pour les repas, c'est important de suivre les indications. Ceci pour faciliter le travail de la trésorière et vous assurer le retour de votre chèque si vous y assistez.

MISE EN FORME

Quelques membres de notre secteur seraient intéressées à des cours de mise en forme, étirement. J'ai à leur demande communiqué avec une kinésiologue et j'attends la réponse. Cependant, si vous êtes intéressé, veuillez nous en informer lors de l'inscription et si le nombre le justifie, ces cours seront offerts au secteur. Je ne sais présentement ni le coût ni la durée de ces cours ni le matériel requis. Si cela vous intéresse, simplement nous en informer.

REMBOURSEMENT : COURS ou ACTIVITÉS

Le remboursement d'un cours ou d'une activité n'est pas automatique. Si un cours est annulé, il est remboursé intégralement. Si vous abandonnez un cours, il sera remboursé seulement si vous avez une raison valable ou après le 1^{er} cours s'il ne vous convient pas. Si la personne responsable du cours a déjà été payée, nous ne pouvons pas vous rembourser.

Lors d'une activité, un repas par exemple, vous devez avertir assez tôt, car si on a réservé pour vous, nous devons payer pour ce repas. Lors de l'AGS, le repas est gratuit seulement si vous assistez à l'assemblée. Nos moyens sont limités.

SITE WEB

Je vous encourage à consulter fréquemment notre site Internet. Nous essayons de le maintenir à jour et c'est une résolution pour l'année. Nous inscrirons régulièrement les événements importants du secteur et de la région.

Si vous désirez recevoir un rappel des activités ou connaître un changement de dernière minute, *inscrivez-vous* à la chaîne électronique (courriel), si vous n'êtes pas déjà inscrit. Guy Desrochers fait un travail remarquable pour vous communiquer ces messages. <http://lavalnord.areq.lacsq.org> (sans les www.)

Assemblée générale sectorielle du 5 mai 2016



SEMAINE LAVALLOISE DES AÎNÉS

Je vous encourage à consulter le guide des activités de la Semaine lavalloise des aînés qui se tiendra du 13 au 23 octobre. Le secteur aide à l'organisation du Souper dansant, une belle soirée à découvrir ou à revivre. Cet événement se tient au Château Royal et regroupe les aînés de Ste-Rose et Fabreville. D'autres activités intéressantes vous seront proposées dans ce guide.

Comme c'est devenu une coutume, le Conseil sectoriel conviera à un dîner nos aînés du secteur, âgés de 75, 80, 85 ans et plus. Ces membres recevront une invitation spéciale.

HOMMAGES

Une nouvelle chronique s'insère dans notre bulletin sectoriel. À chaque parution, nous rendrons hommage à un membre, une membre de notre secteur qui s'est distingué, qui a accompli une action particulière ou qui est un modèle pour ses pairs.

Aujourd'hui, je veux rendre cet hommage à deux femmes inspirantes qui ont marqué positivement la vie du secteur, qui lui ont insufflé une couleur nouvelle et qui ont participé à son épanouissement.

CÉLINE POULIOT :

Céline siégea au conseil pendant six ans dont cinq à titre de 1^{re} vice-présidente, rôle dont elle s'acquitta avec brio. Elle a apporté de nouvelles idées et surtout a aidé à moderniser notre organisation. En plus de gérer la liste des membres, elle a consigné les listes nécessaires à l'inscription des diverses activités, ce qui est le rôle de la 1^{re} vice-présidence. Comme elle était qualifiée en informatique, elle m'a apporté un grand support dans ce domaine afin de faire prospérer le secteur. En plus de ses fonctions officielles, elle s'occupa de rédiger le journal « AU FIL DU TEMPS », elle lui donna sa couleur actuelle, essayant toujours d'améliorer sa qualité afin d'intéresser le plus de lecteurs. Aussi, elle participa efficacement aux inscriptions des différents cours offerts au secteur. Elle porta donc pendant ces six années de lourds dossiers qu'elle fit progresser efficacement. Elle a relevé plusieurs défis nouveaux en acceptant ces responsabilités. Elle se consacrera dorénavant à une de ses passions : le scrapbooking.

Vous la reverrez peut-être offrir de nouveaux cours afin d'apporter à d'autres la possibilité de s'amuser tout en confectionnant de petites merveilles.

Tous mes remerciements à titre de présidente et à titre personnel pour tout ce que tu as apporté au secteur, merci pour ton énergie, ta participation et le travail colossal que tu as réalisé.

Bonne chance, Céline, cultive ta passion et fais-nous voir tes réalisations!

MICHELINE BEAULAC :

Micheline, que je surnommais « mon petit trésor », fut une trésorière exemplaire pendant six ans. Elle s'acquitta efficacement de ses tâches et y ajouta même un peu de zèle. Elle a su adapter les finances à un niveau facile à comprendre pour chacun. Avec elle, votre argent était en sécurité. Avant de s'engager dans une dépense ou une activité coûteuse, elle vérifiait toujours l'état de nos finances à savoir si nous pouvions ou non réaliser cette dépense. Lors de la dernière vérification nationale, elle a reçu des félicitations pour la tenue de nos fichiers financiers. Elle a toujours participé efficacement aux délibérations du conseil y apportant sa sagesse et son bon jugement. Elle a amélioré, simplifié le travail d'inscriptions. Elle a ajusté toutes les tâches de la trésorerie propres à notre secteur afin de pouvoir les transférer à un ou une autre responsable sans trop de difficultés d'adaptation.

Micheline a contribué à enrichir la vie du secteur, elle y apporta toute son énergie pour rendre toutes les activités le plus accessibles à tous et à bon prix. Si vous jouissez de bonnes réductions, vous le devez à Micheline qui a influencé le conseil en ce sens. Elle fut un atout précieux à la présidente du secteur, une complicité s'est établie entre nous pour le bénéfice du secteur.

Merci, Micheline, pour ta participation généreuse à la vie du secteur, pour tout le travail accompli, les heures passées à concilier nos finances. Bonne chance! J'espère que nous te reverrons œuvrer au sein d'un comité.

Nom No de membre * tél:

***Votre numéro de membre est visible à la page 20, tout de suite à droite de votre nom (entre parenthèses).**



Adresse pour un envoi par la poste :
AREQ 10 J 151, Grenier Laval H7L 3E4

Pour imprimer une copie de ce formulaire : <http://lavalnord.areqlacsq.org>

⇒ **Payez par chèque SEULEMENT au nom de « AREQ 10 J »**

Toute personne qui n'est pas membre de l'AREQ 10 J doit payer une cotisation :
Voir #1 ci-dessous

	Cours et activités	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant	
1	Cotisation –valable de sept. 2016 à août 2017	Pour les non-membres	25 \$			1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h	Nancy Lépine	180 \$			2
3	Espagnol – Intermédiaire – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	100 \$			3
4	Espagnol – Avancé (matin) – lundi 9 h 30	Serge Gendron	100 \$			4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	65 \$			5
6	Espagnol – Débutant (après-midi) – lundi 13 h	Eva Cuellar	100 \$			6
7	Espagnol – avancé (après-midi) – lundi 13 h	Serge Gendron	100 \$			7
8	Peinture – Atelier libre varié – mardi 9 h	Robert Martin	gratuit			8
9	Marche – mardi 9 h 30/10 h – inscr. obligatoire	Cécile Deschênes	gratuit			9
10	Vie active – mardi 13 h 30 – inscr. obligatoire	Cristiane Blanchet	25 \$			10
11	Quilles – mercredi 9 h – inscription obligatoire	C. St-Louis & Manon Comeau	(10 \$)		sur place	11
12	Anglais – Intermédiaire 3 – 4 – mercredi 9 h 30	Liliane Gaul	95 \$			12
13	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	12 \$			13
14	Anglais Interm. avancé – mercredi 13 h	Liliane Gaul	90 \$			14
15	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	45 \$			15
16	A- Scrapbooking – 6 oct. – 1 seul atelier	Céline Pouliot	15 \$			16
16	B- Scrapbooking – 27 oct. –1 seul atelier	Céline Pouliot	15 \$			16
16	C- Scrapbooking – 24 nov. –1 seul atelier	Céline Pouliot	15 \$			16
16	D- Scrapbooking – les 3 ateliers	Céline Pouliot	40 \$			16
17	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 30 inscr. oblig.	Annette Miron	(10 \$)		sur place	17
S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS.				TOTAL	\$	
Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque.						
Dater du jour où le repas a lieu.				No chèque	Montant	
18	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 23 septembre	La Flamberie Dépôt	10 \$			18
19	Souper dansant – jeudi, 20 octobre	Château Royal Membres Non-membres	30 \$ 35 \$			19
20	Déjeuner-Hommage aux défunts – vend., 11 nov.	Rest. Eggsquis Dépôt	10 \$			20
21	Dîner de Noël – jeudi, 1 ^{er} décembre	Château Royal Membres Non-membres	15 \$ 30 \$			21

NOTEZ BIEN : Tout cours commencé doit être payé en totalité.

Il n'y a pas de remboursement pour des cours manqués ou arrêtés, voir page 15.

Le/la conjoint/e d'un membre régulier de l'AREQ 10 J, ayant la même adresse, ne paie pas de cotisation de 25 \$.
Le/la conjoint/e d'une personne qui paye une cotisation annuelle doit aussi payer sa cotisation personnelle de 25 \$.

Chaîne téléphonique

Si vous voulez recevoir les messages par la chaîne téléphonique,
il faut **absolument** compléter ce coupon.

Nom : _____

No de membre (tout de suite à droite de votre nom, page 20) : _____

No de téléphone : _____

***** J'aimerais devenir téléphoniste pour faire circuler les messages** (il en faut au moins 10) :

Nom : _____

Courriel

Si vous voulez recevoir **les messages** par courriel (**NOUVELLES DEMANDES SEULEMENT**):

Nom : _____

No de membre (tout de suite à droite de votre nom, page 20) : _____

Adresse courriel: _____

Vous désirez recevoir le journal par Internet :

Vous serez avisés par un message d'aller le chercher sur le site Web <http://lavalnord.areq.lacsq.org>

Je veux recevoir le journal par Internet (**NOUVELLES DEMANDES SEULEMENT**) :

Nom :

No de membre : (tout de suite à droite de votre nom, page 20) :

Adresse courriel :

Journée Santé, le 22 mars 2016



Cabane à sucre, le 1^{er} avril 2016



« *Ceux qui s'en vont, ceux qui nous laissent* »

*Roger Bourassa
Wilfrid Charest
Louise Charlebois
Jacqueline Croisetière
Blanche Nadeau-Turcotte
Flora Poirier-Bourque
Rose-Blanche Robert
Jean Sabelli
Guy Santeusanio
Arsène Tessier
Hélène Labelle, soeur de Jacqueline Labelle*

Nos condoléances aux familles éprouvées
Pour tout décès, aviser Émile Huchette au 450 728-1780
ou via courriel à huchette.e@videotron.ca

Changement de coordonnées personnelles des membres

Il faut aviser l'**AREQ nationale au 1 800 663-2408**, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone ou autre.
Il est inutile de nous téléphoner ou d'envoyer un courriel, car c'est seulement une fois cela fait,
que nous pourrons effectuer les changements à l'AREQ 10 J. Merci d'en prendre note.

OFFRE D'EMPLOI

École de conduite J.P.F. Formation professionnelle 2000, est une entreprise en pleine croissance, offrant des cours de conduite de qualité dans la Couronne Nord de Montréal. Nous sommes à la recherche de personnes compétentes pour planifier, organiser, enseigner et évaluer de futurs conducteurs de véhicule de promenade.

Si cela vous intéresse, faire parvenir votre candidature au ichoquet@ecoleconduite2000



S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée
des articles pour le journal d'hiver : **4 novembre 2016**

Responsables du journal : Céline Pouliot et Émile Huchette

Merci à Louis Dorais pour la photo de la page couverture.
Merci aussi à toutes les personnes qui ont contribué à ce bulletin
en soumettant leurs articles et les informations pour leurs activités ou d'autres photos.

L'AREQ 10 J n'est pas responsable des opinions personnelles qui sont émises dans ce journal.

Adresse de retour : AREQ 10 J 151, Grenier Laval, Qc, H7L 3E4	PP41381037
--	------------

Les membres du Conseil sectoriel : qui appeler et pourquoi...

Jeanne-d'Arc Dubé	présidente	450 625-6025	Questions générales	jeanne.dube@sympatico.ca
Émile Huchette	1 ^{er} vice-président	450 728-1780	Changement d'adresse, journal, décès	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	2 ^e vice-présidente	450 628-8477	Assurances, planification des tables	
Micheline Corbeil	secrétaire	450 668-0061	Procès-verbaux & sorties culturelles	micheline.corbeil@hotmail.com
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Problèmes de chèques	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Déco tables, photos, & quelques sorties	louis.dorais@videotron.ca
Suzanne Maltais	2 ^e conseillère	450 621-7479	Réservation des restaurants	maltais.suzanne@hotmail.com

Aide-mémoire

Déjeuner de l'accueil	23 septembre	9 h 30	La Flamberie 450 669-2345	2015, Des Laurentides (angle Dagenais)
Souper dansant	20 octobre	17 h	Château Royal	3500, du Souvenir
Déjeuner et hommage aux défunts	11 novembre	10 h	Restaurant Eggsquis 450 490-7788	1760, Des Laurentides (coin St-Martin)
Dîner de Noël	1 ^{er} décembre	11 h 30	Château Royal	3500, du Souvenir

Numéros de téléphone utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.araq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	151, Grenier, Laval, H7L 3E4	http://lavalnord.araq.lacsq.org (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 625-6025	araq10j02@yahoo.com (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, (Ste-Rose) Laval
CARRA	1 800 463-5533	www.carra.gouv.qc.ca
SSQ	1 888 833-6962	www.ssq.ca
Sécurité de vieillesse	1 800 277-9915	www.servicecanada.qc.ca
RAMQ	514 864-3411	www.ramq.gouv.qc.ca
Régie des rentes du Qc	514 873-2433	www.rrq.gouv.qc.ca
CLSC Ste-Rose	450 622-5110	
CLSC Vimont	450 668-1803	