

# Au fil du temps ...

Numéro 112  
Septembre 2018

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



Photo : Louis Dorais

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

## Mot du président



Quelle belle année!

Chers membres de l'AREQ 10 J,  
chers collègues du Conseil sectoriel,  
chers responsables des comités,

Je veux prendre quelques instants pour vous dire que j'ai grandement adoré vous côtoyer. Vous nous avez permis de vivre de très beaux moments. Votre gentillesse, vos bons conseils m'ont supporté tout au long de cette première année à la présidence. Je vis une expérience enrichissante à votre contact. J'espère que vous continuerez à m'épauler et me soutenir.

Je vous remercie, toutes et tous, pour votre implication et votre dévouement. Grâce à votre engagement, nous avons un secteur en santé.

### **NOUS FERONS LA FÊTE : 30<sup>e</sup> anniversaire du secteur 10 J!**

Rien ne sera pareil cette année. Lors de notre dîner de Noël, nous prendrons le temps de célébrer notre 30<sup>e</sup> anniversaire de façon toute spéciale. Plusieurs surprises vous attendent. Nous tenterons de rendre ce moment agréable, vivant, étourdissant et magique. Nous aurons besoin du support de personnes bénévoles pour préparer cet événement qui, je l'espère, sera inoubliable.

Cette journée vous appartient et nous souhaitons vous voir participer en grand nombre. Il sera important de **vous inscrire très rapidement** car nous devons réserver une salle pour vous recevoir convenablement. Nous aurons aussi à gérer le coût du repas, des surprises, des tirages de prix de présence et la venue de quelques invités.

Une autre activité prometteuse : un **projet de voyage aux Chutes Niagara** nous sera proposé, par Louis Dorais, pour le printemps prochain. Lors des inscriptions de septembre, il sera à votre disposition pour répondre à vos questions, prendre les pré réservations, ce qui lui permettra de vérifier l'intérêt des membres.

Lors de l'Assemblée générale de secteur de mai 2018, le Conseil sectoriel a grandement apprécié votre participation. Il est toujours important de s'y inscrire afin de nous permettre de bien répondre à la gestion du repas. Cette année, des élections auront lieu à certains postes au sein du Conseil sectoriel. Comme d'habitude, nous aurons besoin de votre support et de votre implication afin que l'administration de notre secteur soit entre les mains de sept membres, comme il se doit.

Enfin, en juin dernier, a été fêté le **25<sup>e</sup> anniversaire du Chœur Chante-Clair**. Le joyeux groupe a eu le plaisir d'accueillir près de 500 spectateurs à ce concert haut en couleurs et 24 chansons ont été interprétées. Le *Chœur Animato*, chorale de jeunes chanteurs, est venu interpréter deux chansons avec la chorale Chante-Clair. Un vrai délice pour le cœur et les oreilles. À la fin du spectacle, les anciens choristes sont montés sur la scène pour la chanson *l'Amitié*. Ce fut un grand moment de bonheur pour tous les choristes. Bravo pour ces belles initiatives. Je tiens à souligner le travail remarquable de Claude Mayeu, grand organisateur, ainsi que de toute l'équipe qui, ensemble, ont permis de réaliser cette belle fête.

**Émile Huchette, président sectoriel AREQ Laval-Nord**

#### **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 pourrions effectuer les changements à l'AREQ 10 J. Merci d'en prendre note.

#### **Facebook**

L'AREQ nationale a maintenant une page Facebook très intéressante. Vous pouvez y suivre le travail et l'implication de nos dirigeants. Vous n'avez qu'à écrire **AREQ-CSQ sur votre page Facebook** pour enfin suivre tous les dossiers traités par notre association.

## Mot de la présidente régionale

Déjà la première année du triennat 2017-2020 s'achève. À la fin de mars, les présidentes et présidents du Conseil régional et moi-même avons assisté à un Conseil national très enrichissant à Gatineau. Deux professeures de l'Université d'Ottawa nous ont parlé des questions du vieillissement et de l'âgisme. Elles travaillent à la préparation d'une *convention internationale du droit des personnes âgées* comme il en existe une pour le droit des enfants. L'AREQ vise à appuyer cette initiative.

Nous avons reçu un cahier du plan d'action incluant des exemples pour les 47 actions des trois axes :

- Les droits et les intérêts de nos membres et personnes aînées au cœur de nos préoccupations;
- La vie associative;
- La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.



En plus du cahier, nous avons eu un napperon qui présente, en un coup d'œil, ce plan d'action. Les membres présents en ont reçu une copie lors de l'Assemblée générale régionale du 31 mai dernier. À la rencontre régionale de l'automne prochain, les responsables régionaux et sectoriels des comités se réuniront pour choisir des actions à développer durant l'année. Au National, les conseillères et conseillers nous ont fait une mise à jour de leurs différents dossiers. Ils nous ont aussi présenté les formations qu'ils peuvent nous offrir. Les membres du Conseil régional présenteront ces offres aux responsables régionaux des différents comités.

Cette année encore, nous avons eu d'intéressantes activités régionales : de l'information sur les assurances, sur les proches aidants, sur la compréhension du système de retraite au Québec et de notre propre régime comme le RREGOP ou RRPE. Le conseiller en communication, Samuel Labrecque, est venu donner à nos responsables et *webmestres* une formation sur Facebook, WordPress et sur les sites WEB. Ne manquez pas de consulter notre **nouveau site Web**, vous y trouverez toute l'information concernant nos activités et des photos des différentes rencontres régionales. Pour ce faire, rendez-vous sur le site Web national : <http://areq.lacsq.org/> et cliquez sur la région 10 : <http://areq.lacsq.org/qui-sommes-nous/laval-laurentides-lanaudiere/>. Vous pouvez aussi choisir l'onglet de votre secteur.

À notre Assemblée générale régionale du 31 mai, 149 personnes étaient présentes. Après avoir exposé toutes les activités du Conseil régional, les responsables des comités nous ont fait part de toutes leurs réalisations. Le comité des arts avait préparé une exposition des artistes, gagnantes et gagnants, de chaque secteur. Il y a eu cinq *Coups de cœur*. Ces artistes ont reçu respectivement un chèque de 100 \$.

- Johanne Martin et Ginette Noury ont gagné pour les tableaux;
- Nicole Fouquette, pour la sculpture;
- **Louis Dorais, pour la photographie;**
- Pauline Poirier, pour l'artisanat et métier d'art.

Notre après-midi a été égayé par la chorale *Les Ans Chanteurs*. Quel plaisir de se remémorer de beaux souvenirs. Il y avait aussi de beaux prix de présences :

- De *Les protections RésAut CSQ* : boîtier avec bouteille de vin et accessoires, couteaux Laguiole;
- De *la région*: des certificats de la SAQ et un sac surprise avec des produits du terroir;
- De *notre marraine, Nicole Gagnon* : des produits de sa région, la Côte-Nord.

Les personnes chanceuses sont:

Ghislaine Vermette;  
Monique Forest;  
André Vera;  
Suzanne Roy;

Claire Bouchard;  
Françoise Nadon;  
Émile Huchette;

Danielle L.-Daigneault;  
Janine Renaud;  
Benoîte Bussières.

L'évaluation de la journée a été très positive. En terminant, je vous souhaite une fin d'été ensoleillée et chaude.

**Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière**

## BILAN 2017-2018 DES COMITÉS ET DES ACTIVITÉS, PAR LES RESPONSABLES

### Comité des assurances, par Michèle Savard et Micheline Beaulac

Le coût de la couverture de la RAMQ pour vos médicaments a augmenté en juillet 2017. La prime maximale est de 667 \$ et le maximum de la franchise des médicaments est de 88,83 \$. En 2018, il n'y a aucune augmentation des primes d'assurance.

Concernant les médecines douces, (ostéopathie, naturopathie, psychothérapie, massothérapie...), ces soins sont remboursés si les professionnels font partie de la *Commission des Praticiens en Médecine Douce du Québec*.

La situation d'une personne assurée admise dans un CHSLD : L'entente permet à cette personne de cesser de participer au régime d'assurance maladie tout en conservant le droit de participer au régime d'assurance vie.

Informations pour les membres en cas de décès d'un conjoint ou d'un enfant à charge : pour connaître l'ensemble des démarches, on nous suggère de consulter le site Internet de *Services Québec-citoyens* (onglet : que faire en cas de décès?). Lors du décès d'un membre ASSUREQ, il est important de communiquer avec la SSQ dans les 90 jours.

Pour tout renseignement au sujet de nos assurances: consulter le site Internet: <https://www.ssq.ca/fr> où il y a les informations nécessaires afin de soumettre une réclamation, se procurer un relevé pour fin d'impôt, obtenir une preuve d'assurance voyage, modifier ses informations personnelles et connaître les différents frais accessoires.

### Comité des hommes, par Louis Dorais

Cette année, nous avons eu trois rencontres.

La première s'est déroulée le 21 novembre 2017, à Saint-Jérôme, dans le cadre de la Journée internationale des hommes. Le sujet abordé était *La maltraitance envers les aînés: focus sur les hommes*. La conférence a été présentée par Gérald Bolduc formateur et conférencier pour le Regroupement provincial des comités des usagers, depuis plus de deux ans, un peu partout au Québec. Suite à la conférence, il y a eu un échange très intéressant. Nous étions environ 40 participants de tous les secteurs de la région.

La deuxième rencontre a eu lieu le 13 février 2018 à Blainville. Nous avons assisté à une conférence qui traitait d'un sujet très actuel: *Le décrochage scolaire et la réussite éducative*. Gilles Trudel, fondateur et responsable d'un projet de réussite éducative à la polyvalente de Saint-Jérôme, nous a présenté le projet. Puis en après-midi, Pierre Gariépy (secteur Seigneurie-des-Mille-Îles) nous a exposé son projet sur le décrochage scolaire, suivi d'une période d'échange.

Le 4 avril 2018, date de notre troisième rencontre, Tommy Bureau, conseiller de l'AREQ au dossier de la condition des hommes, nous a présenté tous les tenants et aboutissants des conditions de vie des hommes aînés. Puis, il nous a présenté un rapport d'étape du travail qui a été réalisé jusqu'à maintenant.

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

Notre région LLL nous a offert, le 15 juin dernier, des espaces qui nous ont fait rêver. En effet, plus de 90 personnes étaient réunies pour découvrir un coin pittoresque de Lanaudière : *Les jardins du Grand-Portage* à Saint-Didace et le *vignoble de Saint-Gabriel* de Brandon.

Notre secteur a profité d'une sortie bucolique à la *Fromagerie Du Vieux-Saint-François* et a reçu un accueil extraordinaire au *Café AGGA*.

Nous avons eu deux rencontres, cette année, particulièrement pour discuter du prochain triennat. L'alimentation sous toutes ses formes de même que l'achat auprès des commerces de proximité ont retenu notre attention. Notre mot d'ordre: *Acheter local*.

Je vous réfère au dépliant *Vivre à Laval*, printemps 2018, à la section *Saveurs de Laval, moi j'achète ici*, sous les thèmes: saveurs fraîcheurs, saveurs florales, saveurs transformées et saveurs récréatives. Voilà une bonne incitation à consommer sur le territoire de Laval.

Lors de l'AGS de mai dernier, les fleurs [ campanules, plantes vivaces ] ont été gracieusement offertes par le comité Environnement et ont été achetées aux *Serres Brisebois* à Fabreville et les paniers suspendus, à la *Pépinière Locas* à Ste-Rose.

### **Comité des femmes, par Jocelyne Mathieu**

En décembre 2017, au dîner de Noël, une petite cérémonie fut organisée pour commémorer la tuerie de la Polytechnique de Montréal. Un ruban blanc fut remis à chaque convive. Par la suite, le groupe fut invité à encercler une table garnie d'un bouquet de fleurs blanches et de 14 chandelles. Ceci pour aider au recueillement et permettre la lecture d'un texte portant sur la violence subie par les femmes.

Le 8 mars 2018, lors de la Journée internationale des femmes, 30 personnes se sont rassemblées pour un dîner au restaurant. Lors de ce repas, une animation sur le thème de l'année «Féministe tant qu'il le faudra!» a permis des échanges très intéressants. Le tirage de 3 livres fut offert au groupe : *L'heure mauve* de Michèle Oumet, *La servante écarlate* de Margaret Atwood et *On m'appelle encore «Madame la juge»* de Nicole Gibeault. Ce fut une belle journée enrichissante!

Pour compléter l'activité de la Journée internationale des femmes, un film intitulé : *La folle entreprise, sur les pas de Jeanne Mance* fut présenté au Sorbier, le 19 mars. Ce reportage réalisé par Annabel Loyola, femme de notre époque, raconte l'histoire d'une femme du passé, *Jeanne Mance (1606-1673)*. Après le visionnement, l'animatrice, Céline Desrosiers, a su diriger le groupe vers des discussions, des échanges et des commentaires remarquables.

Pour clore cette activité gratuite, un autre tirage de livres : *La servante écarlate* de Margaret Atwood et *Jeanne Mance de Langres à Montréal, la passion de soigner* de Françoise Derooy-Pineau. Cet après-midi fut un succès!

Si vous désirez plus d'informations sur les livres cités dans le texte, prenez le temps de me téléphoner, il me fera vraiment plaisir de vous renseigner.

Jocelyne : 450 625-3298

### **Recevoir les messages et le journal par courriel**

Étant donné que l'adresse courriel du 10 J a été modifiée, nous vous demandons de remplir à nouveau les formulaires à la page 13 de ce journal. Dès la fin septembre, nous recommencerons une nouvelle liste afin de pouvoir mieux vous informer.

### **S.V.P. Avisez vos connaissances**

Si vous connaissez des personnes qui étaient inscrites à recevoir ce journal via Internet, pouvez-vous les informer qu'il est maintenant publié sur le site Web du secteur : [lavalnord.areq.lacsq.org](http://lavalnord.areq.lacsq.org) ? Cela va nous aider.



### **Les Grands Explorateurs, par Claudine Texier**

Même si la date, pour participer au concours, est passée, il est encore temps de s'inscrire aux Grands Explorateurs. Appelez-moi pour des informations et je ferai votre inscription avec plaisir.

Claudine : 450 625-1626

## Comité de la retraite, par Claudine Texier

Cette année, nous avons eu trois rencontres au niveau régional. Notre responsable régional est Vitor Sabino en remplacement de Thérèse Chaput.

Le 17 avril 2018, une journée de formation à Blainville a été organisée, à la fois, par le comité d'action sociopolitique et le comité de la retraite. Cette formation portait sur :

- l'importance d'améliorer les régimes publics de retraite;
- l'importance de la solidarité collective;
- les dangers qui menacent les **régimes à prestation déterminée comme le nôtre**.

Je vous ai déjà parlé du projet de loi C47 (niveau fédéral) dans le dernier journal.

Ce projet vise à convertir les régimes à **prestations déterminées**, qui nous garantissent le montant de la rente reçue, en régime à **prestations cibles**, dont les rentes fluctueraient selon les surplus et les déficits du régime. Cela toucherait, aussi bien, les nouveaux que les anciens retraités. Je vous invite donc à signer la pétition au plus tôt. Les renseignements sont dans votre journal du mars 2018. Nous devons nous opposer à cette loi, car seules les parties patronales se déchargent de tous les risques.

Enfin, l'*Observatoire de la Retraite* organise un *Colloque sur les régimes complémentaires de retraite du Québec*, le 18 septembre 2018.

---

## Fondation Laure-Gaudreault, par Cristiane Blanchet

Vous connaissez l'objectif de la Fondation qui est d'**aider des individus ou des institutions dans le besoin**. Cette année, nous avons remis au groupe d'entraide *La Rosée*, de Laval-Ouest, la jolie somme de 900 \$ pour :

- l'aider à donner des vêtements, des meubles et de la nourriture via leur popote roulante;
- qu'il puisse offrir des accompagnements à des rendez-vous médicaux et du service d'accueil à des femmes et des enfants en détresse;
- qu'il soit capable de redonner confiance aux personnes qui ont des besoins immédiats.

Merci à la Fondation Laure-Gaudreault de la part du centre d'entraide *La Rosée* pour ce don généreux. Louis Dorais et moi sommes allés remettre les deux chèques à Régent Lachapelle, responsable de l'organisme.

Notre secteur a remis un montant de 500 \$ à la Fondation Laure-Gaudreault cette année. Il est important de promouvoir notre Fondation. Elle vient en aide aux gens de notre communauté.



---

## Les fermes Lufa, une agriculture urbaine, par Rosette Lapointe

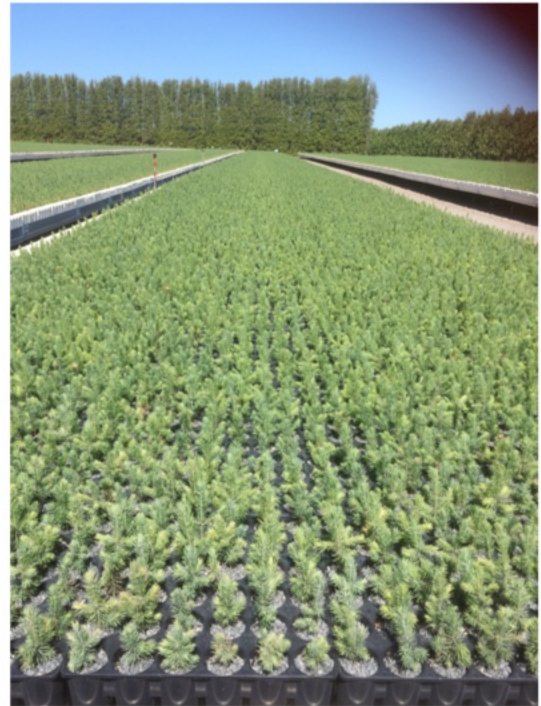
Le 1<sup>er</sup> juin dernier, nous étions une vingtaine de personnes de notre secteur à participer à cette visite. Depuis sept ans, cette entreprise a développé une agriculture urbaine unique. Située sur les toits des édifices, cette entreprise exploite trois fermes dans la région du Grand-Montréal: Ahuntsic, Laval et Anjou. *Frais, local et responsable*, telle est leur vision d'une agriculture de proximité. Cette ferme pratique une agriculture responsable avec la recirculation de l'eau, une utilisation optimale de l'énergie ainsi que des nutriments et une production sans pesticide herbicide et synthétique. La ferme a choisi une culture hydroponique, technique par laquelle les plantes poussent hors terre dans un substrat de noix de coco. Il s'écoule une période de douze heures entre la cueillette des légumes et la livraison des paniers aux différents points de ramassage (1750 au Québec) pour les consommateurs. Les produits sont frais, non réfrigérés et n'ont pas parcouru des milliers de kilomètres pour arriver dans votre assiette.

Pour information : [info@lufa.com](mailto:info@lufa.com)

1400, rue Antonio-Barbeau, suite 201, Montréal

514 669-3559

Visite gratuite tous les vendredis à 14 h.



### Sortie régionale du 11 juin 2018, par Rosette Lapointe

Un groupe de 63 personnes a participé à cette sortie régionale qui nous a fait découvrir la première pépinière forestière du Québec, fondée en 1908, à Berthier. Elle produit annuellement de 4 à 5 millions de plants, des feuillus et des résineux, qui servent à la reforestation à travers la province.

Nous avons fait la découverte du parcours de la semence avec les étapes suivantes: centre d'extraction de la semence, centre d'empotage, serres tunnels, champ de production et verger à grains.

Pépinière de Berthierville,  
1690, Grande-Côte,  
Ste-Geneviève de Berthier.  
450 836-3787  
[pepinieredeberthier@mffp.gouv.qc.ca](mailto:pepinieredeberthier@mffp.gouv.qc.ca)

Le traversier nous a conduits à Sorel-Tracy pour la visite du *Biophare* créé en 1995.

Le Lac St-Pierre a été reconnu comme Réserve de la biosphère par l'UNESCO, en 2000, en raison de ses caractéristiques naturelles uniques. Cet environnement côtoie, chaque jour, une foule d'activités humaines. Je vous invite à aller voir le site Web qui nous renseigne sur toutes les caractéristiques exceptionnelles de ce lac.





*L'appel du large*, le deuxième volet de notre visite, raconte le rôle important joué par les deux grandes industries que sont *Marine et Sorel Industries* lors de la Deuxième Guerre mondiale. C'était un moteur important dans l'approvisionnement de canons et d'obus pour l'Angleterre et qui a contribué à la victoire des Alliés. Nous avons aussi constaté l'apport important de la famille Simard dans le développement de cette région.

Biophare de Sorel,  
6, rue St-Pierre, Sorel-Tracy.  
450 780 5740 ou 1-877 780 5740

**Tu seras aimé le jour où tu pourras montrer ta faiblesse,  
sans que l'autre s'en serve pour augmenter sa force.**

Cesare Pavese

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

<b>Inscriptions</b>	<b>5 Chœur Chante-clair</b>	<b>Mercredi</b>
<p style="text-align: center;"><b>Par courrier postal</b>  <b>*** avant le 1<sup>er</sup> septembre</b>                  (225, Place Cotnoir,                  Boisbriand, J7G 1L5)  <b>ou en personne au Sorbier</b>                  140, Nadon, Ste-Rose  <b>JEUDI, 6 septembre</b>  <b>de 13 h 30 à 15 h</b>  <b>Pas d'inscription par Internet</b>  <b>Ni par téléphone</b></p>	<p style="text-align: center;">Dès le 10 septembre                  13 h à 15 h 30                  12 cours – 65 \$  <b>* Pas de pratique le 8 octobre</b>                  Mathieu Bourret 514 708-9377</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<b>8 Quilles</b>
<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>9 Anglais Intermédiaire</b>
<b>2 Peinture à l'huile</b>	<p style="text-align: center;">Peinture: atelier libre                  Techniques variées  <b>Ne sera pas disponible</b>  <b>cet automne</b></p>	<p style="text-align: center;">CONVERSATION ANGLAISE  <b>« Let's Have A Talk, You And Me »</b>                  So many things to talk about.</p> <div style="text-align: center;">  </div>
<p style="text-align: center;">Dès le 17 septembre                  9 h 30 à 11 h 30                  12 cours – 192 \$                  8 cours – 144 \$                  6 cours – 120 \$                  Nancy Lépine 514 961-8988</p>	<b>6 Marche 5 Km</b>	<p style="text-align: center;">Le cours est axé sur la conversation                  (min. 8 personnes)                  Dès le 10 octobre                  9 h 30 à 11 h 30                  8 cours – 70 \$  <b>* Ne pas s'inscrire à la responsable</b>                  Liliane Gaul 438 838-7069</p>
<b>3 Espagnol Intermédiaire</b>	<p style="text-align: center;"><b>Inscription obligatoire : p. 14 # 6</b>                  Dès le 11 septembre                  9 h 30 ou 10 h                  10 semaines (gratuit)                  Cécile Deschênes 450 973-1438                  Nicole Lanthier 450 434-0598  <b>Voir les circuits page 11</b></p> <div style="text-align: center;">  </div>	<b>10 Scrabble duplicate</b>
<p style="text-align: center;"><b>Classement par les professeurs</b></p> <div style="text-align: center;">  </div> <p style="text-align: center;">1<sup>re</sup> session (min. 6 personnes)                  Dès le 17 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>	<b>7 Vie active</b>	<p style="text-align: center;"><b>Inscription obligatoire : p. 14 #10</b>  <b>Centre communautaire Auteuil</b>                  6200, boul. des Laurentides Local 100                  Dès le 12 septembre 13 h à 16 h                  12 cours – 12 \$  <b>* Ne pas s'inscrire à la responsable</b>                  Monique Perna 450 781-6682</p>
<b>4 Espagnol Avancé</b>	<p style="text-align: center;"><b>Inscription obligatoire : p. 14 # 7</b>                  Dès le 18 septembre                  13 h 30 à 15 h                  12 cours – 25 \$ (tout inclus)  <b>* Ne pas s'inscrire à la responsable</b>                  Louise Brossard 514 886-3474</p>	



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

Jeudi	Vendredi	Repas
11 Tai Chi Quan	14 Club de lecture	
<p>Dès le 13 septembre : 10 semaines – 35 \$ 9 h 30 à 10 h 30 Jean-Maurice Lépine 514 814-8858</p> <p style="text-align: center;"><b>太極拳</b> TAI CHI CHUAN</p>	<p><b>Inscription obligatoire : p. 14 # 14</b> 21 sept. / 19 oct. / 16 nov. / 14 déc. 9 h 15 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1<sup>re</sup> rencontre <b>* Ne pas s'inscrire à la responsable</b></p> <p>Annette Miron 450 437-8835</p>	<p style="color: red;">S.v.p. faire des <b>chèques séparés</b> pour chaque repas.</p> <p style="color: red;">Dater le <b>chèque</b> de la journée de l'activité.</p>
12 Danse en ligne	<b>Chorale concert</b>	15 Déjeuner de l'accueil
<p>Dès le 14 septembre : 13 h – Danses de débutants 2 14 h – Intermédiaires 15 h – Avancées 10 semaines – 45 \$ Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p>	<p>Spectacle de Noël: <b>Dimanche, 16 décembre</b> Réservez la date: des informations seront disponibles très bientôt.</p> <p>Catherine Georges</p> 	<p><b>Vendredi, 21 septembre 9 h 30</b> La Flamserie 2015, des Laurentides Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas. Facture individuelle. <b>***Inscription : p.14 # 15</b></p>
13 Scrapbooking - carterie	<b>Université du 3<sup>e</sup> âge Couronne Nord</b>	16 Dîner 75-80-85 ans et plus
<p style="text-align: center;"><b>9 h à 12 h</b></p> <p>A) 27 septembre = 18 \$ B) 25 octobre = 18 \$ C) 22 novembre = 18 \$ <b>Ou</b> D) <b>les 3 ateliers pour 50 \$</b> Matériel périssable inclus <b>sauf</b> tous les adhésifs.</p> <p><b>Au programme, entre autres :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Outil Stamparatus;</li> <li>➤ Gaufrier avec des découpes grâce au tapis de gaufrage;</li> <li>➤ Cartes à pliage différent;</li> <li>➤ Noël...</li> </ul> <p>Céline Pouliot 450 433-8619</p> 	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse</p> <p>Ateliers – Cours – Conférences Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus.</p> <p><b>Quelques sujets qui seront traités :</b> Donner un sens à sa vie; L'empire romain; La fabuleuse histoire de la terre; Le corps humain cet inconnu; <b>Les variétés du mercredi:</b> Les États-Unis sous la férule du président Trump; Introduction au patrimoine mondial de l'UNESCO.</p> <p>Pour tous renseignements et inscriptions du 7 août au 6 septembre 2018 : <a href="http://www.usherbrooke.ca/uta/crn">www.usherbrooke.ca/uta/crn</a></p> <p>Nicole Colin 579 633-1010 <a href="mailto:uta.couronne-nord@usherbrooke.ca">uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</a></p>	<p><b>Vendredi, 19 octobre 12 h</b> <b>Anniversaires</b> Restaurant Lugano's 1723, boul. Saint-Martin Dépôt de réservation : 10 \$ Facture individuelle <b>***Inscription : p.14 # 16</b></p>
		17 Hommage aux défunts
		<p><b>Vendredi, 9 novembre 9 h 30</b> <b>Brunch et messe</b> Résidence l'Oasis 1446, Boul. Saint-Martin O. Réservation: 16 \$ taxes et service inclus <b>***Inscription : p.14 # 17</b></p>
		18 Dîner de Noël
		<p><b>30<sup>e</sup> anniversaire du secteur</b> <b>Jeudi, 6 décembre 11 h 30</b> Château Royal (voir p. 16) membres.....15 \$ non-membres.....25 \$ <b>***Inscription : p.14 # 18</b></p> 

## VIE DU SECTEUR

### 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 clientèles particulières, n'hésitez pas à nous contacter. Nous comptons sur votre collaboration. (Contacter Émile Huchette)

#### 25<sup>e</sup> du Chœur Chante-Clair, par René Allard

Quel beau concert vous nous avez donné pour ce 25<sup>e</sup> anniversaire! Je n'ai pas de mots. Pour donner une telle prestation, je sais que vous y avez mis toutes vos énergies, tous vos talents. Mais de vous voir chanter avec autant de plaisir, le sourire aux lèvres, le regard rivé sur le chef, tout le mouvement du corps dans certaines pièces pour nous communiquer votre joie de chanter, c'était extraordinaire. Un répertoire varié, certaines pièces m'ont étonné, celles qui demandaient une concentration pour bien livrer le message. De la haute voltige. Vous êtes des pros. Vous nous l'avez prouvé. Vous avez toute mon admiration. Quel progrès vous avez fait!

Vous me permettez de souligner le travail colossal de Catherine Georges dans l'organisation de ce 25<sup>e</sup>. Elle s'est investie totalement. Catherine, tu as relevé le défi et tu as réussi. Elle m'a remis une copie du montage-vidéo qui a été présenté au concert. Bravo à Lyne Louis-Seize et à Raymond Leclerc. Une présentation très originale.

Que dire du comité organisateur. Du travail de professionnels. Incroyable. Une affiche superbe, un programme de classe A que je garde précieusement. Je salue encore une fois l'implication de tellement de gens dans l'organisation de ce 25<sup>e</sup>. Je ne veux pas les nommer de peur d'en oublier.

Je veux souligner le travail de Mathieu Bourret. Quel professionnel, animateur, musicien, et chef. En passant, je lui conseille de changer son nom de famille. Mathieu Bourret deviendrait *Mathieu Bourré-de-talents*. Bravo Mathieu!

Et que dire de Lucille Désautels-Paquin. Je la regardais durant le concert, toute concentrée, les doigts qui couraient sur le clavier tout naturellement. Lucille, tu es un bijou pour la chorale. Tu as prouvé que tu es essentielle à ce groupe.

J'aurais voulu vous rencontrer personnellement après le concert pour vous dire la joie que j'avais ressentie durant votre prestation, mais j'ai dû quitter pour revenir auprès de mon épouse. Longue vie à la chorale. Vous êtes un fichu de beau groupe et comme je le disais souvent quand j'étais directeur : **JE VOUS AIME**.

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



*Suzanne Gagnon  
Suzanne Lavoie  
Jacqueline Marion  
Fleurette Roy*

#### Nos condoléances aux familles éprouvées

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

\*\*\*\*\*

Pour les responsables de cours ou d'activités ou encore,  
ceux et celles qui écrivent un article pour le journal :  
*prendre note de la prochaine date de tombée du bulletin d'hiver: 2 novembre 2018*

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.

## Concert de la chorale Chante-Clair, par Catherine Georges

Quel merveilleux concert auquel ont assisté près de 500 personnes, cet après-midi du 2 juin 2018, à la prestigieuse salle André-Potvin, de l'école Cure-Antoine-Labelle! Le *Chœur Chante-Clair* fêtait ses 25 ans de *chant et d'amitié*. Un répertoire varié et finement choisi, des défis relevés, ainsi que la délicieuse participation du superbe chœur d'enfants, le petit *Chœur Animato*. Sans oublier l'accompagnement du piano, du violon, de la violoncelle et des percussions! Et que dire du talent de notre chef, Mathieu Bourret, et de notre pianiste, Lucille Désautels-Paquin! Oui, véritablement, ce fut un très beau spectacle! Choristes, tout de noir vêtus, agrémentés d'un foulard à la couleur de ce jubilé d'argent! Notre prochaine prestation sera un concert de Noël.

*Tous ceux et celles qui aimeraient se joindre à notre sympathique groupe sont cordialement attendus!*

### Sorties culturelles, par Micheline Corbeil

Pour bien commencer l'été et pour le plaisir d'être ensemble, le 13 juin dernier, 56 personnes étaient inscrites pour assister à la pièce de théâtre **Pierre, Jean, Jacques** 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.

## COURS ET ACTIVITÉS À VENIR



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

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

**Inscriptions** : uniquement par courrier ou en personne le 6 sept. au Sorbier.

**Fiche d'inscription obligatoire**, page 14 # 7

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

Souliers de course obligatoires.  
Les organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

#### 11 sept.: **Rivière-des-Mille-Îles à 9 h 30**

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

#### 18 sept.: **Parc des Prairies à 10 h**

Viaduc en réparation. Par 15 sud, sortie Notre-Dame/Concorde; à gauche sur Concorde, à droite sur Ampère jusqu'à Cartier. À gauche sur Cartier et tourner à droite sur la 15<sup>e</sup> Rue. Stationnement au bout de la rue.

#### 25 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.

#### 2 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.

#### 9 oct.: **Parc du Domaine Vert à 9 h 30 (secteur B)**

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

#### 16 oct.: **Bois-de-Lorraine à 9 h 30**

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

#### 23 oct.: **Centre de la Nature à 10 h**

901, ave Du Parc. Autoroute 125 Sud, sortie St-Martin Ouest. Premier arrêt à gauche sur St-Martin, tourner sur Lesage et prendre Ave Du Parc, stationnement P3.

#### 30 oct.: **Parc-nature Île de la Visitation à 10 h**

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

#### 6 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.

#### 13 nov.: **Bois-des-Filion à 9 h 30**

Prendre Adolphe-Chapleau vers Terrebonne jusqu'à la 24<sup>e</sup> Ave. Tourner à gauche jusqu'à la rue Carmel.

## 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 de quilleurs dynamiques. 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, Auteuil (voir p.8 # 8)

Horaire : Mercredi de 9 h à 12 h

Claude Saint-Louis et Manon Comeau

450 668-7348

\*\*\*\*\*

## Expo-Arts, par Cristiane Blanchet

Découvrir les talents variés de nos artistes est une expérience fabuleuse. Nous ne pouvons que nous émerveiller devant leurs œuvres qui illustrent leurs talents, leur dextérité et leurs réussites. Bravo à tous! Quatre exposants de notre secteur ont présenté leur œuvre lors de l'AGR du 31 mai. Il s'agit de Michèle Savard à l'acrylique, Monique Breault et la dentelle, Guy Desrochers à la peinture à l'huile et finalement, Louis Dorais à la photographie, gagnant de sa catégorie. Il a reçu un beau montant de 100 \$ grâce à sa photo de la page couverture de ce bulletin.



### REMBOURSEMENT: COURS ou ACTIVITÉS

Le remboursement d'un cours ou d'une activité n'est pas automatique. Si une session de cours est annulée, elle est remboursée intégralement. Si vous abandonnez un cours, il sera remboursé **seulement si** vous avez une raison valable ou bien, après le 1<sup>er</sup> 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 annuler 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 générale qui a lieu l'avant-midi du même jour.

COUPONS À RETOURNER AU **43, rue Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1**

Ou à remettre le 6 septembre lors de votre inscription au centre Le Sorbier

ÉCRIRE LISIBLEMENT S.V.P.

*Je désire recevoir les messages par la chaîne téléphonique :*

Nom : \_\_\_\_\_

No de membre (tout de suite à droite de votre nom, page 16) : \_\_\_\_\_ (voir dans les parenthèses)

No de téléphone : \_\_\_\_\_

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

Nom : \_\_\_\_\_

Pour **toutes les personnes** qui désirent recevoir les **messages** et/ou le **journal** via courriel, nous recommençons une nouvelle liste. S.V.P. vous y inscrire à nouveau :

*Je désire recevoir les messages par courriel :*

Nom : \_\_\_\_\_

No de membre (tout de suite à droite de votre nom, page 16) : \_\_\_\_\_ (voir dans les parenthèses)

Adresse courriel : \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Vous serez avisé par un message d'aller chercher le journal sur le site Web à : [lavalnord.areq.lacsq.org](http://lavalnord.areq.lacsq.org)

*Je désire recevoir le journal par Internet (courriel) :*

Nom : .....

No de membre (tout de suite à droite de votre nom, page 16) : .....(voir dans les parenthèses)

Adresse courriel : .....@.....

### AVEZ-VOUS VISITÉ NOTRE SITE WEB?

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

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

Ajoutez cette adresse à vos favoris

et prenez l'habitude d'y faire une visite régulièrement.

Un avantage : vous y verrez ce journal « en couleurs ».

Nom ..... No de membre \* ..... tél:.....

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



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

Pour imprimer une copie de ce formulaire : [lavalnord.araq.lacsq.org](http://lavalnord.araq.lacsq.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	Inscrire le montant	
1	<b>Cotisation</b> –valable de sept. 2018 à août 2019	<b>Pour les non-membres</b>	<b>25 \$</b>			1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h 30 Choisir le nombre de cours désiré	Nancy Lépine	12c/192\$ 8c/144 \$ 6c/120 \$			2
3	Espagnol – Intermédiaire – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	100 \$			3
4	Espagnol – Avancé – lundi 12 h	Serge Gendron	100 \$			4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	65 \$			5
6	Marche – mardi 9 h 30/10 h – <b>inscr. obligatoire</b>	Cécile Deschênes	gratuit	-----		6
7	Vie active – mardi 13 h 30 – <b>inscr. obligatoire</b>	Louise Brossard	25 \$			7
8	Quilles – mercredi 9 h – <b>inscription obligatoire</b>	C. St-Louis & Manon Comeau	(11 \$)	-----	sur place	8
9	Anglais – Intermédiaire mercredi 9 h 30	Liliane Gaul	70 \$			9
10	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	12 \$	-----		10
11	Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30	Jean-Maurice Lépine	35 \$			11
12	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	45 \$			12
13	<b>A- Scrapbooking - 27 sept.- jeudi 1 seul atelier</b>	Céline Pouliot	18 \$			13
13	<b>B- Scrapbooking - 25 oct. - jeudi 1 seul atelier</b>	Céline Pouliot	18 \$			13
13	<b>C- Scrapbooking - 22 nov. - jeudi 1 seul atelier</b>	Céline Pouliot	18 \$			13
13	<b>D- Scrapbooking – les 3 ateliers</b>	Céline Pouliot	50 \$			13
14	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 15 <b>inscr. oblig.</b>	Annette Miron	(10 \$)	-----	sur place	14
<b>S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS; Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque; Dater du jour où le repas aura lieu.</b>				<b>TOTAL</b>		
				activités	\$	
				<b>No chèque</b>	Montant	
15	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 21 septembre	La Flamberie Dépôt	10 \$			15
16	Dîner 75-80-85 et plus – vendredi, 19 octobre	Resto Lugano's Dépôt	10 \$			16
17	Brunch – Hommage aux défunts – vend. 9 nov.	Résidence l'Oasis	16 \$			17
18	Dîner de Noël – jeudi, 6 décembre : <b>30<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ 10 J</b>	Château Royal Membres Non-membres	15 \$ 25 \$			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 12.

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 \$.

## Projet : Voyage en autocar à Niagara, par Louis Dorais

### Printemps 2019

Lors de l'inscription du 6 septembre prochain, au centre communautaire le Sorbier, nous prendrons des pré-réservations pour l'organisation d'un voyage au printemps prochain. À cette occasion, Louis Dorais, notre gentil organisateur (G.O!), sera disponible pour répondre à vos questions.

Voici un avant-goût des activités possibles lors de ce voyage. Il y aura une croisière de 60 minutes aux *Milles-Îles*, une visite guidée d'un vignoble, une croisière au bas des *Chutes Niagara* et une activité de votre choix parmi : *Tour du CN, Aquarium Ripley's ou Temple de la renommée du hockey*. Nous aurons un guide francophone d'expérience et le transport en autocar grand tourisme climatisé. Nous passerons 3 jours et deux nuits. Le petit déjeuner continental sera inclus, la piscine intérieure et le WIFI gratuit à l'hôtel.

Les préinscriptions réserveront votre place pour ce voyage s'il se concrétise. À noter, premier arrivé, premier servi! Normalement, nous devrions avoir environ 50 places disponibles.

Au plaisir de vous voir et de voyager ensemble.

### Vie active, par Cristiane Blanchet

J'ai fait mes adieux aux participants de l'activité Vie active de l'AREQ 10 J. J'ai eu la chance d'offrir mes services pendant 23 années. Ce fut une expérience fabuleuse auprès de participantes et participants, tous plus merveilleux les uns que les autres. Pour moi, cette relation fut inquiétante au début, puis enrichissante au fil des années et merveilleuse jusqu'à la fin. Merci d'être mes amis, je ne vous oublierai jamais. Vous m'avez secondée et remerciée tout au long de ce périple. Louise Brossard me remplacera avec son dynamisme et sa chaleur humaine. Bonne Vie Active à tous!

Grâce à votre participation à la Journée-santé, nous avons vécu une belle réussite. Merci à Monique Khouzam-Gendron et Yvon Lapointe de nous avoir enrichis de leurs connaissances et de leurs expériences. Merci à Alexis, de l'organisme Promo-Santé de Laval, pour l'aide apportée aux personnes qui l'ont consulté.

### Club de marche, par Nicole Lanthier et Cécile Deschênes

Le club de marche fut un succès tout au long du beau printemps dernier. La clôture de cette activité s'est déroulée au Parc Régional de la Rivière-du-Nord. Dix-huit marcheurs ont participé à cette journée dans un endroit magnifique. La température était idéale, les responsables et les marcheurs furent comblés par la beauté du paysage.



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	Journal et gestion	<a href="mailto:huchette.e@videotron.ca">huchette.e@videotron.ca</a>
Michèle Savard	1 <sup>re</sup> vice-présidente	450 628-8477	Questions générales, décès, assurances	
Suzanne Maltais	2 <sup>e</sup> vice-présidente	450 621-7479	Planification des tables	<a href="mailto:maltais.suzanne@hotmail.com">maltais.suzanne@hotmail.com</a>
Céline Pouliot	secrétaire	450 433-8619	Procès-verbaux , journal	<a href="mailto:celine_pouliot@hotmail.com">celine_pouliot@hotmail.com</a>
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières et inscriptions aux activités	<a href="mailto:moniquebreault@live.ca">moniquebreault@live.ca</a>
Louis Dorais	1 <sup>er</sup> conseiller	450 965-3224	Déco tables & court voyage	<a href="mailto:louis.dorais@videotron.ca">louis.dorais@videotron.ca</a>
Micheline Boucher	2 <sup>e</sup> conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	<a href="mailto:micheline.boucher01@icloud.com">micheline.boucher01@icloud.com</a>

*Aide-mémoire*

Déjeuner de l'accueil	21 septembre	9 h 30	La Flamberie 450 669-2345	2015, Des Laurentides, (angle Dagenais)
Anniversaires des 75-80-85 ans et +	19 octobre	12 h	Resto Lugano's 450 686-1888	1723, boul. St-Martin, Laval
Déjeuner et hommage aux défunts	9 novembre	9 h 30	Résidence l'Oasis <b>Covoiturage suggéré</b>	1446, boul. St-Martin O. Laval
Dîner de Noël & 30 <sup>e</sup> anniversaire 10 J	6 décembre	11 h 30	Château Royal	3500, du Souvenir, Laval

*Numéros de téléphone utiles*

AREQ nationale	1 800 663-2408	<a href="http://www.araq.qc.net">www.araq.qc.net</a>
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	43, Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1	<a href="http://lavalnord.araq.lacsq.org">lavalnord.araq.lacsq.org</a> (site Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	<a href="mailto:araq10j@gmail.com">araq10j@gmail.com</a> (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, Laval (Ste-Rose)
CARRA	1 800 463-5533	<a href="http://www.carra.gouv.qc.ca">www.carra.gouv.qc.ca</a>
SSQ	1 888 833-6962	<a href="http://www.ssq.ca">www.ssq.ca</a>
Sécurité de vieillesse	1 800 277-9915	<a href="http://www.servicecanada.qc.ca">www.servicecanada.qc.ca</a>
RAMQ	514 864-3411	<a href="http://www.ramq.gouv.qc.ca">www.ramq.gouv.qc.ca</a>
Régie des rentes du Qc	514 873-2433	<a href="http://www.rrq.gouv.qc.ca">www.rrq.gouv.qc.ca</a>
CLSC Ste-Rose	450 622-5110	
CLSC Vimont	450 668-1803	