

Au fil du temps ...

Numéro 116
Janvier 2020

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



Dîner des membres aînés, 25 octobre 2019

Photo : Louis Dorais

Le Conseil sectoriel 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

Inscriptions : p.11

Mot du président sectoriel, Émile Huchette



Très chers membres, nous avons eu un été parfait, un mois de septembre très beau et un mois d'octobre sous la pluie. J'aimerais remercier le Conseil sectoriel. Nous avons vécu une année extraordinaire pendant laquelle on a célébré le 30^e anniversaire de la fondation de notre beau secteur. Les membres des comités se sont impliqués dans diverses activités intéressantes et signifiantes. Je tiens à remercier deux personnes extraordinaires de notre secteur.

En premier, Lucille Francoeur, pour son grand dévouement pour la cause des femmes au niveau sectoriel et au régional. Son engagement, sa grande détermination dans tous les dossiers qu'elle entreprend, montrent à quel point celui du comité des Femmes est vivant et tient une place importante dans sa vie et la nôtre.

Deuxièmement, Catherine Georges, présidente du Chœur Chante-Clair pendant de nombreuses années, a été une bougie d'allumage pour toutes et tous les choristes. Toujours présente pour faire avancer le chant choral, elle est une personne entière et mar-

quante du secteur.

Ces deux grandes dames ont traversé des épreuves difficiles au cours de la dernière année. Toutes les deux ont perdu un enfant. Toutes les deux les ont soutenus avec amour et dévouement, malgré la grande peine qui les accablait. Deux anges les accompagnent maintenant de l'au-delà. Un doux et tendre souvenir éternel au plus profond de leur cœur.

Nous vivons ou vivrons des événements qui nous obligeront à nous ajuster, à changer nos habitudes de vie. Nous devons rester vigilants afin de mieux profiter de nos êtres chers.

À la fin de ce triennat, nous devons élire de nouveaux membres au Conseil sectoriel. Les postes à la présidence, à la 2^e vice-présidence, au secrétariat et celui de 2^e conseillère ou conseiller deviendront vacants. Lors de l'**AGS du 23 avril**, vous aurez la possibilité de vous présenter à l'un de ces 4 postes. La santé de notre Conseil sectoriel est primordiale. Nous comptons sur votre présence lors de cette assemblée. De plus, cette année, nous aurons à notre AGS, l'Expo-Arts.

Du 1^{er} au 4 juin 2020, une délégation de 13 personnes de notre secteur participera au Congrès national qui se déroulera à Lévis. Les membres du Conseil sectoriel et des membres des Comités sectoriels seront vos représentants afin de continuer et d'accepter des modifications aux Statuts et Règlements et aux Orientations de l'AREQ nationale.

Lors du dernier Conseil national, Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, nous a fait part d'une certaine avancée dans le dossier des négociations au niveau de l'indexation de nos pensions. Le Gouvernement continuera, pour un deuxième mandat, le travail avancé par la Tribune. Dossier qui sera à suivre de très près.

L'émission **L'heure juste**, réalisée et animée par l'AREQ, en partenariat avec CKIA-FM, est diffusée en direct sur Facebook et archivée sur YouTube; je vous souhaite un bon visionnement.

L'AREQ nationale a fourni une contribution financière de 5 000 \$ à la Croix-Rouge, par solidarité avec les sinistrés des inondations du printemps 2019 et a aussi soutenu les sinistrés des tornades en Outaouais à l'automne 2018. Merci pour ces belles contributions auprès des gens qui vivent de grands désastres.

À l'**AGR du 30 avril**, nous aurons à choisir une nouvelle personne à la présidence de la Région. Mireille Ménard, actuelle présidente, nous quittera après six années de bons et loyaux services. De plus, plusieurs membres du Conseil régional se retireront aussi, ayant terminé leurs mandats de six années. Je vous encourage à venir soutenir le travail, fort important pour la vie de notre région, accompli par les membres du Conseil.

Table des matières de ce bulletin :

Activités à venir :	p. 10	Mortalités au secteur :	p. 6
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE :	p. 3	Message de la Présidente régionale :	p. 3
ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE :	p. 10	Mots des responsables des comités :	p. 4 à 6
Conférences (Action sociopolitique) :	p. 6	Panorama des activités d'hiver 2020 :	p. 8-9
Inscription aux activités d'hiver :	p. 11	Petites annonces et divers sujets :	p. 13 à 15
Messages & journal via Internet :	p. 12	Vie du secteur 10 J, Laval-Nord :	p. 7

Mot de la présidente régionale

Déjà la dernière année du triennat est commencée. J'ai à nouveau rencontré presque tous les membres des neuf Conseils sectoriels; c'est un plaisir de travailler avec des personnes aussi dynamiques. Les présidentes et présidents ont participé, à la fin du mois d'octobre, au Conseil national à Trois-Rivières. Actuellement, notre région compte 8937 membres et le National en compte 59 487.

La rencontre régionale a eu lieu le 18 septembre. Lors de cette rencontre, les responsables sectoriels des différents comités se sont regroupés en atelier et ont choisi une personne responsable régionale pour leur comité. Ils ont ensuite préparé leur plan d'action respectif pour l'année 2019-2020 en choisissant des actions spécifiques avec des cibles à atteindre, en établissant un échéancier et en respectant le budget alloué. Les responsables de ces comités sont venus présenter leur plan d'action aux membres du Conseil régional le 1^{er} octobre.



Félicitations aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- Comité des Arts visuels : Colette Bonneville, secteur Rivière-du-Nord;
- Comité des Assurances : Ginette Paquin, secteur Des Affluents;
- Comité des Communications : Ronald Forbes, secteur Rivière-du-Nord;
- Comité des Femmes : Jocelyne Mathieu, secteur Laval-Nord;
- Comité des Hommes : Michel Legault, secteur Chomedey-Laval;
- Comité d'Action sociopolitique : Cécile Fillion, secteur Chomedey-Laval;
- Comité Retraite, Indexation : Thérèse Chaput, secteur Lanaudière;
- Comité de l'Environnement / Développement durable: Jacinthe Joncas, secteur Deux-Rivières-de-Laval.

Dans le cadre de la tournée du CE, les membres du Conseil exécutif sont venus nous rencontrer le 5 novembre dernier. Ils ont partagé de l'information à propos du Congrès qui aura lieu les 1, 2, 3, 4 juin 2020 à Lévis. Ils tenaient aussi à recevoir le point de vue des membres des Conseils sectoriels et des personnes déléguées concernant leur vision d'un Congrès qui répond à leurs besoins et leurs attentes.

Ils nous ont présenté les propositions de modifications aux statuts et règlements, les pouvoirs et devoirs du Congrès. En terminant, ils nous ont présenté le projet des orientations pour 2020-2023. Ils proposent de réduire les axes de 3 à 2 et de fusionner les orientations et les champs d'intervention qui sont semblables pour avoir 25 orientations.

Les participantes et participants à la tournée ont eu la possibilité de donner leur opinion sur leur vision d'un Congrès réussi et sur les orientations dont devrait se doter l'AREQ. Ils ont aussi pris connaissance du sondage CROP tenu en avril et mai 2019 auprès des membres. Ils ont parlé de la mission en y reliant l'énoncé de valeurs. Les membres sont maintenant outillés pour bien réfléchir sur les décisions à prendre lors des deux prochaines rencontres de préparation au Congrès concernant les statuts et les orientations. Les personnes déléguées et substitutes sont invitées à Blainville pour deux réunions afin d'étudier les statuts le 26 novembre 2019 et le 31 mars 2020 pour les orientations. Ce sera le moment de réfléchir et de préparer des propositions s'il y a lieu.

Vous pouvez déjà inscrire à votre agenda la date de notre **AGR**. (Voir ici-bas). Il y aura des élections pour le poste de présidence régionale et des membres du Conseil exécutif régional. Pour avoir de nos nouvelles, visitez notre site WEB : <http://regionlaurentie.areq.ca/index.htm>

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer en grand nombre aux différentes activités.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Date : Jeudi, le 30 avril 2020;

Heure : De 8 h 30 à 15 h 15;

Endroit : Days Inn Blainville, 1136, boul. Labelle,
Blainville, J7C 3J4;

Au programme :

- *Avant-midi* : Assemblée et présentation des différents rapports de l'année 2019-2020;
- *Après-midi* : Conférence de Mme la Ministre Sonya Lebel & Assemblée générale de **FLG**.

Plus d'informations dans le bulletin *Au fil du temps* du printemps 2020

LES RESPONSABLES DE NOS COMITÉS NOUS PARLENT

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



Du 18 au 27 octobre 2019, a eu lieu la *Semaine Québécoise de Réduction des Déchets: SQRD*. En cette année de fin de triennat, le Comité Environnement a décidé de se pencher sur cette question. Un article, publié

dans la revue l'Actualité, en avril 2019, et écrit par Jean-Philippe Cipriani, a attiré mon attention.

L'industrie du vêtement est maintenant au deuxième rang des industries les plus polluantes après le pétrole. Une étude menée par la Fondation Ellen Mac Arthur, ONG britannique, et parue en 2017, révèle que la production vestimentaire génère 1,2 milliard de tonnes de CO₂ par année. Chaque kilo de vêtements produit 23 kilos de gaz à effet de serre. Alors que le prix des aliments a grimpé de plus de 46 % depuis 2002, celui des vêtements a baissé de 19 % selon Statistique Canada. Il s'en est suivi une surconsommation due au fait que l'on peut acheter des vêtements à des prix très raisonnables qui sont produits dans des pays où les travailleurs, surtout des femmes, triment pour des salaires de misère. Et les vêtements s'accumulent! D'après un sondage, les consommateurs ne portent qu'entre le tiers et le cinquième de leur garde-robe et la moitié des vêtements

est jetée après un an, selon Greenpeace, et les 2/3 vont au dépotoir. Donc, lors de notre prochain magasinage, si l'on veut réduire notre empreinte carbone, il faudra regarder du côté de notre penderie et nous demander la fameuse question de Pierre-Yves Mc Sween: *En ai-je vraiment besoin?*

Quelques solutions pour régler le problème: Les organismes qui récupèrent les vêtements adhèrent au principe des **3RVE** pour réduire le gaspillage vestimentaire :

- **Réduction:** acheter moins de vêtements;
- **Réemploi:** faire des dons à des organismes de charité;
- **Recyclage:** certains textiles sont défibrés pour être transformés en rembourrage;
- **Valorisation:** les rebuts peuvent être transformés en énergie;
- **Élimination:** c'est l'étape ultime si les textiles ne peuvent être valorisés.

Source: Article paru dans la revue l'Actualité, en avril 2019, sous le titre: *Qu'est-ce qui cloche dans nos vêtements?*

Un reportage troublant sur le gaspillage vestimentaire par Jean-Philippe Cipriani.

Comité des Communications, par Ghislaine Vermette et Ghislaine Clément (2018-2019)

La tâche annuelle du Comité des communications avait débuté par la rencontre régionale du 24 octobre 2018 avec tous les responsables des différents secteurs de la région 10 de l'AREQ. Nous avons discuté de notre plan d'action et des besoins particuliers de nos secteurs.

Nous nous sommes particulièrement préoccupés de deux problématiques observées dans l'ensemble de la région 10, la première étant la difficulté d'assurer le quorum aux Assemblées Générales Sectorielles. Suite à cette observation, nous avons préparé un relevé du nombre de membres par catégorie d'âges, notre hypothèse étant que les membres les plus jeunes ainsi que les plus âgés y participent peu. Notre secteur, le 10 J, a 1 259 membres dans ses rangs, au moment de ce relevé. De ce nombre, les plus jeunes, 55-63 ans et les plus âgés, 84 ans et plus sont à égalité, représentant chacun 6 % des membres. Les 64-73 ans sont les plus nombreux avec 48 % tandis que les 74-83 ans représentent 41 %, des membres.

La deuxième préoccupation de notre comité concernait la sécurité de nos membres. Nous avons ciblé l'hameçonnage par téléphone et par Internet. Ainsi, le 30 mai, après l'Assemblée Générale Régionale, il y a eu une intéressante conférence sur ce sujet, donnée par 2 membres de l'Association Québécoise des Personnes Retraitées des secteurs public et parapublic et une policière du Service de Police de Blainville. Par la suite, le comité pourrait produire des capsules à diffuser sur notre site Web et dans nos bulletins sectoriels.

Nous continuons de maintenir la chaîne téléphonique et encourageons les membres à s'inscrire à la chaîne électronique. Nous restons aussi au service des autres comités de notre secteur pour informer nos membres au besoin.

Comité des Femmes, par Lucille Francoeur

Réflexion au sujet du 6 décembre

Le 6 décembre est la journée **nationale** de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes et, cette année, c'est le douloureux 30^e anniversaire de la tuerie de Polytechnique. Parler du 6 décembre 1989 n'est pas toujours bienvenu, car c'est se remémorer un côté sombre de notre société où les filles et les femmes continuent de subir des violences physiques, psychologiques et sexuelles, ici et ailleurs dans le monde.

Saviez-vous que, depuis 1999, il existe un parc à Montréal qui a été nommé « Place du 6-décembre-1989 » en souvenir des 14 femmes victimes de la tuerie de Polytechnique? Deux chercheuses du Regroupement québécois en études féministes, Mélissa Blais et Diane Lamoureux, ont eu le courage de suggérer à la mairesse Sue Montgomery, de Côte-des-Neiges-Notre-Dame-de-Grâce, de modifier le texte figurant sur le panneau identifiant la Place du 6-décembre-1989. À ce sujet, voici ce que la journaliste, Isabelle Haché, écrit dans la Presse+ du 4 novembre dernier: *Trente ans après la tuerie de Polytechnique, la Ville de Montréal changera la formulation d'une plaque commémorative à la place du 6-décembre-1989. Au lieu de « victimes », on lira « femmes assassinées ». Au lieu de « tragédie », on lira « attentat antiféministe ».* Voici donc la nouvelle version plus précise qui sera écrite sur le panneau : *Ce parc a été nommé en mémoire des 14 **femmes assassinées** lors de l'**attentat antiféministe** survenu à l'École Polytechnique le 6 décembre 1989. Il veut rappeler les valeurs fondamentales de respect et condamner toutes formes de violence à l'encontre des femmes.*

Pourquoi avoir attendu trente ans avant de nommer les vrais mots en rapport avec cet événement tragique? C'était vraiment une attaque contre les femmes parce qu'elles étaient des femmes! Et aujourd'hui, la violence faite aux filles et aux femmes a pris de nouveaux visages! Soyons vigilantes et vigilants à reconnaître cette violence sournoise à l'égard des femmes âgées, de nos filles et de nos petites-filles!

Dans mon secteur, pour souligner avec vous la commémoration du 6 décembre 1989, une *courte cérémonie* aura lieu le 12 décembre avant le repas de Noël. Ce sera un moment de réflexion rempli d'espoir en l'avenir.



Comité des Assurances, par Michèle Savard

Assurance maladie

Cette année, une hausse importante de l'utilisation des garanties du régime, par l'ensemble des assurés, a contribué à une augmentation significative des primes en assurance-maladie et le CA d'ASSUREQ a convenu de bonifier le régime par l'amélioration du remboursement de la garantie « Appareils auditifs ».

Ainsi, le montant maximal remboursé pour cette garantie passe de 560 \$ / 48 mois, par personne assurée, à **750 \$ / 48 mois**, par personne assurée.

En considérant l'ensemble des facteurs analysés et les modifications apportées au régime d'assurance-maladie, la tarification des régimes *Santé et Santé ...*

Plus requiert un ajustement à la hausse de la prime. Ces tarifs incluent le congé de prime de 3 \$ par mois, par personne adhérente.

Assurance vie

En ce qui concerne l'assurance-vie, une hausse des primes aurait été nécessaire, tant pour l'assurance-vie de la personne adhérente que pour celle des personnes à charge, mais l'application d'un congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente, une nouveauté cette année, vient absorber presque entièrement cette hausse.

Changements de coordonnées personnelles des membres de l'AREQ

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

Comité d'Action sociopolitique, par Émile Huchette

Deux conférences : Lundi, 20 avril 2020, dès 9 h, au Days Inn Blainville

En avant-midi, le policier de Repentigny, monsieur André Corbeil, viendra informer les membres sur la *protection des données personnelles*. Ses conseils porteront sur : *Comment s'en sortir si l'on est victime du vol de ses données personnelles?*

En après-midi, Isabelle Bédard, de la Fondation du CAA, donnera une conférence sur les nouvelles mesures du Code de sécurité routière. La conférence *La bonne conduite n'a pas d'âge* nous aidera à nous familiariser avec certains panneaux de signalisation apparus dans le paysage.

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Frais d'inscription : 10 \$

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

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui / Non (Encerclez) **Le 10 J remet 10 \$**

Ci-joint un chèque de 10 \$ ou 33 \$ au nom de **l'AREQ 10 J**, pour une ou 2 conférences

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



Comité de la Retraite (Indexation), par Claudine Texier

Le Comité s'est réuni au mois de septembre. De nouveau, nous avons redit notre intention d'agir afin d'obtenir l'indexation de notre rente. Nous ne cesserons pas de réclamer la correction de cette injustice.

Le comité a décidé de développer une vidéo montrant combien la non-indexation pénalise les personnes retraitées des secteurs public et parapublic.

C'est à l'hiver 2019 que s'est déroulée l'opération « *Maintenant* », *l'indexation!*

Rappelons que cette action consistait à rencontrer les députés élus de l'Assemblée nationale afin de présenter l'AREQ et de les informer de l'impact négatif que représente l'indexation partielle des rentes de retraite des employés de l'État sur leur pouvoir d'achat pour ainsi obtenir leur appui. Voici quelques chiffres de cette opération. Nous avons approché 116 députés; de ce nombre, 92 furent rencontrés. Lors de ces entretiens, nous avons eu l'appui et l'engagement de 31 députés pour faire cheminer notre dossier, 61 devaient assurer un suivi. Depuis, l'AREQ a envoyé un courriel de suivi auprès de tous les députés et envoyé un courriel de demande de rencontre avec les présidences de caucus des différents partis. Au premier abord, les députés que nous avons rencontrés ont été à l'écoute de nos revendications ... les gestes positifs se font attendre! Une autre réunion était prévue au mois de novembre. Nous aurons, espérons-le des nouvelles plus positives.

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

Michel-Pierre Bernardin,
Ginette Duplessis,
Denise Gagné,
Paul-André Gascon,
Gilles Gauthier,
Jean-Pierre Gravel,

Pierre-Paul Lauzon,
Claire Longpré,
Michelle Longval,
Léonil Soucy,
Pauline Tétreault,

Monique Petit, sœur de
Robert Petit,
Yves Deslauriers, conjoint
d'Huguette St-Jules,
Roland Cousineau et
Marcel Cousineau, frères de
Gisèle Cousineau-Monette.

Nos condoléances aux familles éprouvées.

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

VIE DE NOTRE SECTEUR

Golf 2019, par Louis Dorais

Chères golfeuses et chers golfeurs,
Encore une fois nous avons eu une très belle saison de golf. C'est magnifique de vous voir jouer avec autant de plaisir. C'est dommage que nous ne puissions pratiquer notre sport favori durant toute l'année et que toute chose ait une fin. Passez un bel hiver et je vous dis : *Au printemps prochain...!*



Déjeuner de l'accueil, par Thérèse Léger

Le 20 septembre dernier, il y a eu le déjeuner de la non-rentree au restaurant *La Flamberie*. L'espace était approprié et le service très adéquat. Toutes les personnes ont eu l'occasion d'échanger et de partager leur opinion sur différents sujets. Nous avons

aussi accueilli des nouveaux membres de l'AREQ. À la fin du repas, il y a eu deux personnes chanceuses qui ont bénéficié de la gratuité de leur déjeuner, à la suite d'un tirage. Merci la vie! ce fut un beau moment pour continuer de fraterniser entre nous.

Journée-Santé du 8 octobre 2019, par Clémence Vachon

Avant-midi : Santé auditive

Ève-Marie Gaudreault, audioprothésiste, a bien pris le temps de nous expliquer l'importance de prendre soin de notre santé auditive. Nous prenons soin de notre vision, pourquoi nous ne ferions pas de même avec notre ouïe? Nous sommes à un âge où un fort risque de perte auditive s'accroît. Les conséquences d'une perte d'audition sont multiples :

a) Mémorisation diminuée;	b) Risque de chutes;
c) Isolement et dépression;	d) Déclin cognitif. (Plus la perte d'audition est grande, plus le risque de démence est grand).

D'où l'importance d'un examen de l'audition par un test de dépistage gratuit chez l'audioprothésiste, qui trouvera des solutions pour nous permettre de retrouver une belle audition s'il y a lieu.

Après-midi: Bien manger, bien vivre

Élizabeth Paradis, nutritionniste au groupe Promo-Santé, a présenté le nouveau Guide alimentaire canadien. Elle nous a donné des précisions pour une alimentation saine, ainsi que des exemples de repas et de collations. Elle nous a expliqué la façon de lire la valeur nutritive sur les étiquettes des aliments. Ce fut un exposé intéressant et très instructif On peut toujours en apprendre sur le sujet de la nutrition. Voici une suggestion: Un complément d'informations intéressantes se retrouve dans la revue QUOI DE NEUF de l'automne 2019.

Octobre, mois des aînées et aînés

Merci d'avoir reçu les membres, au restaurant Lugano's, vendredi, le 25 octobre dernier. Ceux et celles qui ont fêté ou qui célébreront leur anniversaire (75^e, 80^e ou 85^e et +) en 2019. Bravo à tous les membres du CS pour leur générosité, leur disponibilité... **Cécile Ramsay**

Merci pour la belle fête des aînés qu'on nous a offerte au restaurant Lugano's. Un remerciement particulier au Comité d'accueil, quel plaisir! Salutations à Micheline... **Pierre Lanouette**

Lors du dîner des 75-80-85 ans et plus, le Conseil sectoriel a accueilli 70 personnes. Nous avons vécu de beaux moments de réjouissances et de retrouvailles. Madame Christine Desjardins, notre doyenne, était présente lors de ce dîner et elle nous a comblés de bonheur par ses sourires et sa grande joie de vivre. Les membres du Conseil sectoriel sont réellement heureux de partager des moments tendres, lumineux et remplis d'amour et de tendresse.

Émile Huchette

INSCRIPTIONS en personne: jeudi, 9 janvier 2020, 13 h 30 à 15 h, centre Le Sorbier...

INSCRIPTIONS FORMULAIRE Page 11		MARDI	9	Anglais Intermédiaire
Par courrier postal *** avant le 1^{er} janvier Au 225, Place Cotnoir, Boisbriand, J7G 1L5 <i>Pas d'inscription par Internet</i>		6 Mise en forme Centre Le Sorbier Dès le 21 janvier 10 h à 11 h 10 cours – 50 \$ Environ 10 personnes Mélanie Laporte	CONVERSATION ANGLAISE Let's Have A conversation! Let's talk about....! Situations concrètes, activités en petits groupes, exercices de révision pour améliorer nos apprentissages. Dès le 22 janvier 9 h 30 à 11 h 30 10 cours – 100 \$ Minimum 8 personnes <i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i> Liliane Gaul 438 838-7069	
LUNDI		7	10	Scrabble duplicate
2 Cours de peinture Centre Le Sorbier Dès le 20 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 192 \$ 8 cours – 144 \$ 6 cours – 120 \$ Nancy Lépine 514 961-8988	Vie active <i>Inscription obligatoire : p.11 # 7</i> Centre Le Sorbier Dès le 21 janvier 13 h 30 à 15 h 12 cours – 25 \$ (tout inclus) <i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i> Louise Brossard 450 886-3474 ***** LE CONSEIL SECTORIEL VOUS SOUHAITE DE JOYEUSES FÊTES	<i>Inscription obligatoire : p.11 # 10</i> Centre communautaire Auteuil 6200, boul. des Laurentides Local 100 Dès le 15 janvier 13 h à 16 h 20 cours – 20 \$ <i>* Ne pas s'inscrire à la responsable</i> Monique Perna 450 781-6682		
3 Espagnol Intermédiaire 2 ^e session (Prérequis 1 ^{re} année) (min. 6 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 20 janvier 9 h 30 à 11 h 30 12 cours – 110 \$ Eva Cuellar 450 669-1141		JEUDI		
4 Espagnol Avancé 2 ^e session (Prérequis : 3 années) (min. 6 - max. 12 personnes) Centre Le Sorbier Dès le 20 janvier 12 h 30 à 14 h 30 12 cours – 110 \$ (+ manuel 50 \$ pour les nouveaux) Serge Gendron 514 747-4677		8 Quilles Si c'est votre 1 ^{re} session : Inscription obligatoire p. 11 # 8 Salon de quilles Laval 5524, des Laurentides, Auteuil Dès le 8 janvier – 9 h 11 \$ par semaine à payer au salon (souliers inclus) Claude St-Louis 450 668-7348 & Manon Comeau	11 Tai Chi Quan Centre Le Sorbier Dès le 16 janvier A) De 9 h 30 à 10 h 30 Pour les personnes qui ont suivi la session d'automne 2019. ***** B) De 10 h 45 à 11 h 45 Cours de débutants. 12 semaines chacun – 42 \$ Jean-Maurice Lépine 514 814-8858 	
5 Chœur Chante-Clair Centre Le Sorbier Dès le 13 janvier 13 h à 15 h 30 19 semaines – 80 \$ Lundi de Pâques : congé Mathieu Bourret 514 708-9377				

ACTIVITÉS D'HIVER au Centre Le Sorbier : 140, rue Nadon, Laval (Ste-Rose)

JEUDI - suite	Projet de l'AREQ « Toujours en action »	Repas
12 Scrapbooking - Carterie	15 Journée-Santé	16 Dîner de la St-Valentin
<p style="text-align: center;">Centre le Sorbier Dès 9 h 30</p> <p>A) 23 janvier = 18 \$ B) 20 février = 18 \$ C) 26 mars = 18 \$ ou D) les 3 ateliers pour 50 \$</p> <p style="text-align: center;">Sujets : Techniques différentes, Maximiser l'emploi de nos outils. Matériel périssable inclus, sauf tous les adhésifs</p> <p style="text-align: center;">Céline Pouliot 450 433-8619</p>	<p style="text-align: center;">Centre Le Sorbier Mardi, 14 avril, dès 10 h</p> <p>Le Conseil sectoriel est heureux d'organiser une autre Journée-Santé Vous êtes tous attendus pour cette saine journée. Thèmes qui nous touchent au quotidien. 10 \$ Texte p.10 <i>Inscription : page 11 # 13</i></p>	<p style="text-align: center;"><i style="color: red;">S.v.p. faire des chèques séparés pour chaque repas.</i></p> <p style="text-align: center;"><i style="color: red;">Dater le chèque de la journée de l'activité et inscrire le nom de cette activité sur le chèque.</i></p>
	Université du 3 ^e âge Couronne- nord	17 Journée des Femmes
	<p>Blainville, Boisbriand, Rosemère, St-Eustache, Ste-Thérèse Ateliers – Cours – Conférences Formule « Auditeur libre » de jour – 50 ans et plus.</p> <p>Quelques sujets qui seront traités : Femmes artistes, Une histoire de l'art inspirante; Leurs vies... quelles vies : Jeanne D'Arc la mystérieuse; Jean de La fontaine, l'enchanteur; Louis Pasteur, le secret des maux; Autour de Rome : Ville mécène des grands Compositeurs; Éternelle Rome; Rome, cité universelle;</p> <p>Renseignements et inscriptions : avant le 18 janvier 2020 www.usherbrooke.ca/uta/crn Nicole Collin 579 633-1010</p>	<p style="text-align: center;">Vendredi, 6 mars, 12 h Textes p.10</p> <p style="text-align: center;"><i>Resto Lugano's (voir p.16)</i> Pour tous : 22 \$ Apportez votre vin *** Inscription p.11 # 17</p>
13 Danse en ligne	18 Cabane à sucre	Repas de fin d'année
<p style="text-align: center;">Centre le Sorbier Dès le 16 janvier</p> <p>13 h – Danses de débutants «1» 14 h – Danses intermédiaires 15 h – Danses avancées 14 semaines - 60 \$</p> <p style="text-align: center;">Michelle Beaucage 450 431-6684 514 755-5606</p>	<p style="text-align: center;">Vendredi, 27 mars, 12 h Texte p.10</p> <p style="text-align: center;"><i>Cabane Constantin (St-Eustache)</i> Pour tous : 20 \$ *** Inscription p.11 # 18</p>	<p style="text-align: center;">Assemblée Générale Sectorielle Judi, 23 avril 2020 Dîner à 12 h Texte p.10</p> <p style="text-align: center;">Centre le Sorbier Informations plus détaillées dans le prochain bulletin. Élections importantes à 4 postes : la présidence; 2^e vice-présidence; le secrétariat; 2^e conseillère ou conseiller.</p>
VENDREDI	Concert de la chorale	
14 Club de lecture	<p style="text-align: center;">Réservez le samedi 30 mai 2020 pour entendre chanter nos collègues du Chœur Chante-Clair. Plus de détails dans le prochain bulletin.</p>	
<p style="text-align: center;">Inscription obligatoire : p.11 # 7 Centre Le Sorbier 17 janv. / 14 fév. / 13 mars / 17 avril / 15 mai / 19 juin 9 h 30 à 11 h 30 10 \$: à payer à la 1^{re} rencontre * Ne pas s'inscrire à la responsable Annette Miron 450 437-8835</p>		

ACTIVITES À VENIR

Dîner de la Saint-Valentin, vendredi, 14 février 2020

Pour la fête des AMOUREUX, nous espérons partager un moment doux et agréable entre amis, amoureux, copains d'activités ou de voyage. Tous et chacun, nous éprouvons un sentiment d'amitié, d'attachement envers nos amis, nos enfants, nos petits-enfants, nos frères et sœurs, la nature, la lecture... Venez très nombreux et si le cœur vous le dit, **portez quelque chose de ROUGE**. Apportez vos boissons alcoolisées. Le Conseil sectoriel sera heureux de vous accueillir et vous offrira un verre de vin pour fêter cette occasion.

Réservation : Un chèque de 22 \$ lors des inscriptions du 9 janvier.

Détails : p.9 #16 et inscription : p.11 #16

Journée internationale des femmes, par Lucille Francoeur

C'est toujours agréable de se retrouver afin de fêter ensemble. Vous êtes **toutes et tous** invités, le **vendredi, 6 mars**, au dîner d'amitié, qui célébrera la *Journée internationale des femmes*. Une petite discussion se fera autour du thème de cette année : **Féministes de toutes nos forces!** Je vous attends en grand nombre. N'oubliez pas votre vin préféré!

Détails : p.9 #17 et inscription : p.11 #17

Cabane à sucre au printemps 2020, par Jocelyne Mathieu

Cette année, nous serons de retour à la Cabane à sucre Constantin à Saint-Eustache. Si vous avez le goût de venir vous amuser avec des amies ou amis, bien manger et surtout danser, nous vous y attendrons en grand nombre. Le **vendredi, 27 mars**, venez vous sucrer le bec en bonne compagnie et danser un bon rigodon.

Détails : p.9 #18 et inscription : p.11 #18

Journée-Santé, mardi, 14 avril 2020, par Louise Brossard

Grâce à un projet « Toujours en action » de l'AREQ nationale, encore une fois, nous pouvons vous offrir une formidable Journée-Santé. Au bas prix de 10 \$, cette activité débutera à 10 h pour se terminer vers 15 h 30. Nous travaillons à vous présenter une journée qui touche directement les besoins des membres du secteur. Un repas-santé sera offert et une petite promenade autour du centre communautaire, si la température le permet.

Détails : p.9 #15 et inscription : p.11 #15

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE (AGS)

L'AGS aura lieu le **jeudi, 23 avril 2020**, au Centre communautaire Le Sorbier, 140, rue Nadon, Laval, (Ste-Rose). Réservez cette date, c'est important d'y être présent. Il y aura encore un dîner gratuit pour les membres qui seront **présents** à l'Assemblée. L'AREQ 10 J n'a pas les moyens financiers de payer le repas aux personnes qui n'assistent pas à la réunion.

La participation des membres est importante pour le Conseil sectoriel et pour les responsables de comités. C'est un moment privilégié pour nous de vous présenter le travail accompli au cours de l'année. Nous devons vous faire connaître le bilan financier ainsi qu'une courte présentation du futur triennat de l'AREQ.

Lors de la deuxième année du triennat, nous devons élire des personnes aux postes suivants :

- Présidence;
- 2^e vice-présidence;
- Secrétariat;
- Poste de 2^e conseiller ou 2^e conseillère.

Soirée de danse de fin d'année

<p>Samedi, 9 mai 2020 dès 19 h 30 Centre communautaire Le Sorbier 140, rue Nadon, Ste-Rose, Laval Animation : Michelle Beaucage Buffet vers 22 h Coût : 15 \$ / personne</p>	<p>Apportez vos boissons : eau, eau gazeuse, boissons alcoolisées... (nous aurons un permis). S'inscrire directement à Michèle Savard : 450 628-8477 ou à la danse du jeudi (en argent comptant seulement).</p>
--	---

FORMULAIRE D'INSCRIPTION OBLIGATOIRE : 1 fiche par personne
Hiver 2020

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).**


- Pour imprimer une copie de ce formulaire:
Internet : lavalnord.areq.lacsq.org
- Ne seront acceptés que les chèques au nom de « AREQ 10 J »
- Toute personne qui n'est pas membre de l'AREQ 10 J doit payer une cotisation 1 fois/année 2019-2020.
Voir #1 ci-dessous

	Cours et activités (voir pages 8 & 9)	Responsable / Restaurant	Coût	Numéro de chèque	Montant payé	
1	Cotisation – valable de sept. 2019 à août 2020	Monique Breault	25 \$	Ch. #	\$	1
2	Peinture – huile – acrylique – lundi 9 h 30	Nancy Lépine (120 \$ ou 144 \$)	192 \$	Ch. #	\$	2
3	Espagnol – Interméd. 2 ^e session – lundi 9 h 30	Eva Cuellar	110 \$	Ch. #	\$	3
4	Espagnol – Avancé – lundi 12 h 30	Serge Gendron	110 \$	Ch. #	\$	4
5	Chorale – lundi 13 h	Mathieu Bourret	80 \$	Ch. #	\$	5
6	Mise en forme – mardi 10 h	Mélanie Laporte	50 \$	Ch. #	\$	6
7	Vie active – mardi 13 h 30 Inscription obligatoire	Louise Brossard	25 \$	Ch. #	\$	7
8	Quilles – mercredi 9 h	C. St-Louis & Manon Comeau	(11 \$)	Ch. #	sur place	8
9	Anglais Intermédiaire – mardi 9 h 30	Liliane Gaul	100 \$	Ch. #	\$	9
10	Scrabble duplicate – Auteuil – mercredi 13 h	Monique Perna	20 \$	Ch. #	\$	10
11	A) Tai Chi Quan – jeudi 9 h 30 (2 ^e session)	Jean-Maurice Lépine	42 \$	Ch. #	\$	11
11	B) Tai Chi Quan – jeudi 10 h 45 (débutants)	Jean-Maurice Lépine	42 \$	Ch. #	\$	11
12	A) Scrapbooking – 23 jan. – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch. #	\$	12
12	B) Scrapbooking – 20 fév. – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch. #	\$	12
12	C) Scrapbooking – 26 mars – jeudi, un atelier	Céline Pouliot	18 \$	Ch. #	\$	12
12	D) Scrapbooking – les 3 ateliers	Céline Pouliot	50 \$	Ch. #	\$	12
13	Danse en ligne – jeudi 13 h à 16 h	Michelle Beaucage	60 \$	Ch. #	\$	13
14	Club de lecture – 6 vendredis – 9 h 30	Annette Miron	(10 \$)	Ch. #	sur place	14
15	Journée-Santé – 14 avril – 10 h	Conseil sectoriel	10 \$	Ch. #	\$	15
Montant total des activités :				TOTAL :	\$	
POUR LES REPAS, FAIRE DES CHÈQUES SÉPARÉS, S.V.P.				Numéro de chèque	Montant payé	
16	Dîner de la Saint-Valentin – 14 fév. midi	Lugano's	22 \$	Ch. #	\$	16
17	Dîner – Journée des Femmes – 6 mars midi	Lugano's	22 \$	Ch. #	\$	17
18	Cabane à sucre – 27 mars – midi	Cabane Constantin	20 \$	Ch. #	\$	18

Important : Tout cours commencé doit être payé en totalité.
Il n'y a aucun remboursement sauf pour une raison majeure.

Le/la conjoint/e d'un membre régulier de l'AREQ 10 J, ayant la même adresse, ne paie pas de cotisation de 25 \$.
Le/la conjoint/e d'une personne qui paye une cotisation annuelle doit aussi payer sa cotisation personnelle de 25 \$.

Retourner cette feuille-ci, en entier, s.v.p. (ne pas découper les rectangles) à :

AREQ 10 J 225, Place Cotnoir Boisbriand J7G 1L5

Vous pouvez aussi l'apporter au Sorbier le jour des inscriptions (9 janvier, dès 13 h 30)

Chaîne téléphonique (Nouvelles demandes seulement)

Si vous voulez recevoir les messages par la chaîne téléphonique,
il faut **absolument** compléter ce coupon.

Nom : _____

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

No de téléphone : _____

Courriel

Si vous voulez recevoir **les messages** par courriel (**nouvelles demandes seulement**) :

Nom : _____

No de membre (collé à droite de votre nom, page 16) : _____

Adresse courriel: _____

Journal via Internet

Si vous voulez recevoir **le journal** par Internet (**nouvelles demandes seulement**) :

Nom :

No de membre : (collé à droite de votre nom, page 16) :

Adresse courriel :

Les gens qui choisissent de recevoir le journal via Internet
seront avisés par un courriel d'aller le chercher sur le site Web lavalnord.areqlacsq.org

Tirage Fondation Laure-Gaudreault, par Cristiane Blanchet

En cette année de Congrès à l'AREQ, la Fondation organise un tirage qui aura lieu le 3 juin 2020, au Centre des Congrès de Lévis. À cette occasion, nous avons 20 000 billets à vendre. Une valeur totale de 16 120 \$ sera donnée en prix pour cet événement, dont 2 grands prix de 5000 \$ chacun. La fondation Laure-Gaudreault est **votre fondation**. Elle a pour mission d'aider les personnes retraitées dans le besoin, la recherche médicale sur les maladies qui frappent les personnes âgées et d'aider des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin. Encouragez-nous!

ANNONCES : PETITES, MAIS IMPORTANTES

Facebook

L'AREQ nationale a maintenant une page Facebook très intéressante. Nous pouvons suivre le travail et l'implication de nos dirigeants dans les dossiers qui nous tiennent à cœur. Il suffit d'écrire : **AREQ-CSQ** dans la fenêtre de notre compte **Facebook** pour y accéder. En même temps, pourquoi ne pas s'inscrire à l'**Infolettre-AREQ** et recevoir, à chaque semaine, les dossiers importants?

Reçus d'impôt

Comme la loi le permet, la trésorière émettra un reçu d'impôt pour les activités culturelles et sportives. Cependant, vous devez demander ce reçu, ce n'est pas automatique. Il vous sera remis lors de l'inscription ou encore à une activité à laquelle vous assisterez.

Souvenez-vous qu'il y a des conditions à remplir :

- Être âgé de plus de 70 ans;
- Avoir un revenu net de 40 000 \$ ou moins;
- Ne pas dépasser 400 \$ pour le total des reçus.



Demande de bénévoles à la Finale des jeux du Québec

Vivre une Finale des Jeux du Québec comme bénévole est une expérience unique dont on se souvient longtemps. C'est aussi faire une grande différence pour les 3 300 jeunes, de partout au Québec, qui viendront se surpasser dans leur sport. Une différence au niveau de leur confort, de leur alimentation et de leur sécurité. Et c'est tellement inspirant de les voir s'exécuter! Venez les aider à se hisser au sommet. Plus de 900 personnes ont joint les rangs de notre équipe. Faites partie des 1 600 bénévoles qui combleront les postes vacants!

S'adresser à 450 239-2020 ou info@2020.jeuxduquebec.com

Gracieuseté du Club de marche,

Responsables : Nicole Lanthier et Cécile Deschênes



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).

Exemple : *Les élections fédérales du 21 octobre 2019*

Le 21 octobre dernier, les **électrices et électeurs** canadiens ont exercé leur droit de vote en élisant un gouvernement libéral minoritaire. Quatre-vingt-neuf **femmes** et deux cent quarante-neuf **hommes** ont gagné leurs élections tous partis confondus. Le parti libéral a fait élire 52 **députées** et 105 **députés** dans tout le Canada. Au Québec, ce sont 35 **candidates et candidats** qui ont survécu à la montée du Bloc Québécois. Par contre, l'**électorat** de l'Alberta et de la Saskatchewan a démontré son mécontentement envers le parti libéral en n'élisant aucun **membre** de cette formation. En ce moment, le premier ministre, Justin Trudeau, est à choisir les **élues et élus** qui seront nommés **ministres**. Qu'advient-il de la parité **femmes-hommes**, une valeur si chère à ses yeux?

Tarifs de stationnement des hôpitaux et des CHSLD

Le 29 octobre, l'AREQ a accueilli favorablement l'intention du gouvernement de réduire les tarifs de stationnement des hôpitaux et des CHSLD. Depuis 2017, l'AREQ réclame que l'on agisse sur les frais de stationnement pour les personnes proches aidantes. Ainsi, plus d'une centaine d'élus de l'Association, regroupés cette semaine en Conseil national à Trois-Rivières, ont voté une résolution appuyant la volonté du gouvernement d'agir en ce sens.

Il est inhumain de faire payer des tarifs exorbitants à des personnes qui vont s'occuper de leurs proches dans les établissements de santé. En plus de briser l'isolement, « les personnes proches aidantes offrent des soins et des services aux bénéficiaires qui ne sont pas pris en compte dans les budgets des établissements », a souligné Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, par voie de communiqué.

La ministre de la Santé et des Services sociaux a annoncé, cette semaine, que son gouvernement envisageait de rendre gratuites les deux premières heures de stationnement et de fixer le maximum quotidien entre 7 \$ et 10 \$ dans les hôpitaux et les CHSLD.

«Pour l'AREQ, c'est un grand pas dans la bonne direction. Mais nous croyons qu'il faudrait tout de même envisager la gratuité, en particulier dans les CHSLD, pour les personnes proches aidantes selon la situation et les besoins de soins de la personne aidée. Tous les frais qui leur sont imposés constituent un obstacle à jouer leur rôle qui mériterait davantage de considération dans notre société », a conclu Mme Lapointe.

Source : Infolettre-AREQ

Tribune de discussions des retraités avec le Secrétariat du Conseil du Trésor (SCT)

La Tribune est le regroupement de 6 associations de retraités représentant l'ensemble des secteurs public et parapublic (éducation, santé et fonction publique). C'est un lieu d'échange et de discussion sur les divers enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs public et parapublic. Ce projet-pilote a eu une durée de 2 ans et huit rencontres de travail ont eu lieu. Lors de la dernière rencontre, il a été convenu que les travaux de la Tribune vont se poursuivre et qu'une table de travail et d'échange entre les associations de retraités et le SCT deviendra permanente.

Le SCT est revenu sur le document déposé par cinq des 6 associations. Ce document soumet des pistes de solutions à l'amélioration de la condition financière des retraités de l'État touchés par l'impact de la non-indexation des rentes de 1982 à 1999. Les pistes de solutions proposées ont fait l'objet d'une étude attentive de la part du SCT et ont été qualifiées d'innovatrices, intéressantes et créatives.

Source : Documents Conseil national de l'AREQ

« Pourquoi chanter quand il y a tant à faire... », par Francine Poirier

Les choristes, du Chœur Chante-Clair de l'AREQ 10 J, aiment bien présenter cette chanson en concert, chanson popularisée par Louise Forestier.

Tous les membres de la chorale réalisent, depuis leur adhésion au chœur, à quel point le chant choral leur apporte des bienfaits sur le plan :

- intellectuel, car l'apprentissage de plusieurs chants stimule la mémoire et la concentration tout en procurant un sentiment de satisfaction personnelle;
- social, car tous ressentent un sentiment d'appartenance à un groupe sans qu'il y ait de compétition entre les membres tout en favorisant de nouvelles amitiés;
- émotionnel, car chanter leur apporte de la joie et du bonheur et leur fait oublier pour un moment les épreuves de la vie.

Selon l'Alliance chorale du Québec, CHANTER fait grandir, rend plus léger, favorise la création de liens sociaux et contribue à faire le vide, en plus d'exiger une bonne implication physique. Le chœur Chante-Clair garde comme mission première de chanter dans les CHSLD et dans les Résidences pour personnes âgées. Nous sommes très attendus par les résidentes et résidents et par le personnel de ces établissements.

VENEZ vous joindre à nous dès janvier. Venez avec votre enthousiasme et votre implication. Il n'y a aucune obligation de lire la musique. Nous vous accompagnerons dans cette belle activité. BIENVENUE aux membres de l'AREQ et aussi aux non-membres.

Club de lecture, par Annette Miron

Voici des suggestions de lecture
pour agrémenter vos moments libres :

SHIMAZAKI Aki, *Suzuran, Actes sud, 2019, 166 p.*

Petit roman, plein de fraîcheur, écrit par une romancière qui commence ainsi une quatrième série. C'est l'histoire d'une potière divorcée qui vit avec son fils et elle a une relation problématique avec sa sœur. Très touchant!

GROFF Laureen, *Les furies, Éditions de l'Olivier, 2017, 427 p.*

Le roman raconte la vie d'un couple. En première partie, le mari raconte leur vie et en deuxième, c'est la femme. Les deux protagonistes ont des points de vue qui ne se ressemblent vraiment pas. Il est intéressant de voir les perceptions différentes des époux sur leur vie commune.

KHADRA Yasmina, *L'outrage fait à Sarah Ikker, Julliard, 2019, 275 p.*

L'histoire se passe à Tanger. Un lieutenant de police, blessé par le viol de sa femme, enquête et s'acharne pour trouver le coupable. Roman captivant! Et il y aura une suite.

BEHRENS Peter, *Les insouciants, Éditions XYZ, 2017, 601 p.*

L'histoire de Billy, né en 1909, sur l'île de Wight, est loin d'être banale. De nationalité allemande, vivant en Angleterre, son père fut considéré comme espion et emprisonné durant la première guerre mondiale. Après la guerre, la famille déménagea en Allemagne où Billy vécut avec sa copine Karin, juive, durant l'entredeux guerres et assista à la montée du nazisme. Roman historique passionnant!

S.V.P. Prendre note de la prochaine date de tombée des articles pour le journal de printemps :

mardi, 21 février 2020

Merci de nous en envoyer les articles à temps.

Responsables du journal : Émile Huchette et Céline Pouliot

Remerciements à Nicole Lanthier et Louis Dorais, pour les photos.

Merci aussi à tous qui contribuez au journal en soumettant des articles pertinents.

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, inscription aux activités	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	micheline.boucher01@icloud.com

Aide-mémoire (Garder son journal à portée de main !)

Dîner de la St-Valentin	Vendredi, 14 février à 12 h	Restaurant Lugano's 450 686-1888	1723, boul. Saint-Martin
Dîner de la Journée des Femmes	Vendredi, 6 mars à 12 h	Restaurant Lugano's 450 686-1888	1723, boul. Saint-Martin
Assemblée générale de secteur (AGS)	Judi, 23 avril dès 9 h 30	Centre Le Sorbier	140, rue Nadon Laval, (Ste-Rose)
Assemblée générale régionale (AGR)	Judi, 30 avril à 9 h	Hôtel Days Inn	1136, Boul. Labelle Blainville

Coordonnées utiles

AREQ nationale	1 800 663-2408	www.araq.qc.net
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	43, Sainte-Jeanne, Laval, H7C 1W1	lavalnord.araq.lacsq.org(Web)
AREQ secteur 10 J, Laval-Nord	450 728-1780	araq10j@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	