

Au fil du temps ...

Numéro 109
Septembre 2017

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

La belle équipe de l'AREQ 10 J au Congrès national de 2017



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 du président



Quel défi! Chaque jour, je réalise le travail accompli par les présidentes précédentes. L'année dernière, j'avais accepté le poste de 1^{er} vice-président de l'AREQ 10 J. J'ai eu la responsabilité d'apprendre à concevoir le journal et de participer aux différentes tâches du Conseil sectoriel. Cela m'a grandement aidé à comprendre et connaître notre secteur. Avec l'aide de Céline Pouliot, nous avons pu vous offrir un journal intéressant qui représente bien la vie de nos membres. Grâce à l'appui de Jeanne-d'Arc Dubé, présidente pendant six années, je me suis familiarisé rapidement à la nouvelle fonction de président.

De plus, je suis heureux de compter sur un Conseil sectoriel complet pour commencer un nouveau triennat. Lors de l'AGS du 27 avril, nous avons élu Michèle Savard au poste de 1^{re} vice-présidente, Céline Pouliot au poste de secrétaire et Micheline Boucher comme 2^e conseillère. J'aimerais remercier les membres présents lors de cette assemblée. Au Conseil sectoriel du 13 juin, nous avons élu Suzanne Maltais au poste de 2^e vice-présidente. Nous sommes 7 personnes engagées, disponibles et ouvertes aux idées des membres.

L'année est déjà bien amorcée. Les activités d'automne sont programmées. L'équipe des responsables de nos différents comités vous offrira des conférences intéressantes, des sorties éducatives et encore beaucoup de surprises sont à venir. Il ne manque que votre participation. Le journal est l'outil principal pour connaître la vie du secteur et le rôle des membres du Conseil sectoriel.

Nous vous souhaitons une belle année, votre participation est importante pour nous. Vos suggestions et vos commentaires sont appréciés et nous guident pour des activités futures. J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer au cours de l'année. Plusieurs beaux moments lors de fêtes, de conférences ou d'activités nous permettront d'échanger sur les sujets qui vous intéressent.

Émile Huchette

Mot de Jeanne-d'Arc Dubé

Je ne veux pas quitter sans remercier chaleureusement toutes les personnes qui m'ont apporté leur aide au cours de mes deux mandats, les personnes qui ont généreusement donné leur temps au Conseil, dans les comités ou encore à la préparation et la réalisation des événements spéciaux. Ce qui fait la réussite au sein d'un organisme, c'est la collaboration de chacun et chacune. Vous avez toute ma reconnaissance!

Merci à chaque membre pour l'hommage reçu lors de notre dernière Assemblée générale. Ce fut très émouvant. Ce fut un bonheur de remplir la tâche de présidente même si, parfois, les exigences étaient nombreuses. J'ai rencontré des personnes inspirantes et dévouées, intéressées à améliorer la vie du secteur, ce qui fut un enrichissement pour moi. Cette tâche, exigeante en soi, m'a apporté beaucoup de joie et de bonheur et je quitte sans regret. J'ai d'autres projets, d'autres défis personnels à réaliser.

Je souhaite aussi prendre plus souvent de petites vacances et surtout lire, ce qui m'a beaucoup manqué, profiter de la présence de mes deux petits anges tandis qu'ils sont encore des...anges!

Je remercie toutes les personnes qui m'ont témoigné leur sympathie lors du décès de maman et lors de mon départ comme présidente. Vos bons mots m'ont apporté réconfort et chaleur lors de ces moments émouvants.

Aux membres du Conseil sectoriel, je souhaite la meilleure chance et leur assure de mon soutien en cas de besoin. Ils sont bien structurés, ont déjà fait leur preuve et peuvent amener le secteur à plus de performance. Ils ont toute ma confiance.

S.v.p., ne venez pas porter vos inscriptions dans ma boîte aux lettres, car je serai peut-être absente et votre courrier risque de ne pas se rendre rapidement aux personnes concernées.

Je vous réitère mes vœux de santé, de bonheur et comme le dit Janette Bertrand: *savoir trouver nos petits bonheurs et petites joies quotidiennes pour mieux les apprécier.*

Toutes mes meilleures salutations à chacune et chacun et mon cordial souvenir.

Mot de la présidente régionale

Le nouveau triennat 2017-2020 a débuté avec le Congrès qui s'est tenu à Lévis, à la fin du mois de mai. En grande majorité, les 89 congressistes ont bien apprécié le déroulement et leur participation. Notre région a présenté une dizaine de propositions, quelques-unes ont été retenues, par ailleurs, d'autres ont été déposées. Nous aurions préféré qu'elles soient référées au CN. Ce n'est que partie remise. En plus d'un nouvel exécutif qui a été élu, nous avons aussi un nouveau directeur général, Dominic Provost. Il occupait auparavant le poste des communications à l'AREQ.



De plus, pendant ce Congrès national, quelques membres de la région ont eu beaucoup de chance. En effet, Michel Haguette, du secteur Les Affluents, a gagné 1000 \$ lors du tirage des billets de la Fondation Laure-Gaudreault. Des commanditaires ont aussi fait des tirages et Marie-Paule Hade, du secteur Deux-Rivières-de-Laval, a gagné une valise et Céline Desrosiers, du secteur Des Laurentides, une paire de billets pour un spectacle de Michel Louvain.

À la fin juin, avec les nouveaux membres du Conseil régional, nous nous sommes réunis pendant trois jours pour prendre connaissance des différents dossiers et planifier les nouvelles activités. Le 20 septembre prochain, les membres des Conseils sectoriels ainsi que les responsables de comités se rencontreront à Blainville afin de regarder le nouveau plan d'action national des Orientations 2017-2020 adopté au Congrès. À cette occasion, ils planifieront le plan d'action régional selon le budget alloué. Regroupés dans les différents comités, les membres choisiront la personne responsable régionale de leur comité. Par la suite, le 4 octobre, chaque responsable régional viendra présenter son plan d'action respectif aux membres du Conseil régional.

Sur ce, je vous souhaite, à toutes et tous, une très belle année 2017-2018 et j'espère avoir le plaisir de vous voir en grand nombre aux différentes activités régionales. Soyons fiers d'appartenir à une association aussi engagée et active que l'AREQ. Une force de 58 000 membres, ce n'est pas rien.

Mireille Ménard

Présidente régionale de l'AREQ 10

Des nouvelles importantes du Chœur Chante-Clair, par Catherine Georges

Fête de notre 25^e anniversaire

L'année 2017-2018 ne sera pas une année comme les autres. C'est à l'occasion d'un concert très spécial, en juin 2018, que «La Chorale» fêtera ses 25 années d'existence. 25 ans de chansons, de plaisir, de bonheur distribué, de concerts de qualité offerts. Dès septembre, nous commencerons la préparation de cet anniversaire, tout en ne négligeant pas nos concerts de Noël qui illuminent les regards des personnes moins favorisées que nous visitons dans les CHSLD.

Nous lançons un vibrant appel **aux voix de Ténor et de Basse** dont nous avons grand besoin. **Anciens de la chorale**, déjà au fait de l'ambiance sympathique qui y règne, **nouveaux volontaires** qui brûlez de découvrir notre fabuleux groupe, nous vous accueillerons à bras ouverts et vous aurez le privilège d'être les acteurs de la grande fête de notre 25^e anniversaire. Communiquez avec moi le plus rapidement possible (450 629-3600).

Les pratiques auront lieu tous les lundis de 13 h à 15 h 30, à partir du 11 septembre, pour se terminer le 4 décembre, à l'exclusion du 9 octobre, journée de l'Action de grâces.

Inscrivez-vous, cela en vaut la peine!

Pour vous inscrire à cette activité, vous complétez le formulaire ci-dessous
et vous le remettez ou postez à:

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

«Rencontre d'informations en assurances»
AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière
mardi 17 octobre 2017

Lieu :	Horaire :	DÎNER:
Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle Blainville QC J7C 3J4 450 430-8950 10 \$ AM ou PM remboursable	8 h 30: Accueil 9 h à 12 h et 13 h à 16 h Présentation de Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale. 12 h : Dîner	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 ?

N.B : situation d'une personne adhérente de l'Assurec, admissible dans un CHSLD, visiter le site Web lavalnord.araq.lacsq.org

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

MARDI 17 OCTOBRE 2017

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 30 septembre 2017:

Signature : _____ date : _____

BILAN 2016-2017 DES COMITÉS ET DES ACTIVITÉS, PAR LES RESPONSABLES

Comité des assurances, par Michèle Savard et Micheline Beaulac

Au cours de l'année 2016-2017, nous avons eu 4 rencontres de travail au comité des assurances. Le 1^{er} novembre 2016, madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale, a présenté un programme fort intéressant pour nous tous. Elle a pris le temps de vulgariser 4 sujets: l'assurance médicaments et le lien avec le nouveau rôle du pharmacien, ainsi que l'implication du médecin dans votre dossier, l'Accès/assurés (comment se connecter, s'enregistrer, réclamer...), l'assurance voyage (votre protection et vos obligations envers l'assureur) et enfin, le décès d'un membre assuré ou du conjoint.

Pour les membres qui n'ont pu assister à cette conférence, vous aurez la chance de vous inscrire à nouveau cette année. Madame Johanne Freire reviendra, le 17 octobre 2017, nous présenter cette conférence fort appréciée.

Club de marche, par Nicole Lanthier et Cécile Deschênes

La saison de marche s'est bien terminée sous un soleil radieux et un bon repas au restaurant. Nous avons eu un printemps varié, de la pluie et des inondations. Malgré tout, 20 marcheurs ont été assidus. On a même eu 4 braves qui se sont présentés à la marche malgré le mauvais temps. Nicole n'a pas manqué de souligner leur esprit d'initiative.

Sur les 10 parcours, deux seulement ont été annulés à cause de la pluie, un à cause d'inondation et un a été déplacé à cause des travaux au Parc de la Rivière-des-Mille-Îles. Nous avons eu, en moyenne, 10 à 15 marcheurs à chacune de nos sorties.

Nicole n'oublie jamais les réchauffements et les étirements et le tout se fait dans la bonne humeur.



Voyage à Boston



Club de marche

RAPPEL IMPORTANT

Même si la date, pour participer au concours, est passée, il est encore temps de s'inscrire aux Grands explorateurs. Comme personne responsable, je vous fais un prix d'ami pour 6 conférences qui visitent des pays différents et, à chaque fois, sous un angle spécial.

Claudine Texier
450 625-1626

Comité d'action sociopolitique, par Micheline Corbeil

Le 28 avril 2017, un groupe de 90 personnes, dont 9 de notre secteur, ont assisté à la conférence de monsieur Jean-Sébastien Dufresne sur le mode de scrutin proportionnel. Il nous a éclairés sur les inconvénients de notre système actuel tout en faisant la comparaison avec celui d'autres pays. Selon «*Démocratie Nouvelle*» qu'il représente, nous aurions intérêt à faire des changements dans notre mode de scrutin afin de favoriser l'intention de vote de la majorité et pour que l'ensemble des Québécois soit mieux représenté par nos élus.

Monsieur Dufresne nous a invités à consulter le site Web www.chaquevoixcompte.com et à participer à la consultation publique organisée par «*Démocratie Nouvelle*» à l'automne 2017 pour connaître les opinions et les adhésions sur la réforme du mode de scrutin. Il nous a également distribué une brochure «*Ensemble on peut changer tout ça!*».

Des changements sur notre mode de scrutin sont à l'ordre du jour de notre actualité et s'informer est important pour faire un choix bien éclairé. Bonnes lectures!

Communications, par Ghislaine Vermette et Ghislaine Clément

L'année a débuté avec la rencontre régionale des comités consultatifs de l'AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière le 28 septembre dernier. Nous avons préparé notre plan d'action et choisi des actions spécifiques dans le but de rejoindre et de satisfaire le plus de membres possible dans nos secteurs respectifs.

Dès le 13 octobre, nous avons rencontré notre présidente, Jeanne-d'Arc Dubé, et élaboré des stratégies afin d'optimiser les informations acheminées à nos membres tout en les sensibilisant aux avantages d'avoir un comité dynamique.

Nous avons planifié une formation de base sur l'utilisation de la tablette IPAD avec la complicité de Louis Dorais. Cette activité a eu lieu le 17 mars à la bibliothèque Sylvain-Garneau de Ste-Rose.

Onze personnes y ont participé et ont apprécié cette journée. Il y aura probablement une continuité l'an prochain.

Nous avons assisté à des conférences offertes par le Régional et nous avons publié dans notre journal, *Au fil du temps*, des Capsules Info donnant des références et des informations pertinentes sur différents sujets. Des capsules de Sagesse ont été ajoutées pour nous amener à de courtes réflexions.

Le rôle principal de notre comité consiste à diffuser des communiqués et des informations par courriel, chaîne téléphonique et site Web. Prenez le temps de les lire pour être mieux informés.

L'année 2016-2017 s'est terminée par notre participation au Congrès de l'AREQ qui se déroula à Lévis à la fin du mois de mai.

Comité du Forum des Hommes 2016-2017, par Yves Dubuc

Les activités du Comité du Forum des Hommes, secteur Laval-Nord, ont été essentiellement intersectorielles, donc à caractère régional. Trois rencontres ont marqué le plan d'action 2016-2017. Les trois s'inscrivaient dans le cadre des orientations nationales de l'AREQ qui prônent, entre autres, de veiller au respect et à la dignité de nos membres et des personnes aînées:

- En faisant la promotion de saines habitudes de vie;
- En informant les membres en matière de santé physique et mentale par le biais notamment de conférences.

La première rencontre fut une conférence intitulée **Le bonheur pour vieillir heureux**, donnée par un membre de l'AREQ Lanaudière, *André Ledoux*, à St-Jérôme et organisée par le secteur Rivière-du-Nord. Elle se situait dans le contexte de la Journée internationale des hommes du 19 novembre de chaque année, mais eut lieu le 16 novembre 2016 pour des raisons d'agenda. Le bonheur, c'est un peu comme un diamant, il a plusieurs facettes. L'animateur nous en présenta une mosaïque aux multiples couleurs.

La deuxième activité fut également une conférence qui posait la question : **Comment re-traiter ma vie?** Elle fut livrée par *François Tanguay*, membre de l'AREQ Rivière-du-Nord, et dispensée le 15 mars 2017. Le conférencier témoigna de ses principales sources d'inspiration:

- La pertinence de la réflexion pour donner un sens à ma retraite;
- «Une spiritualité laïque au quotidien» de Jacques Grand'Maison;
- «La santé repensée» du Dr Gaétan Brouillard;
- «Cinq clés pour bien vieillir» d'André Ledoux.

Un tour d'horizon personnalisé et enrichissant!

La troisième rencontre, le 26 avril 2017, en était une de discussion à partir de l'ouvrage magistral du regretté *Guy Corneau*, **La guérison du cœur**. Nos souffrances ont-elles un sens? Que faut-il en tirer de tout ce qui nous arrive? Entretien fort pertinent et porteur de santé tant affective que physique. Les deux aspects étant si intimement liés! Enfin, à cette dernière rencontre, il fut question de persévérance scolaire et de l'argumentaire à présenter au Congrès national de l'AREQ dans le but d'impliquer notre organisme dans cette épineuse question sociétale québécoise.

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

Fromage et café

Notre sortie sectorielle en Environnement, qui a eu lieu le 12 mai dernier, a conduit nos pas au bord de la rivière des Mille-Îles, à la Fromagerie du Vieux St-François. C'est la première fromagerie artisanale de Laval et elle existe depuis 1966. Dans un décor bucolique, la visite du troupeau nous a captivés et nous avons dégusté 6 fromages, tous plus goûteux les uns que les autres. Ensuite, nous avons terminé par une gelato à base de lait de chèvre au goût absolument divin. Sur place, on peut se procurer tous les produits de la chèvre ainsi que de la viande des producteurs d'ici. Ouvert toute l'année sauf le lundi.

Fromagerie du Vieux St-François
4740, boul. des Mille-Îles
450 666-6810
fromagerieduvieuxstfrancois.com

Notre deuxième visite nous a amenés au Café AGGA. Nous avons reçu un accueil chaleureux et notre guide monsieur Paul a été d'une disponibilité remarquable. Il nous a fait visiter l'usine de production et de torréfaction. Nous y avons découvert un endroit incontournable pour les amateurs de café à Laval. On peut s'y procurer du café en grains, en vrac, du café équitable biologique, fusion, espresso et décaféiné, ainsi que des capsules de café espresso. Sa générosité a été extraordinaire. En plus d'avoir eu droit à une visite gratuite, chaque personne est repartie avec deux sacs de café offerts par la maison. Un grand merci à cette entreprise. Ouvert toute l'année sauf les samedi et dimanche.

Café AGGA
3003, rue Lucien-L'Allier
450 687-5552
cafeagga.com

Un des buts du comité Environnement est de faire connaître les commerces de proximité. Cet exercice démontre que nous avons des commerces de qualité à Laval et qu'il est primordial de les encourager. Merci aux participantes et participants.

Comité de la retraite, par Claudine Texier

Un petit historique sur l'évolution du RREGOP :

1. Pleine indexation au moment de sa création;
2. Décret de 1982 introduisant la formule IPC – 3 % de 1982 à 1999;
3. Entente de 1999 ajoutant minimum 50 % pour les années à partir de 2000;
4. Entente de 2010 permettant une indexation à 50 % pour les prestations à la charge de la caisse des participants pour les années 1982 à 1999 si les surplus au delà des 20 % le permettent et possibilité pour le gouvernement de verser sa part.

La revendication de l'AREQ d'abaisser de 20 % à 10 % le surplus nécessaire pour avoir accès à 50 % d'indexation pour les années de 1982 à 1990 n'a pas été prise en compte. Le comité s'est réuni trois fois. Nous avons organisé, avec le comité d'action sociopolitique, une journée de conférences portant sur la fiscalité et le mode de scrutin. De plus, les membres ont composé et envoyé des capsules d'information à paraître dans les journaux sectoriels.

Approche nouvelle pour faire avancer le dossier :

1. La CSQ et l'AREQ travaillent ensemble et demandent de nouveau une table de concertation avec toutes les formations de retraités. L'AREQ revendique depuis longtemps une table de travail avec le gouvernement;
2. Que les recommandations soient prises à **majorité** et non à l'unanimité;
3. Le gouvernement a proposé une tribune de discussion et on attend toujours la convocation.

Quelques moyens suggérés :

1. Faire connaître à nos membres tous les services offerts pour les plus démunis comme les crédits d'impôts;
2. Inciter les personnes à demander les suppléments garantis (l'AREQ demande que ce soit automatique);
3. Rappeler que **notre rente est un salaire différé**;
4. Sensibiliser les députés.

Comité de la condition des femmes, par Jocelyne Mathieu

L'année s'est terminée par la présentation des résultats d'une recherche intitulée LA PRISE DE LA PAROLE DES FEMMES ET DES HOMMES lors du Congrès de l'AREQ 2014. Elle fut exposée par l'auteure Céline Desrosiers. Suite à ses observations minutieuses et à sa rigueur, elle nous a démontré, par des tableaux, que même si les femmes étaient plus nombreuses (396) au Congrès que les hommes (240), elles firent moins d'interventions, de propositions et d'amendements (5) que les hommes (12). De plus, peu de personnes différentes femmes (28) et hommes (31) prirent la parole. Cette présentation fut suivie de quelques suggestions et d'exercices pratiques afin de nous habiliter dans notre démarche de prise de la parole lors de nos rencontres sectorielles, régionales ou au Congrès.

En novembre, Marie-Ève Surprenant, coordonnatrice de la Table de concertation de Laval en condition féminine, nous présenta son livre: MANUEL DE RÉSISTANCE FÉMINISTE. Elle traite des inégalités persistantes - des mythes à l'expression des faits - de l'antiféminisme. Le même jour, Joanne Bertrand et Marie-Ève Rancourt de la Fédération autonome de l'enseignement (FAE), nous ont parlé des causes et des conséquences du décrochage scolaire chez les filles, suite aux résultats de leur recherche exploratoire de 2012. Après cet exposé, une proposition relative au décrochage scolaire fut présentée à l'AREQ, aux 3 paliers de son organisation, pour faire pression auprès du gouvernement, du Ministère de l'éducation et des Commissions scolaires du Québec afin qu'on mette sur pied des moyens pour contrer le décrochage scolaire des filles et des garçons du niveau secondaire.

En décembre, il y a eu la cérémonie commémorative de la tuerie de 14 jeunes filles à la Polytechnique de Montréal et aussi pour toutes les autres femmes victimes de violence sous toutes ses formes. En janvier, un colloque: AGIR POUR LES FEMMES EN SITUATION DE VULNÉRABILITÉ fut organisé à Laval. Le but de cette réunion: trouver des moyens de consolider et de développer la collaboration entre les ressources, des services psychosociaux et des services en employabilité, l'accompagnement des femmes et d'enrayer les causes systémiques de la vulnérabilité.

Finalement, le thème du 8 mars, L'ÉGALITÉ SANS LIMITES nous rappelle que l'accès des femmes à l'égalité est sans cesse limité et que le mouvement féministe réside dans sa capacité à lutter pour que disparaissent toutes les barrières qui nous freinent. Cette Journée internationale des femmes fut organisée au restaurant. Lors de ce dîner, une conférence fut donnée par Geneviève Lefebvre, directrice des programmes à la maison Jean Lapointe. Cette jeune femme travaille auprès d'une clientèle composée à 80 % par des hommes et à 20 % par des femmes. Elle a parlé de cette terrible maladie : « la dépendance » qui affecte les personnes de tous les milieux et qui est la cause de nombreux cancers.

Fondation Laure-Gaudreault, par Cristiane Blanchet

Cette fondation, patronnée par l'AREQ nationale, offre de bonnes sommes d'argent afin d'aider des gens dans le besoin dans tous les secteurs.

Cette année, après plusieurs communications téléphoniques sans retour d'appel des responsables de la Popotte roulante de Saint-Ferdinand, je n'ai pu faire remplir et signer la demande de subvention qui les aurait aidés à poursuivre leur bonne œuvre. L'argent reçu, les années précédentes, servait à améliorer le menu de Noël pour les bénéficiaires qui l'appréciaient beaucoup et mettait un peu de baume dans leur vie souvent solitaire.

Le comité régional a décidé de répartir ce montant (600 \$) à des personnes dans le besoin, vivant dans d'autres secteurs. Un jeune père de trois enfants, atteint de cancer, a vu sa demande bonifiée.

Merci à toutes les personnes qui ont acheté les 50 billets que la Fondation m'avait fait parvenir. Cette vente a rapporté 250 \$ et les prix ont été tirés lors du Congrès de juin 2017. Merci aussi aux personnes qui ont acheté des billets de tirage moitié-moitié lors de l'AGS. Nous aiderons des personnes âgées nécessiteuses ou des jeunes qui ont des projets intéressants et qui manquent de fonds pour les réaliser.

Sorties culturelles, par Micheline Corbeil

Pour bien commencer l'été et pour le plaisir d'être ensemble, le 21 juin, 48 personnes étaient inscrites pour assister à la pièce de théâtre **Les trois ténors** dans le Vieux-Terrebonne. La soirée fut très appréciée pour l'humour rendu par le jeu des comédiens et des comédiennes et pour la douceur de la température.

Merci à toutes les personnes participantes.

Comité des Arts visuels, par Cristiane Blanchet

Vous avez sûrement remarqué que l'exposition promise depuis 2015 n'a pu avoir lieu cette année. Ce fut une déception pour tous, tout particulièrement pour les artistes multidisciplinaires de ne pouvoir présenter leurs œuvres et travaux aux amis du secteur. Cette activité n'a pu s'organiser car il fut impossible de trouver des présentoirs disponibles pour afficher les œuvres.

Après consultation au comité régional des Arts, où tous les secteurs sont représentés, nous recommandons que l'AREQ 10 J se joigne au Cercle des fermières et peut-être aussi au CATAL, pour insister auprès de la ville de Laval, par l'entremise du BML 5, d'installer un système d'affichage permanent sur les murs du gymnase au Centre communautaire le Sorbier, ce qui permettrait aux différents organismes d'exposer leurs œuvres. Ce système d'affichage permanent existe actuellement dans plusieurs secteurs.

Le montant accordé par l'AREQ nationale, par l'entremise du programme Toujours en Action, a permis cette année, à tous les artistes désireux de profiter de l'expérience de l'acrylique, de vivre une journée des arts, le 4 mai 2017. Cette activité fut animée par notre professeure Nancy Lépine au Sorbier, dans un local choisi pour la qualité de la lumière.

Comité régional des Arts, par Cristiane Blanchet

Après une expérience régionale d'une journée Expo-Arts d'envergure, le 19 octobre 2016, nous avons malheureusement constaté une faible participation des membres de notre secteur. Cette visite ne coûtait que 10 \$ et seulement 14 membres du 10 J se sont présentés à cet événement. Plusieurs visiteuses et visiteurs venaient de Brossard, Québec, Saint-Eustache, Mont-Laurier et même d'ailleurs. Ces gens ont énormément apprécié cette initiative qui faisait connaître les talents multiples des artistes qui expliquaient leur technique de travail. Il y a eu 96 personnes heureuses d'être venues admirer des œuvres toutes plus grandioses les unes que les autres. Les artistes qui savent créer de belles choses apprécient que nous admirions leur savoir-faire.

Merci au comité régional pour cette belle exposition qui a demandé une année de préparation et de réalisation.



A C T I V I T É S

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

Inscriptions	5 Chœur Chante-clair	Mercredi
<p>Par courrier *** avant le 1^{er} septembre (225, Place Cotnoir, Boisbriand J7G 1L5) ou en personne au Sorbier 140, Nadon Ste-Rose JEUDI, 7 septembre de 13 h 30 à 15 h Pas d'inscription par Internet</p>	<p>Dès le 11 septembre  13 h à 15 h 30 12 cours – 65 \$ * Pas de pratique le 9 octobre Mathieu Bourret 514 708-9377</p>	<p>9 Quilles</p> <p>Inscription obligatoire : p.17 # 9 Salon de quilles Laval 5524, des Laurentides Auteuil Dès le 13 septembre 9 h 10 \$ par semaine à payer au salon 3 parties, souliers inclus Claude St-Louis 450 668-7348 et Manon Comeau</p>
	<p>Mardi</p>	<p>6 Atelier libre en peinture</p> <p>Techniques variées Dès le 19 septembre 9 h à 12 h 12 semaines (gratuit) (min. 8 inscriptions) Robert Martin 450 669-3957</p>
<p>Lundi</p>	<p>7 Marche 5 Km</p> <p>Inscription obligatoire : p. 17 # 7 Dès le 12 septembre 9 h 30 ou 10 h 10 semaines (gratuit) Cécile Deschênes 450 973-1438 Nicole Lanthier 450 434-0598 Voir les circuits page 13</p>	<p>10 Anglais Intermédiaire</p> <p>CONVERSATION ANGLAISE « Let's Have A Talk, You And Me » So many things to talk about. Le cours est axé sur la conversation. (min. 8 personnes) Dès le 20 septembre 9 h 30 à 11 h 30 10 cours – 90 \$ Liliane Gaul 438 275-3122</p>
<p>2 Peinture à l'huile</p> <p>Dès le 18 septembre 9 h à 11 h 30 12 cours – 180 \$ Nancy Lépine 514 961-8988</p>	<p>3 Espagnol Intermédiaire</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 18 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>	<p>11 Scrabble duplicate</p> <p>Inscription obligatoire : p. 17 #11 Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Local 100 Dès le 13 septembre 13 h à 16 h 12 cours – 12 \$ * Ne pas s'inscrire à la responsable Monique Perna 450 781-6682</p>
<p>4 Espagnol Avancé</p> <p>1^{re} session (Prérequis : 2-3 ans d'espagnol) (min. 6 pers. max. 12) Dès le 18 septembre 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 100 \$ (+ manuel 40 \$: nouvelles inscriptions) Serge Gendron 514 747-4677</p>	<p>8 Vie active</p> <p>Inscription obligatoire : p. 17 # 8 Dès le 26 septembre 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus) * Ne pas s'inscrire à la responsable Cristiane Blanchet 450 625-0642</p>	

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

Jeudi		Vendredi		Repas
12	Danse en ligne	15	Club de lecture	
<p>Dès le 14 septembre : 13 h – Danses de débutants (à confirmer) 14 h – Intermédiaires 15 h – Avancées 10 semaines – 45 \$ Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606 Voir la note à la page 14</p> 		<p>Inscription obligatoire : p. 17 # 15 15 sept. / 20 oct. / 17 nov. / 15 déc. 9 h 30 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1^{re} rencontre * Ne pas s'inscrire à la responsable Annette Miron 450 437-8835</p>		<p><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas. Dater le chèque de la journée de l'activité.</i></p>
		<p>Université du 3^e âge Couronne Nord</p>		16 Déjeuner de l'accueil
		<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse Ateliers – Cours – Conférences Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus.</p>		<p>Vendredi, 22 septembre 9 h 30 La Flamberie (voir p. 20) 2015, des Laurentides Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas. Facture individuelle. ***Inscription : p.17 # 16</p>
13	Rêve	<p>Quelques sujets qui seront traités : Les héros d'Achille à Obama; Histoires d'eau, histoires salées, à la découverte de l'eau et des océans; Mangez bien, «santé »vous mieux!; Atelier d'écriture : j'écris ma vie histoire de famille.</p>		17 Hommage aux défunts
<p>Analyse avancée 14 et 28 septembre, 5, 19 et 26 octobre 9 h 30 à 12 h 60 \$ prérequis: 5 personnes ayant suivi un cours de base Yves Dubuc 450 939-2278 Voir le texte à la page 14</p>		<p>Pour tous renseignements et inscriptions du 7 août au 6 septembre 2017 : www.usherbrooke.ca/uta/crn Nicole Colin 579 633-1010</p>		<p>Vendredi, 10 novembre 9 h 30 Brunch et petite messe Résidence l'Oasis (voir p.20) 1446 Boul. Saint-Martin O. Réservation: 14 \$ taxes et service inclus ***Inscription : p.17 # 17</p>
14	Scrapbooking - carterie	<p>25^e anniversaire de la Chorale</p>		18 Dîner de Noël
<p>9 h à 12 h A) 28 sept.: sujet à venir = 15 \$ B) 26 oct.: cartes de Noël = 15 \$ C) 23 nov.: sujet à venir =15 \$ ou les 3 ateliers pour 40 \$ Matériel périssable inclus sauf tous les adhésifs Céline Pouliot 450 433-8619</p>		<p>Il n'y aura pas concert de Noël cette année, nous attendrons patiemment des nouvelles des responsables de la Chorale pour la présentation du concert de ce printemps.</p>		<p>Jeu, 7 décembre 11 h 30 Château Royal (voir p. 20) membres.....15 \$ non-membres.....30 \$ ***Inscription : p.17 # 18</p> 

VIE DU SECTEUR

Journée Santé, par Cristiane Blanchet

La journée santé s'est tenue le 11 avril 2017. Merci aux 39 personnes présentes lors de cette activité. J'espère que les conférencières et conférenciers vous ont donné des conseils intéressants et pratiques. Un grand merci à Micheline Beaulac et Michèle Savard qui m'ont secondée lors de cet événement. Toutes vos suggestions pour l'avenir sont les bienvenues.

Cabane à sucre du 24 mars 2017, par Louise Labissonnière

« En caravane allons à la cabane
Oh! Eh oh! On n'est jamais de trop
Pour goûter au sirop... »
(chanson d'Albert Viau)

De la belle cabane Lalande toute rénovée pour recevoir
une vingtaine de joyeux amateurs de cette bonne «bouffe» typique,
l'homme orchestre a égayé l'atmosphère et a fait danser les inconditionnels de ce loisir.

Comme disait mon grand-père:

«Quand la grande ourse devient plate à l'horizon, le temps des sucres arrive».

«Quand la débâcle est arrivée, c'est le temps de cabaner».

« Quand février a cinq dimanches, les sucres sont avancés d'un mois».

À surveiller pour une prochaine année.

«La main» de Madeleine Labadie

La main est le meilleur outil pour connaître
le monde extérieur et les sentiments de ceux qui l'habitent.

Que l'on soit sourd, muet ou aveugle, la main
sera toujours prête à remédier à un handicap.

Quand un enfant naît, il ne voit pas,
mais sa petite menotte qui serre le doigt de ses parents,
lui indique qu'il y a quelqu'un sur qui il peut compter.

Marcher main dans la main avec son amoureux, est un petit geste
qui indique l'importance de l'un envers l'autre.

Serrer la main d'une personne que l'on n'a pas vue depuis longtemps,
fait remonter une foule de souvenirs.

Donner un coup de main à quelqu'un,
c'est donner un peu de soi

et ça apporte joie et reconnaissance
de part et d'autre.

Quilles



Message pour celles et ceux qui désirent se divertir tout en faisant un sport modéré, nous vous invitons à vous joindre à un groupe dynamique de quilleurs. La compétition n'existe pas mais le plaisir et les rires sont au rendez-vous. Nous vous attendons en grand nombre.

Endroit : Salon de Quilles Laval 1996, Auteuil

Horaire : Mercredi de 9 h à 12 h

Claude Saint-Louis et Manon Comeau

450 668-7348

Atelier de Julien Froment, par Camille Turcotte

Dans le cadre du projet «Toujours en Action», nous avons planifié, le 14 juin dernier, une visite à l'atelier du peintre renommé Julien Froment. Celui-ci était le parrain de notre expo-arts qui, à notre grande déception, fut impossible à réaliser cette année. Nous avons été accueillis très chaleureusement. Monsieur Froment nous a parlé de sa formation, de son expérience, de sa technique pour la création de ses œuvres et de ses inspirations. Il a répondu avec attention à toutes nos questions. Ce fut une rencontre enrichissante et très appréciée.

COURS ET ACTIVITÉS À VENIR

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

Inscriptions : uniquement par courrier ou en personne le 7 sept. au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire, page 17 # 7

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

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



12 sept: Bois-de-Lorraine à 9 h 30

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

19 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.

26 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.

3 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.

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

voir l'itinéraire du 3 octobre

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

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

24 oct: 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.

31 oct: Rivière-des-Mille-Îles à 9 h 30

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

7 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.

14 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.

Belle soirée de danse! par Céline Bureau

Samedi, le 1^{er} avril 2017, s'est tenue une soirée de danse au Centre communautaire Le Sorbier à Sainte-Rose. Cette soirée de danse en ligne, menée de main de maître par Michelle Beaucage, permettait également la danse en couple, ce que mon conjoint et moi avons grandement apprécié. Les rythmes musicaux étaient bien dosés et l'ambiance était chaleureuse et conviviale. En fin de soirée, un généreux goûter a été servi. Tout était simplement frais et délicieux.

Merci à toute l'équipe pour l'organisation de cette belle soirée.

Atelier Corno, par Patricia Pelletier

Jeudi, le 4 mai, un atelier de peinture nous était offert par l'AREQ. Le thème : Corno .

«Nous devons travailler avec de l'acrylique. Un double défi se présente à cinq d'entre-nous. Ce médium, on ne le connaît pas. Une seule l'avait déjà utilisé. De plus, on doit peindre un visage. J'avoue qu'on se demandait quel *chef-d'œuvre* allait sortir à la fin.

Dirigées par Nancy Lépine, on s'attaque à une toile de 18 x 24 po. Heureusement, nous avons une professeure compétente et patiente. À partir d'une photo, elle nous montre comment la dessiner sur une feuille de la grandeur de la toile. Pour moi, c'est une découverte. Ensuite, après le dessin terminé, on le transfère sur la toile et on commence à appliquer les couleurs avec un pinceau de 2 pouces. Ça aussi, c'est un apprentissage. On a des moments de questionnement, d'hésitation et de doute. Nancy nous encourage et nous donne des trucs. À la fin, soit 8 heures plus tard, on peut prendre une photo avec notre œuvre. Même si nous avons toutes la même peinture à reproduire, elles étaient toutes différentes l'une de l'autre. Ce fut agréable de voir comment chacune l'avait interprétée.

Ce fut une journée intéressante, intense et enrichissante. Pour ma part, j'ai trouvé cela assez ardu de manipuler spatule, gros pinceau et à la fin, lancer des jets d'acrylique sur le tableau. Mais nous nous sommes amusées et nous étions contentes du résultat. Bien sûr, on veut toujours faire mieux mais comme premier essai, on s'en est bien tirées.

Si Marie Corno nous a suivies lors de cette journée, elle a dû s'amuser elle aussi».

QUAND LES RÊVES INSPIRENT... par Yves Dubuc

Un industriel rêve une nuit qu'il est capturé par des indigènes cannibales. Il est menacé d'être exécuté le lendemain matin s'il n'invente pas sa machine. Alors que les bouts des lances sont près de son visage, il remarque que les pointes de celles-ci sont percées, ce qui permet de les attacher aux manches grâce à des lanières. Au réveil, il se précipite dans sa boutique et applique ce qu'il a vu en rêve. Les lances symboliques lui suggèrent la réponse à ses recherches (i.e. de placer le chas dans le bas et non plus dans le haut de l'aiguille). **Ainsi naît la machine à coudre d'Elias Howe en 1846.**

Un informaticien a une idée au beau milieu d'une nuit. Il réussit à télécharger des parties de Web en examinant les liens entre les pages. «Quand je me suis soudain réveillé, j'ai pensé: et si nous pouvions télécharger l'ensemble du Web et simplement garder les liens. J'ai alors pris un stylo et j'ai commencé à écrire, ce qui devint le Page-Rank». **Il s'agit de Larry Page, co-fondateur de Google en 2001.**

Un artiste indique un jour que dans un de ses rêves: «Tout était là, une chanson complète. Je ne pouvais pas y croire. Je me précipitai au piano et transcrivis la mélodie. Il ne restait qu'à écrire les paroles.» **C'est Yesterday des Beatles, composée par Paul McCartney, créditée Lennon/McCartney et parue sur l'Album HELP en 1965.** Cette chanson, d'après le Livre Guinness des records, est la chanson la plus reprise de tous les temps.

C'est, entre autres, une des fonctions du rêve, soit d'**INSPIRER**, c'est-à-dire trouver, la nuit, une réponse à un questionnement, une solution à une problématique, une piste de résolution de conflit, une idée de trame romanesque ou d'œuvre artistique, une hypothèse de recherche, voire une invention... La liste de ces cas de figure pourrait s'allonger indéfiniment, comme celle plus haut, au regard du pouvoir immense de nos rêves si nous y croyons, si nous nous y intéressons et si nous nous outillons en conséquence. C'est ce que propose le cours de cet automne intitulé: **RÊVES : ANALYSE AVANCÉE** (inscription page17 # 13).

Danse en ligne, par Michelle Beaucage

Dès le jeudi 14 septembre, les cours de danse en ligne recommenceront au Centre communautaire le Sorbier. Afin de pouvoir répondre aux attentes des personnes intéressées à cette activité, surtout aux nouveaux danseurs, nous aimerions savoir si vous avez déjà suivi des cours. Nous souhaiterions ouvrir un cours de niveau débutant, sans expérience, si nous avons le nombre nécessaire de participants (environ 10). Pour une meilleure planification, vous pouvez me faire parvenir un courriel à michelle.beaucage@videotron.ca ou encore par téléphone au 514 755-5606, pour manifester votre intention de vous inscrire au niveau débutant.

LES PETITES ANNONCES DU SECTEUR

FÉLICITATIONS CHÈRE LUCILLE

L'été m'a annoncé la nomination de **Lucille Francoeur** au poste de la présidence du comité de coordination de la Table de Concertation de Laval à la condition féminine. Elle fut élue par les membres représentant les organismes des femmes de Laval:

- centre d'hébergement des femmes en violence conjugale;
- dimension travail;
- centre de prévention et d'intervention pour victimes d'agressions sexuelles etc.

Elle présidera un groupe de 5 personnes, nommé COCO. Ensemble, ces femmes accompagneront la Table de Concertation de Laval dans ses projets. Lucille, cette femme de caractère, reconnue pour son engagement et sa passion à la cause des femmes depuis longtemps, en plus d'être rassembleuse, grande communicatrice, dévouée et attentive à l'autre, saura, encore une fois, faire cheminer la condition des femmes et laissera une marque dans cette nouvelle fonction. Lucille demeure avec moi dans le comité de la condition des femmes de l'AREQ 10 J comme substitue.

Je te félicite et te souhaite bonne route!
Jocelyne Mathieu

SEMAINE LAVALLOISE DES AÎNÉS

Je vous encourage à consulter le guide des activités de la Semaine lavalloise des aînés qui se tiendra au cours du mois d'octobre. À cette occasion, les aînés de Ste-Rose et Fabreville organisent un souper dansant, le jeudi 12 octobre. Cet événement se tiendra au Centre Le Sorbier.

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

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 nous avons réservé pour vous, nous devons payer pour ce repas. Lors de l'AGS, le repas est gratuit seulement si vous participez à l'assemblée.

LE SAVIEZ-VOUS?

La traduction du vote populaire en sièges attribués à l'Assemblée nationale est profondément antidémocratique. Nos élus occupent une majorité de sièges par une minorité de votes. Plus de 2 millions de votes ne sont pas comptabilisés. C'est le moment d'agir pour une représentation plus proportionnelle. Ce mode de scrutin, à finalité proportionnelle, permettra l'amélioration de la représentation de la volonté populaire.

Les bibliothèques de Laval présentent, pour les proches aidants, un service d'information nommé *le programme Biblio-aidants*. C'est une trousse comprenant une liste d'organismes et de sites Web. <http://biblioaidants.ca>

Les bibliothèques offrent aussi un service gratuit de prêt à domicile pour les personnes étant dans l'impossibilité de se déplacer. Un ou une bénévole viendra livrer vos livres à votre domicile et les reprendre : pretadomicile@laval.ca

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, alertez le 911 ou le Service de police.

Aider un proche atteint de cancer : en appelant au 1 888 939-3333, vous avez accès à des spécialistes en information qui sauront répondre à vos questions avec des renseignements fiables et à jour. Le service est offert du lundi au vendredi, de 9 h à 18 h, en français et en anglais. Il est possible de communiquer avec info@sic.cancer.ca

La maltraitance envers les personnes âgées cause des torts autant physiques que psychologiques. 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)

HOMMAGES

Une nouvelle chronique s'insère dans notre bulletin sectoriel. À chaque parution, nous tenterons de rendre hommage à un membre de notre secteur qui s'est distingué, qui a accompli une action particulière ou qui est un modèle pour ses pairs. Si vous connaissez une personne qui se démarque par son bénévolat, ses actions auprès de familles démunies ou auprès de clientèle particulière, n'hésitez pas à nous contacter.

Chère Jeanne d'Arc,

Depuis six ans, tu as présidé notre Conseil et le secteur 10 J en incarnant la douce figure d'une bonne maman qui veille au bien-être des siens. Pour cela, tu as su t'entourer d'une équipe forte et dévouée, autant dans le Conseil que dans les comités. Tu as eu confiance dans les talents de chacune et chacun et nous avons pu nous épanouir au sein de ton équipe.

Tu voulais répondre aux besoins de tes membres et faire en sorte qu'ils participent à la vie du secteur tout en les représentant au Régional et au National. Tu désirais que ton secteur ait ce qu'il y a de mieux avec, entre autres, les projets «Toujours en Action» que tu as bien défendus. Tu dois en être fière. Tu as su apporter ta touche personnelle en faisant plaisir aux membres par des tirages, des rabais participatifs, des surprises et par la reconnaissance des bénévoles.

Malgré les épreuves de ta vie personnelle, tu as su être là grâce à ta force et ton bon vouloir. Nous te remercions donc pour ces six années de bénévolat, pour ta générosité, ton accessibilité, ton bon cœur, ton écoute attentive, ta convivialité et l'accueil que tu nous a fait chez toi lors des réunions du Conseil sectoriel. Bravo pour tout ce que tu as accompli. Nous en sommes très reconnaissantes et reconnaissants.

Maintenant que tu quittes le Conseil, tu as l'opportunité de te reposer et de refaire le plein d'énergie. À toi les matinales sans réunions, les journées sans «ordres du jour», les soirées sans horaire, la rentrée sans inscriptions. Que de doux moments avec tes petits-enfants et des balades d'agrément. Tu pourras, à présent, développer l'art de penser à toi.

On te souhaite le meilleur de la vie et tu seras toujours la bienvenue parmi nous

Micheline Corbeil

Départ des membres du Conseil sectoriel, par Jeanne d'Arc Dubé

Certaines personnes quittent le Conseil sectoriel lors d'élections à l'AGS, ces personnes qui ont servi pendant trois ou six ans méritent tous nos hommages pour leur dévouement et leur générosité. Ce n'est pas l'argent qui les attire mais le fait d'être utiles à leurs pairs.

Cette année, trois d'entre elles ont terminé leur mandat : Michèle Savard à la 2^e vice-présidence, Micheline Corbeil au secrétariat et Suzanne Maltais comme conseillère. Ce sont de fidèles personnes ayant à cœur le bien-être du secteur. Ces personnes ont largement contribué au bon fonctionnement et aux activités du Conseil, Elles ont droit à toute notre reconnaissance et à nos remerciements sincères. Suzanne et Michèle ont décidé de poursuivre leur cheminement au sein du Conseil en acceptant un nouveau poste. Je leur souhaite donc un bon mandat au sein de la nouvelle équipe. Toutes deux ont été des aides précieuses pour moi, des personnes dont j'ai largement apprécié la compagnie.

Micheline Corbeil se retire après six ans de bons et loyaux services. Micheline avait à cœur sa tâche de secrétaire dont elle s'est acquittée avec brio. Elle fut pour moi une aide précieuse, très appréciée, un support inconditionnel pour la présidente. Son bon jugement m'a aidé plus d'une fois à prendre des décisions qui se sont avérées être les bonnes. Micheline était toujours là pour apporter un équilibre dans l'équipe, sa bonne humeur, son dynamisme qui apportent une stabilité certaine. Micheline est une personne inspirante et généreuse. Un profond MERCI à Micheline pour sa précieuse collaboration.

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 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	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant	
1	Cotisation –valable de sept. 2017 à août 2018	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 – lundi 9 h 30	Serge Gendron	100 \$			4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	65 \$			5
6	Peinture – Atelier libre – mardi 9 h	Robert Martin	gratuit			6
7	Marche – mardi 9 h 30/10 h – inscr. obligatoire	Cécile Deschênes	gratuit			7
8	Vie active – mardi 13 h 30 – inscr. obligatoire	Cristiane Blanchet	25 \$			8
9	Quilles – mercredi 9 h – inscription obligatoire	C. St-Louis & Manon Comeau	(10 \$)		sur place	9
10	Anglais – Intermédiaire mercredi 9 h 30	Liliane Gaul	90 \$			10
11	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	12 \$		sur place	11
12	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	45 \$			12
13	Rêve : analyse avancée – jeudi 9 h 30	Yves Dubuc	60 \$			13
14	A- Scrapbooking - 28 sept.- jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	15 \$			14
14	B- Scrapbooking - 26 oct. - jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	15 \$			14
14	C- Scrapbooking - 23 nov. - jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	15 \$			14
14	D- Scrapbooking – les 3 ateliers	Céline Pouliot	40 \$			14
15	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 30 inscr. oblig.	Annette Miron	(10 \$)		sur place	15
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
16	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 22 septembre	La Flamserie Dépôt	10 \$			16
17	Brunch-Hommage aux défunts – vend.,10 nov.	Résidence l'Oasis	14 \$			17
18	Dîner de Noël – jeudi, 7 décembre	Château Royal Membres Non-membres	15 \$ 30 \$			18

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 \$.

COUPONS À RETOURNER AU **43, rue Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W**

ÉCRIRE LISIBLEMENT S.V.P.

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 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 :

AVEZ-VOUS VISITÉ NOTRE SITE WEB?

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

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 ».

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

Gilles Filion, père de Ginette Filion

Thérèse Labbé

Marie Caron

Diane Handfield

Marquerite Lepage

Réal Goyer, époux de Micheline Poirier-Goyer

Luc-André Groleau, frère de Thérèse Groleau

Laura Bélanger, mère de Jeanne d'Arc-Dubé (présidente du 10 J de 2011 à 2017)

Maurice La Haye conjoint de Raymonde La Haye

Agathe Bouchard

Marcel Chojnacki

Gilles Dépatie

Lina Parent

Clément Pilote

Nos condoléances aux familles éprouvées

Pour tout décès, aviser Michèle Savard au 450 628-8477

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.

S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée
des articles pour le journal d'hiver: **4 novembre 2017**

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot

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 43, Sainte-Jeanne Laval, Qc, H7C 1W1	PP41381037
---	------------

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

Émile Huchette	président	450 728-1780	Questions générales, journal	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	1 ^{re} vice-présidente	450 628-8477	Décès, assurances	
Suzanne Maltais	2 ^e vice-présidente	450 621-7479	Planification des tables	maltais.suzanne@hotmail.com
Céline Pouliot	secrétaire	450 433-8619	Procès-verbaux, journal, changement d'adresse	celine_pouliot@hotmail.com
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières et inscriptions	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Déco tables, sorties	louis.dorais@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@gmail.com

Aide-mémoire

Déjeuner de l'accueil	22 septembre	9 h 30	La Flamberie 450 669-2345	2015, Des Laurentides, (angle Dagenais)
Déjeuner et hommage aux défunts	10 novembre	9 h 30	Résidence l'Oasis	1446, boul. Saint-Martin Ouest, Laval
Dîner de Noël	7 décembre	11 h 30	Château Royal	3500, du Souvenir, Laval

Numéros de téléphone utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.araq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	43, Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1	lavalnord.araq.lacsq.org (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	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	