

Au fil du temps ...

Numéro 114
Mars 2019

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

« À la campagne en juillet »



Photo : huile sur toile de Nancy Lépine, peintre et animatrice du cours de peinture acrylique et à l'huile

*Le Conseil souhaite que vous **conserviez et consultiez** ce bulletin jusqu'au prochain. 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.*

Faites-en votre journal de chevet!

Pensez à visiter notre site Web :
lavalnord.araq.lacsq.org

MOT DU PRÉSIDENT



« J'haïs » l'hiver! Depuis quelques années, je me prépare à profiter de l'hiver et de ses activités telles que la raquette, la marche en forêt, le patinage et j'en passe. Et bien, cette année, j'ai fait une nouvelle activité, pelleter de l'eau à l'extérieur de la maison pour l'éloigner des fenêtres! Quel hiver nous avons ou nous n'avons pas eu! Les changements climatiques sont vrai-

ment présents dans notre vie. L'an dernier, je me suis complètement trompé. Je parlais d'un printemps hâtif. Je ne me prononcerai pas aujourd'hui. Je me prépare plutôt à me diriger vers le chaud soleil.

La période d'automne fut très excitante pour le Conseil sectoriel. Nous avons tous travaillé très fort pour que le Dîner de Noël, incluant le 30^e anniversaire, soit un moment de retrouvailles et de joie. Plus de 150 membres, membres-amis, présidentes de secteurs et présidente régionale furent de la fête. Merci à Micheline Boucher pour sa grande implication et la recherche des cadeaux. Merci à Michèle Savard, Monique Breault, Suzanne Maltais, Louis Dorais, Céline Pouliot et Micheline Boucher pour la logistique de la fête. Merci à Suzanne Maltais pour l'accueil de tous nos invités. Ce fut une fête tout en douceur et en joie. Merci, chers participantes et participants, d'avoir permis que cette fête soit une réussite.

L'hommage aux défunts, dans un contexte et un endroit accueillants, fut un moment encore fort apprécié. L'union d'un déjeuner et d'une messe dans un même endroit a permis de rendre cette rencontre douce et respectueuse afin de souligner le départ de nos chers défunts. Merci à Claudine Texier pour son apport lors de la messe.

L'AREQ nationale publie une infolettre à toutes les semaines. Elle diffuse des articles en lien avec les événements majeurs qui nous concernent toutes et tous. Nous pouvons suivre régulièrement ces dossiers qui sont chers et préoccupants à tous les membres. Voici quelques sujets intéressants traités au cours des dernières semaines :

- Moins de médicaments, pour le bénéfice des personnes âgées;
- Opération : « maintenant », l'indexation;
- L'AREQ rencontre la ministre responsable des personnes âgées et proches aidantes;
- Le nouveau guide alimentaire est maintenant disponible;
- L'AREQ appuie le mouvement exigeant la consigne des bouteilles de vin au Québec.

D'une façon hebdomadaire, vous pouvez donc suivre le calendrier des activités de l'AREQ (Conseil exécutif, différents comités, suivi des dossiers CSQ, etc.). De plus, c'est agréable de répondre à « la question de la semaine ».

Enfin, je vous invite, le 25 avril, à participer à l'**Assemblée générale sectorielle (AGS)**. Votre présence est primordiale pour le Conseil et les responsables des différents comités. **Lors de cette deuxième année du triennat, nous aurons à élire des personnes aux postes suivants :**

- **1^{re} vice-présidence;**
- **Trésorerie;**
- **1^{re} conseillère ou 1^{er} conseiller.**

Le Conseil sectoriel et les responsables des différents comités travaillent très fort pour vous offrir des activités intéressantes et variées. Nous sommes toujours ouverts à vos suggestions. Dès septembre prochain, nous tenterons de vous en présenter une nouvelle : un cours de mise en forme. Nous espérons trouver une personne qualifiée qui pourra répondre aux besoins de nos membres.

Émile Huchette

Personnes recherchées

Vous aimeriez vous impliquer comme bénévole, nous sommes intéressés à vous accueillir. Nous avons toujours besoin d'aide pour nos différentes activités comme l'Expo-Arts, l'informatique, etc.

Nous sommes aussi à la recherche d'une ou d'un responsable pour le comité de l'Action sociopolitique et des substitutes ou substituts dans divers autres comités.

Joignez-vous à une heureuse équipe
où règnent l'entraide et la joie d'être bénévole!

Table des matières de ce bulletin :

<i>Aide-mémoire des activités de printemps/été</i>	<i>p.15</i>
<i>ASSEMBLÉES GÉNÉRALES (convocation)</i>	<i>p.4</i>
<i>Club de marche</i>	<i>p.8</i>
<i>Coordonnées importantes (tél., internet)</i>	<i>p.16</i>
<i>Décès au secteur</i>	<i>p.10</i>
<i>Journal futur (automne 2019)</i>	<i>p.14</i>
<i>Mot de la présidente régionale</i>	<i>p.3</i>
<i>Mot du président du secteur 10 J</i>	<i>p.2</i>
<i>Mots des responsables des comités</i>	<i>p.5-6</i>
<i>Rencontre d'infos en assurances</i>	<i>p.10</i>
<i>Sortie théâtre</i>	<i>p.12</i>
<i>Vie du secteur 10 J</i>	<i>p.7-8</i>

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Nous avons une deuxième année du triennat 2017-2020 bien avancée et la prochaine année sera aussi enrichissante que la précédente. Les membres du Conseil régional et les équipes des huit comités régionaux continueront à exploiter le 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 âgées au cœur de nos préoccupations;*
- *La vie associative;*
- *La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.*

Les conseillères et conseillers du National 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 ont présenté ces offres aux responsables régionaux des différents comités à la rencontre régionale de l'automne le 24 octobre. Les responsables régionaux et sectoriels des comités se sont réunis pour choisir des actions à développer durant l'année.

Je vous informe qu'il y aura trois belles activités régionales offertes par le comité de l'Action sociopolitique le 16 avril, par le comité des Assurances le 14 mai et par le comité de l'Environnement et du développement durable le 11 juin. Ne manquez pas de consulter notre site Web <http://laval-laurentides-lanaudiere.araq.lacsq.org/> , vous y trouverez toute l'information concernant nos activités, des photos des différentes rencontres régionales.

Cette année, l'AREQ nationale a organisé des rencontres interrégionales réunissant les membres des Conseils sectoriels des régions regroupées. Notre région a été invitée, avec les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue, à une journée et demie de formation, les 9 et 10 octobre dernier, dans les Laurentides. La tenue de ces rencontres s'inscrit dans le plan d'action national 2017-2020, en lien avec les actions 22, 26, et 27 :

- *Promouvoir la mission et l'énoncé de valeur de l'AREQ;*
- *Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs;*
- *Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.*

Nos membres nous ont dit que ce fut une rencontre très enrichissante et plaisante.

En terminant, je vous souhaite une belle fin d'hiver et un printemps hâtif si possible.

Mireille Ménard

Présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière



Fondation Laure-Gaudreault, par Cristiane Blanchet

Le but de la Fondation Laure-Gaudreault est d'**aider**:

- matériellement des personnes retraitées qui sont pauvres ou défavorisées sur les plans affectif, matériel ou physique ;
- des organismes de charité enregistrés qui œuvrent auprès des personnes retraitées ;
- des organismes qui œuvrent dans le domaine de la recherche médicale ;
- des œuvres de jeunesse enregistrées ;
- des jeunes dans le besoin. (Re. : cahier administratif de l'AREQ)

Notre secteur, Laval-Nord, est peu présent dans cette fondation. Nous ne sommes que 65 membres et nous souhaitons augmenter ce nombre afin d'offrir le plus d'aide possible. La carte de membre ne coûte que **10 \$ à vie!** Les dons de plus de 15 \$ vous permettent de récupérer environ 35 % de la somme donnée quand vous faites votre déclaration d'impôt.

Les sommes recueillies dans le secteur, lors des activités de financement, sont retournées au secteur par le Bureau national. Soyez partant quand on vous sollicitera au cours de la prochaine Assemblée générale du secteur (AGS) 10 J pour faire partie de la FLG.

IMPORTANTES AVIS DE CONVOCATION

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer aux deux assemblées générales suivantes:

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE SECTEUR 10 J, LAVAL-NORD (AGS) Centre communautaire le Sorbier 140, rue Nadon, Laval (Ste-Rose)

Date : JEUDI, 25 AVRIL 2019 Heure : 9 h 30 Invitée : Madame Mireille Ménard présidente régionale	À l'ordre du jour : - Mot de bienvenue et résumé des activités; - Rapport financier de l'année; - Rapport des différents comités; - Élection aux postes de <i>1^{re} vice-présidence, trésorerie et 1^{re} conseillère ou 1^{er} conseiller.</i>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

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

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

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

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE Hôtel Days Inn 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4 (450 430-8950)

Date: JEUDI, 30 mai 2019 8 h 30 : Accueil; 9 h 00 : Ouverture de l'assemblée et présentation des différents rapports d'activités 2018-2019; 12 h : Dîner 13 h 15 : Conférence : Fraudes et hameçonnage chez les aînées et aînés par l'AQDR et une policière de Blainville; 15 h 15 : Assemblée générale FLG .

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

NB : Pour assister à l'activité ou à la conférence en après-midi, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée. Vous aurez l'information dans les bulletins sectoriels ou sur notre site Web : <http://laval-laurentides-lanaudiere.areq.lacsq.org/>

Mireille Ménard
Présidente régionale.

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

1. Le remettre directement à Monique Breault lors de l'AGS, le 25 avril prochain **OU**
2. Par la poste, à Monique Breault, **avant le 27 avril 2019** (adresse en bas de page).

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

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

MESSAGES DES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS

Comité de l'Environnement et du développement durable, par Rosette Lapointe

1- Activité sectorielle : le 5 juin de 9 h 30 à 14 h 30

De 9 h 30 à 11 h « LES NOIX BASSÉ » 4555, Autoroute Laval (440) Ouest, Laval	Dès 13 h 30 « TEXTIL'ART » 2615, boul. Le Corbusier, Laval
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

Avant-midi : « *Les Noix Bassé* » est une entreprise canadienne spécialisée dans le rôissage, le mélange et l'emballage de noix et de fruits séchés. Voici les certifications de cette entreprise : HACCP, Casher, Biologique, GFSI-BRC, Aliments Québec. Après la visite, nous pourrions profiter de la boutique.

Dîner

Après-midi: « *Textil'Art* » est une entreprise, sans but lucratif, d'intégration professionnelle et sociale, manufacturière de produits textiles, de chiffons industriels et spécialisée dans la sous-traitance en couture industrielle. La mission est de permettre à des personnes exclues du marché de l'emploi, de développer ou d'actualiser des attitudes et des aptitudes les aidant à retrouver une place active dans le monde du travail. Ils ont des produits pour campagnes de financement et de promotion, pour événements et cadeaux corporatifs. *Textil'Art* ramasse seulement des vêtements en coton; si vous avez de tels vêtements que vous aimeriez apporter lors de la visite, il sera possible de les remettre sur place.

Inscription :

- Nom complet **et** numéro de téléphone à
- Rosette Lapointe, **450 963-0747** ou lapointe.rosette@videotron.ca
- Covoiturage fortement suggéré;
- Aviser si vous devez annuler.

2- Activité régionale, le 11 juin, au Days Inn de Blainville

La Terre vue du cœur
avec la réalisatrice *Iolande Cadrin-Rossignol*

Réfléchir ensemble sur la planète bleue

Depuis plus de vingt ans, Hubert Reeves met toute sa science et son énergie à la cause de la préservation et le renouveau de la biodiversité. Ce film nous donne l'occasion de partager son émerveillement pour la Vie, son engagement pour un avenir plus harmonieux, tout en donnant la juste mesure de la lutte sans merci à mener pour y arriver.

Horaire de la journée :

<ul style="list-style-type: none">▪ 8 h 30 : Inscription;▪ 9 h 00 : Projection du film <i>La terre vue du cœur</i>;▪ 10 h 30 : Échange avec la réalisatrice;▪ 11 h 30 : Retour sur la conférence;	<ul style="list-style-type: none">▪ 12 h : Dîner;▪ 13 h : Visite des kiosques;▪ 14 h 30 : Conférence de Tommy Bureau.
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Réservation :

- Nom complet **et** numéro de téléphone à
- Rosette Lapointe, **450 963-0747** ou lapointe.rosette@videotron.ca
- Aviser si vous devez annuler.

Comité des hommes, par Louis Dorais



Lors de notre rencontre pour la Journée internationale des hommes, qui a eu lieu le 19 novembre 2018, le comité régional a organisé une conférence interactive sur le sujet : *Demeurez engagés à bâtir notre santé et notre bien-être ainsi que celui de nos familles et communautés*, présenté par Serge Fortin, DG au CRHM. Plus de 40 hommes se sont réunis à Saint-Jérôme et ont grandement apprécié la formule employée par le conférencier pour nous impliquer tout au long de la journée.

Voici quelques points traités lors de cette conférence :

- Comment suis-je engagé pour ma santé et mon bien-être? Explication de concepts-clés concernant la demande d'aide des hommes, nos actions individuelles;
- Comment sommes-nous engagés envers nos proches, nos confrères et nos communautés? L'importance du soutien reçu de nos réseaux sociaux, nos liens avec les gens qui nous entourent et comment poursuivre notre engagement envers soi et les gens qui nous entourent.

Vivement d'autres conférences qui nous stimulent et nous permettent d'avoir des échanges constructifs dans la joie et la bonne humeur. Merci sincère à François Tanguay, Pierre-A. Giroux, André Thérien et Michel Legault.

Le jeudi, 28 mars 2019, la prochaine rencontre régionale intersectorielle pour les hommes sera un échange à partir du livre *La crise de la masculinité, Autopsie d'un mythe tenace*, écrit par Francis Dupuis-Déry.

Messieurs, il est toujours temps de vous inscrire pour cette rencontre qui se tiendra au Days Inn de Blainville.

.....

Comité de la retraite, par Claudine Texier

Nous avons reçu un document, préparé par l'AREQ, intitulé « Maintenant » à remettre à notre député. Nous voulons l'informer des activités de l'AREQ dans sa circonscription, l'inviter à s'engager, à appuyer les revendications de notre association. L'opération se fera jusqu'en mars 2019. Deux responsables présenteront les demandes de l'AREQ en remettant la pochette avec les documents pertinents. Le député de Ste-Rose, Christopher Skeete, n'a toujours pas de bureau à Ste-Rose. Il nous sera difficile de le rencontrer, malheureusement!

.....

La pochette contient plusieurs documents qui retracent l'évolution du dossier indexation depuis 1988 :

- Le pouvoir d'achat à la retraite et l'indexation au cœur de l'action de l'AREQ;
- Maintenant l'indexation;
- Info Retraite 2018, Prenons soin de notre RREGOP;
- Notre journal sectoriel *Au fil du temps*.

Comité des femmes, par Lucille Francoeur

Promouvoir et défendre la langue française

C'est une orientation dans le plan d'action sectoriel 2018-2019 du comité des femmes. Afin de faire avancer l'égalité entre les femmes et les hommes dans nos discours et dans nos écrits, le moyen proposé, pour y arriver, est de mettre l'accent sur la **féminisation** tant dans la prise de parole que dans les textes.

Pour ce faire, je préparerai une capsule **d'écriture épïcène** à chaque parution du journal *Au fil du temps*. « Un **texte épïcène**, est un texte qui met en évidence, de façon équitable, la présence **des femmes et des hommes** ». (Office québécois de la langue française, 2006).

Première capsule de rédaction épïcène :

Les femmes et les hommes de l'AREQ s'impliquent en grand nombre au sein de leur association. **Elles et ils** participent à beaucoup d'activités et font partie de nombreux comités et conseils administratifs. Grâce à ses **membres** si impliqués, l'association est très active et rayonne à travers la province.



VIE DE SECTEUR

Le 30^e anniversaire du secteur 10 J

Mot de Claudine Texier, présidente de 2005 à 2011

Il était une fois..., il y a trente ans, une jeune retraitée, Marguerite Lepage, qui décida de fonder un secteur AREQ dans le nord de l'Île de Laval. L'idée fit son chemin. Ses relations et ses amis s'associèrent et voilà l'histoire de notre secteur qui commença.

Bien évidemment, dans un groupe, des personnalités se démarquent. Ainsi, Françoise Forget, femme énergique, avec beaucoup d'entregent, prend la tête du secteur et l'organise. Fort bien d'ailleurs! À tel point que la réputation du secteur 10 J se répand : journal, activités, conférences sur divers sujets, danse en ligne, à claquettes, sorties, dîners, soupers, club de lecture et j'en passe.

Puis je suis arrivée, élue pour un mandat de trois ans. L'organisation a changé, car je désirais présider une équipe. Je me répète, je remercie de tout cœur, chacune et chacun des membres du secteur de cette période. Tout le monde a travaillé très fort et a donné une couleur au secteur, sa couleur bien à lui. Oui, même notre journal s'est coloré et a pris la forme d'une revue. C'était comme un renouveau.

Ensuite, Jeanne-d'Arc Dubé a été élue pour deux mandats. Maintenant, elle est une heureuse grand-mère d'une nouvelle petite fille.

Aujourd'hui, Émile Huchette préside notre beau secteur. Les membres sont très actifs si j'en juge par l'assemblée ici présente.



Mot de Jeanne-d'Arc Dubé, présidente de 2011 à 2017



Être à la présidence d'un secteur de l'AREQ ne faisait pas partie de mon plan de retraite. Je n'ai guère eu le temps d'y songer, les élections étaient le lendemain et il fallait remplacer Claudine.

Ce poste, au sein du Conseil sectoriel, exige plusieurs heures par semaine, dont au moins 15 sont consacrées aux affaires du secteur. Les communications avec le National, le Régional, les membres du secteur et la coopération avec les membres du Conseil ainsi que les responsables des comités sont importantes pour une meilleure coordination des activités, tant sociales que celles que les comités organisent. Le Conseil, c'est la base de l'association. La diversité des membres ainsi que le roulement apportent une note de fraîcheur où puiser l'inspiration. Chaque personne présidente de secteur avec son conseil y appose sa couleur; c'est ce qui donne son caractère au secteur en profitant de l'expérience du Conseil précédent.

Toutefois, je n'ai jamais regretté ma décision. Les CN (Conseils nationaux), les congrès, les rencontres régionales sont des occasions de s'entraider mutuellement en partageant nos expériences, sources de formation et d'informations. Les belles conférences, tant nationales que régionales, ont enrichi mes connaissances. Au secteur, ainsi qu'à la région, j'ai rencontré des personnes inspirantes, intéressantes et sympathiques qui m'apportent des petits bonheurs. Comme je n'avais jamais enseigné à Laval, j'ai rencontré des personnes agréables avec qui j'ai tissé de solides liens d'amitié.

Merci aux membres qui m'ont accordé leur confiance, leur amitié et m'ont supportée pendant six ans. Ce fut une belle expérience, riche en relations humaines. Le Bonheur n'est pas uniquement dans le pré, il peut aussi être dans la neige, comme dans l'AREQ....

Je déplore de n'avoir pu être présente pour cet événement important : le 30^e de notre association sectorielle, les raisons familiales priment sur le social. Ma petite-fille, Abigail, va bien et je me gâte en la berçant.

Je souhaite à chacune et chacun de vivre de bons moments de bonheur et de la santé afin de profiter de moments privilégiés. Je conserve un bon souvenir de chaque membre du secteur, votre amitié m'est très précieuse.

Dîner de la St-Valentin



Cette année encore, la fête de l'amour nous a permis de nous réunir pour un dîner d'amitié.

Le restaurant Lugano's participe en décorant les tables de fleurs et un repas de choix pour débiter la journée. L'AREQ 10 J offre, à chaque membre, le vin, un livre d'intérêt différent et une pâtisserie soulignant la St-Valentin dans une boîte de fantaisie.

Une autre rencontre d'amitié et d'amour qui a plu à tous les membres présents.

Merci aux organisatrices et organisateurs qui font un travail remarquable l'année durant et spécialement celle du 30^e anniversaire.

Claude Gamache

ACTIVITÉS À VENIR

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

S.V.P. Inscriptions par courriel à n.lanthier@gausertec.ca
(Cette façon de s'inscrire est valable pour le printemps seulement)



Responsables :

Nicole Lanthier : 450 434-0598

Cécile Deschênes : 450 973-1438

16 avril: Parc des Prairies à 10 h

Accès par le boulevard Cartier. Tournez sur la 15^e Rue vers le Sud. Stationnement au bout de la rue.

23 avril: 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 avril: 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 cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler 2 km. Stationnement gratuit.

7 mai: 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 cli-gnotant, tourner à droite sur la Montée Marianne et rouler moins de 2 km. Stationnement gratuit.

14 mai: 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.

21 mai: 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.

28 mai: Bois-de-Lorraine à 9 h 30

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

4 juin: Parc-nature Île de la Visitation à 10 h

Stationnement sur Gouin, entre Bruchési et Lille.

11 juin: Parc-des-Mille-Îles à 9 h 30

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

18 juin: Bois-des-Filion à 9 h 30

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

Souliers de course obligatoires.

Chacune et chacun étant responsable de sa santé, les organisatrices ne peuvent être tenues responsables des accidents.

Journée-Santé, par Louise Brossard

Informations :	Avant-midi :	Après-midi :
<p>Date : 9 avril 2019 Heure : De 10 h à 15 h Lieu : Centre Le Sorbier Coût : 10 \$ dîner inclus Chèque à l'ordre de « AREQ 10 J » À remettre à : Monique Breault ou Michèle Savard</p>	<p>Ève-Marie Gaudreault, audioprothésiste, viendra nous entretenir de la santé auditive. Elle nous prépare une formation qui répondra aux besoins spécifiques que nous rencontrons à tous les jours. Cette conférence sera instructive et stimulera notre curiosité pour nous informer davantage sur ce sujet. Cela aura lieu au local 123.</p>	<p>Élisabeth Paradis, nutritionniste, viendra nous parler du nouveau guide alimentaire canadien 2019. Il se fonde sur la science de la nutrition et de la santé pour nous aider à faire des choix alimentaires sains. Une belle réflexion en perspective.</p>

Conférences régionales

➤ Mardi, 16 avril 2019, dès 9 h, au Days Inn de Blainville

9 h à 11 h 30 :

Se familiariser avec la réalité du vieillissement, par Dre Denise Aubé :

Cette conférence a pour but de rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme. Denise Aubé, médecin-conseil à l'Institut de santé publique, a travaillé à développer un continuum de service dans une perspective d'un vieillissement en santé.

13 h à 15 h :

Offre de service en hébergement, comment s'y retrouver? par Me Marie-Ève Lavoie, notaire :

Réponses aux questions reliées aux changements de vie : vente de maison, logement en résidence et la vie en condo ou en CHSLD. De grands défis nous attendent face au futur : mandat de protection, testament notarié, respect des soins de fin de vie par le médecin.

La réalité du vieillissement et Service en hébergement

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Secteur :** _____

Téléphone : _____ **Courriel :** _____

Frais d'inscription : 10 \$ (que vous assistiez à une ou 2 conférences)

Je viendrai en AM () et/ou je viendrai en PM () Cochez

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

Inclure un chèque de 10 \$ ou 33 \$ au nom de « AREQ 10 J », (remis à votre arrivée).

Envoyer à : Émile Huchette, 43, rue Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1

Concert du Chœur Chante-Clair, par Catherine Georges

« Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux »

Le **dimanche, 16 juin, à 14 h 30**, le Chœur Chante-Clair vous invite à célébrer le printemps avec des chansons qui ont meublé nombre de vos printemps antérieurs. Poètes québécois, chanteurs de charme, 4 merveilleux medleys, tout pour nous préparer pour un été extraordinaire. Depuis le début de l'hiver, nous attendons impatiemment le beau temps, la chaleur et la joie.

Ce sera tout à fait le moment idéal pour se laisser envahir de douceur, d'amour et de refrains si bien connus de nous tous. De plus, nous espérons qu'après nous avoir entendus, vous ne pourrez résister à l'envie de rejoindre nos rangs.

Rendez-vous

Nous chanterons à l'**église Saint-Martin**, au 4080 boulevard Saint-Martin Ouest, Laval, H7T 1C1.

Le prix des billets sera de **20 \$** et gratuit pour les enfants de 12 ans et moins

« RENCONTRE D'INFORMATIONS EN ASSURANCES »

AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

➤ **Mardi, 14 mai 2019**

Lieu	Horaire	DÎNER
Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle Blainville QC J7C 3J4 450 430-8950 10 \$ par personne : AM ou/et PM remboursables aux membres lors de l'enregistrement	8 h 30: Accueil 9 h à 12 h: Conférences 12 h : Dîner 13 h à 16 h: Conférences	Si vous désirez réserver une place pour dîner au Days Inn, ajoutez 23 \$ au mon- tant de 10 \$ de votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Sujets prévus :

Johanne Freire	Ginette Plamondon
Tour d'horizon du régime public d'assurance-médicaments de la RAMQ et du régime d'assurance-collective ASSUREQ incluant : <ul style="list-style-type: none"> • Les modifications au 1^{er} janvier 2019; • Les remboursements prévus concernant les appa- reils auditifs et les lentilles intraoculaire; • L'assurance-voyage, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • DMA : Directives médicales anticipées; • Carnet de santé; • Frais accessoires; • Etc.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION : « RENCONTRE D'INFORMATIONS EN ASSURANCES » LE 14 MAI 2019

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

J'assisterai à la présentation de Johanne Freire : () matin () après-midi

J'assisterai à la présentation de Ginette Plamondon : () matin () 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 seulement, () (cochez) **OU**

un chèque de 33 \$ (inscription + dîner) () (cochez) **libellé au nom de l'AREQ 10 J et daté du 26 avril 2019.**

Signature : _____ date : _____

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

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

Pauline Durocher
Johanne Kirouac
Doris Laroche
Daniel Pitre
Diane Nadon-Ross
Marielle Provencher-Panneton
Nicole Robitaille-Gélinas
Jacques Hébert, frère de Suzanne Maltais
Fernande André-Paré



Nos condoléances aux familles dans le deuil

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

Soirée « reconnaissance à la clientèle du secteur »

Danse en ligne et danse sociale

Samedi, le 4 mai 2019
Dès 19 h
Centre communautaire Le Sorbier
140, rue Nadon, Laval (Ste-Rose)
Animation : Michelle Beaucage
Buffet vers 21 h 30
Coût : **10 \$** / personne

Apportez vos boissons :
eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées...
(nous aurons un permis).
S'inscrire directement à
Michèle Savard : 450 628-8477
en argent comptant seulement.

L'AREQ a maintenant son émission de radio, par l'AREQ

Depuis mardi le 5 mars, l'AREQ propose une émission de radio, **L'heure juste**, qui sera diffusée en direct sur les ondes de CKIA FM 88,3 deux fois par mois, le mardi, de 11 h à midi et disponible en ligne sur Facebook et YouTube.

C'est une émission qui s'intéresse à différents enjeux de société qui interpellent les personnes âgées et qui façonnent notre vision du vieillissement de la population : les soins de santé, l'environnement, les revenus de retraite, l'égalité entre les femmes et les hommes, etc.

Le 5 mars, a été reçu Tommy Bureau, conseiller à la vie associative et en appui aux dossiers sociaux, qui a parlé de l'environnement et d'une lettre ouverte. Puis Claire Bélanger et Jacques Boucher ont entretenu les auditeurs de la retraite et de la vie après le marché du travail.

Bravo! belle initiative de la part de notre association.

Saison de Golf 2019, par Louis Dorais

Dans le but de fournir une mise à jour de la liste des participants au club de golf Mirabel, je vous prierais de vous **réinscrire**. Pour ce faire, j'ai besoin de :

- votre nom,
- votre numéro de téléphone
- votre adresse courriel.

À partir de ces informations, j'élaborerai une liste officielle que je fournirai au club de golf.

Nous pouvons bénéficier du « jeudi à 9 h » pour pratiquer notre sport favori et venir nous amuser avec des amis du Secteur et ce, à un prix avantageux.

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

P.S. Je vous communiquerai moi-même les informations concernant le début de la saison 2019, car je serai absent du 11 au 21 mars.



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.

Nouvelle page Facebook

L'AREQ nationale a maintenant une page Facebook très intéressante. Vous pourrez 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.

Sortie culturelle au Théâtre du Vieux-Terrebonne

➤ « *Broue* » Mercredi le 12 juin à 20 h au montant de 41 \$



Vous êtes conviés à venir voir la pièce *mythique Broue*, acclamée pendant plus de 25 ans, *Broue* sera de nouveau à l'affiche, l'été prochain, au théâtre du Vieux-Terrebonne. Après 38 ans sur les planches, *Michel Côté, Marc Messier et Marcel Gauthier* annonçaient la fin de la pièce *Broue* après 4000 représentations, vue par plus de 3 millions de spectateurs. Cette pièce renaîtra avec une nouvelle distribution. Benoît Brière, Martin Drainville et Luc Guérin seront nos hôtes à la *Taverne chez Willie*. Venez voir incarner les Bob, Pointu, Verrue, Travolta et tous les autres, une pièce qui permettra, à toutes et tous, de se détendre, rire et passer un bon moment.

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

HÂTEZ-VOUS : QUANTITÉ LIMITÉE DE BILLETS DISPONIBLES

Voici les conditions pour l'achat d'un billet

- Chèque fait au nom de Micheline Corbeil, envoyé au 14, Terrasse Paquin, Laval, H7G 3S1;
- Chèque daté au plus tard le 1^{er} mai 2019;
- Informations requises pour s'inscrire : votre nom complet, numéro de téléphone, nom des personnes faisant partie de votre groupe afin d'être assises ensemble, adresse postale de la personne responsable du groupe;
- Les billets vous seront envoyés vers la mi-mai, lorsque reçus;
- Vous pouvez être accompagné d'une personne non-membre de l'AREQ au même prix;
- Les inscriptions tardives seront acceptées en fonction des places disponibles au théâtre.

Pour plus de renseignements, **Micheline Corbeil: 450 668-0061** ou micheline.corbeil@hotmail.com.

Nouveau crédit d'impôt pour soutien aux aînés

Un crédit d'impôt remboursable, pour le soutien aux aînés, est instauré dès l'année d'imposition 2018. Ce crédit s'adresse aux personnes qui ont 70 ans ou plus au 31 décembre 2018. Il peut être versé automatiquement même si vous ne l'avez pas demandé lors de la production de votre déclaration de revenus.

Le crédit maximal est de 400 \$ pour un couple dont les deux personnes ont droit à ce crédit et de 200 \$ si un seul des deux y a droit. Le crédit maximal pour une personne vivant seule est de 200 \$.

Fêtes des bénévoles, le 16 mai 2019, par Émile Huchette

Chaque année, les bénévoles du 10 J sont invités à un repas afin de souligner leur implication dans la vie du secteur. De la part du Conseil et en mon nom personnel, je tiens à remercier cet engagement extraordinaire de toutes et tous. Je désire souligner le dévouement de certaines personnes du secteur qui facilite la participation aux activités de celles et ceux qui les côtoient.

- *Nicole Lanthier et Cécile Deschênes*, en tant que responsables du club de marche, s'occupent de l'organisation des parcours, la période d'échauffement, la préparation des horaires et de l'ambiance joyeuse et détendue des randonnées.
- *Liette Gadbois et Raymond Leclerc* sont les acteurs si importants de la logistique et d'une saine gestion de la chorale. Liette s'occupe de l'impression des partitions, la liste des membres et l'accueil chaleureux tous les lundis, en plus des courriels hebdomadaires. Raymond, l'homme dans l'ombre, prépare les CD de musique pour les sopranos et les altos, les ténors et les basses. Il est une personne qui mord dans la vie.

Club de lecture de l'AREQ 10 J, par Catherine Picory

Voici des suggestions de lecture pour vous enrichir, vous distraire, pour le plaisir!

BISMUTH, Nadine, *Un lien familial*, Boréal, Chronique sociale, 2018, 318 p.

L'amour au rythme de nos vies actuelles. Fidélité, infidélités, passions éphémères, et la vie familiale à travers ce kaléidoscope, tout un défi. Magalie est désigner de cuisines. Elle vit avec Mathieu, avocat. Il la trompe mais elle ne dit rien, et souffre en retour. À son tour elle le trompe, où cela les mènera-t-il? Quand elle rencontrera Guillaume, lors d'un dîner familial chez sa mère, des rapprochements se feront. Chronique sociale des relations nouées par des êtres bousculés par les vies trépidantes que nous menons.

FINN, A.J.(MALLORY, Daniel), *La femme à la fenêtre*, Presses de la Cité, 2018, 520 p.

Anna vit enfermée dans sa maison; elle ne peut plus sortir depuis plusieurs mois. Elle souffre d'agoraphobie. Pour masquer sa souffrance elle boit du Merlot, fait partie de groupes sur Internet, et observe ses voisins. Elle s'intéresse particulièrement à la famille qui vient d'emménager en face, les Russel. Un père, une mère et un ado. De sa fenêtre, chez eux, elle aperçoit une femme ensanglantée, victime d'un meurtre. Elle tente de convaincre les enquêteurs mais ceux-ci doutent de sa vision des choses. S'en suit un chassé-croisé captivant.

LANÇON, Philippe, *Le lambeau*, Gallimard, 2018, 509 p.

Prix Fémina 2018

Touchant récit de la reconstruction de l'auteur, victime des attentats de Charlie Hebdo, le 7 janvier 2015, à Paris. Pour Philippe Lançon, sa vie ne sera plus jamais la même. Il était dans le local où ses collègues et amis ont été tués de sang-froid par le tueur aux jambes noires qui criait *Allah Akbar* avant chaque coup porté. Il nous décrit sa vie aux urgences de la Salpêtrière, puis à l'hôpital des Invalides pendant 7 mois. Ses relations avec sa chirurgienne Chloé, les aide soignantes, les kinésithérapeutes, les amis, son frère, ses parents et son amoureuse qui vit à New-York. Les moments difficiles sont évoqués et nous pouvons un peu mieux imaginer les ressources déployées afin de ne pas sombrer. Qui est-il maintenant? C'est le défi auquel il doit dorénavant faire face. Bouleversant!

Les Grands Explorateurs 2019-2020, par Claudine Texier

Faites le tour du monde avec *Les Grands Explorateurs* au cours de la prochaine saison.

Bientôt, les personnes abonnées recevront leur avis de renouvellement pour la saison 2019-2020. Comme à l'habitude, le nouveau programme vous est offert au prix de 88 \$ incluant six conférences-reportages des plus divertissantes. Vous avez l'intention de voyager, quel bon moment pour valider votre choix que de venir participer à ces conférences époustouflantes et colorées !

Pour les personnes inscrites à la Salle André-Mathieu, il serait préférable d'acheter des billets de stationnement. Pour les nouvelles personnes intéressées, vous pouvez me contacter pour faire votre inscription.

Claudine Texier, 450 625-1626

Mise à jour sur le rendement du RREGOP en 2018, par l'AREQ

Retraite Québec annonçait cette semaine les rendements des fonds de certains régimes de retraite du secteur public. Le rendement du fonds de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics (RREGOP) a été de 4,2 % en 2018; il était de 9,1 % en 2017. Sur une perspective de cinq ans, le rendement aura été de 8,4 %.

Pour plus d'information : <https://carra.gouv.qc.ca/fra/rendements/fonds.htm> dans la catégorie Retraite.

Toujours en Action, par Émile Huchette

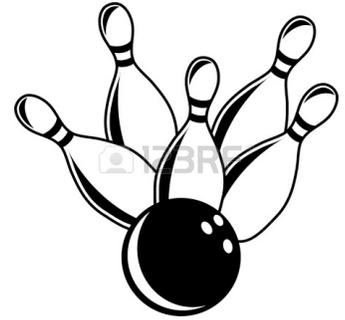
Nous avons soumis trois projets au National dans le cadre du programme *Toujours en Action*. Tous nos projets ont été acceptés soit: Journée de l'environnement (activité intersectorielle), Journée-Santé, le 9 avril et Soirée reconnaissance à la clientèle du secteur, le 4 mai. Cet argent permet aux organisateurs une aide financière bénéfique pour la réalisation de leurs événements.

Vous aimez jouer aux quilles?

8^e édition

Un QUILLE-O-THON est organisé par notre équipe de bénévoles engagés et généreux afin d'aider LES PETITS FRÈRES DE LAVAL dans leur mission : *faire vivre, tout au long de l'année, des moments de bonheur aux personnes âgées seules*. Ce QUILLE-O-THON est l'unique et principale source de financement des Petits Frères de Laval et les profits engendrés par cette activité servent uniquement à cela. Cette activité permet le rayonnement de la mission durant toute l'année (jumelage avec une personne aînée pour mettre un terme à la solitude et l'isolement, accompagnement aux grandes Fêtes, sorties, rencontres intergénérationnelles...).

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



DIMANCHE, 28 AVRIL À 14 h	INSCRIPTION : 450 934-8955
Salon de quilles BG	COÛT : 25 \$/personne, 15 \$/enf. 12 ans et moins
472, boul. des Laurentides, Laval	pour jouer 3 parties (souliers inclus)

LE PROCHAIN BULLETIN DE L'AREQ 10 J, AU FIL DU TEMPS,

arrivera à votre résidence durant les **2 dernières semaines du mois d'août**.

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

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

Nouveau programme de soins buccodentaires pour les aînés en CHSLD, par l'AREQ

Le 26 février, l'AREQ accueillait favorablement l'annonce d'un financement de 10 millions \$ par année pour le déploiement du nouveau Programme québécois de soins buccodentaires et de soins d'hygiène quotidiens de la bouche (PQSBHB) dans les CHSLD.

Ce programme permettra :

- D'intégrer les soins buccodentaires dans le continuum des soins infirmiers ;
- D'offrir l'évaluation de la santé buccodentaire ainsi que les soins quotidiens de la bouche par les préposés aux bénéficiaires à tous les résidents de CHSLD ;
- D'assurer la disponibilité des produits d'hygiène buccodentaire et des équipements ;
- D'offrir, sous la direction d'un dentiste, des soins dentaires préventifs périodiques par des hygiénistes dentaires ;
- D'offrir des soins dentaires curatifs en CHSLD par des dentistes ou des denturologistes.

L'AREQ revendique, depuis un moment, une subvention renouvelable à tous les cinq ans, aux personnes de 65 ans et plus à faible revenu pour l'achat d'une prothèse dentaire, plutôt qu'un crédit d'impôt.

AIDE-MÉMOIRE POUR LES NOMBREUSES ACTIVITÉS DU PRINTEMPS

Activité	Date	Heure	Endroit	Prix	Page
Cabane à sucre	22 mars	12 h	Chez Constantin	La liste est complète	--
Journée-Santé	9 avril	10 h	Le Sorbier	10 \$	9
2 conférences régionales	16 avril	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	10 \$ ou 33 \$ remboursables	9
1 ^{re} journée Club de Marche	16 avril	10 h	Parc des Prairies	-----	8
Assemblée Générale Sectorielle	25 avril	9 h 30	Le Sorbier	-----	4
Dîner de fin d'année	25 avril	11 h 30	Le Sorbier	20 \$ dépôt membre (remboursable) 30 \$ non-membre (non remboursable)	4
Danse de fin de session	4 mai	19 h	Le Sorbier	10 \$	11
Rencontre Infos en assurances	14 mai	8 h 30 et/ou 13 h	Hôtel Days Inn, Blainville	10 \$ ou 33 \$	10
Assemblée Générale Régionale	30 mai	9 h	Hôtel Days Inn, Blainville	20 \$ dépôt (remboursable)	4
Visite « Les noix Bassé » et « Textil'art »	5 juin	9 h 30	4555, Autoroute Laval Ouest	-----	5
<i>La Terre vue du cœur</i>	11 juin	8 h 30	Hôtel Days Inn, Blainville	-----	5
Théâtre « <i>Broue</i> »	12 juin	20 h	Théâtre du Vieux-Terrebonne	41 \$	12
Concert <i>Chœur Chante-Clair</i>	16 juin	14 h 30	Église St-Martin	20 \$	9

S.V.P. Nous vous demandons de nous envoyer vos articles pour le journal d'automne avant le 1^{er} août 2019

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot.

Merci à Nancy Lépine pour sa toile de la photo p.1 et à Céline Pouliot et Monique Breault pour l'aide apportée à la correction.

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



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

Bien que nous visions l'exactitude, avec de multiples lectures, relectures et corrections des bulletins du secteur, il se peut que des erreurs se glissent à notre insu. Merci de votre compréhension.

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	huchette.e@videotron.ca
Michèle Savard	1 ^{re} vice-présidente	450 628-8477	Questions générales, 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	celine_pouliot@hotmail.com
Monique Breault	trésorière	450 435-9171	Activités financières, inscriptions aux activités	moniquebreault@live.ca
Louis Dorais	1 ^{er} conseiller	450 965-3224	Organisation matérielle, court voyage, golf	louis.dorais@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@icloud.com

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels	Cristiane Blanchet	450 625-0642
Assurances	Michèle Savard	450 628-8477
Assurances	Micheline Beaulac	438 501-8925
Communication	Ghislaine Clément	450 963-1259
Communication	Ghislaine Vermette	450 433-1685
Comité des femmes	Lucille Francoeur	450 963-9876
Comité des femmes	Micheline Boucher	450 625-2332
Environnement et dévelop. durable	Rosette Lapointe	450 963-0747
Comité des hommes	Louis Dorais	450 965-3224
Retraite-Indexation	Claudine Texier	450 625-1626
Sociopolitique	À venir	
Fondation Laure-Gaudreault	Cristiane Blanchet	450 625-0642

Numéros de téléphone et sites Internet utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.areq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	43, Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1	lavalnord.areq.lacsq.org (Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	areq10j@gmail.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	