

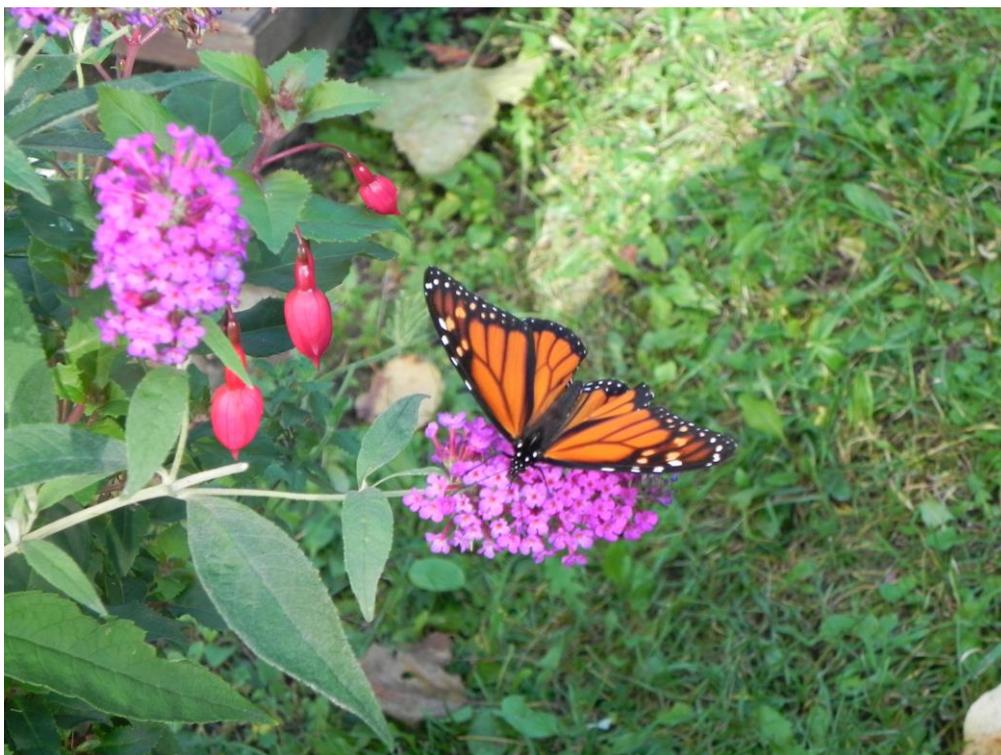
AREQ
CSQ

Région 10 – Laval-Laurentides-Lanaudière
Secteur G – Hautes-Rivières

Croque la Vie...

*Bulletin sectoriel de l'Association des retraitées et retraités
de l'éducation des autres services publics du Québec.*

Vol. 23, No 3
Mai 2016



Les beautés de l'été

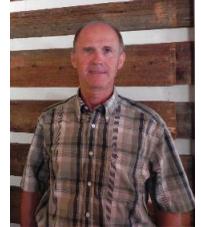
Comité directeur

Président : Jean-Marc Diotte
Tél.: (819) 440-4656
Jmarcdiot@hotmail.com

1^{re} vice-présidente : Danièle Hotte
Tél. : (819) 623-2790 Daniele.hotte.2@hotmail.ca

2^e vice-président : Jean-Claude McGuire
Tél. : (819)623-6518 mcguire@videotron.ca

Secrétaire : Jocelyne Valiquette
Tél.: (819) 585-2717 jaxnix@gmail.com



Trésorier : Alain Riopel
Tél.: (819) 623-6577 alainriopel@hotmail.ca



1^{re} conseillère : Jacline Mayer
Tél. : (819) 597-2325 Jacline.m@hotmail.com



2^e conseillère : Angèle Richer
Tél.: (819) 623-2002 angelericher17@hotmail.com



Équipe du bulletin : Coordination et mise en page : Serge Nantel
Révision des textes : Suzanne Nantel et Lisette Racine
Manutention : Danièle Hotte
Imprimerie L'Artographe, 322 de la Madone, Mont-Laurier (819)623-1260

Chaîne téléphonique : Rachel Joanis Tél.: (819) 587-4573 racheljoanis@hotmail.com

P.S.: Si vous voulez recevoir le libellé des chaînes téléphoniques, faites parvenir votre adresse courriel à l'adresse courriel ci-haut.

N.B. : Les opinions émises dans ces pages ne reflètent pas nécessairement celles de l'association et n'engagent que la responsabilité de leurs auteurs.

Table des matières

- P.4 Mot du président, Jean-Marc Diotte
- P.6 Mot de la présidente régionale, Mireille Ménard
- P.8 Cabane à sucre et Dîner de la St-Valentin, Jocelyne Valiquette
- P.9 Sociopolitique, Lucienne Barbe
- P.11 Condition des femmes, Anne-Marie Meyran
- P.12 Arts visuel, Jacline Mayer
- P.13 Assurance, René Nicole
- P.14 Comité indexation, Danielle Hotte
- P.15 Environnement, Suzanne Gauthier
- P.16 Fondation Laure Gaudreault, Micheline Duquette
- P.17 Toujours en action, Françoise Desharnais
- P.18 Forum des hommes, Jean-Claude McGuire
- P.19 Petites annonces et nécologies (Lucie Morin)
- P.20 Sous-comités
- P.23 Membres des différents comités

Numéros de téléphone utiles :

AREQ	1-800-663-2408
S.S.Q (MALADIE)	1-888-833-6962
Assurances	1-800-363-6344
CARRA	1-800-368-9883
Certificat de naissance	1-800-567-3900
Protecteur du citoyen	1-800-361-5804
R.R.Q	1-514-873-2433
Sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915
RAMQ (médicaments)	1-514-864-3411

Sites web importants

Provincial : site internet : www.areq.qc.net

courriel : areq@csq.qc.net

Régional : <http://areq.qc.net/regions/lavallalaurentideslanaudieres-10/>

Secteur 10G : <http://hautesrivieres10g.areq.ca/accuei>

Mot du président

Bonjour à vous tous membres et ami(e)s de l'AREQ,
Secteur 10G
Hautes-Rivières



Jean-Marc Diotte
Président

Nous sommes à la mi-mai ! Quel bonheur de pouvoir aller jouer dehors pour ressentir les rayons du soleil qui nous réchauffent jusqu'au plus profond de soi. C'est un don gratuit et il s'agit simplement d'être là.

Le 28 avril nous étions à notre A.G.S à la salle Maclaren du Palais des Sports de Mont-Laurier. Après un bon dîner, place à l'assemblée, avec 27 membres présents. Le bilan de l'année a été présenté sur power point et l'élection a suivi pour annoncer les candidats qui combleront les trois postes vacants. À la 1^{ière} vice-présidente Danièle Hotte est reconduite pour un second mandat, deux nouvelles figures au conseil, à la trésorerie Denis Soucy et au poste de conseillère Josée Desautels. Ce sont des postes de trois



ans avec possibilité d'un deuxième terme. Félicitations à ces nouveaux élus et un merci très sincère à celles et ceux qui nous feront profiter de leurs services jusqu'à la fin de juin et plus encore.

Pour cette troisième année du triennat nous devons préparer

l'équipe qui ira au Congrès au printemps 2017. Selon les statuts et règlements de l'AREQ nous avons droit à 4 délégués et deux substituts. L'AGS a nommé les membres qui assisteront à 2 ou 3 rencontres préparatoires au Congrès, il s'agit du président sortant, de la nouvelle présidence, du trésorier Denis Soucy et d'Angèle Richer conseillère. Les deux substituts sont Lucienne Barbe et Alain Riopel .



A son assemblée du conseil sectoriel du 21 mars nous avons nommé Françoise Desharnais comme bénévole de l'année pour l'AREQ secteur 10G Hautes- Rivières. Cette journée internationale des aînés se tiendra chez-nous cette année à l'Espace Théâtre de Mont-Laurier le dimanche 2 octobre 2016. Nous accueillerons toute la région de Laval et Laurentides.

Tous les membres du secteur ont été invités à l'assemblée générale régionale à Blainville le 26 mai et une douzaine se sont inscrits. Deux autres activités très intéressantes seront offertes à tous durant les mois de mai et juin. Une activité du comité de l'environnement (Les vergers Lafrance) le 7 juin et les passions des retraités un 5 à 9, le 9 juin à la salle Maclaren de Mont-Laurier.

Je veux remercier celles et ceux qui nous assurent que tous les membres sont avisés lors des différentes rencontres soit par courrier électronique ou par téléphone. Notre année se termine sur une bonne note et nous prévoyons déjà l'organisation de l'an prochain. N'oubliez pas d'aller faire un tour sur notre site Web dont l'adresse se trouve à la page 3 de ce bulletin. Nous vous souhaitons un été ensoleillé plein de joie et de rassemblements intéressants pour vous et tous vos proches.

Jean-Marc Diotte, président

Pensée

*De tout ce que vous portez, votre sourire est
Ce qui vous habille le mieux*

Mot de la présidente régionale



Mi-

reille Ménard

Présidente régionale

Le temps passe et une autre année s'achève à l'AREQ. Mais je peux dire que cette année se termine sur une bonne note. En plus d'avoir assisté à toutes les formations des comités consultatifs avec vos res-

ponsables sectoriels, j'ai fait la tournée des neuf assemblées générales sectorielles de la région. Presque tous les postes sont comblés dans les conseils sectoriels par des gens de qualité et motivés. La plupart des secteurs ont aussi un responsable dans nos huit comités. Cette année, comme vous le savez, les membres présents aux assemblées générales ont élu des personnes déléguées pour le congrès national prévu pour la fin mai 2017 à Lévis.

Une année se termine, mais une autre s'annonce très chargée avec les formations des personnes déléguées et les rencontres régionales des responsables 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 8484 membres à la région. L'AREQ est une force nationale et soyons fiers d'y appartenir. Au plaisir de vous revoir pour la saison 2016-2017.

Mireille Ménard, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Cabane à sucre

L'activité de la cabane à sucre a eu lieu cette année le 14 avril à l'érablière les Ponts Couverts de Ferme-Rouge. Nous étions une trentaine de membres et une dizaine d'invités.



Des mets délicieux étaient à notre portée sur les tables et laissez – moi vous dire que nous en avons profité pour faire le plein. Avant de quitter nous avons eu droit à la tire d'érable pour combler le tout. C'est une rencontre fraternelle et agréable. À la prochaine.

Jean-Marc Diotte

Dîner de la St-Valentin

Le 19 février dernier, 23 participants étaient présents pour célébrer cette fête de l'amour au Restaurant de Lac Saguy.

C'était aussi le jour anniversaire de notre ami Georges-Etienne. Il a eu droit à plusieurs petits "becs" sucrés.

En l'absence de Jean-Marc, Danièle a remis aux membres le journal "Croque la vie".



Un excellent repas nous a été servi, et comme à chaque rencontre, Angèle a fleuri les tables de bouquets (qui ont fait le bonheur de ceux qui les ont gagnés à la fin de la rencontre. Gilles Jobin a remporté le super panier (produits de l'érable) préparé par Angèle Richer. Exceptionnellement, cette rencontre s'est tenue un vendredi et les membres présents ont apprécié ce changement.

Jocelyne Valiquette, secrétaire

Rapport du comité sociopolitique

Orientations (plan d'action 2014-2017)

- Favoriser l'implication et l'action citoyenne des membres.
- Assurer des services de qualité.
- Développer et renforcer le sentiment d'appartenance.
- Reconnaître et faire valoir l'apport de nos membres à la société.

Actions

- Pour tous : 2 conférences à Blainville : Mourir dans la dignité et fusion RRQ/RREGOP
- Pour la responsable : 2 conférences à Québec : Mourir dans la dignité et la santé (MGRP) et échange au conseil sectoriel sur les liens entre le CS et les responsables de comités.

Bilan

- Les activités se déroulent le jour, à Blainville et la participation exige un déplacement.
- Les conférenciers sont intéressants, les sujets choisis pour « retraités » AREQ.

- Peu ou pas de réseautage avec les autres...
- Peu ou pas d'impact dans notre milieu.
- Peu ou pas de visibilité dans notre milieu.

Réflexions/questions

- On continue notre participation/membres à Blainville?
- On identifie des sujets/sectoriels et on organise l'activité ici?
- On cherche des alliés ou on reste AREQ? (Seul ou avec d'autres?)
- On forme un comité d'action sociopolitique ici?
- On participe aux réunions du CA qui devient le « comité »?
- Qui sont nos membres? Comment les rejoindre?
- Faut-il diversifier les modalités des rencontres?

Lucienne Barbe, responsable

Rapport du comité Condition des femmes

Participation aux rencontres du comité consultatif régional à Blainville

Conférence/atelier sur l'âgisme

Conférence sur la fiscalité des aînés

Conférence sur les aidants naturels et le vieillissement par l'APPUI

Conférence donnée par le centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel

Participation à la rencontre nationale des responsables régionales et sectorielles à Québec

Conférence/atelier : préjugés sur les femmes âgées

Le manifeste des femmes présenté par madame Léa Cousineau

Journée internationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes

- Cette journée du 6 décembre a été soulignée lors du dîner de Noël qui a eu lieu le 11 décembre.
- Cette année un ruban vert a été ajouté au ruban blanc du souvenir pour souligner l'importance de l'espoir dans l'avenir et dans l'amélioration de la situation des femmes victimes de violence.

Journée de la condition de la femme

- Brunch le 8 mars à la Cage brasserie sportive servi par l'équipe du Faim gourmet.
- Les épinglettes, le service au vestiaire, les petits chocolats furent offerts par les messieurs présents.
- La vidéo « Je me souviens » a été diffusé durant le brunch.
- Tirage de 3 chèques cadeaux.
- Sous le thème « Appel à toutes pour se faire entendre », plusieurs femmes ont fait des lectures sur des femmes qui se sont fait entendre tout au long des années.

< Toutes les personnes présentes ont fait de cette matinée un grand succès.

Anne-Marie Meyran, responsable du comité de la condition des femmes

Rapport du Comité des arts visuels

Je voudrais commencer par remercier Mme Ginette Demers qui a accepté d'être substitut pour les arts visuels des Hautes-Laurentides. De par sa formation en art et son dynamisme, Ginette apportera un renouveau stimulant pour notre secteur.

Les différents secteurs de la région 10 ont discuté et élaboré le canevas d'un plan d'action régional du comité des arts visuels pour l'année 2015-2016. Le plan d'action a pour but :

- De développer et renforcer un sentiment d'appartenance.
- De s'ouvrir aux métiers d'art et artisanat d'art.
- D'assurer la relève.
- De stimuler l'esprit créatif.
- D'intéresser les nouveaux membres par des rencontres amicales.

Un budget de 3825 \$ est accordé, donc il y aura 5 prix « coups de cœur » lors de notre rencontre régionale.

Cette année, deux grands événements sont à souligner au niveau régional :

1. Exposition du 26 mai lors de notre rencontre régionale à l'hôtel Days Inn à Blainville. Vous pourrez admirer une grande diversité d'œuvres présentées par les artistes et les artisan(e)s des métiers d'art.
2. Le salon des arts de l'AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière se tiendra le mercredi 19 octobre 2016.

Ces expositions sont pour les membres de l'AREQ.
Notre exposition sectorielle aura lieu le 9 juin à la salle Maclaren, au palais des sports de Mont-Laurier. Ce sera un 5 à 9 avec cocktail dînatoire suivi d'une soirée cabaret. Laisser libre cours à vos passions et apporter vos œuvres afin qu'on les admire.

Jacline Mayer, responsable et Ginette Demers, substitut

Comité des assurances

À l'automne 2015, s'est tenue à Mont-Laurier une session d'information sur les assurances SSQ. Cette réunion a été possible grâce à M. Michel de Coucy qui a animé cette session. Cette journée avait pour but d'informer le plus de membres possible demeurant en régions éloignées.

En février 2016, j'ai participé à une réunion provinciale des responsables des assurances. L'objectif de cette session étant de fournir la même information et de définir le rôle des responsables locaux des assurances.

Le comité régional a tenu quatre réunions à Blainville pour nous informer des modifications à notre régime d'assurance (maladie, voyage, vie).

J'ai aussi répondu à plusieurs demandes d'informations de membres par téléphone. J'encourage les membres à s'inscrire au site accès SSQ assurés.

René Nicole, responsable 819-623-4491

Comité indexation

Vous avez pu lire dans le Croque la Vie de novembre 2015 les capsules que le comité « salarial » a retenues afin de contrer la désinformation. Ces capsules ont paru sous le titre Capsule santé. Elles rappellent qu'il est faux de dire que la santé coûte cher à cause des personnes âgées, que ce sont les citoyens qui paient les pensions des personnes retraitées de la fonction publique... que les aînées ne sont pas très utiles à la société... que les retraités sont une charge pour la société et que les retraités de la fonction publique sont « gras dur ».

J'ai aussi participé à la journée de formation organisée par le national à Québec. Ils nous ont parlé de la coordination CARRA RRQ à 65 ans (comme si on pouvait oublier). Ils ont confirmé la bonne santé du RREGOP et remémoré que le RREGOP fait rouler l'économie du Québec, car les cotisations sont déposées à la Caisse de dépôt et placement du Québec.

Nous avons revu comment l'indexation!!! est calculée. La feuille que nous recevons chaque année. Un actuair nous a démontré que les finances du Québec ne sont pas dramatiques comme on a voulu nous le faire croire par le biais de la dette.

J'ai aussi assisté aux conférences sur la coordination de la RRQ et CARRA, des soins en fin de vie. Je vous conseille fortement de faire venir le formulaire afin que vos choix soient respectés et faciliter la vie de vos proches. Je vous souhaite la meilleure vie possible

Danièle Hotte (responsable du comité de l'indexation)
daniele.hotte.2@hotmail.ca, 819-623-2790

Rapport du comité de l'Environnement

Notre plan d'action se poursuit dans les volets santé, alimentation, énergies fossiles et changements climatiques.

Notre première activité fut une formation à Québec le 11 novembre 2015 dont la conférence d'Évelyne Daigle, biologiste, pourrait être retenue pour une activité régionale en 2016-2017. Dans cette conférence, il a été question des déchets de plastique dans les océans et de leur récupération.

Notre deuxième formation a eu lieu à Laval avec une présentation et dégustation de champignons par Judith Noël de la Mycoboutique de Montréal.

Notre troisième rencontre était un atelier présentant un projet inter-générationnel en milieu scolaire dont le sujet est : Jardinons la santé. Notre année 2015-2016 se terminera par une activité régionale qui sera la visite d'un vignoble et d'un élevage d'autruches.

Selon notre plan d'action, il y a aussi des articles qui sont divulgués dans notre journal sectoriel.

Suzanne Gauthier, responsable sectorielle du comité de l'environnement

Fondation Laure-Gaudreault

À la deuxième rencontre, nous avons répondu aux demandes d'aide des bénéficiaires et des organismes. Pour notre secteur 10G, nous avons pu répondre positivement à deux des trois demandes. Pour la

Paroisse Notre-Dame-de-la-Rive, de Lac-des-Écorces, nous avons accordé un montant de 465 \$. Pour permettre à des jeunes de Rivière-Rouge de participer à des activités sportives, un montant de 400 \$ leur sera remis.

Pour souligner les 25 ans de la Fondation, le 26 mai 2016 à l'AGR, il y aura une collecte de fonds, un moitié-moitié, au profit de celle-ci. Un merci spécial au conseil sectoriel qui donnera à partir de 2016 un montant de 300 \$ par an à la FLG.

MERCI également à toutes les personnes généreuses qui donnent lors des collectes de la FLG.

Micheline Duquette, responsable



Un projet a été présenté par Lorraine Paquette et Françoise Desharnais. « **Journée VIP pour les proches aidants** ».

C'est le 31 mars dernier que les membres du secteur qui sont aidants auprès d'un proche, ou d'un ami, ont été reçus au Café de la Gare de Mont-Laurier.

Plus de trente membres ont participé à cette rencontre. Nous avons reçu M. Bertin Legault, invité-conférencier, et travailleur social, œuvrant au Centre Bénévole Léonie Bélanger, comme bénévole dans l'animation des groupes de soutien aux proches aidants.

Mariève Piché qui est travailleuse sociale et coordonnatrice des programmes Proches aidants nous a présenté un programme qui existe depuis 5 ans et offre des services de soutien psychosociaux et individuels dans toute la MRC Antoine-Labelle.

De plus madame Sophie Monette qui est responsable à la biblio de Mont-Laurier a présenté le programme provincial : Biblio-aidants. Cette ressource intéressante documente les proches aidants sur des sujets tels que diabète, le cancer, les maladies mentales, l'Alzheimer, le parkinson, etc. Ces invités ont été appréciés de nos membres.

Le projet « Toujours en Action » est rendu possible grâce à l'AREQ national et sectoriel.

Françoise Desharnais, responsable

Rapport du comité Forum des hommes

Le 30 septembre, j'ai participé à une rencontre régionale à l'hôtel Days Inn à Blainville. Cette rencontre avait pour but d'établir le plan d'action 2015-2016.

Le 19 novembre, j'ai participé à une activité régionale organisée par le secteur Rivière du Nord. M. Julien Blackburn a donné une conférence ayant pour thème « Oser être l'homme que je suis ».

Le 20 novembre, pour souligner la journée internationale des hommes nous avons organisé un dîner à la Cage aux sports. Le conférencier était M. Sawëay Dumont, éducateur en service de garde « emploi traditionnellement occupé par les femmes ». M. Dumont nous a fait un exposé de son travail auprès des enfants. Dans

l'après-midi, j'ai présenté un diaporama sur les parcs nationaux du Sud-ouest américain.

Le 16 mars, j'ai participé à une activité régionale à l'hôtel Day In à Blainville. En groupe, nous avons échangé suite à la lecture du livre « La santé repensée » du Dr Gaétan Brouillard.

Le 14 avril, j'ai participé à la rencontre des responsables de la condition des hommes à Québec. Cette rencontre avait pour but de préciser le rôle de la personne responsable, de recueillir les besoins des hommes (retraités et aînés) et comment répondre à ces besoins.

Nous avons aussi tenu des déjeuners rencontre le 3e mercredi du mois.

Jean-Claude McGuire, responsable du forum des hommes

Petites annonces

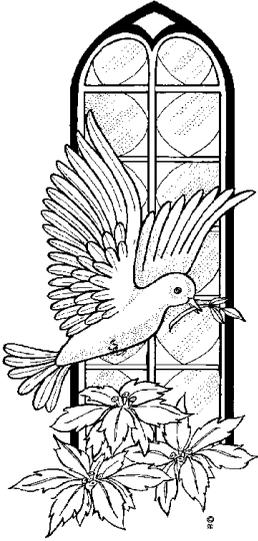
Téléphonistes recherchés pour donner un coup de main à la chaîne téléphonique. Si ça vous intéresse, contactez Rachel Joanis
Tél.: (819) 587-4573 racheljoanis@hotmail.com

Avis aux internautes, vous aimeriez recevoir les messages de la chaîne téléphonique par courrier électronique, c'est simple, il s'agit d'envoyer votre adresse courriel à Rachel Joanis qui est responsable de la chaîne téléphonique et du courrier électronique.

Adresse courriel : racheljoanis@hotmail.com

Avez-vous besoin d'un « conseil déco » pour harmoniser peinture, meubles et accessoires décoratifs? Récupérer ou Rénover? Tél. Expression-Décor, Marjolaine Fournier (819) 623-442

Nécrologie



« As-tu seulement su que tu m'apportais tant de choses et si souvent ? Merci d'avoir été là! »

Nous ont quittés :

Guillaume Chalifoux , père de Francine et Éliane.

Micheline Lefebvre, sœur de Louise.

Gilles Campeau , beau-frère de Gisèle Lebeau
(Claude Campeau).

Gaétan Pauzé, beau-frère de Liette Paquette-Pauzé.

Michel Lefebvre, neveu de Jeannine Lefebvre (Philippe Hallé).

Yves Bégin, membre, conjoint de Monique Lanthier et frère de Carmen Bégin.

Serge Diotte, frère de Jean-Marc.

Fernand Roy, frère de Rita Roy-Pauzé.

Marguerite Desjardins (Sœur Marie-Reine de Lourdes), sœur de Jocelyne Desjardins.

François Cadotte, conjoint de Fernande Léveillée, père de Ghislaine et beau-père de Jean-Claude Mc Guire (Françoise Cadotte).

Nos condoléances,

Lucie Morin

Les sous-comités

Notre secteur est soucieux de garder le contact avec ses membres. Des sous-comités entretiennent ces liens d'une façon constante.

Le comité des cartes d'anniversaire

Ce comité est composé de mesdames Jeanne-Mance Perron, Marie Richer et Francine Legault. Elles écrivent un bon mot et envoient des cartes souvent réalisées par des membres - artisanes à tous les membres de 75 ans et plus.

Le comité Saint-Valentin

Des membres porteurs de bonheur vont visiter les personnes aînées de 80 ans et plus. Ces membres sont mesdames Lorraine Paquette, Rollande Dumoulin, Jocelyne Valiquette, Denise Charbonneau, Mariette Brunet, Josée Desautels, Marie Dufresne, Mariette Lachaine, Pierrette Villeneuve et monsieur René Nicole. Ces personnes prennent le temps de jaser et d'offrir des fleurs ou du chocolat à nos membres aînés qui sont souvent longtemps sans revoir les ex-collègues de travail ou les membres de l'association. Cette rencontre est très appréciée. Nous comptons une cinquantaine d'octogénaires dans notre secteur. Nous avons réussi à en visiter 30 cette année pour leur remettre une petite douceur et surtout faire un bout de jasette avec eux.

Nécrologie

Madame Lucie Morin, par sa chronique de nécrologie, nous informe lors du décès d'un membre. De plus, les membres du secteur dont le décès d'un proche est signalé reçoivent une carte de sympathie au nom de l'association.

La chaîne téléphonique et électronique

C'est le moyen idéal pour rejoindre tous les membres. **Madame Rachel Joanis** est le pilier de ce service irremplaçable. Plusieurs téléphonistes donnent généreusement de leur temps pour faire les appels ce sont mesdames : Lucette Deslauriers, Lucille Lajeunesse, Jacline Mayer, Lorraine Paquette, Jeanne-Mance Perron, Angèle Richer, Jocelyne Valiquette, Louise Bertrand, Marie Chalifoux, Pauline Pelneault, Josée Desautels et monsieur Gilles Jobin.

Notez bien : Si ce n'est déjà fait, veuillez transmettre votre adresse courriel à madame Rachel Joanis (racheljoanis@hotmail.com) c'est une façon de vous rejoindre rapidement.

Activités physiques et culturelles

Plusieurs membres participent à différentes activités.

Tous les mercredis après-midi, un beau groupe se rencontre pour jouer aux quilles à l'Info. Philippe Hallé et Jeannine Lefebvre en assurent l'organisation.

Comme nous sommes en bordure de la piste cyclable « Le Petit Train du Nord » nos membres s'adonnent au vélo sur une piste cyclable, pavée et entourée d'une nature rafraîchissante.

MEMBRES DES DIFFÉRENTS COMITÉS

Assurances:	René Nicole (819) 623-4491 Courriel : r.nicole@tlb.sympatico.ca
Arts visuels :	Jacline Mayer (819) 597-2325 Courriel : jacline.m@hotmail.com
Cartes d'anniversaires : (70 ans et plus)	Jocelyne Niquet, Jeanne-Mance Perron, Marie Richer et Francine Legault Lorraine Paquette (Visites aux 80 ans et plus)
Communication :	Serge Nantel (819) 275-2919 Courriel : sergenantel@hotmail.ca
Condition des femmes :	Anne-Marie Meyran; (819) 585-2771 meyran.annemarie@gmail.com Angèle Richer : Tél.: (819) 623-2002 angelericher17@hotmail.com
Environnement:	Suzanne Gauthier (819) 623-4720 Courriel : narcisse1944@hotmail.com
Fondation Laure-Gaudreault :	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com
Forum des hommes :	Jean-Claude McGuire (819) 623-6518 Courriel : mcguire.jc@videotron.ca
Indexation de la rente de retraite :	Danièle Hotte (819) 623-2790 Courriel : daniele.hotte.2@hotmail.ca
Nécrologie :	Lucie Morin (819) 623-3336 Courriel : lucimo@tlb.sympatico.ca
Organisation des dîners :	Pour la Lièvre : Alain Riopel (819) 623-6577
Site Web :	Jacques LeBel (819) 623-4772 Courriel : 2erh@videotron.ca
Sociopolitique :	Lucienne Barbe (819) 623-6388 Courriel : lucienne.barbe@uquat.ca Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com



L.-L.-L. Secteur 10G,
Hautes-Rivières
Mme Danièle Hotte
2858 ch Adolphe-Chapleau
Mont-Laurier, QC
J9L 2P1

Placez
le timbre
ici



L' OXYGÈNE
CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Plusieurs raisons de choisir

- Entraîneur certifié
- Physiothérapeutes
- Kinésiologue
- Bronzage
- Boutique de suppléments alimentaires
- Ouvert 24h

L'oxygène

**CERTIFICAT
CADEAU
DISPONIBLE**

515 rue Hébert, Mont-Laurier 819 623-9040

The advertisement features a photograph of a modern fitness center with various exercise machines like treadmills and ellipticals. A red starburst graphic contains the text "CERTIFICAT CADEAU DISPONIBLE". The contact information is at the bottom.