

Au fil du temps ...

Numéro 107
Janvier 2017

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



Photo : « 14 h 30, un 15 décembre » Toile de Cristiane Blanchet

Le Conseil souhaite que chaque personne se fasse un devoir de conserver son journal pour toute la saison. 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

ET LA VIE CONTINUE.....

Nous nous acheminons vers la fin du triennat qui se conclura avec le congrès qui aura lieu à Lévis du 28 mai au 1^{er} juin 2017. À ce 46^e congrès, nous aurons une délégation de treize membres, toutes des personnes bénévoles qui iront s'informer, se documenter et voter des changements aux Statuts et règlements. Au préalable, trois jours sont nécessaires pour bien préparer la délégation. Ce ne sont donc pas de petites vacances aux frais de l'AREQ, mais bien une session de travail en vue d'améliorer la mission de l'AREQ.

La fin du triennat amène la fin des mandats des membres du conseil. Cette année, quatre postes seront en élection soit : présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseiller.

Nous avons besoin d'autres membres pour la relève si l'on désire continuer les activités de notre secteur. Si quelqu'un se sent disposé à relever ce défi au sein de l'AREQ 10 J, parlez-en à un membre du conseil et votre candidature sera acceptée avec enthousiasme. Les postes sont renouvelables aux trois ans et ne peuvent être renouvelés qu'une seule fois.

Ainsi, je dois quitter mon poste de présidente ayant déjà complété deux mandats, mais de toute façon, je ne puis continuer question de santé et de disponibilité. Je souhaite ardemment que de nouvelles personnes se présentent pour combler ces postes et continuer à animer la vie de notre secteur.

La session d'hiver débutera en janvier et plusieurs activités intéressantes vous seront proposées. Quelques-unes qui reviennent rituellement comme la cabane à sucre et d'autres nouvelles comme un voyage à Boston. Certaines s'ajouteront sûrement à la liste au cours de la session, vous en serez informés par les chaînes de communication et le site Web. Je vous encourage à vous inscrire à l'une de ces chaînes soit téléphonique ou électronique, pour recevoir les informations relatives à votre secteur et à visiter le site Web, tout y est consigné.

C'est déjà la période des Fêtes avec son cortège d'activités qui se pointent à l'horizon. Profitons bien de ce temps de festivités pour faire le plein d'énergie, de ressourcement et de joies familiales, celles-ci étant nos petits bonheurs de grands-parents qu'ils nous faut cueillir à pleines mains.

Je souhaite à chacune et chacun un magnifique temps des Fêtes, de belles réjouissances, de délicieux repas en bonne compagnie, de superbes balades dans la nature, du temps pour vous et surtout prenez bien soin de vous, laissez-vous gâter, vous le méritez bien.

JOYEUX NOËL! BONNE ANNÉE! HEUREUX TEMPS DES FÊTES! BON HIVER!

Jeanne-d'Arc Dubé

Pensez à visiter le nouveau site Web du secteur Laval-Nord

lavalnord.areq.lacsq.org

Ajoutez cette nouvelle adresse à vos favoris.



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE, Mireille Ménard

Déjà la dernière année du triennat est commencée. J'ai à nouveau rencontré presque tous les membres des neuf Conseils sectoriels; c'est un plaisir de travailler avec des personnes aussi dynamiques. Les présidentes et présidents ont participé à la fin du mois d'octobre au Conseil national à Rimouski. Nous avons présenté notre région à toutes les présidentes et présidents de l'AREQ. Nous avons reçu moult félicitations. Nous en sommes très fiers. À ce jour, notre région compte 8688 membres et le National 58 099 membres.

La rencontre régionale a eu lieu le 28 septembre. Lors de cette rencontre, les responsables sectoriels des différents comités se sont regroupés en atelier et ont choisi une personne responsable pour leur comité. Ils ont ensuite préparé leur plan d'action respectif pour l'année 2016-2017 en choisissant des actions spécifiques avec des cibles à atteindre en établissant un échéancier et en respectant le budget alloué. Les responsables de ces comités sont venus présenter leur plan d'action aux membres du Conseil régional le 11 octobre.

Félicitations aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- Comité des arts visuels : Colette Bonneville, secteur Rivière-du-Nord;
- Comité des communications : Lucille Gagné, secteur Chomedey-Laval;
- Comité de la condition des femmes : Lucille Francoeur, secteur Laval-Nord;
- Comité de l'environnement et développement durable : Jacinthe Joncas, secteur Deux-Rivières de Laval;
- Comité de la condition des hommes : André Thérien, secteur Lanaudière;
- Comité de la retraite, indexation : Thérèse Chaput, secteur Lanaudière;
- Comité des assurances : Ginette Paquin, secteur Des Affluents;
- Comité d'action sociopolitique : Yves Grand Maison, secteur Rivière-du-Nord;
- Comité des assurances : Ginette Paquin, secteur Des Affluents.

Le 2 octobre, j'ai participé à la journée internationale des aînés des Laurentides. La Table de concertation a souligné le bénévolat de plusieurs aînés. J'aimerais féliciter trois de nos membres qui ont été honorés : mesdames Françoise Thomas-Desharnais, ex-présidente du secteur Hautes-Rivières, Pauline Bouchard, secrétaire sortante du secteur des Laurentides et Louise Ouimet du secteur Seigneurie-des-Mille-Îles, responsable du comité de la retraite.

Le 19 octobre, 27 artistes ont participé à une belle journée régionale : le Salon des arts. Une centaine de visiteurs sont venus admirer leurs œuvres. Ce fut une belle réussite.

Encore cette année, des conférences sont prévues. Vous recevrez l'information, soit par votre journal, votre site Web, par la chaîne téléphonique ou électronique.

Le National a invité les membres des Conseils sectoriels, toutes les personnes déléguées au Congrès ainsi que les substitutes et substituts à participer à la tournée du Conseil exécutif, à une journée d'information et de formation le 17 novembre dernier. Les membres ont eu la possibilité de donner leur opinion sur leur vision d'un congrès réussi et sur les orientations dont devrait se doter l'AREQ. Ils ont pris connaissance du sondage CROP tenu auprès des membres. Ils ont parlé de la mission en y reliant l'énoncé de valeurs. Les membres sont maintenant outillés pour bien réfléchir sur les décisions à prendre lors des 2 prochaines rencontres de préparation au congrès sur les Statuts et les Orientations.

Vous pouvez déjà inscrire à votre agenda la date de notre **Assemblée Générale Régionale (AGR) le 18 mai 2017** à 9 h au Days Inn Blainville. Il y aura des élections pour le poste de présidence régionale et des membres du Conseil exécutif régional. Pour avoir de nos nouvelles, visitez notre site WEB : <http://regionlaurentie.araq.ca/index.htm>

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer en grand nombre aux différentes activités.

LES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS NOUS PARLENT

Comité d'action sociopolitique, par Micheline Corbeil

Vous pouvez mettre à votre agenda du printemps deux conférences organisées par notre comité régional. Vendredi, le 28 avril, dès 9 h, *Fiscalité et finances publiques* par Érik Bouchard, fiscaliste et en après-midi, *Le mode de scrutin proportionnel* avec Jean-Sébastien Dufresne, du mouvement Démocratie nouvelle. Le formulaire d'inscription et d'autres détails à la page 13.

Comité des assurances, par Michèle Savard et Nicole Tremblay

Lors de la rencontre sur les assurances du 1^{er} novembre dernier, nous étions 38 personnes du secteur à écouter les informations claires et pratiques de madame Freire. Elle nous a bien expliqué les différentes nuances du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ versus notre régime privé d'assurance collective (médicaments couverts, catégories de médicaments, coûts répartis) avec des exemples précis, le régime d'assurance maladie (A), santé ou santé

plus, assurance voyage avec assistance ou assurance voyage annulation et régime d'assurance vie (régime B) dans des tableaux clairs et faciles à comprendre.

Sur le site « ACCÈS/assurés » de SSQ, il est possible de trouver plusieurs capsules vidéos explicatives. Pour plus d'informations, n'hésitez pas à visionner ces capsules ou encore à téléphoner à la SSQ. (Voir page 16).

Comité de la condition des hommes, par Louis Dorais

Le 16 novembre dernier, *Journée internationale des hommes*, 50 membres de la région se sont réunis à Saint-Jérôme pour assister à une conférence interactive d'André Ledoux, membre de l'AREQ, dont le sujet était: « **Le bonheur pour vieillir heureux** ». *Le bonheur, un état d'esprit, les relations humaines, les écueils sur le chemin du bonheur. Surmonter les pertes du vieillissement. Être heureux contre vents et marées et enfin la géographie du bien-être*. Superbe journée très enrichissante avec de beaux échanges entre les participants.

Le mercredi 15 mars 2017, il y aura une conférence de François Tanguay, membre de l'AREQ, dont le sujet sera « **Comment re-traiter ma vie?** » *Quelle place je consacre à la réflexion pour donner un sens à ma retraite? Quel sens je donne à mes peurs et au vieillissement?* Cette journée est offerte pour les femmes et les hommes de l'AREQ de Laval, Lanaudière et Laurentides. Inscription à la page 13.

Le 25 avril 2017, nous nous réunirons pour échanger à partir du livre *La guérison du cœur, nos souffrances ont-elles un sens?* de Guy Corneau, Édition Robert Lafont, 2015.

Comité de la condition des femmes, par Jocelyne Mathieu

Repas de la Journée internationale des femmes

Ce dîner se veut un temps de rencontres, d'échanges, de discussions, d'expressions d'idées et d'opinions entremêlées de rires dans un climat calme et serein. Comme l'actualité regorge de sujets passionnants concernant par-

ticulièrement les femmes et les filles, cela alimentera sûrement nos propos.

Soyez présentes! Invitez une amie! Apportez votre vin! Ce sera un plaisir de vous accueillir. Voir les détails à la page 9.

Comité de l'environnement et développement durable, par Rosette Lapointe

Tous les jours sans mon sac de plastique

Le CA de l'AREQ a adopté, en mars dernier, la résolution de prendre position pour l'abolition des sacs de plastique à usage unique distribués dans les commerces dans l'ensemble du Québec. Le plastique prend entre 100 et 400 ans à se dégrader dans la nature. Les Québécois consomment environ un milliard de sacs annuellement.

Actuellement, les océans contiendraient 150 millions de tonnes de déchets de plastique: un million d'oiseaux et 100 000 mammifères marins meurent chaque année. Sans compter que le plastique représente une menace pour la santé humaine, qu'il soit brûlé, enfoui ou abandonné dans la nature. Des études identifient la pollution par le plastique comme l'une des causes possibles de problèmes neurologiques, respiratoires, cardiovasculaires, cutanés et de divers types de cancer.

Un constat s'impose: il est impératif de réduire l'impact du plastique dans nos vies. Quelle solution adopter? Sacs en papier, sacs biodégradables. Présentement, l'utilisation des sacs réutilisables est la meilleure alternative: ils peuvent être réutilisés une centaine de fois et sont plus solides. Cependant, leur production est davantage polluante s'ils ne sont pas réutilisés un nombre suffisant de fois. Ils ne s'avèrent pas une solution écologique supérieure s'ils restent à la maison. Conseil: toujours les garder dans le coffre de la voiture. Ils sont accessibles en tout temps.

Les sources viennent de l'AREQ.

Comité des arts visuels, par Michèle Savard et Cristiane Blanchet

Expo Arts

C'est l'année de l'Expo Arts qui revient à tous les deux ans. Cette activité se déroulera la fin de semaine des 6 et 7 mai au Centre communautaire Le Sorbier. Toutes les formes d'art sont admises, le succès sera ce que vous en ferez. Si vous avez un loisir créatif qui peut intéresser

vos pairs, n'hésitez pas, inscrivez-vous auprès de Michèle Savard (450 628-8477) ou Cristiane Blanchet (450 625-0642). Dans le prochain journal du printemps, vous trouverez de plus amples informations à ce sujet.

Concert du Chœur Chante-Clair, par Catherine Georges

La session se termine avec notre concert à l'Église Saint-Martin, dimanche, le 11 décembre à 15 h. Nous innovons avec un concert dans l'après-midi. Ce sera aussi plus facile pour nos petits-enfants.

Ensuite, nous recommencerons en janvier. Cette activité nous apporte beaucoup de bonheur. Notre chef, Mathieu, très professionnel, nous enseigne avec brio, dans la plus belle bonne humeur, un éventail de chansons originales ou traditionnelles. Notre pianiste, Lucille, bat tous les records de disponibilité, d'amitié, de talent.

Cette activité tient une grande place dans notre vie. Et il en résulte, deux fois par année des concerts de grande qualité.

MERCI à l'AREQ de nous offrir l'opportunité de ces merveilleuses rencontres.

D'autres détails à la page 9.

VIE DE NOTRE SECTEUR

Jour des inscriptions, par Micheline Corbeil

Le mois de septembre est le début d'une autre année où les activités et les rencontres sont planifiées pour consolider les liens qui nous unissent. Vos inscriptions à nos activités donnent un sens à l'existence de notre organisme. Merci d'y participer.

L'accueil, par Jeanne-d'Arc Dubé

Pour accueillir les nouvelles personnes qui se sont jointes à nous depuis septembre 2015 et pour débiter la nouvelle année, nous avons participé à un déjeuner au restaurant La Flamberie, le vendredi 23 septembre dernier. Nous avons eu le plaisir de souhaiter la bienvenue à trois nouveaux membres sur un vingtaine d'inscriptions. Quelque 40 personnes ont partagé un copieux déjeuner et l'atmosphère était à la fête. Il y eut tirage de deux factures qui ont ravi les gagnantes.

Hommage aux aînées et aînés en octobre, par Jeanne-d'Arc Dubé

Comme c'est devenu une tradition, le secteur a invité ses aînés qui célébraient, cette année, un anniversaire important soit 75, 80, 85 ans et ceux de plus de 85 ans qui sont nos fidèles invités à partager un repas du midi au restaurant Lugano's.

Quelque cent invitations furent lancées et trente membres ont accepté cette invitation. Chacun et chacune s'est beaucoup amusé, a bien mangé et surtout, tous ont été heureux de retrouver des compagnons et compagnes de travail. Voici deux témoignages :

Un mot pour vous dire que nous avons grandement apprécié la rencontre au « resto » pour les jeunes de 75 ans et plus. Personnellement, j'ai même eu l'occasion de rencontrer un ancien collègue de travail. Je ne l'avais pas vu depuis 20 ans. La carte cadeau démontre que vous portez un intérêt très particulier aux membres de l'association. L'enveloppe, à elle seule, nous révèle également votre souci de la beauté et de la perfection. Félicitations à votre équipe pour cette belle rencontre.

André Langlais et Simone Bourgeois

J'ai passé un très bon moment lors du dîner offert aux membres de 75, 80, 85 ans et plus le vendredi, 14 octobre 2016. Un immense merci à vous et aux membres du conseil pour le temps et l'énergie consacrés à la préparation de cette activité. En toute reconnaissance,

Nicole Raiche

J'aurais voulu être un artiste, par Cristiane Blanchet et Michèle Savard

Sous ce thème, le Salon régional des Arts a eu lieu le 19 octobre dernier. Ce fut un grand succès car 27 artistes nous ont fait profiter de leur expérience et de leur créativité en réalisant devant nous des œuvres exceptionnelles.

Le comité organisateur, dirigé par madame Colette Bonneville, a mis un an à préparer cette exposition et est fier de sa réalisation. Toutefois, on déplore le manque de visiteurs, car seulement 95 à 100 personnes de toute la région se sont présentées pour admirer ces œuvres dont un atelier de photographie animé par Christian Lauzon et un autre de peinture rapide par Mathieu Robert. Ces deux ateliers furent bien appréciés des visiteurs.

Ce fut une belle expérience et les artistes ont apprécié l'enthousiasme et l'admiration des visiteurs. Ces artistes exceptionnels nous ont révélé leur talent, leur joie de vivre et leur goût de la beauté.

Souper dansant

Dans le cadre de la Semaine Lavalloise des Aînés, l'AREQ et l'Âge d'or Ste-Rose organisent conjointement un souper dansant avec l'assistance du BML #5. Cet événement eut lieu le jeudi, 20 octobre au Château Royal de Laval. Plus de 80 personnes des deux associations ont partagé de bons moments, un succulent repas, de la bonne musique de danse de notre Michelle, une atmosphère des plus agréables entre amis. Il y eut tirage de bouteilles de vin. Ce fut une bonne occasion de s'amuser tout en se dé-gourdisant les jambes.

Un délicieux repas nous a été servi au Château Royal pour souligner la semaine des aînés. Souper très apprécié en compagnie de nos amies. Et pour agrémenter cette soirée, danse avec notre belle Michelle, qui sait nous faire dégourdir les jambes. Un gros merci bien spécial à nos gentils(les) organisateurs(trices).

Micheline Boucher

ACTIVITÉS À VENIR

Danse en ligne et danse sociale

Minimum de 60 inscriptions

Samedi, 1^{er} avril 2017

Dès 19 h 30

Centre communautaire Le Sorbier

140, rue Nadon, Ste-Rose, Laval

Animation : Michelle Beaucage

Buffet vers 22 h

Coût : **10 \$** / personne

Apportez vos boissons :
eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées...

(nous aurons un permis).

**S'inscrire directement à
Michèle Savard : 450 628-8477**
ou à la danse du jeudi
en argent comptant seulement.


Voyage à Boston

Enfin, le projet d'un voyage à Boston se concrétise. Grâce à l'énergie de Louis Dorais, nous pourrons réaliser un voyage inoubliable. Nous visiterons des châteaux de Newport soit *The Breakers* et *The Marble House* avec son magnifique jardin (une valeur de 34 \$). Nous aurons 5 visites guidées incluant un tour de ville.


- Forfait : Boston et les châteaux;
- Dates du voyage : Du 12 au 14 mai 2017;
- Prix : 525 \$ (occ. simple), 365 \$ (double), 305 \$ (triple), 275 \$ (quadruple);
- Durée : 3 jours/ 2 nuits;
- Lieu d'embarquement : Laval, Carrefour Laval.

Plus d'une trentaine de personnes se sont déjà pré inscrites pour ce magnifique voyage. Nous pourrons accueillir de 50 à 54 passagers. Lors de la journée d'inscription de janvier, plus de détails seront disponibles de la part de notre cher organisateur. Un dépôt de 100 \$ sera requis pour réserver votre place pour ce voyage. **IMPORTANT.** Apportez votre passeport lors de l'inscription.

A C T I V I T É S

INSCRIPTIONS FORMULAIRE PAGE 11	5 Chœur Chante-Clair	MERCREDI
<p>Par courrier postal *** avant le 5 janvier Au 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5 ou en personne au Centre communautaire Le Sorbier 140, Nadon Ste-Rose jeudi, 12 janvier 2017 de 13 h 30 à 15 h <i>Pas d'inscription par Internet</i></p>	<p>Centre Le Sorbier Dès le 9 janvier 13 h à 15 h 30 21 semaines – 65 \$ Lundi de Pâques est congé Mathieu Bourret 514 708-9377</p>	9 Quilles
	<p>Centre Le Sorbier Dès le 23 janvier 9 h à 11 h 30 12 cours – 180 \$ Nancy Lépine 514 961-8988</p>	6 Espagnol Débutant
LUNDI	MARDI	
2 Peinture à l'huile	<p>2^e session (min. 6 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 23 janvier 13 h à 15 h 12 cours – 100 \$ (manuel 30 \$ pour les nouveaux) Eva Cuellar 450 669-1141</p>	10 Anglais (matin)
3 Espagnol Intermédiaire	 <p>Centre Le Sorbier Techniques variées Dès le 24 janvier 9 h à 12 h 12 semaines (gratuit) (minimum 8 - max 12 pers.) Robert Martin 450 669-3957</p>	<p><i>Vous n'êtes pas certain de votre classement en anglais!</i> <i>Venez me rencontrer lors des inscriptions ou appelez-moi au :</i> 438 275-3122 *****</p> <p>Conversation seulement (min. 8 personnes) Courte session Centre Le Sorbier Dès le 18 janvier 9 h 30 à 11 h 30 5 cours – 50 \$ Liliane Gaul 438 275-3122</p>
4 Espagnol Avancé (matin)	8 Vie active	11 Anglais (après-midi)
<p>2^e session (Prérequis : 3 années) (min. 6 - max. 12 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 23 janvier 9 h 30 à 11 h 30 10 cours – 85 \$ Avec arrêt de 2 semaines (manuel 50 \$ pour les nouveaux) Serge Gendron 514 747-4677</p>	<p>Centre Le Sorbier Dès le 24 janvier 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus) Cristiane Blanchet 450 625-0642</p>	<p>Conversation seulement (min. 8 personnes) Courte session Centre Le Sorbier Dès le 18 janvier 13 h à 15 h 5 cours – 50 \$ Liliane Gaul 438 275-3122</p>

D ' HIVER

MERCREDI (suite)	Projet de l'AREQ « Toujours en action »	Repas
12 Scrabble duplicate	15 Journée Santé	<p><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p><i>Dater le chèque de la journée de l'activité et inscrire le nom de cette activité sur le chèque.</i></p>
<p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE page 11 # 12 *****</p> <p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Local 100 Dès le 18 janvier 13 h à 16 h 20 cours – 20 \$ Monique Perna 450 781-6682</p>	<p>Centre Le Sorbier mardi, 21 février dès 10 h Thèmes qui nous touchent au quotidien. 10 \$ (Texte p.10) <i>Inscription : page 11 # 15</i></p>	
JEUDI	Université du 3 ^e âge Couronne nord	16 Dîner de la St-Valentin
13 Danse en ligne	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse Ateliers – Cours – Conférences Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus.</p> <p>Quelques sujets qui seront traités : Atelier d'écriture : j'écris ma vie; Sur les chemins de l'art; Au tour de ... Montréal.</p> <p>Pour tous renseignements et inscriptions avant le 19 janvier 2017 www.usherbrooke.ca/uta/crn Nicole Collin 450 974-0759</p>	<p>Vendredi, 10 février, 11 h 30 <i>Resto Lugano's</i> 1723, boul. Saint-Martin Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas Facture individuelle. *** inscription p.11 # 16</p>
VENDREDI	Université du 3 ^e âge Laval	17 Dîner: Journée des Femmes
14 Club de lecture	<p>Quelques sujets qui seront traités : Le Big Bang; Venise, la cité médiévale en péril.</p> <p>Pour tous renseignements et inscriptions avant le 19 janvier 2017 www.usherbrooke.ca/uta/prog/laval Pierre Lévesque 450 687-5712</p>	<p>Vendredi, 10 mars, 12 h <i>Casa Grecque</i> 1565, boul. Daniel-Johnson (angle boul. St-Martin) Apportez votre vin membres.....25 \$ non-membres.....30 \$ (Valeur du repas 30 \$) *** inscription p.11 # 17</p>
<p>INSCRIPTION OBLIGATOIRE page 11 # 14</p> <p>Centre Le Sorbier 13 janv. / 10 fév. / 10 mars / 14 avril / 12 mai / 9 juin / 9 h 30 à 11 h 30 10 \$: à payer à la 1^{re} rencontre Annette Miron 450 437-8835</p>	Assemblée Générale : Dates à noter à son agenda	Repas de fin d'année
Concert de Noël (Chorale)	<p>AGS Secteur 10 J = jeudi, 27 avril à 9 h 30 AGR Région 10 Laval-Laurentides-Lanaudière = jeudi, 18 mai à 9 h Détails dans le bulletin d'avril</p>	<p>Jeudi, 27 avril 12 h Informations plus détaillées à venir dans le prochain bulletin.</p>
<p>Église Saint-Martin 4080, boul Saint-Martin Ouest Dimanche, <i>11 décembre, 15 h</i> Billets : 15 \$ en pré vente; 20 \$ à l'entrée; gratuit enfants de moins de 12 ans.</p> <p>Information : Catherine Georges 450 629-3600 Francine Poirier 450 622-0373</p>		

ACTIVITÉS À VENIR (SUITE)

Journée-santé (mardi 21 février)

Cette année, nous reprenons encore cette activité qui a énormément plu l'an passé.

Il y aura deux courtes conférences, un repas au menu santé, une petite promenade autour du Centre si la température le permet et un accueil chaleureux avec café et biscuits.

L'activité débutera à 10 h pour se terminer vers 15 h 30. C'est un projet «Toujours en Action » de l'AREQ nationale, c'est pourquoi nous pouvons vous l'offrir au coût de 10 \$. Si vous avez des informations pertinentes en nutrition ou activités physiques, apportez-les, nous les partagerons en les affichant, vos documents vous seront remis.



La saint-Valentin

Nous innovons cette année pour la fête des AMOUREUX soit notre fête à tous et toutes car nous sommes tous AMOUREUX, éprouvons un sentiment d'amitié, d'attachement, envers nos amis, nos enfants, petits-enfants, frères et sœurs, la nature, la lecture....

Donc le vendredi, 10 février, nous vous attendrons au restaurant Lugano's à Laval pour un dîner. Portez quelque chose de ROUGE et venez nombreux. Chacun paie sa facture, toutefois un dépôt de 10 \$ est demandé, mais votre chèque vous sera remis à l'arrivée. Apportez vos boissons alcoolisées.

Appel à tous

Au printemps 2017, le secteur 10 J prévoit offrir à ses membres et amis une formation de niveau débutant pour la tablette Android. Nous sommes à la recherche d'une personne capable de donner cette formation. Parmi les gens que vous connaissez, cette personne existe-t-elle?

Ghislaine Vermette

Tél : 450 433-1685

Courriel : sigsvers@sympatico.ca

Cabane à sucre au printemps 2017

La date n'est pas encore déterminée, mais si ça vous intéresse de vivre une sortie sucrée, au printemps 2017, vous n'avez qu'à me communiquer votre nom et votre numéro de téléphone.

Aussi, lors de l'après-midi des inscriptions, le 12 janvier, il y aura une feuille à cet effet. Par la suite, je vous contacterai pour les détails de cette sortie.

Louis Dorais : 450 965-3224 ou louis.dorais@videotron.ca

Nom No de membre * tél:.....

***Votre numéro de membre est visible à la page 16, tout de suite à droite de votre nom (entre parenthèses).**

Adresse pour un envoi par la poste :
AREQ 10 J 225, Place Cotnoir Boisbriand J7G 1L5

Pour imprimer une copie de ce formulaire : 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 (voir pages 8 & 9)	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant	
1	Cotisation – valable de sept. 2016 à août 2017	Monique Breault	25 \$			1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h	Nancy Lépine	180 \$			2
3	Espagnol – Interméd. 2 ^e session – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	100 \$			3
4	Espagnol – Avancé (matin) – lundi 9 h 30	Serge Gendron	85 \$			4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	65 \$			5
6	Espagnol – Débutant 2 ^e session – lundi 13 h	Eva Cuellar	100 \$			6
7	Peinture – Atelier libre varié – mardi 9 h	Robert Martin	gratuit	-----		7
8	Vie active – mardi 13 h 30	Cristiane Blanchet	25 \$			8
9	Quilles – mercredi 9 h	C. St-Louis & Manon Comeau	(10 \$)	-----	sur place	9
10	Anglais – Conversation – mercredi 9 h 30 (5 cours)	Liliane Gaul	50 \$			10
11	Anglais -Conversation – mercredi 13 h (5 cours)	Liliane Gaul	50 \$			11
12	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	20 \$			12
13	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	57 \$			13
14	Club de lecture – 6 vendredis – 9 h 30	Annette Miron	(10 \$)	-----	sur place	14
15	Journée Santé – 21 février – 10 h	Cristiane Blanchet	10 \$			15
				TOTAL :		
POUR LES REPAS, FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS, S.V.P.				Numéro de chèque	Montant	
16	10 février – Dîner de la St-Valentin – 11 h 30	Lugano's dépôt	10 \$			16
17	10 mars – Dîner Journée des femmes – 12 h	Casa Grecque Membres Non-membres	25 \$ 30 \$			17

Important : Tout cours commencé doit être payé en totalité.
 Il n'y a aucun remboursement sauf pour une raison majeure.

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 \$.

Voici la nouvelle adresse pour retourner cette feuille-ci :

AREQ 10 J 225, Place Cotnoir Boibriand J7G 1L5

Vous pouvez aussi l'apporter au Sorbier le jour des inscriptions (12 janvier, 13 h 30)

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 16) : _____

No de téléphone : _____

Courriel

Si vous voulez recevoir **les messages** par courriel (**seulement pour les nouvelles demandes**) :

Nom : _____

No de membre (collé à droite de votre nom, page 16) : _____

Adresse courriel: _____

Journal via Internet

Je veux recevoir le journal par Internet (**seulement pour les nouvelles demandes**) :

Nom :

No de membre : (collé à droite de votre nom, page 16) :

Adresse courriel :

Les gens qui choisissent de recevoir le journal par Internet
seront avertis par un message d'aller le chercher sur le site Web lavalnord.areqlacsq.org

Toujours en action

Toujours en action est un programme du National pour aider au financement d'activités spéciales. J'ai fait la demande pour trois projets spéciaux et vous en serez informés si ces activités reçoivent un financement du National.

Deux conférences offertes par le comité d'action sociopolitique

VENDREDI, 28 AVRIL 2017 dès 9 h au Days Inn Blainville

Coupon à envoyer avant le 14 avril à :

Micheline Corbeil 14, Terrasse Paquin Laval H7G 3S1

« La fiscalité et les finances publiques » & « Le mode de scrutin proportionnel »

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Numéro de membre du National : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Ci-joint un chèque de **10 \$** au nom de l'AREQ 10 J, pour une ou 2 conférences (remis à votre arrivée). () cochez

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui / Non (Encerclez) **En argent comptant le jour même.**

Conférence offerte par le comité des hommes

MERCREDI, 15 MARS 2017

Coupon à envoyer à : André Thérien 195, Montée Casino Saint-Calixte J0K 1Z0

« Comment re-traiter ma vie? »

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Frais d'inscription non remboursables : 10 \$

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

Ci-joint un chèque *au montant* de **10 \$ ou 33 \$** à l'ordre de l'AREQ Lanaudière **avant le 1^{er} mars 2017**

Note : La réception de votre formulaire d'inscription et de votre chèque confirme votre inscription.

CAPSULES INFO

Le saviez-vous?

La maltraitance envers les personnes âgées cause du tort autant physique que psychologique.

Pour s'informer ou pour dénoncer :

Dira à Laval : 450 681-8813 ou www.dira.laval.ca

Ligne Aide Abus Aînés : 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h (1 888 489-2287)

Le saviez-vous?

Si vous êtes victime de fraude par téléphone pour des demandes d'argent, le fraudeur se présente à vous comme un membre de la famille, un avocat ou un policier.

N'hésitez pas d'alerter le « **911** » ou le Service de police.

La Relance

Permettez-nous de vous rappeler que nous sommes un organisme à but non lucratif offrant aux personnes retraitées une panoplie de cours de langues, d'histoire, d'informatique ainsi que des activités artistiques, physiques et sociales et de nombreuses sorties.

Nous sommes en période d'inscription pour l'hiver 2017.

Pour le syllabus complet des cours ou pour tout autre renseignement, vous pouvez consulter notre site Web www.loisirslarelance.org ou téléphoner au : 450 661-4276.

Surveillez nos communiqués, nous préparons pour l'automne 2017 un voyage outre-mer: Vienne, Prague, Budapest.

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

Hélène Labelle, sœur de Jacqueline Labelle

Yolande Provost

Robert Sauvé

Jeanne Gauthier-Metcalf

Rose Locas-Noël

Nos condoléances aux familles éprouvées

Pour tout décès, aviser Émile Huchette au 450 728-1780



Petites annonces de Jeanne-d'Arc

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

L'AGS aura lieu le jeudi, 27 avril 2017, au Centre communautaire Le Sorbier, rue Nadon, Ste-Rose. Réservez cette date, c'est important d'être présent. Il y aura encore un méchoui, gratuit pour les personnes qui seront PRÉSENTES à l'Assemblée. L'AREQ n'a pas les moyens financiers de payer le repas aux personnes qui n'assistent pas à la réunion.

L'AGS ne peut se faire en 30 minutes, on DOIT lire le procès-verbal, le faire accepter, déposer les rapports des comités et présenter le bilan financier. À cela, cette année, s'ajoutent les élections aux postes de présidence, vice-présidence, secrétariat et conseiller. Il faut compter au moins deux heures pour une assemblée régulière. N'oublions pas, non plus, l'Assemblée Générale Régionale (AGR), le jeudi 18 mai, au Days Inn à Blainville.

Dans le prochain journal, fin-mars, vous trouverez les formulaires d'inscriptions.

Comme la loi le permet, la trésorière émettra un reçu d'impôt pour les activités culturelles et sportives. Cependant, vous devez demander ce reçu, ce n'est pas automatique. Il vous sera remis lors de l'inscription ou encore à une activité à laquelle vous assisterez. Souvenez-vous qu'il y a des conditions à remplir :

Vous devez être âgé de plus de 70 ans;

Avoir un revenu net de 40 000 \$ ou moins ;

Le total de vos reçus ne doit pas dépasser 400\$.

LES LOCAUX

N'oublions pas que les locaux nous sont prêtés gratuitement par la ville, il faut les réserver à l'avance car nous sommes plusieurs organismes à se partager ces locaux. On nous demande de les laisser dans le même état que nous les avons pris, s'il y a quelque chose de défectueux, avertissez le moniteur.

REÇUS D'IMPÔT

Changements de coordonnées personnelles

Il faut aviser l'**AREQ nationale au 1 800 663-2408**, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone, de nom 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.

S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée
des articles pour le journal de printemps :

3 mars 2017

⇒ **S.v.p. Aidez-nous en envoyant les articles à temps.**

Responsable du journal : Émile Huchette

Merci à Cristiane Blanchette pour sa photo, à Céline Pouliot pour l'aide extraordinaire qu'elle m'a apportée à la correction et à l'arrangement des textes.

Merci aussi à toutes les personnes qui ont contribué à ce journal en soumettant leurs articles, les informations pour leurs activités ou d'autres photos toujours appréciées.

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	Journal, décès, nouvelles coordonnées personnelles	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, inscription	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Déco tables, photos, courts voyages & sorties	louis.dorais@videotron.ca
Suzanne Maltais	2 ^e conseillère	450 621-7479	Réservation des restaurants	maltais.suzanne@hotmail.com

Aide-mémoire (Garder son journal à portée de main !)

Dîner de la St-Valentin	Vendredi, 10 février à 11 h 30	Restaurant Lugano's 450 686-1888	1723, boul. Saint-Martin
Dîner de la Journée des Femmes	Vendredi, 10 mars à 12 h	Casa Grecque	1565, boul. Daniel-Johnson (angle St-Martin)
Assemblée générale de secteur (AGS)	Judi, 27 avril à 9 h 30	Centre Le Sorbier	140, rue Nadon Ste-Rose
Assemblée générale régionale (AGR)	Judi, 18 mai à 9 h	Hôtel Days Inn (anciennement Le Mirage)	1136, Boul. Labelle Blainville

Coordonnées utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.araq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	151, Grenier, Laval, H7L 3E4	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	