

# Au fil du temps ...

Numéro 108  
Mars 2017

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

*« Lorsque avril refleurit et que la terre et le printemps célébrèrent leurs noces, mon jardin fut jonché de fleurs splendides et exceptionnelles ».*

*Gibran Khalil Gibran*

*Artiste, écrivain, peintre, poète (1883-1931)*



Photo : Louis Dorais

Le Conseil souhaite que chaque personne conserve son journal jusqu'à la fin du mois d'août.  
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*

Je signe aujourd'hui mon dernier Mot de la présidente puisque mon deuxième mandat s'achève avec la fin des activités de l'année. Déjà six ans se sont écoulés depuis que j'ai accepté ce poste qui exige certes beaucoup de temps, de travail et d'énergie, mais de nombreuses joies couronnent ces efforts: des membres du Conseil dévoués, créatifs et coopérants, je leur dois beaucoup dans la réalisation des divers événements. En côtoyant les membres de notre secteur, j'ai appris à mieux les connaître et apprécier des personnes de valeur et inspirantes.

Organiser des activités demande beaucoup de préparation, mais lorsque les membres répondent positivement, voilà la récompense des membres du Conseil.

Le 27 avril prochain, nous aurons notre ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS). Je vous invite à venir en grand nombre vous informer sur la vie de votre secteur, y rencontrer les membres du Conseil ainsi que la présidente régionale. Nous devons élire de nouvelles personnes au Conseil. Un délicieux méchoui couronnera cette journée.

Le 18 mai, ce sera l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR). Vous êtes invités à vous joindre au Conseil sectoriel pour cette occasion. Un bon moyen de vous instruire sur les activités de la région et apprendre ce qui se passe dans les différents secteurs.

Du 28 mai au 1<sup>er</sup> juin, le Congrès à Lévis réunira quelque 750 délégués dont 13 de notre secteur. À l'automne, le journal vous renseignera sur les décisions prises à cette occasion.

Nous avons eu une année bien remplie de cours et d'activités différentes, il nous en reste encore plusieurs intéressantes à partager, activités auxquelles je vous invite à vous inscrire dans un but de franche camaraderie. Avec le retour des beaux jours, ces activités seront d'autant plus agréables.

Je vous invite aussi à consulter notre site Web. Jacques Brûlé et Micheline Beaulac se dévouent pour le tenir à jour et y inscrire toutes les activités. C'est un excellent moyen de rester en contact avec le secteur.

Je quitte donc ce poste avec beaucoup de gratitude envers les personnes qui ont collaboré au bon fonctionnement de nos activités, qui ont participé à ces activités et les ont rendu plus intéressantes. Merci à tous les responsables de comités, c'est un travail dans l'ombre mais combien indispensable dans un secteur qui désire fonctionner selon les règles de l'AREQ. C'est valorisant pour ces personnes bénévoles qui apportent toute leur compétence à la réussite des activités.

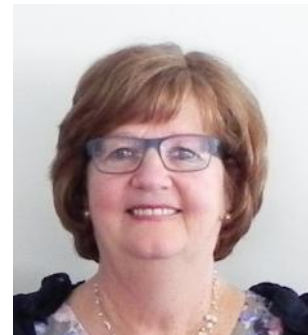
Je ne saurais terminer sans vous inviter à trouver des petites joies quotidiennes et à profiter de tous les petits bonheurs qui jonchent notre route. Je souhaite à chacun et chacune de savourer ces joies et ces bonheurs si minimes soient-ils. C'est en les accumulant chaque jour que nous récolterons un grand BONHEUR. Prenons beaucoup de plaisir avec nos familles et nos activités, ce ne sont pas des plaisirs démodés !!!!!

**Jeanne-d'Arc Dubé**

*Le bonheur ne se trouve pas dans la richesse et les honneurs,  
mais dans le devoir vaillamment accompli, ainsi que les bonnes actions.*

**Joseph Thomas**

## Mot de la présidente régionale



J'espère que vous allez bien malgré cet hiver tenace. Il faut s'encourager, les journées allongent de plus en plus. Le printemps s'en vient.

Suite à la tournée du Conseil exécutif le 17 novembre dernier, les déléguées et délégués au Congrès ont été convoqués à une rencontre le 5 décembre pour préparer des propositions sur les Statuts et règlements et les orientations à prendre pour notre association. Ces propositions ont été acheminées aux dates prévues à la directrice générale madame Lise Legault.

Au Conseil national à la fin du mois de mars à Québec, les présidentes et présidents recevront les cahiers des Statuts et règlements et des Orientations contenant les propositions de toutes les régions. Par la suite, ils inviteront dans leur secteur respectif, tous leurs délégués, substitutes et substituts, le 4 avril à analyser les propositions dans ces cahiers afin d'être bien renseignés pour le Congrès à la fin du mois de mai à Lévis.

Vérifiez votre journal sectoriel ou notre site Web ([regionlaurentie.areq.ca](http://regionlaurentie.areq.ca)) pour connaître les activités régionales à venir ainsi que les détails pour y participer. J'attire votre attention sur celle offerte le 28 avril par les comités sociopolitique et retraite-indexation. Deux conférences, une portant sur la fiscalité, les finances publiques, etc. avec Érik Bouchard et l'autre sur le mode de scrutin proportionnel avec Jean-Sébastien Dufresne.

N'oubliez pas notre Assemblée Générale Régionale (AGR) le 18 mai prochain à l'hôtel Day's Inn à Blainville. Il y aura des élections pour le poste de présidence régionale et des membres du Conseil exécutif. Je termine mon mandat ce jour-là et j'espère avoir la chance de vous rencontrer pour vous remercier pour votre participation aux différentes activités et votre support constant.

J'espère avoir le plaisir de travailler avec vous pour un autre mandat.

**Mireille Ménard**

*Les gens célèbres sont des gens ordinaires qui se sont engagés vers des buts extraordinaires.*

**Robert H. Schuller**

*Le bon combat est celui engagé parce que notre cœur le demande.*

**Paulo Coelho**

### LE SECTEUR LAVAL-NORD EST FIER DE SON NOUVEAU SITE WEB

Notre secteur a maintenant un nouveau site Web  
avec un hébergeur différent.

Notre nom de domaine a changé pour

[lavalnord.areq.lacsq.org](http://lavalnord.areq.lacsq.org)

Ajoutez notre nouvelle adresse dans vos favoris.

## IMPORTANTES AVIS DE CONVOCATION

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements adoptés en juin 2014, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer aux deux assemblées générales suivantes:

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR 10 J, LAVAL-NORD (AGS)

Date : <b>JEUDI, 27 avril 2017</b> Heure : <b>9 h 30</b> Invitée : Madame Mireille Ménard présidente régionale  Endroit : <b>LE SORBIER (Gymnase)</b> 140, RUE NADON SAINTE-ROSE, LAVAL	<b>À l'ordre du jour :</b> - rapport financier de l'année; - rapport de chaque comité; - élections aux postes de : <ul style="list-style-type: none"><li>• Présidence;</li><li>• 2<sup>e</sup> vice-présidence;</li><li>• secrétaire;</li><li>• personne 2<sup>e</sup> conseillère.</li></ul>
--	--

Cette assemblée permet aux membres de notre secteur de se rencontrer, se renseigner au sujet des accomplissements de l'AREQ et préparer la prochaine année. Nous espérons une présence nombreuse. Afin que notre réunion soit légale, nous devons avoir quorum soit 52 membres.

À la suite de cette réunion, **un méchoui sera servi gratuitement aux membres réguliers présents à l'assemblée générale du matin** et qui se seront inscrits en faisant parvenir un **chèque de 20 \$ à l'ordre de « l'AREQ 10 J » et daté du 1er avril**. Ce chèque leur sera remis lors du repas. Les conjoints et les non-membres qui désirent se joindre à nous, devront faire un chèque au montant de 30 \$, non remboursable. Nous vous invitons donc à venir partager ces bons moments avec nous. Aussi, vous pouvez apporter vos boissons alcoolisées ou non, si vous le désirez, nous aurons un permis à cet effet.

Expédiez votre chèque à Monique Breault **avant le 10 avril** (adresse au bas de cette page).

\*\*\*\*\*

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité. Je compte sur votre précieuse collaboration.

Au plaisir de vous revoir,

**Mireille Ménard**

Date : <b>JEUDI, 18 mai 2017</b> Heure : <b>9 h à 15 h</b>	Endroit : <b>HÔTEL DAYS INN</b> 1136, BOUL. LABELLE BLAINVILLE J7C 3J4 450 430-8950	<b>9 h</b> : présentation des différents rapports d'activités 2016-2017  <b>13 h 30</b> : Assemblée générale FLG
---	--	---

2 façons de s'inscrire à l'AGR avec **un chèque de 20 \$ au nom de « l'AREQ 10 J » et daté du 27 avril**:

1. Le remettre directement à Monique Breault lors de l'AGS, le 27 avril prochain **OU**
2. Par la poste, à Monique Breault, **avant le 27 avril 2017** (adresse en bas de page).

Votre chèque vous sera remis lors de la vérification des présences ce jour-là.

Monique Breault,  
225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc, J7G 1L5

## MESSAGES DES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS

### Comité des arts visuels

#### EXPO ARTS 2017

Lors de cette 21<sup>e</sup> édition de l'Expo Arts du secteur 10 J, nous aurons l'occasion d'admirer, entre autres, les œuvres de **Julien Froment**. Cette activité se déroulera les 6 et 7 mai 2017 au Centre communautaire le Sorbier. Toutes les formes d'art sont admises : sculpture, photos, bijoux, fusain, huile, aquarelle... Si vous avez un loisir créatif qui pourrait intéresser vos pairs, inscrivez-vous auprès de Cristiane Blanchet: 450 625-0642 ou Michèle Savard: 450 628-8477.



### Comité régional des assurances

« Quoi de neuf » de l'hiver 2017, page 19

Copie de l'article de Johanne Freire sur le droit au paiement anticipé de l'assurance-vie d'ASSUREQ.

*Lorsque l'espérance de vie de la personne adhérente est inférieure à 12 mois, elle a le droit, si elle en fait la demande par écrit à SSQ, de recevoir une prestation maximale égale au moindre de 20 000 \$ et de 50 % du montant de protection qu'elle détient. SSQ établit ce montant de protection en appliquant immédiatement, s'il y a lieu, toute réduction de protection prévue au contrat et devant survenir au cours de la période de 24 mois suivant la date de la demande de la personne adhérente.*

*Si la personne adhérente désire exercer ce droit, elle doit fournir des preuves à la satisfaction de SSQ démontrant :*

*a) que son espérance de vie est inférieure à 12 mois à la date de sa demande ;*

*b) l'acceptation de son bénéficiaire si celui-ci est un bénéficiaire irrévocable.*

*Lors du décès de la personne adhérente, le montant autrement payable par SSQ au bénéficiaire est réduit du montant payé à titre de prestation d'invalidité à la personne adhérente en vertu du présent droit, accumulé avec intérêts.*

*Si SSQ n'est plus l'assureur du présent régime à la date du décès de la personne adhérente, l'assureur en place à cette date est responsable du paiement de 100 % de la prestation, ce qui implique un remboursement éventuel du montant de l'avance déjà consentie par SSQ, ce montant étant accumulé avec intérêts*

**Michel De Courcy**

### Capsules Info

#### BESOIN D'AIDE?

**Le Guide de Parcours et Soutien du proche aidant** disponible en PDF sur le site Web

[www.gpsprocheaidant.ca](http://www.gpsprocheaidant.ca)

ou le service info-aidant au 1 855 852-7784

---

Livre

**ANTIRIDES POUR LES NEURONES,**

de Vaudry, Marie-Pier,

Des éditions Melba : [www.editionsmelba.com](http://www.editionsmelba.com)

## Comité de l'environnement, par Rosette Lapointe

Notre activité régionale aura lieu le 6 juin. Trois options ont été retenues lors de notre dernière rencontre. Au moment de rédiger ce bulletin, la décision n'est toujours pas prise. Voici les projets sur la table.

Choix A: Un tour de train de banlieue tenant compte des heures de départ et de la logistique pour la possibilité d'une visite guidée: "L'autre Montréal".

Choix B: Activité pour le Jour de la Terre. Rencontre avec M. Wen Rolland, une référence pour la permaculture.

Choix C: Cueillette de plantes printanières avec la participation de la Mycobou-tique au Parc du Domaine Vert.

Réservez votre journée. Vous serez avisés dès que la décision sera prise.

Je prépare une sortie pour le secteur qui aura lieu en mai. Détails à venir sous peu.



## Comité de la retraite

Les responsables régionaux et les membres du comité national ont participé à une journée de formation, à Québec, le 23 février 2017. Lors de cette journée, il a été abondamment question du RRQ, ainsi que des régimes du secteur public que sont le RREGOP et le RRPE.

L'AREQ a transmis des commentaires aux membres de la Commission des finances publiques, qui procèdent à des consultations entourant le projet de loi 126. Elle s'est prononcée contre les modifications.

**Crédit d'impôt en raison de l'âge** : les organismes d'aînés accueillent avec satisfaction et soulagement la décision du ministre des Finances, Carlos Leitaó, de rétablir à 65 ans l'admissibilité au crédit d'impôt en raison de l'âge. Le recul annoncé constitue une victoire non seulement pour les aînés, mais pour l'ensemble de la population, car une société n'a rien à gagner à appauvrir ses aînés.

## Comité d'action sociopolitique, par Micheline Corbeil

Conférences du vendredi 28 avril 2017 :

- **Fiscalités et finances** avec Érik Bouchard,
- **Le mode de scrutin proportionnel** avec Jean-Sébastien Dufresne.

Si vous assistez aux deux conférences au Days Inn Blainville, le comité régional sociopolitique défraiera le coût de votre dîner (23 \$). De plus, votre chèque de 10 \$ pour l'inscription vous sera remis (payé par le secteur) à votre arrivée.

Pour les non-membres, les coûts de l'inscription (chèque de 10 \$) et du repas (23 \$ en argent comptant) seront assumés par ces personnes.

Voir le formulaire d'inscription à la page 10.

Micheline Corbeil : 450 668-0061 ou [micheline.corbeil@hotmail.com](mailto:micheline.corbeil@hotmail.com)

## VIE DE SECTEUR

### Dîner de Noël, par Lucille Francoeur

Les responsables du comité d'accueil du Conseil sectoriel ont chaleureusement reçu les participantes et participants au dîner de Noël qui a eu lieu le 1<sup>er</sup> décembre 2016 au Château Royal.

Après un mot de bienvenue de Jeanne-d'Arc Dubé, notre présidente, il y a eu une courte cérémonie de commémoration du 6 décembre de Polytechnique, animée par Jocelyne Mathieu, responsable sectorielle du comité de la condition des femmes. Ce furent des moments émouvants suite à la lecture du texte que Jocelyne a composé pour l'occasion (texte en bas de page). Fleurs et chandelles ornaient la table autour de laquelle nous nous sommes toutes et tous rassemblés.

Nous sommes ensuite passés à la fête en partageant un délicieux repas dans une atmosphère de grande convivialité. Les échanges et

les rires démontraient la grande joie qui animait les personnes présentes lors de ces retrouvailles festives de Noël. Les danseuses et danseurs n'attendaient que le coup d'envoi pour sauter sur la piste de danse au son de la musique entraînante proposée par Michelle Beaucage.

Je ne saurais passer sous silence le travail colossal que font les membres du Conseil sectoriel pour l'organisation de cette fête: prendre les inscriptions, faire les réservations, acheter des bouquets décoratifs pour les tables, planifier les cadeaux pour les tirages, accueillir, etc.

Un grand merci à vous toutes et tous du CS pour votre dévouement **bénévole** sincère qui nous invite à un sentiment d'appartenance plus fort à notre secteur!

### La violence, par Jocelyne Mathieu

*Un jour, je suis entrée dans le cœur et l'esprit d'un jeune homme et lentement, je l'ai poussé à tuer 14 jeunes filles à la Polytechnique de Montréal. C'était en 1989.*

*Depuis ce temps, j'ai grandi. Je me suis installée dans plusieurs têtes. Et j'ai réussi à me manifester dans les rues, les bars, dans les chambres d'hôtel, les foyers, dans les résidences, dans les garderies, les cours d'école, dans les collèges et aussi dans les universités.*

*Je m'infiltré dans les combats, dans les associations et dans les réseaux sociaux où je suis très occupée. Par les fils, je me projette dans les films, les vidéos, les textos, etc. J'utilise toutes les langues. BREF! JE SUIS PARTOUT! J'habite tous les cœurs et les esprits, mais je préfère les agressifs, les frustrés, les vulnérables et les naïfs. Peu importe l'origine, l'âge, la nationalité, le sexe, mon œuvre s'étend. Je suis de plus en plus connue et populaire.*

*On parle souvent de moi, même très souvent. ET J'AIME ÇA!*

*On souhaite me rayer de la carte. On essaie de panser les blessures et les brisures causées aux humains, QUE J'ADORE, en isolant les victimes, en déménageant les enfants, en emprisonnant, en votant des lois, mais JE SUIS ENCORE LÀ!*

*Les personnes se sont habituées à ma présence. Certaines me réclament encore plus. Ça les excite, les passionne et les incite à ...*

*Je séduis, je tue, je détruis, je crée la folie, je torture, je viole, j'inquiète, j'agis sournoisement, car j'ai soif de vengeance et de pouvoir.*

*Lorsque je rencontre des cœurs et des esprits remplis d'amour, de respect et de courage, je ne peux pas m'y loger, car on m'identifie rapidement : LA VIOLENCE!*

## Déjeuner de la St-Valentin

Parce que nous sommes tous amoureux, éprouvons des sentiments d'amitié, d'amour et d'attachement pour nos proches, la St-Valentin fut un prétexte pour nous gâter et pour nous rencontrer au restaurant Lugano's. Pour un prix très raisonnable, nous avons eu droit à un excellent repas. Louis Dorais a généreusement servi un verre de vin à ceux ou celles qui avaient oublié leur p'tit boire!

De plus, lors d'un tirage, deux personnes ont eu la chance de se faire offrir leur repas. Un gros merci à nos amours d'organisateur qui ont toujours le cœur à l'ouvrage et parfois sur la main et ... à l'année prochaine!

**Marielle Lachapelle**

## Déjeuner en hommage aux défunts

À l'origine, ce déjeuner se tenait après la messe célébrée en souvenir des personnes disparues au cours de l'année. Étant de plus en plus difficile de pouvoir célébrer cette messe, nous avons opté pour un déjeuner tout en se remémorant nos êtres chers.

Suzanne Maltais avait planifié une petite cérémonie avec chandelles et fleurs, cérémonie toute simple mais émouvante. Une quarantaine de personnes étaient présentes à cet événement.

## Comité de la condition des hommes

« *La guérison du cœur* » du regretté *Guy Corneau*.  
*Un livre à lire et à partager ensemble, entre hommes.*

« La souffrance est au cœur de nos vies. Qu'elle soit physique ou psychologique, qu'on en fasse l'expérience par accident, à l'occasion d'une maladie grave ou d'un rapport amoureux douloureux, on ne peut l'ignorer », nous dit Guy Corneau, mais peut-on lui donner un sens?

Peut-être parviendrons-nous à trouver une réponse à cette question?

Ce à quoi vous êtes conviés lors de notre 3<sup>e</sup> et dernière rencontre régionale intersectorielle des 3L.

Lieu : Hôtel Days Inn, 1136, boul. Curé-Labelle, Blainville

Date : mercredi, 26 avril 2017

Heure : 9 h 30 à 15 h

Voir coupon page 10.



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

*Marie Lebel*

*Guy Simard*

*Paul-Émile Bellemare*

*Maurice Légaré*

*Jeannine Bertrand-Desjardins*

*Lucille Simard*

*Micheline Champagne*

*Alain Trahan*

## Nos condoléances aux familles dans le deuil

Pour tout décès, aviser Émile Huchette: 450 728-1780 ou par courriel [huchette.e@videotron.ca](mailto:huchette.e@videotron.ca)



## ACTIVITÉS À VENIR



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

S.V.P. Inscriptions par courriel à [n.lanthier@gausertec.ca](mailto:n.lanthier@gausertec.ca)

(Cette façon de s'inscrire est valable pour le printemps seulement)

*Responsables :*

*Nicole Lanthier : 450 434-0598*

*Cécile Deschênes : 450 973-1438*

<p><b>11 avril: Parc des Prairies à 10 h</b></p> <p>Accès par le boul. Cartier, tourner sur la 15<sup>e</sup> Rue, côté Sud. Stationnement au bout de la rue.</p> <p><b>18 avril: Centre de la Nature à 10 h</b></p> <p>901, Ave Du Parc. Autoroute 25 Sud, sortie St-Martin Ouest. Premier arrêt à gauche sur St-Martin, tourner sur Lesage et prendre Ave Du Parc, stationnement P3.</p> <p><b>25 avril: Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur A)</b></p> <p>Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler 2 km. Stationnement gratuit.</p> <p><b>2 mai: Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur B)</b></p> <p>Autoroute 15 Nord, sortie 23. Garder la gauche, passer par-dessus le viaduc, tout droit sur Côte-Nord. Au cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler moins de 2 km. Stationnement gratuit.</p> <p><b>9 mai: Parc-nature du Bois-de-Liesse à 10 h</b></p> <p>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.</p>	<p><b>16 mai: Rivière-des-Mille-Îles à 9 h 30</b></p> <p>Stationnement au Centre communautaire de Ste-Rose, 345 boul. Ste-Rose.</p> <p><b>23 mai: Bois-de-Lorraine à 9 h 30</b></p> <p>Autoroute 640, sortie Lorraine. Stationnement au Centre culturel, 4, boul. Montbeliard.</p> <p><b>30 mai: Parc-nature Île de la Visitation à 10 h</b></p> <p>Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.</p> <p><b>6 juin: Parcours dans Rosemère à 9 h 30</b></p> <p>Sur Curé-Labelle (route 117), prendre Grande-Côte vers l'Est. Stationnement sur la rue Charbonneau, en face de l'aréna.</p> <p><b>13 juin: Bois-des-Filion à 9 h 30</b></p> <p>Prendre Adolphe-Chapleau vers Terrebonne jusqu'à la 24<sup>e</sup> Ave. Tourner à gauche jusqu'à Carmel.</p> <p style="text-align: center;"><b>Souliers de course obligatoires.</b></p> <p>Chacune et chacun étant responsable de sa santé, les personnes organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.</p>
---	---

## Soirée dansante de fin de session

Danse en ligne et danse sociale	
<p style="text-align: center;"><b>Samedi, 1<sup>er</sup> avril 2017</b>  Dès 19 h 30  Centre communautaire Le Sorbier  140, rue Nadon, Ste-Rose, Laval  Animation : Michelle Beaucage  Buffet vers 22 h  Coût : <b>10 \$</b> / personne</p>	<p style="text-align: center;">Apportez vos boissons :  eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées...  (nous aurons un permis).  <b>S'inscrire directement à</b>  <b>Michèle Savard : 450 628-8477</b>  en argent comptant seulement.</p>

## Conférence : Comment re-traiter ma vie?

Mercredi 15 mars 2017

Une conférence interactive présentée par **François Tanguay**, membre de notre comité. François détient, entre autres, une maîtrise en andragogie et une maîtrise en théologie pastorale.

Il abordera ces thèmes:

- La place consacrée à la réflexion pour donner un sens à sa retraite;
- La place de la spiritualité dans sa vie;
- La gestion de ses peurs;
- Comment donner un sens à son vieillissement.



Une invitation du Forum des hommes également offerte aux femmes.

« 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 (Encerchez)

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

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

## Comité de la condition des hommes

Mercredi, 26 avril 2017

«La guérison du cœur» de Guy Corneau

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

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

Ci-joint un chèque au montant de 23 \$ à l'ordre de l'AREQ Lanaudière.

Avant le 14 avril 2017

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

## Deux conférences offertes par le comité d'action sociopolitique

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

« 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* : Oui / Non (Encerchez)

**Micheline Corbeil 14, Terrasse Paquin Laval H7G 3S1**

## **Journée-Santé, par Cristiane Blanchet**

Cette journée, d'abord annoncée pour le 21 février, fut reportée au 11 avril à cause de la mauvaise température. En effet, le temps étant plus clément, ce sera plus agréable de se déplacer. C'est un généreux projet de Toujours en Action qui nous permet de vous gâter.

Deux conférences vous seront offertes, l'une par Dira, un organisme de Laval (Aide aux aînés, victimes d'abus et de maltraitance) : Comment se protéger contre les arnaqueurs qui veulent nous extorquer de l'argent! L'autre, un pharmacien viendra démystifier l'interaction des médicaments prescrits ou non, et les effets de la surmédication.

Un animateur de Vie active sera sur place pour évaluer vos capacités physiques.

Un buffet préparé par les Jeunes au Travail sera servi à midi.

Date : mardi, le 11 avril de 9 h 30 à 15 h 15

Endroit : Centre communautaire Le Sorbier, au gymnase

Coût : 10 \$ (chèque à l'ordre de AREQ 10 J)

## **Golf Golf Golf Golf Golf Golf Golf Golf**

Dans le but de fournir une mise à jour de la liste des participants au club de golf Mirabel, je vous prierais de vous **réinscrire**. Pour ce faire, vous devez me démontrer votre intérêt en me fournissant votre nom, votre numéro de téléphone ainsi que votre adresse courriel. À partir des informations reçues, j'élaborerai une liste officielle que je fournirai au club de golf.

Vous pouvez me communiquer ces informations par téléphone ou via mon adresse courriel avant le 15 avril 2017.

Louis Dorais: 450 965-3224 ou [louis.dorais@videotron.ca](mailto:louis.dorais@videotron.ca)

P.S. Je vous communiquerai les informations concernant le début de la saison 2017.



## **Cabane à sucre**

L'activité de la cabane à sucre aura eu lieu le 24 mars 2017. Venez passer cette journée à la cabane Lalande de St-Eustache pour vous sucrer le bec en bonne compagnie. Comme l'an passé, il y aura de la danse en ligne pour le grand plaisir de nos danseurs du jeudi.

Bonne journée à tous et à toutes...

**Louis Dorais**

## **Inscriptions de janvier**

Plusieurs personnes se sont déplacées pour s'inscrire aux nombreuses activités proposées en ce début d'année 2017. D'autres personnes sont venues s'informer au sujet du voyage à Boston prévu pour le mois de juin. Les responsables ont réussi à nolisier un autobus complet pour cette grande aventure. Il y a un certain nombre de personnes sur la liste d'attente. Nous vous remercions tous pour votre intérêt aux différentes activités.

**Micheline Corbeil**

## Concert du chœur Chante-Clair



Jour et date : <b>le dimanche 4 juin 2017</b> Heure : 14 h 30 Entrée : <b>20 \$</b> à la porte ou <b>15 \$</b> en pré-vente (gratuit pour les 12 ans et moins)	Endroit : Église Saint-Gilles 231, rue des Sables, Pont-Viau, Laval, H7G 3V9
---	---

Le printemps annonce toujours le concert du Chœur Chante-Clair. Cette année encore, ne le manquez pas. Les classiques de Félix Leclerc et de Gilles Vigneault vous feront un vrai «petit bonheur, Tam ti di li de lam». Une chanson que vos enfants et petits enfants chantent avec ardeur ! Montréal sera à l'honneur et des surprises vous sont réservées: chansons appréciées de tous mais peu entendues depuis longtemps.

Rendez-vous le dimanche 4 juin !

### **Catherine Georges :**

450 629-3600

514 893-0625

[cathiegeorges@outlook.com](mailto:cathiegeorges@outlook.com)

## Sortie culturelle au Théâtre du Vieux-Terrebonne

### Les trois ténors

Une quarantaine de personnes se sont inscrites pour assister à la pièce **Les trois Ténors** le mercredi 21 juin 2017 à 20 h.



La remise des billets se fera par Michèle Savard, soit à la danse du jeudi, soit lors de l'Assemblée générale sectorielle du jeudi 27 avril, soit par courrier. Il n'y aura pas de réservation de groupe pour le restaurant. Libre à chacun de le faire.

Le Bistro L'Aparté, situé sous le théâtre du Vieux-Terrebonne, vous offre la possibilité de prendre le temps de déguster un bon souper avant le spectacle. Si vous désirez manger près du théâtre, plusieurs restaurants pourraient vous plaire, mais il serait important de faire une réservation.

Pour plus de renseignements, Micheline Corbeil: 450 668-0061 ou [micheline.corbeil@hotmail.com](mailto:micheline.corbeil@hotmail.com).

### Vélo Vélo Vélo Vélo

As-tu le goût de faire de petites randonnées à vélo sur des pistes cyclables de la région? Cette activité aurait lieu le mercredi matin, de 9 h à 12 h, du mois de mai au mois de septembre.

À chaque randonnée, on se donne rendez-vous pour un départ différent selon les suggestions des cyclistes présents (Domaine vert, Île Bizard, le Petit Train du Nord, ...). Tu es responsable du respect des règles de sécurité et de ton transport.

Inscris-toi auprès de Monique Breault : 450 435-9171 ou Cécile Deschênes : 450 973-1438.

## PETITES ANNONCES

### Toujours en action, par Jeanne d'Arc Dubé

Nous avons présenté trois projets au National dans le cadre du programme Toujours en Action et nos trois projets ont été acceptés soit: la Soirée de danse en ligne, l'Expo Arts et la Journée-Santé. Cet argent nous permet de bonifier l'événement et de vous l'offrir à un meilleur prix.

### Les grands explorateurs 2017-2018

C'est le temps de s'abonner ou de renouveler son abonnement. Le programme est toujours des plus intéressants, c'est un voyage autour du monde à peu de frais. Ces représentations ont lieu à la Salle André-Mathieu à Laval ou à St-Eustache.

Étant responsable du groupe AREQ 10 J, Claudine peut vous faire bénéficier d'un prix-ami.

Pour information et signature du formulaire :

Claudine Texier: 450 625-1626.

### Congrès de l'AREQ 2017

Du 29 mai au 1<sup>er</sup> juin se tiendra le 46<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ à Lévis. Voici la liste de nos 13 délégués telle qu'établie lors de l'AGS de l'an dernier. Nous n'avons qu'une seule substitue: Micheline Beaulac. Toutes ces personnes ont assisté à trois journées de préparation à ce congrès, étudiant les différents amendements ou modifications que certains membres ou secteurs veulent apporter à l'association.

Les délégués sont:

Émile Huchette, Michèle Savard, Micheline Corbeil, Suzanne Maltais, Louis Dorais, Lucille Francoeur, Ghislaine Vermette, Ghislaine Clément, Rosette Lapointe, Claudine Texier, Jocelyne Mathieu et Jeanne d'Arc Dubé.

### Vous aimez jouer aux quilles?

Un QUILLE-O-THON est organisé afin d'aider « LES PETITS FRÈRES DE LAVAL » dans leur mission : *faire vivre, tout au long de l'année, des moments de bonheur aux personnes âgées seules*. Ce QUILLE-O-THON est la principale source de financement des Petits Frères de Laval et les profits engendrés par cette activité servent uniquement à cela.

Que vous soyez seul(e) ou en équipe, nous serons heureux de vous compter parmi nous. « *Ensemble, nous réussirons à vaincre la solitude de nos aînés.* »



**DIMANCHE, 23 AVRIL À 13 H 30**

Salon de quilles BG

472, boul. des Laurentides, Laval

**INSCRIPTION** : 450 934-8955

**COÛT** : 25 \$ /personne

pour jouer 3 parties (souliers inclus)

## MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL RECHERCHÉS

### ÉLECTIONS



Comme le stipulent les Statuts et règlements de l'AREQ, l'année où le congrès a lieu, nous devons procéder à des élections aux quatre postes énoncés plus bas. Ce sont des mandats de trois ans renouvelables une fois. S'impliquer au sein du Conseil demande du temps et de l'énergie, mais c'est enrichissant, non pas monétairement mais socialement et c'est une expérience valorisante.

Voilà un beau défi à relever dans une équipe dynamique et sympathique. Si tu veux rejoindre le Conseil sectoriel, manifeste ton intérêt soit à la présidente ou à un autre membre du Conseil. Le matin de l'AGS, nous te remettons le formulaire à remplir à cet effet que tu devras remettre à la responsable des élections : Lucille Francoeur.

### POSTE DE PRÉSIDENTE

La personne présidente de secteur doit :

- voir au bon fonctionnement de son secteur selon les Statuts et règlements de l'AREQ;
- superviser la réalisation du Plan d'action sectoriel axé selon le Plan d'action national et régional;
- faire le lien avec le Conseil régional dont elle devient conseillère;
- assister aux réunions régionales et nationales ;
- être en relation avec le BML pour la réservation des locaux et autres services disponibles par Ville de Laval.

### POSTE DE 2<sup>e</sup> VICE-PRÉSIDENTE

Cette personne doit seconder la personne présidente. Sa charge spécifique se modifie selon les personnes impliquées au Conseil. Il y a, entre autres, à rédiger la liste des présences aux différents événements et prendre les présences à ces activités.

### POSTE DU SECRÉTARIAT

Cette personne doit prendre les minutes lors des réunions du Conseil et de toutes réunions du secteur et en rédiger les procès-verbaux. Elle doit faire les photocopies des divers documents ou formulaires nécessaires au fonctionnement du secteur et rédiger la correspondance reliée aux activités sectorielles.

### POSTE DE 2<sup>e</sup> CONSEILLER

**Voici quelques-unes de ses tâches:**

<i>Tâches générales d'un membre du CS</i>	<i>Tâches spécifiques supportant certains événements.</i>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Assister aux rencontres du Conseil sectoriel;</li><li>- Être présent lors des 2 journées d'inscriptions;</li><li>- Participer le plus possible aux activités organisées par le secteur;</li><li>- Assister à certaines rencontres organisées par l'AREQ régionale;</li><li>- Être au service des membres du secteur Laval-Nord.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Décorer les tables lors d'événements;</li><li>- Prendre des photos;</li><li>- S'occuper de la réservation des restaurants;</li><li>- Faire des achats pour des événements de secteur (fleurs, cadeaux, etc.);</li><li>- Faire les tirages.</li></ul>

## AIDE-MÉMOIRE POUR LES NOMBREUSES ACTIVITÉS DU PRINTEMPS

Activité	Date	Heure	Endroit	Prix	Page
Danse fin de session	1 <sup>er</sup> avril	19 h 30	Le Sorbier	10 \$	9
1 <sup>re</sup> journée Club de Marche	11 avril	10 h	Parc des Prairies	----	9
Conférence La guérison du coeur	26 avril	9 h 30	Hôtel Days Inn, Blainville	23 \$	8
<b>Assemblée Générale Sectorielle</b>	<b>27 avril</b>	9 h 30	Le Sorbier	----	4
Dîner de fin d'année	27 avril	12 h	Le Sorbier	20 \$ dépôt membre (remboursable) 30 \$ non-membre (non remboursable)	4
<b>Assemblée Générale Régionale</b>	<b>18 mai</b>	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	20 \$ dépôt (remboursable)	4
Concert du Chœur Chante-Clair	4 juin	19 h 30	Église Saint-Gilles, Pont-Viau	20 \$	12
Théâtre « Les 3 Ténors »	21 juin	20 h	Théâtre du Vieux-Terrebonne		12

### Changements de coordonnées personnelles pour les 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 téléphoner au secteur 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.

Le **prochain** bulletin de l'AREQ 10 J, *Au fil du temps*, arrivera à votre résidence durant les 2 dernières semaines du mois d'août.

Aussitôt qu'il sera prêt, nous le déposerons sur notre site Web : [lavalnord.areq.lacsq.org](http://lavalnord.areq.lacsq.org) . Vous pourrez donc le consulter facilement, même si vous êtes en voyage. Vous y trouverez toutes les informations nécessaires pour la période des inscriptions d'automne. Il vous suffira d'imprimer la **feuille « essentielle »** pour vous inscrire à vos activités préférées et de nous la faire parvenir par la poste, comme d'habitude!

S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée des articles pour le journal d'automne : **1<sup>er</sup> août 2017**

Responsable du journal : Émile Huchette

Merci à Louis Dorais pour ses photos et à Céline Pouliot pour l'aide apportée à la correction.

Merci aussi à toutes les personnes qui ont contribué au journal en soumettant leurs articles et les informations pour leurs activités.



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 <sup>er</sup> vice-président	450 728-1780	Inscriptions, journal, décès, nouvelles coordonnées personnelles	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	2 <sup>e</sup> 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@videotron.ca
Louis Dorais	1 <sup>er</sup> conseiller	450 965-3224	Déco tables, photos, courts voyages & sorties	louis.dorais@videotron.ca
Suzanne Maltais	2 <sup>e</sup> conseillère	450 621-7479	Réservation des restaurants	maltais.suzanne@hotmail.com

*Responsables sectoriels aux comités régionaux*

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 628-8477
Assurances	Nicole Tremblay	450 437-5789
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Condition des femmes	Jocelyne Mathieu	450 625-3298
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Forum des hommes	Louis Dorais	450 965-3224
Retraite-Indexation	Claudine Texier	450 625-1626
Sociopolitique	Micheline Corbeil	450 668-0061
Fondation Laure-Gaudreault	Cristiane Blanchet	450 625-0642

*Numéros de téléphone et sites Internet 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	