

Au fil du temps ...

Numéro 115
Septembre 2019

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

Je m'inscris
tout de suite:
p.8-9-13



Photo : toile d'Annette Desmarais

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



En ce matin du début de juillet, le temps est beau, les oiseaux sont au rendez-vous, l'été est enfin arrivé avec sa chaleur et ses sorties sur les terrasses entre amis. Cette dernière année fut remplie de bons et d'inoubliables moments pour notre secteur. La fête de Noël fut extraordinaire et chaleureuse pour toutes et tous. Nous avons eu une année exceptionnelle pour l'ensemble des activités proposées. Votre participation est l'élément primordial pour le Conseil sectoriel, pour les responsables des comités et pour les bénévoles qui nous apportent leur appui.

Lors de la deuxième année de ce triennat, il y a eu des élections aux postes de 1^{re} vice-présidence et de 1^{er} conseiller ainsi qu'à la trésorerie. C'est avec joie que nous accueillons, pour un deuxième mandat, Michèle Savard (1^{re} vice-présidente) et Monique Breault (trésorière). Leur aide est inestimable et précieuse. Femmes engagées et dévouées auprès de tous les membres, et personnes compétentes pour le Conseil. Mesdames, merci pour votre engagement, vous êtes des piliers de notre secteur. Louis Dorais nous quitte après six années de fiers services au Conseil sectoriel. Figure connue et très colorée du secteur, il s'est impliqué dans de nombreux dossiers avec acharnement et ténacité. Il avait toujours le mot pour nous faire rire et suggérer un sujet, une idée, de façon très personnelle et différente, avec chaleur et une belle joie de vivre. Heureusement, il restera associé au secteur comme bénévole et responsable du comité des hommes. Merci Louis, tu nous manqueras. Suite à son départ, nous aurons le privilège de travailler avec Jocelyne Mathieu qui sera la nouvelle 1^{re} conseillère pour un mandat de 3 ans. Femme discrète et efficace, engagée depuis plusieurs années au sein du comité des femmes, autant sectoriel que régional, elle saura mettre sa couleur dans les dossiers qu'elle pilotera. Il ne faut pas oublier qu'il y aura des élections aux postes de la présidence, de la 2^e vice-présidence, du secrétariat et de la 2^e conseillère en avril prochain. **Notre AGS aura lieu le 23 avril 2020.**

Je prends quelques minutes pour vous parler du travail de l'AREQ nationale qui, lors des dernières élections provinciales, a créé une coalition, avec d'autres regroupements de retraités (plus de 700 000 personnes), pour présenter 16 demandes afin d'améliorer la vie de nos aînées et aînés. L'AREQ nationale a fait un travail remarquable de représentation politique pour faire valoir les intérêts des membres, tant au National que dans les secteurs. Pour l'AREQ, les soins à domicile sont une priorité. Les budgets prévus par le gouvernement semblent être au rendez-vous. Les attentes sont aussi élevées en ce qui concerne les personnes hébergées en CHSLD et les personnes aidantes qui s'épuisent à la tâche. Saluons l'effort du nouveau gouvernement qui a prévu des sommes lors de son dernier budget.

Chaque année, nous voyons notre capacité financière s'amoinrir. L'opération « Maintenant, l'indexation! » a montré notre force d'action. Plus de 86 députés furent rencontrés pour leur faire part de nos revendications, de nos attentes et de nos espoirs pour nous assurer de dignes conditions de vie. Un merci particulier à Claudine Texier, responsable du comité de la retraite.

Un autre dossier très important est sûrement l'environnement. Il est primordial de réagir rapidement si nous voulons laisser, à nos enfants et petits-enfants, un environnement sain et beau, où il fait bon vivre. Plusieurs changements sont nécessaires afin que notre héritage soit un monde en santé. Il est essentiel que le gouvernement travaille à une amélioration sensible dans le domaine de l'environnement. Nous sommes prêts à modifier nos comportements au niveau de la récupération et du compostage. Il est urgent que le verre soit totalement recyclé et le suremballage éliminé ainsi que les produits dérivés du pétrole, bien que nous restions dépendants de cette ressource naturelle. Nous devons réfléchir à de nouvelles voies dans le transport: l'électrification est un moyen intéressant à envisager, le transport en commun et le covoiturage devraient être encore plus encouragés.

En cette troisième année du triennat actuel, les personnes déléguées de notre secteur se prépareront pour le Congrès qui aura lieu du 1^{er} au 4 juin 2020. À l'automne, le comité exécutif de l'AREQ nationale s'arrêtera dans toutes les régions. Ce sera l'occasion pour les membres des Conseils sectoriels et leurs délégués de se prononcer sur le contenu et le déroulement de ce Congrès.

Émile Huchette, président sectoriel AREQ Laval-Nord

Mot de la présidente régionale

Déjà la deuxième 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 Saint-Sauveur. Notre région était la région hôte. Nous avons offert un souvenir à toutes les personnes présentes en plus des guides touristiques de Laval, Laurentides et Lanaudière. Le cadeau était composé de trois parties provenant de chacune de nos régions : une chaudière pour l'eau d'érable peinte par des artistes de Lanaudière, une par région, un sachet de lavande de Saint-Eustache et un sac pour bouteille de vin avec le logo de l'AREQ fabriqué à Laval. La ministre, Marguerite Blais, était une conférencière invitée. Son discours était très réconfortant. Elle a les personnes âgées à cœur et elle veut s'assurer de leur bien-être. Elle nous a aussi confirmé qu'elle était bien au courant de notre dossier d'indexation.



Cette année, comme vous le savez, les membres présents aux Assemblées générales ont choisi les personnes déléguées qui vous représenteront au Congrès national prévu pour le début de juin 2020 à Lévis. Une année se termine, mais une autre s'annonce très chargée avec les formations des personnes déléguées et les membres des Conseils sectoriels. Malgré mes nombreux engagements, je peux dire qu'il m'est toujours agréable d'être à la tête d'une si belle organisation qu'est l'AREQ et de partager des rencontres avec les membres enthousiastes et dévoués, disons-le. Ma récompense est de constater l'implication des gens de l'AREQ dans chaque milieu et d'être fière des bénévoles qui représentent nos 8 821 membres à la région au 1^{er} mai. L'AREQ est une force nationale et soyons fiers d'y appartenir.

Une opération « Maintenant, l'indexation! » a été lancée. Elle consistait à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée nationale, le 1^{er} octobre dernier, répartis dans les 10 régions de l'AREQ. L'objectif était de les informer de nos activités dans leur circonscription et de les inviter à s'engager à appuyer nos revendications. À l'automne prochain, nous aurons le bilan de cette campagne.

Nous avons aussi planifié d'intéressantes activités régionales. 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 national et cliquez sur la région 10. Vous pouvez aussi choisir l'onglet de votre secteur.

En terminant, je vous souhaite une belle fin d'été ensoleillé et chaud.

Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

Capsule de rédaction épïcène, par Lucille Francoeur

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).

Population étudiante des Cégeps

Saviez-vous que, sur les 172 814 **étudiantes et étudiants** inscrits dans les Cégeps à l'enseignement ordinaire, il y a 46 % au secteur pré universitaire, 48 % au secteur technique et 6,1 % en Tremplin DEC ? Les filles représentent 57,5 % de la **population étudiante** totale et les garçons, 42,5 %. De plus, près de 17 000 **personnes** inscrites en situation de handicap, fréquentent les Cégeps, soit treize fois plus qu'en 2007, alors qu'à cette époque, le réseau collégial public comptait seulement 1303 **membres** de cette population. Cependant, devant les importantes recherches de main-d'œuvre qualifiée, le Québec compte sur l'apport de ces **cégépiennes et cégépiens** afin de combler les postes vacants. L'avenir est donc à **celles et ceux** qui termineront leurs études avec succès! Ces **jeunes** se partageront des emplois bien rémunérés et enrichiront la collectivité québécoise en étant bien préparés au marché du travail.

BILAN 2018-2019 DES COMITÉS ET DES ACTIVITÉS, PAR LES RESPONSABLES

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

Rencontre régionale en *Environnement*, du 11 juin 2019, qui s'est déroulée au Day's Inn de Blainville

Les 82 participants ont visionné avec intérêt le film de Iolande Cadrin-Rossignol, *La terre vue du cœur*. Son film a suscité de nombreux commentaires, des questionnements et des discussions animées. De 1945 à nos jours, la planète s'est dégradée à vitesse grand V. Tous les intervenants du film nous invitent à corriger les 70 dernières années en renouant avec notre amour de la nature et à retourner à des valeurs de base comme le faisaient nos grands-parents: éviter le gaspillage, recycler. Iolande Cadrin-Rossignol est une personne inspirante. Elle s'attaque à un nouveau film ambitieux qui s'intitulera : *L'océan vu du cœur*.

Des kiosques ont complété cette journée et ont apporté des renseignements pertinents concernant le recyclage.

En après-midi, Tommy Bureau de l'AREQ-CSQ a présenté deux sujets d'actualité: *Le Québec et les changements climatiques* et *L'enjeu de la consigne du verre au Québec*. Le transport est le premier responsable des émissions de gaz à effet de serre avec 43 %, suivi de l'industrie avec 30 %. On constate que

le parc automobile a augmenté de 35 % en 2016, avec plus de fourgonnettes et de camionnettes, ce qui annule les achats pour l'acquisition des voitures électriques.

Voici quelques suggestions :

- Dire non aux hydrocarbures et favoriser le transport en commun;
- Cesser les subventions aux industries et énergies polluantes;
- Réaménager les villes en circuits courts;
- Augmenter de façon importante le nombre d'aires protégées.

La consigne du verre : Les Québécoises et Québécois consomment 200 millions de litres de vin par année. Avec le bac pêle-mêle, seulement 14 % du verre récupéré est recyclé à cause de la contamination. Il faudrait une collecte distincte en attendant de pouvoir consigner le verre. Ramener les bouteilles de vin à la SAQ est une action citoyenne qui permet de faire pression auprès du gouvernement.

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

Dans le but de faire connaître les entreprises de Laval et de favoriser l'achat local, une visite a eu lieu aux *Noix Bassé*, le 5 juin dernier (Autoroute 440, www.bassenuts.com).

Cette entreprise existe depuis 30 ans et est spécialisée dans la production, le mélange, l'emballage et la distribution de noix, graines et fruits séchés. Leurs noix proviennent des quatre coins du monde et sont exportées dans 19 pays. Toutes les noix sont certifiées biologiques et il n'y a aucun ajout d'additifs et de sel. Il y a un roulement quotidien au niveau de la livraison ce qui assure la fraîcheur des produits mis sur le marché.

Nous avons reçu un accueil chaleureux de la part de Roberto. Il nous a fait visiter l'usine et a répondu aux nombreuses questions qui ont alimenté notre visite. Un truc de Roberto pour conserver les noix que l'on achète en grande quantité : il ne faut pas les congeler mais plutôt les mettre dans un sac style *Ziploc*, expulser l'air du sac et les mettre au réfrigérateur. C'est l'air qui altère le produit. On trouve les noix Bassé chez Costco, Maxi, Uniprix et Winners.

Comme le nouveau *Guide Alimentaire Canadien* fait la promotion de la consommation quotidienne de noix et de graines, quoi de mieux que de mettre dans votre panier hebdomadaire ces aliments bénéfiques. Cherchez donc le logo de l'écureuil et vos pas vous

conduiront à la boutique où le personnel souriant vous accueillera avec plaisir.

Le deuxième arrêt de notre journée a été la visite à *Textil'ART*.

C'est une entreprise sans but lucratif, d'intégration professionnelle et sociale, manufacturière de chiffons industriels et spécialisée dans la sous-traitance en couture industrielle. Cela s'adresse à des personnes exclues du marché de l'emploi, à qui on offre d'acquiescer une expérience de travail qui leur permettra d'avoir accès à des métiers semi-spécialisés et facilitera ainsi leur intégration à la société québécoise. Cette formation comprend différents plateaux, dont la coupe industrielle de chiffons, l'emballage et la couture. Les participantes doivent parcourir chacun des plateaux en alternance. Ces stages sont rémunérés et les responsables travaillent en collaboration avec Emploi-Québec. L'entreprise forme une quarantaine de personnes par année.

Dès que l'on met les pieds dans cette entreprise, on constate qu'une grande fraternité s'est développée entre les participantes et les intervenantes, ce qui en fait un lieu d'apprentissage exceptionnel. En tout temps, vous pouvez laisser vos vêtements de coton à l'accueil.

Textil'ART, 2615, Boul. Le Corbusier, Laval, (www.textilart.ca).

Comité régional des hommes

Future conférence lors de la *Journée internationale des hommes*

Reconnaître et partager nos valeurs

Conférence offerte aux hommes et aux femmes de la région LLL (sur une base exceptionnelle),
le mardi, 19 novembre 2019

Brève description :

En avant-midi :

- Comment reconnaître les valeurs les plus significatives pour moi?

En après-midi :

- Quels sont les moyens à ma disposition pour partager mes valeurs?
- Quand, à qui et pourquoi partager mes valeurs?



Précisions sur le conférencier, monsieur François Tanguay :

- Secrétaire du Conseil sectoriel Rivière-du-Nord;
- Répondant du comité sectoriel des hommes et membre du comité national des hommes;
- Conseiller pédagogique, pendant sa vie professionnelle, dans le monde de l'éducation;
- Diplômé en théologie (BTH), en études pastorales (MTH) et en andragogie (MED);
- Père de deux enfants et grand-père de cinq petits-enfants.

**Louis Dorais, responsable du comité des hommes du secteur 10 J,
450 965-3224**

FORMULAIRE D'INSCRIPTION À LA CONFÉRENCE INTERACTIVE

Comité régional des hommes

Le 19 NOVEMBRE 2019 au DAYS INN de BLAINVILLE

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Je dînerai à l'hôtel Days Inn au coût de 23 \$: Oui ___ Non ___

Ci-joint, un chèque au montant de 10 \$ (frais d'inscription) ou de 33 \$ (frais d'inscription et dîner) libellé au nom de l'AREQ 10 J et daté du 19 novembre 2019.

Signature : _____ Date : _____

Envoyer au responsable du comité des hommes du secteur 10 J, **avant le 25 octobre 2019 :**

Louis Dorais, 221, Montée Lesage, Rosemère, Qc J7A 4R4

Comité des assurances, par Michèle Savard et Micheline Beaulac

Au cours de l'année, nous avons eu 3 rencontres. **Fait important :** la SSQ ne nous fait plus parvenir le dépliant concernant les changements apportés à nos assurances. Nous devons maintenant consulter ces changements dans la revue *Quoi de Neuf* ou encore sur le site Web de l'AREQ *nationale* où plusieurs capsules d'informations sont disponibles.

Le 14 mai dernier, Johanne Freire et Ginette Plamondon ont animé deux conférences:

- *RAMQ et le régime d'assurance-collective ASSUREQ;*
- *Directives médicales anticipées.*

Elles furent très populaires auprès des membres de la région.

Comité des femmes, par Lucille Francoeur

En novembre 2018, j'ai eu une rencontre, avec Micheline Boucher et Monique Breault, pour la rédaction du plan d'action sectoriel 2018-2019 à partir du plan d'action régional. Nous avons retenu les dates prioritaires du 6 décembre et du 8 mars afin de réaliser nos actions sur les dossiers d'actualité en condition féminine.

Le **6 décembre**, c'était la **Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes**. Comme on fêtait le 30^e de notre AREQ sectorielle, je n'ai pu faire une courte cérémonie de commémoration en souvenir de la tuerie de la Polytechnique à l'intérieur de la salle. J'ai donc préparé, à la porte de la salle, une table sur laquelle était déposé un petit sapin décoré de 14 boules blanches représentant les 14 femmes victimes de Marc Lépine. Un ruban blanc et un signet ont été remis à chaque convive afin de souligner cet anniversaire toujours aussi douloureux.

Pour la journée du **8 mars**, la **Journée internationale des femmes**, 36 personnes ont partagé un repas sous le signe de la fête. J'ai présenté une courte explication sur le thème « Le respect, ça se manifeste! ». Chez les femmes et les hommes aînés, le respect ça se manifeste aussi par la bienveillance! Nous avons procédé à un tirage de pots de fleurs.

Afin de poursuivre la fête, il y eut le 15 mars, une conférence sur *L'histoire des Filles du Roy* présentée par Céline Desrosiers qui était accompagnée d'une Fille du Roy, personnifiée par Yvette Dumont. Cette présentation fut très appréciée par les personnes présentes et certains préjugés à l'égard des Filles du Roy furent dissipés.

Le 20 mars, j'ai assisté à la rencontre régionale du comité des femmes dont la responsable est Jocelyne Mathieu. Il y a eu une conférence ayant pour titre :

La santé mentale démythifiée.

J'ai retenu cinq caractéristiques d'une bonne santé mentale et je veux vous en faire part :

1. Capacité d'aimer la vie;
2. Résilience;
3. Équilibre;
4. Accomplissement personnel;
5. Souplesse.

Promouvoir et défendre la langue française est une orientation de notre plan d'action. Je me suis engagée, régionalement, à écrire des capsules sur la féminisation de la langue parlée et écrite. La première capsule a paru dans tous les journaux sectoriels et, par le fait même, dans notre journal **Au fil du temps** du mois de mars.

De plus, je représente l'AREQ régionale à la Table de Concertation de Laval en Condition Féminine (TCLCF), lieu où l'on traite de dossiers qui concernent, en particulier, les femmes de Laval. Depuis deux ans, je suis la présidente du CA.

Je remercie Monique et Micheline pour leur grande collaboration dans l'application de notre plan d'action. Merci à Jocelyne Mathieu pour son aide et à Émile Huchette pour sa grande compréhension, sans oublier Suzanne Maltais qui a négocié un bon prix pour le repas du 8 mars.

Comité de la retraite, par Claudine Texier

« Maintenant, l'indexation! »



Le comité a travaillé très fort dans le dossier de la retraite. Dès septembre prochain, nous devons nous revoir et évaluer l'action menée auprès de nos élus concernant les pensions. Manifestement, nous avons reçu un accueil intéressant de la part de plusieurs députés de l'Assemblée nationale. Nous savons qu'une nouvelle ronde de négociations se prépare et nous serons aux aguets afin que nos revendications puissent être entendues, car notre caisse est, présentement, bien garnie.

Bonne nouvelle, le 8 mai dernier, Lise Lapointe a été, à nouveau, nommée membre du comité de la retraite du RREGOP par le gouvernement du Québec. L'AREQ est encore bien représentée sur ce comité qui a une grande importance dans les discussions avec le gouvernement sur le RREGOP.

Fondation Laure-Gaudreault, par Cristiane Blanchet



Le texte que vous trouviez dans le journal **Au fil du temps de mars 2019**, qui nous informait des objectifs de la fondation, est très clair et complet. Notre secteur est malheureusement peu présent dans cette fondation. Nous ne sommes que 65 membres inscrits, ce qui équivaut à 5 % des membres du secteur 10 J. Nous souhaitons augmenter le nombre de participants afin d'offrir le plus d'aide possible aux organismes dans le besoin. La carte de membre ne coûte que 10 \$ et elle est bonne à vie. Des cartes d'inscription sont disponibles afin de vous inciter à participer à cette œuvre généreuse.

Le Ministère de la culture et des communications vient de reconnaître le rôle important de Laure Gaudreault dans l'histoire du Québec, en l'inscrivant au registre du Patrimoine culturel, à titre de personnage historique du Québec. Nous devons être fiers de cette grande dame qui a fait connaître l'œuvre des enseignantes et des enseignants d'ici. Merci à cette grande fonceuse qui s'est battue pour nous!

Les sommes recueillies à la FLG, au niveau provincial, viennent en aide à des organismes dans le besoin. Un chèque de 400 \$ a été remis à la *Popote roulante Saint-Ferdinand* et 500 \$ au *Groupe d'entraide La Rosée*. Ces deux organismes sont essentiels dans notre milieu et ils apprécient cette aide précieuse.

Le montant d'argent obtenu lors du *moitié-moitié*, viendra en aide à des personnes ou organismes dans le besoin. On prévoit un prochain tirage dont le résultat sera connu lors du Congrès de 2020. Merci de votre collaboration à cette œuvre humanitaire.

Comité des arts, par Cristiane Blanchet

Les *comités des arts, régional et sectoriels*, contribuent à valoriser et faire connaître le travail varié des artistes de notre région. Les quelques œuvres exposées à l'AGS 2019 étaient destinées à vous inciter à vous joindre à nous. Elles contribuent à démontrer nos talents et vous en faire profiter. Lors de la prochaine AGS, nous pourrons voter pour nos artistes en peinture, photographie, sculpture et métiers d'arts.

Les gagnants nous représenteront à l'AGR du 30 avril 2020. Lors de l'exposition régionale 2018, deux membres de notre secteur furent mis en vedette : Louis Dorais a remporté le premier prix grâce à une belle photo et Michèle Savard a eu une mention spéciale. Colette Bonneville, responsable régionale, est très dynamique et nous fait découvrir les artistes de chaque secteur.

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

Yannick Boudreau, fils de Lucille Francoeur

Anne-Sophie Abelly, fille de Catherine Georges

Jacques-Léon Clermont, mari de Louissette Noël-Clermont

Denise Bherer

Michel Foisy

Thérèse Renaud

Suzanne Turcotte

Nos condoléances aux familles éprouvées

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



A C T I V I T É S

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

Inscriptions	5 Espagnol Avancé (local 116)	9 Vie active (gymnase)
<p>Par courrier postal *** avant le 1^{er} septembre (225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5)</p> <p>ou en personne au Sorbier 140, Nadon, Ste-Rose JEUDI, 5 septembre de 13 h 30 à 15 h</p> <p>Pas d'inscription par Internet Ni par téléphone</p>	<p>1^{re} session (min. 6 pers./max. 12) (prérequis : 3 ans d'espagnol)</p> <p>Dès le 16 septembre 12 h 30 à 14 h 30 12 cours – 110 \$ (+ manuel 40 \$: nouvelles inscriptions) Serge Gendron 514 747-4677</p>	<p>Inscription obligatoire : p.13 # 9</p> <p>Dès le 17 septembre 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus) * Ne pas s'inscrire à la responsable</p> <p>Louise Brossard 514 886-3474</p>
MERCREDI		
	6 Chœur Chante-Clair (gymnase)	10 Quilles
<p style="text-align: center;">LUNDI</p> <p style="text-align: center;">2 Peinture à l'huile (local 115)</p> <p>Dès le 16 septembre 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 192 \$ 8 cours – 144 \$ 6 cours – 120 \$</p> <p>Nancy Lépine 514 961-8988</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <p>Dès le 9 septembre 12 h 30 à 15 h 30 12 cours – 75 \$</p> <p>* Pas de pratique le 14 octobre Mathieu Bourret 514 708-9377</p>	<p>Inscription obligatoire: p.13 # 10</p> <p>Salon de quilles Laval 5524, des Laurentides, Auteuil</p> <p>Dès le 9 septembre 9 h 11 \$ par semaine à payer au salon 3 parties et souliers inclus</p> <p>Claude St-Louis 450 668-7348 et Manon Comeau</p> <div style="text-align: center;">  </div>
	MARDI	
	7 Marche 5 km	
<p style="text-align: center;">3 Espagnol Intermédiaire (loc.116)</p> <p>Classement par les professeurs</p> <p>1^{re} session : min. 6 personnes (prérequis : 2 ans d'espagnol)</p> <p>Dès le 16 septembre 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 110 \$ (+3 \$ photocopies à l'enseignante) (+ manuel 45 \$: nouvelles inscriptions)</p> <p>Eva Cuellar 450 669-1141</p>	<p>Inscription obligatoire : p.13 # 7</p> <p>Cotisation à payer pour les non-membres de l'AREQ</p> <p>Dès le 10 septembre 9 h 30 ou 10 h 10 semaines (gratuit)</p> <p>Cécile Deschênes 450 973-1438 Nicole Lanthier 450 434-0598</p> <p>Voir les circuits à la page 10</p>	
		MARDI
	8 MASA (local 115)	11 Anglais Intermédiaire (local 116)
<p style="text-align: center;">4 Mise en forme (local 119)</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Dès le 16 septembre 10 h à 11 h 10 cours – 60 \$ Maximum 10 personnes Voir texte à la p.10</p>	<p>Dès le 17 septembre De 10 h à 11 h 10 cours – 40 \$ Maximum 10 personnes Mélanie Laporte, Kinésiologue Voir texte à la p.10</p>	<p>CONVERSATION ANGLAISE Let's Have A conversation! Let's talk about....!</p> <p>Situations concrètes, activités en petits groupes, exercices de révision pour améliorer nos apprentissages.</p> <p>Dès le 18 septembre 9 h 30 à 11 h 30 10 cours – 100 \$ Minimum 8 personnes</p> <p>* Ne pas s'inscrire à la responsable</p> <p>Liliane Gaul 438 838-7069</p>

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

12	Scrabble duplicate	Vendredi	Repas		
<p>Inscription obligatoire : p.13 # 12</p> <p>Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides, Local 100 Dès le 11 septembre 13 h à 16 h 12 cours – 12 \$</p> <p>* Ne pas s'inscrire à la responsable</p> <p>Monique Perna 450 781-6682</p>		<p>16 Club de lecture (local 116)</p> <p>Inscription obligatoire : p.13 # 16 13 sept. / 11 oct. / 8 nov. / 13 déc. 9 h 15 à 11 h 30 10 \$ à payer à la 1^{re} rencontre * Ne pas s'inscrire à la responsable</p> <p>Annette Miron 450 437-8835</p>		<p><i>S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p>Dater le chèque de la journée de l'activité.</p>	
JEUDI		17 Déjeuner de l'accueil			
<p style="background-color: #ffffcc;">13 Tai Chi Quan (local 123)</p> <p>Dès le 19 septembre 10 semaines – 35 \$ 9 h 30 à 10 h 30 intermédiaire 10 h 45 à 11 h 45 débutant</p> <p>Jean-Maurice Lépine 514 814-8858</p>		<p>Vendredi, 20 septembre 9 h 30 La Flamserie 2015, des Laurentides</p> <p>Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas.</p> <p>Facture individuelle.</p> <p>***Inscription : p.13 # 17</p>			
<p style="background-color: #ffffcc;">14 Scrapbooking – carterie (loc.116)</p> <p>Dès 9 h 30</p> <p>A) 26 septembre = 18 \$ B) 24 octobre = 18 \$ C) 28 novembre = 18 \$</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>D) les 3 ateliers pour 50 \$ Matériel périssable inclus sauf tous les adhésifs.</p> <p>Au programme, entre autres :</p> <ul style="list-style-type: none"> ⇒ <i>Nouvelles techniques;</i> ⇒ <i>Noël;</i> ⇒ <i>Objets 3D.</i> ⇒ <i>Etc.</i> <p>Céline Pouliot 450 433-8619</p>		<p>18 Dîner 75-80-85 ans et plus</p> <p>Vendredi, 25 octobre 12 h Anniversaires Restaurant Lugano's 1723, boul. Saint-Martin</p> <p>Dépôt de réservation : 10 \$ remis lors du repas.</p> <p>Facture individuelle</p> <p>***Inscription : p.13 # 18</p>			
<p style="background-color: #ffffcc;">15 Danse en ligne (gymnase)</p> <p>Dès le 12 septembre 13 h – Danses de débutants 1 14 h – Intermédiaires 15 h – Avancées 12 semaines – 50 \$</p> <p>Michelle Beaucage 450 431-6684 / 514 755-5606</p>		<p>19 Hommage aux défunts</p> <p>Vendredi, 15 novembre 9 h 30 Brunch et messe Résidence l'Oasis 1446, Boul. Saint-Martin O.</p> <p>Réservation: 18 \$ taxes et service inclus.</p> <p>***Inscription : p.13 # 19</p>			
		<p>20 Dîner de Noël</p> <p>Jedi, 12 décembre 11 h 30 Château Royal 3500, Du Souvenir, Laval</p> <p>membres.....20 \$ non-membres.....30 \$</p> <p>***Inscription : p.13 # 20</p>			
		<p>Chorale concert</p> <p>En décembre, la chorale donnera des concerts dans des CHSLD pour égayer le Temps des Fêtes de nos aînées et aînés.</p> <p>Catherine Georges</p> 			
		<p>Université du 3^e âge Couronne Nord</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>Quelques sujets qui seront traités :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Psychologie : penser autrement et vivre heureux; • Atelier d'écriture : j'écris ma vie – histoire de famille; • Les variétés du mercredi: Le corps humain, cet inconnu (2^e partie); • L'art allemand; • L'imposture climatique et le dévoiement de l'écologie. <p>Pour tous renseignements et inscriptions du 12 août au 5 septembre 2019 : www.usherbrooke.ca/uta/crn</p> <p>Nicole Colin 579 633-1010 uta.couronne-nord@usherbrooke.ca</p>			



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 5 sept. au Sorbier.

Fiche d'inscription obligatoire, page 13 # 7

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

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**

Accès par le boulevard Cartier. Tournez sur la 15^e rue vers le Sud. 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^e Ave. Tourner à gauche jusqu'à la rue Carmel.

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

NOUVELLES ACTIVITÉS POUR L'AUTOMNE 2019

MASA

C'est un programme d'initiation à l'activité physique. Le niveau de difficulté sera adapté en fonction des résultats obtenus lors des évaluations.

La session comprend :

- Évaluation de la condition physique (avant de débiter le premier cours);
- Animation de 60 minutes pendant 8 semaines;
- Évaluation de la condition physique à la fin de la session.

Voulez-vous mieux connaître vos capacités? N'hésitez pas à vous inscrire.

Seulement 10 places disponibles!

Détails p.8 # 8

Mise en forme

C'est un cours qui a été demandé par plusieurs membres du secteur qui aimeraient fournir un effort important, d'un niveau supérieur à l'activité *Vie active*. Vous avez envie de vous dépasser, inscrivez-vous rapidement, car il n'y aura que **10 places disponibles**.

Détails p.8 # 4



Journée-Santé, 8 octobre 2019

Cette année, l'activité débutera à 10 h pour se terminer vers 15 h 30. C'est un projet «Toujours en action» de l'AREQ nationale qui nous permet de vous offrir cette activité au bas prix de 10 \$. Lors de cette journée, nous aurons 2 conférences qui, nous l'espérons, sauront vous plaire.

En avant-midi, Ève-Marie Gaudreault, audioprothésiste, viendra nous sensibiliser sur l'importance de prendre soin de sa santé auditive :

- Le lien entre la santé cognitive et auditive;
- Le lien entre l'équilibre et le port d'appareils auditifs, etc.;
- L'acouphène et comment aider à diminuer sa perception.

En après-midi, Élisabeth Paradis, nutritionniste au groupe *Promo-Santé*, viendra nous entretenir sur le nouveau *Guide Alimentaire Canadien*. Venez prendre le temps de comprendre les nouveaux changements. Tout le monde en parle, mais peu sont capables de se dire experts en nutrition. Changements importants dans nos habitudes de vie, devons-nous tout modifier ou tout simplement s'ajuster? Venez poser vos questions, nous sommes heureux de vous rencontrer.

Un repas-santé sera offert et une petite promenade, autour du centre communautaire, si la température le permet.

Il y a peu de chance de verglas ou de tempête de neige à cette date !...



VIE DU SECTEUR

Sortie à la cabane à sucre, par Micheline Boucher

Le 22 mars dernier, a eu lieu notre dîner à la cabane à sucre *Chez Constantin*. Musique, danse et chansons étaient au rendez-vous. Tout cela accompagné d'un délicieux repas dégusté entre amies et amis et qui fut apprécié de toutes et tous. Nous étions 37 personnes à festoyer et à se sucrer le bec. Prochain rendez-vous : *Chez Constantin* pour une autre belle journée. Venez en grand nombre, nous vous accueillerons avec plaisir.

Sortie culturelle au Théâtre du Vieux-Terrebonne

Cinquante personnes du secteur sont venues fêter l'arrivée de l'été, en assistant à la fameuse pièce *Broue*. Dès le départ, il fallait laisser notre imagination revivre l'atmosphère des années 1960. Les acteurs, Luc Guérin, Martin Drainville et Benoît Brière, nous ont permis de vivre une nouvelle aventure dans un style physique et burlesque qui leur ressemble. Une soirée ponctuée d'humour qui a semblé plaire aux spectateurs réunis dans cette salle si on en juge par de nombreux éclats de rire.

Concert du Chœur Chante-Clair, par Émile Huchette

Qu'est-ce qu'on attend pour être heureux?



Par un beau dimanche de juin, le Chœur Chante-Clair nous a présenté un concert éblouissant, mélodieux et rythmé. Nous avons rêvé de nos temps passés, bercés par des chansons que nous fredonnons depuis toujours. Ce rendez-vous avec Aznavour, Vigneault, Brel, Trenet et Leclerc nous a énergisés ; il nous a porté à nous dépasser et à vivre, toutes et tous ensemble, un moment de grâce. C'était l'instant idéal pour se laisser envahir de douceur, de sérénité et d'amour.

Le chant choral demande, à un groupe de personnes, de s'abandonner pour créer une harmonie musicale. J'apprécie grandement l'engagement important de nos membres aînés à mettre tant d'efforts dans la réalisation des concerts présentés dans les CHSLD.

La chorale est un rassemblement où nous créons des liens importants avec les différents pupitres et les personnes qui y participent. Je vous invite à faire partie de notre Chœur et vous laisser transporter par la caresse de la musique en groupe. Au plaisir de vous rencontrer en septembre prochain.

Brunch des bénévoles, mai 2019



INFORMATIONS GÉNÉRALES

Cours d'espagnol avancé, par Serge Gendron

Ce cours s'adresse à tous ceux qui veulent s'exprimer oralement en espagnol, se familiariser avec certains aspects culturels et éducatifs des Espagnols et qui désirent appliquer ces connaissances à leurs intérêts personnels et à leur champ d'études ou de travail. Il est nécessaire d'avoir suivi le cours d'espagnol pré intermédiaire pour s'inscrire.

Les activités, présentées dans les différentes situations de la vie réelle (personnelles, publiques, professionnelles et éducatives), conduisent l'étudiant à acquérir une compétence communicative propre à son niveau, tant à l'oral qu'à l'écrit.»

Les Grands Explorateurs

Courez la chance de gagner un voyage d'une semaine pour deux personnes dans la charmante ville de Copenhague au Danemark. Pour participer abonnez-vous à la saison 2019-2020. Lors de cette année, vous pourrez admirer La Corée du Sud, l'intrigante Islande, l'Éthiopie, la Nouvelle-Zélande, La Colombie et enfin le Danemark et la Normandie. Des heures d'émerveillement tout près de votre maison. Le tirage aura lieu le 2 décembre 2019.

Claudine Texier : 450 625-1626

Changements de coordonnées personnelles pour les membres

Il faut aviser l'AREQ nationale au 1 800 663-2408, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone ou autre. Il est inutile de téléphoner au secteur ou d'envoyer un courriel, car c'est seulement une fois cela fait que nous pourrons effectuer les changements à l'AREQ 10 J. Merci d'en prendre note.

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^{er} cours, s'il ne vous convient pas. Si la personne responsable du cours a déjà été payée, nous ne pouvons pas vous rembourser.

Lors d'une activité, un repas par exemple, vous devez 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.

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.

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

Horaire : Mercredi de 9 h à 12 h

Claude Saint-Louis et Manon Comeau

450 668-7348

(voir p.8 # 10)

FORMULAIRE D'INSCRIPTION **OBLIGATOIRE** : 1 fiche par personne Automne 2019

Nom No de membre * tél:.....

Adresse.....Code postal

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

Adresse postale: AREQ 10 J, 225, Place Cotnoir, Boisbriand, Qc J7G 1L5

Pour imprimer une copie de ce formulaire : lavalnord.areqlacsq.org

⇒ Payez par chèque **SEULEMENT** au nom de « AREQ 10 J »

⇒ Toute personne qui n'est pas membre de l'AREQ 10 J doit payer une cotisation. **Voir #1 ci-dessous**



	Cours et activités	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant	
1	Cotisation –valable de sept. 2019 à août 2020	Pour les non-membres	25 \$			1
2	Peinture à l'huile – lundi 9 h 30 Encercler le nombre de cours désiré	Nancy Lépine	12c/192\$ 8c/144 \$ 6c/120 \$	Chèque Numéro :		2
3	Espagnol – Intermédiaire – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	110 \$	Ch.#		3
4	Cours de mise en forme – lundi 10 h	(À venir)	60 \$	Ch.#		4
5	Espagnol – Avancé – lundi 12 h 30	Serge Gendron	110 \$	Ch.#		5
6	Chorale – lundi 12 h 30	Mathieu Bourret	75 \$	Ch.#		6
7	Marche – mardi 9 h 30/10 h – inscr. obligatoire	Cécile Deschênes	gratuit	-----		7
8	MASA – mardi 10 h	Mélanie Laporte	40 \$	Ch.#		
9	Vie active – mardi 13 h 30 – inscr. obligatoire	Louise Brossard	25 \$	Ch.#		9
10	Quilles – mercredi 9 h – inscription obligatoire	C. St-Louis & Manon Comeau	(11 \$)	-----	sur place	10
11	Anglais – Intermédiaire – mercredi 9 h 30	Liliane Gaul	100 \$	Ch.#		11
12	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	12 \$	-----	sur place	12
13	Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30	Jean-Maurice Lépine	35 \$	Ch.#		13
13	Tai Chi Quan – jeudi 10 h 45	Jean-Maurice Lépine	35 \$	Ch.#		13
14	A- Scrapbooking - 26 sept.- jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch.#		14
14	B- Scrapbooking - 24 oct. - jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch.#		14
14	C- Scrapbooking - 28 nov. - jeudi 1 seul atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch.#		14
14	D- Scrapbooking – les 3 ateliers	Céline Pouliot	50 \$	Ch.#		14
15	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	50 \$	Ch.#		15
16	Club/lecture – 4 vendredis – 9 h 15 inscr. oblig.	Annette Miron	(10 \$)	-----	sur place	16
S.V.P. FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS POUR CHAQUE REPAS.				TOTAL	\$	
Spécifier le nom de l'activité sur chaque chèque. Dater du jour où le repas a lieu.						activités
				No chèque	Montant	
17	Déjeuner de l'accueil – vendredi, 20 septembre	La Flamserie Dépôt	10 \$	Ch.#		15
18	Dîner 75-80-85 et plus – vendredi, 25 octobre	Resto Lugano's Dépôt	10 \$	Ch.#		16
19	Brunch – Hommage aux défunts – vend.15 nov.	Résidence l'Oasis	18 \$	Ch.#		17
20	Dîner de Noël – jeudi, 12 décembre 11 h 30	Château Royal Membres	20 \$	Chèque #		18
		Non-membres	30 \$			

Notez bien :

3- Le/la conjoint/e...

- 1-Tout cours commencé doit être payé en totalité;
- 2- Il n'y a pas de remboursement pour des cours manqués ou arrêtés, voir page 12;

- a) d'un membre régulier de l'AREQ 10 J, (même adresse), ne paie pas de cotisation de 25 \$;
- b) d'une personne qui paye une cotisation annuelle doit aussi payer sa cotisation personnelle de 25 \$.

Cette feuille est à retourner au : 43, rue Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1

ou à remettre le 5 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**) : _____ (dans les parenthèses)

No de téléphone : _____

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

Nom : _____

POUR LES NOUVELLES DEMANDES SEULEMENT :

Je désire recevoir les messages par courriel :

Nom : _____

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

Adresse courriel : _____

Nous vous aviserons, par courriel, d'aller chercher le journal sur le site Web :

lavalnord.areq.lacsq.org

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

Nom :

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

Adresse courriel :



AVEZ-VOUS VISITÉ NOTRE SITE WEB?

lavalnord.areq.lacsq.org (sans les www.)

Ajoutez cette adresse à vos favoris
et visitez le site régulièrement.

Un avantage :

vous y verrez ce journal « en couleurs ».

Club de lecture, par Francine Lamarche et Catherine Picory.

MOLLOY, Aimée. *La mère parfaite*. Collection Les escales noires, 2018, 375 p.

Des femmes, en attente de leur premier enfant, font connaissance à l'intérieur d'un groupe de jeunes mères qui se réunissent régulièrement pour partager leur vécu. Un soir qu'elles décident de sortir dans un bar, une des leurs, qui doit faire garder son bébé, vivra un drame. Son enfant est enlevé. Commence alors une enquête qui mettra leur vie au centre d'une grande saga médiatique.

Ce livre dénonce le culte de la mère parfaite et les pressions énormes qui reposent sur ses épaules. On dénonce, également, la rapacité des médias qui, pour s'approprier la *une*, sont prêts à tout même à détruire des vies. Très intéressant. Outre le fait qu'on veut savoir ce qui est vraiment arrivé à l'enfant, on constate à quel point la pression sociale peut être extrême.

MAGELLAN, Murielle. *Changer le cours des rivières*. Julliard, 2019, 236 p.

Roman très intéressant sur notre époque mais situé en France, dans une ville industrielle, à Havre. À vingt ans, Marie n'a pas eu la chance d'étudier. Serveuse dans un café bistrot, elle s'occupe de son père, de plus en plus hypocondriaque, qui requiert une présence régulière. Mais elle observe Alexandre à son café et elle fantasme jusqu'au jour où, enfin, il s'intéresse à elle. L'idylle à peine commencée, Alexandre ne lui donne plus de nouvelles. À partir de là tout s'emballe.

Murielle Magellan nous entraîne dans la vie de Marie, de plein fouet on y est, on la sent bien. Roman psychologique très actuel, attachant.

DE VIGAN, Delphine. *Les grâces*. JC Lattès, 2019, 172 p.

Beau roman sur l'amitié, l'aide entre humains, le rapport à l'autre, l'amour entre les générations, les aînés, l'humain dans ce qu'il a de beau, sur l'aphasie et ses dommages. Michka est perdue dans son salon et elle cherche, comme elle dit, elle est en train de perdre... ses mots. Elle dit quelques mots à la place d'autres mots, "d'abord" au lieu de "d'accord". C'en est drôle, et, en lisant, on se met à rire. Mais Marie vient la voir régulièrement et l'attachement de très longue date se continue dans cette phase difficile de la vie de Michka. Jérôme, l'orthophoniste, qui vient lui faire faire des exercices pour ralentir la maladie, essaie de l'aider, mais sans grand succès. Par contre, il lui fait du bien à l'âme. Un petit bijou ciselé, touchant.

Bonnes découvertes!!!



Pour les responsables de cours ou d'activités
ou encore, ceux et celles qui écrivent un article pour le journal :
s.v.p., avant le 2 novembre 2019.

Responsables du journal : **Émile Huchette et Céline Pouliot**

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

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

Adresse de retour : AREQ 10 J 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 et inscriptions	moniquebreault@live.ca
Jocelyne Mathieu	1 ^{re} conseillère	450 625-3298	Déco tables, sorties	jocelynemathieu@videotron.ca
Micheline Boucher	2 ^e conseillère	450 625-2332	Réservation des restaurants, photos	micheline.boucher01@icloud.com

Aide-mémoire

Déjeuner de l'accueil	20 septembre	9 h 30	La Flamberie 450 669-2345	2015, Des Laurentides, (angle Dagenais)
Anniversaires des 75-80-85 ans et +	25 octobre	12 h	Resto Lugano's 450 686-1888	1723, boul. St-Martin, Laval
Brunch et hommage aux défunts	15 novembre	9 h 30	Résidence l'Oasis Covoiturage suggéré	1446, boul. St-Martin O. Laval
Dîner de Noël	12 décembre	11 h 30	Château Royal	3500, du Souvenir, Laval

Numéros de téléphone 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 (site Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	areq10j@gmail.com (courriel)
Centre communautaire Le Sorbier	450 625-5495	140, Nadon, Laval (Ste-Rose)
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	