



**Les collaborateurs du journal vous souhaitent leurs  
meilleurs vœux pour ce temps des fêtes !**

## Comité directeur

**Présidente : Danièle Hotte**

Tél. : (819) 623-2790 danièle.hotte.2@hotmail.ca



**1<sup>er</sup> vice-président : Jean-Marc Diotte**

Tél. : (819) 440-4656 jmarcdiot@hotmail.com

**2<sup>e</sup> vice-présidente : Angèle Richer**

Tél. : (819) 623-2002 angelericher17@hotmail.com



**Secrétaire : Diane Bélisle**

Tél. : (819) 623-2281



**Trésorier : Denis Soucy**

Tél. : (819) 623-1105 denis\_soucy@hotmail.com



**1<sup>re</sup> conseillère : Josée Desautels**

Tél. : (819) 278-3144 jos.desautels@gmail.com



**2<sup>e</sup> conseiller : Jean-Claude McGuire**

Tél. : (819) 623-6518 mcguire.jc@videotron.ca



**Équipe du journal :** Coordination et mise en page : Jean-Marc Diotte et Jean-Claude McGuire

Manutention : Danièle Hotte

Imprimerie L'Artographe, 322 de la Madone, Mont-Laurier (819)623-1260

**Chaîne téléphonique :** Rachel Joanis Tél. : (819) 660-2242 racheljoanis@hotmail.com

France Dufresne Tél. : (819) 623-7112 francephilo@gmail.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

Mot de la présidente.....	4
Mot de la présidente régionale.....	6
Comité de l'environnement et du développement durable.....	7
Bénévole .....	10
Toujours en action .....	11
Fondation Laure-Gaudreault.....	12
Comité action sociopolitique .....	13
Dîner d'ouverture de l'année 2018-2019.....	13
Comité des assurances.....	14
Laissez-nous vivre .....	16
Comité des arts visuels .....	17
Comité retraite.....	17
Condition des femmes .....	18
Condition des hommes .....	20
Événements à venir.....	22
Nécrologie.....	22
Membres des différents comités.....	23

## Sites web importants

Secteur 10G : [hautesrivieres.areq.lacsq.org](http://hautesrivieres.areq.lacsq.org)

Régional : [regionlaurentie.areq.ca](http://regionlaurentie.areq.ca)

Provincial : [areq.lacsq.org](http://areq.lacsq.org)

## Mot de la présidente

JOYEUX NOËL BONNE ANNÉE

Bonjour

Votre conseil sectoriel a eu une rencontre à Tremblant avec ceux de l'Outaouais et de l'Abitibi. Nous y avons parlé de relève ainsi que du travail à chaque poste. Alors nous faisons appel à vous tous. Si un sujet, dossier vous intéresse SVP faites-vous connaître. Nous ne sommes jamais assez nombreux.

Les responsables des comités se sont rencontrés à Blainville afin d'élaborer leur plan d'action.

Je vous confirme la rencontre du 14 février, au-dessus de l'aréna de Rivière-Rouge. Espérant que la température nous favorise. En avant-midi sur la suggestion de Suzanne (responsable du comité de l'environnement) Mme Pilon nous parlera de « 0 déchet ». Après le repas pris sur place ( Josée contacte les traiteurs )Sophie Bélanger sera la conférencière « Maladie d'Alzheimer ».

Au CN (regroupement de tous les présidents de secteurs), plusieurs conférences ont retenu mon attention.

Véronick Raymond déclare que pour bien vieillir nous devons être en relation avec les autres, laisser des traces, nous libérer de ses boulets et être actifs à tous les points de vue.

Mélanie Perroux (RANQ) regroupement des aidants naturels du Québec dit que ça prend 2 ans avant de se reconnaître comme proche aidant. 80 % des soins proviennent des proches et les remplacer coûterait de 4 à 10 milliards par an. Le proche aidant est un patient caché. On doit le valoriser et l'épauler.

Les personnes LGBT sont bien représentées par Julien Rougerie et la fondation Émergence. Voici quelques dates pour nous mettre en contexte : en 1969 décriminalisation de l'homosexualité, en 1973 n'est plus considéré comme une maladie mentale au Québec, en 1990 OMS la retire des maladies mentales, en 2002 l'union civile au Québec et en 2015 les trans peuvent obtenir des pièces d'identité selon leur identité de genre sans l'obligation de se faire opérer. Il faut démystifier les préjugés.

Georges l'Espérance (Neuro) de l'association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité (AQDMD) nous a rappelé l'importance de remplir le formulaire DMA (directives médicales anticipées) fourni par la Régie de l'assurance maladie afin que nos volontés soient respectées (vouloir ou non certains soins). Ce formulaire est personnalisé par un code-barres. Ces directives s'appliquent lorsque nous sommes inaptes seulement. Des papiers en ordre ça ne fait pas mourir, mais facilite la vie de ceux qui nous accompagnent. Tél.: 1-877-64 4-4545 pour des renseignements.

Johanne Freire responsable du dossier des assurances vous parlera des changements à notre couverture lors de l'assemblée générale. René Nicole est le responsable de ce dossier. Ces changements ne s'appliquent pas tout de suite.

Le comité retraite mène des actions sur la protection du pouvoir d'achat et parle d'indexation à la CSQ qui négocie la retraite. Notre caisse se porte bien.

Tommy Bureau chapeaute l'environnement durable.

Samuel Labrecque a présenté le nouveau site de FLG.

Finalement, Ginette Plamondon assure le suivi de la campagne électorale : promesses deviendront-elles réalité ?

J'espère vous voir nombreux toute l'année.

N'hésitez pas à faire connaître vos désirs et vos opinions.

**Danièle Hotte**

---

*Être libre, ce n'est pas seulement se débarrasser de ses chaînes,  
c'est vivre d'une façon qui respecte et renforce la liberté des autres.*

*Nelson Mandela*

---

## Mot de la présidente régionale

Nous avons une deuxième année du triennat 2017-2020 qui commence et cette année sera aussi enrichissante que la précédente. Les membres du conseil régional et les équipes des huit comités régionaux continueront à exploiter le cahier du plan d'action incluant des exemples pour les 47 actions des trois axes :

- ✓ les droits et les intérêts de nos membres et personnes âgées au cœur de nos préoccupations
- ✓ la vie associative
- ✓ la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.



À titre d'exemple, à la rencontre régionale de l'automne, les responsables régionaux et sectoriels des comités se réuniront pour choisir des actions à développer durant l'année. Au national, les conseillères et conseillers nous ont fait une mise à jour de leurs différents dossiers. Ils nous ont aussi présenté les formations qu'ils peuvent nous offrir. Les membres du conseil régional présenteront ces offres aux responsables régionaux des différents comités.

Je vous rappelle quelques activités régionales de la dernière année : information sur les assurances, sur les proches aidants, sur la compréhension du système de retraite au Québec et de notre propre régime comme le (*RREGOP* ou *RRPE*). Le conseiller en communication Samuel Labrecque est venu donner à nos responsables et webmestres une formation sur Facebook, WordPress et sur les sites WEB. Ne manquez pas de consulter notre nouveau site WEB, vous y trouverez toute l'information concernant nos activités, 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.

À la rencontre régionale le 24 octobre, les responsables des différents comités planifieront les activités pour l'année. Vous trouverez l'information sur notre site. À suivre...

Je vous rappelle aussi quelques faits notoires de notre assemblée générale régionale du 31 mai en plus des exposés des réalisations des huit comités régionaux : le comité des arts a sélectionné cinq *Coups de cœur* lors de sa très belle exposition et ainsi cinq artistes ont été récompensés pour leurs œuvres; nombreux prix de présences furent tirés et le tirage moitié-moitié dédié à la fondation Laure-Gaudreault a fait une heureuse élue. La chorale *Les Ans Chanteurs* a laissé de beaux airs de la chanson française dans la tête de plusieurs membres. Quel plaisir de se remémorer de beaux souvenirs !

Cette année l'AREQ nationale organise des rencontres interrégionales, réunissant les membres des conseils sectoriels des régions regroupées. Notre région est invitée avec les régions de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue. Nous sommes invités à participer à une journée et demie de formation les 9 et 10 octobre dans les Laurentides. La tenue de ces rencontres s'inscrit dans le plan d'action nationale 2017-2020, en lien avec les actions 22, 26, et 27 : « *Promouvoir la mission et l'énoncé de valeur de l'AREQ. Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs. Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.* »

En terminant, je me rappelle que je vous souhaitais un bel été ensoleillé et chaud dans mon dernier article. Je ne sais pas qui m'a entendue, mais ce fut vraiment le cas. Tant mieux et bonne rentrée dans l'AREQ et je vous souhaite un automne chaleureux et enrichissant.

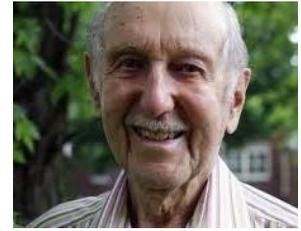
**Mireille Ménard**

## Comité de l'environnement et du développement durable

### NOS PIONNIERS EN PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

**Réflexions de pionniers de l'écologie et du développement durable. De nos archives, voici des entrevues en profondeur avec quelques grands penseurs des dernières décennies : Pierre Dansereau, René Dumont, David Suzuki et Laure Waridel.**

**Pierre Dansereau** est considéré comme un pionnier de l'écologie à l'échelle mondiale. Ce Québécois a connu une brillante carrière de biologiste et de botaniste aux États-Unis et au Québec. C'est d'ailleurs alors qu'il travaille à New York que la métropole lui inspire l'écologie humaine, soit l'étude de la ville comme s'il s'agissait d'un écosystème naturel.



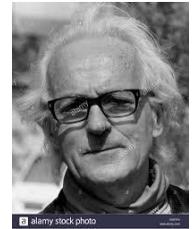
Pierre Dansereau poursuit sa carrière comme professeur d'écologie à la Faculté d'aménagement de l'Université de Montréal.

*« Nous avons beaucoup à apprendre en nous penchant sur les plantes qui ont résolu un certain nombre de problèmes et sur les animaux qui en ont résolu d'autres. »*  
*Pierre Dansereau*

Lecture suggérée :

- 150 ans de science au Canada : Pierre Dansereau, père de l'écologie moderne  
Pierre Dansereau s'éteint à l'âge de 99 ans.

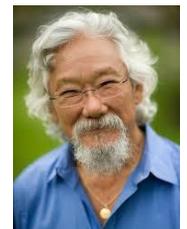
**René Dumont** a pour sa part été surnommé « le père spirituel du développement durable ». L'agronome français a combattu pour une meilleure compréhension de la terre et des hommes qui l'habitent.



*« Nous sommes chacun de nous responsable du sort de l'humanité tout entière. Le jour où chacun de nous comprendra qu'il est responsable du sort de l'humanité tout entière, il prendra part à la bataille pour la survie de l'humanité qui est aussi la survie de toute forme de vie sur la Terre, parce qu'il n'y a pas que les hommes qui sont sur la Terre. »* René Dumont

Dumont partage ses inquiétudes sur la surpopulation et l'effet catastrophique des activités de l'humain sur l'avenir écologique de la planète.

Le généticien **David Suzuki** est sans doute l'environnementaliste canadien le plus connu d'un océan à l'autre. L'émission *The Nature of Things* qu'il anime sur les ondes de la CBC depuis 1979, a permis de mieux faire connaître les idées de ce militant de longue date.



*« Nous sommes en train de modifier les propriétés chimiques, physiques et biologiques de la planète [...] les scientifiques qualifient notre époque*

*d'Anthropocène. C'est la période où c'est l'être humain qui a le plus d'influence sur les écosystèmes terrestres. Malheureusement, on n'en sait pas assez pour faire les choses correctement. »* David Suzuki

*« On veut toujours que la nature réponde à toutes nos exigences, mais en fait c'est à nous à nous adapter à cette nature qui nous permet de vivre. »* David Suzuki

Lectures suggérées :

- À 80 ans, David Suzuki prépare l'après-David Suzuki
- 8 questions à l'environnementaliste David Suzuki

La sociologue **Laure Waridel** a repris ces dernières années le flambeau de la pensée environmentaliste et de l'économie verte. La jeune Québécoise est d'ailleurs déjà considérée comme pionnière du commerce équitable et de la consommation responsable au Québec.



*« Il était temps d'amener la dimension morale dans le débat environnemental. »* Laure Waridel

L'écopsychologue explique les changements de comportements et de valeurs qu'elle prône pour sauver notre monde et combattre les inégalités entre les populations.

*« On dit que changer de paradigme c'est utopique, mais c'est plutôt de ne pas vouloir changer et de croire qu'on va pouvoir continuer dans le modèle actuel qui l'est. »* Laure Waridel

Lecture suggérée :

Développement durable : le nouveau défi de Laure Waridel

Laure Waridel est à présent la directrice générale du Centre interuniversitaire de

recherche sur l'opérationnalisation du développement durable, le CIRODD. Elle fait partie de la nouvelle génération de militants d'ici.

## LE PACTE POUR LA TRANSITION

La société civile québécoise a mis en ligne le « Pacte » pour une transition énergétique. En bref, le pacte engage les signataires à fournir leur part d'efforts pour l'environnement, tout en exigeant du gouvernement du Québec qu'il fasse la sienne.

Je vous invite donc à signer ce pacte. Pour ce faire, allez sur le site de notre secteur : [hautesrivieres.areq.lacsq.org](http://hautesrivieres.areq.lacsq.org) et cliquez sur l'hyperlien « Pacte ».

### Suzanne Gauthier

#### Bénévole

Lors de la journée internationale des personnes âgées, le 30 septembre dernier au Mont-Gabriel, madame Lorraine Paquette a été honorée comme bénévole de l'année pour la FADOQ. Elle était présentée par la FADOQ du Lac-des-Écorces pour le secteur des Hautes-Laurentides.

L'implication de Lorraine au niveau municipal, paroissial, aréquien, de même que sa grande disponibilité comme proche aidant lui ont valu une mise en nomination pour recevoir le prix Yves Lamarche le 15 novembre prochain à l'occasion de l'AGA de la FADOQ des Laurentides.



Merci, Lorraine pour toutes ces années de bénévolat et félicitations.

### Jocelyne Valiquette

# Toujours en action

## La marche

Cet automne fut une période exceptionnelle pour marcher. En effet, la température, moins chaude, pas de mouche et les belles couleurs automnales contribuaient à des conditions pour la marche.

La marche est une activité qu'il faut pratiquer régulièrement pour en connaître son efficacité.

### Sur le plan physique

- Développe et maintiens le tonus musculaire et la densité des os, surtout des jambes.
- C'est bénéfique pour le cœur, la tension artérielle, le cholestérol et le dos.
- Donne de l'énergie.
- Préviens les chutes en développant notre équilibre.

### Sur le plan émotionnel

- Éveille nos sens, par les odeurs, les bruits et la beauté de l'environnement.
- Mets de bonne humeur.

### Sur le plan mental

Permet la détente.

- Améliore le sommeil.
- Augmente la concentration.
- Réduit le stress.

De plus la marche c'est gratuit. On peut marcher à toutes heures du jour à l'endroit qu'il nous plaît et peu importe la saison. Il ne faut pas s'arrêter parce que l'hiver est à nos portes.

Il faut bien sûr s'adapter à la température et aux conditions hivernales.

- Choisir de bonnes chaussures.
- Porter des vêtements chauds et légers.
- Avoir des crampons pour les journées plus à risque.
- S'équiper de bâtons de marche.

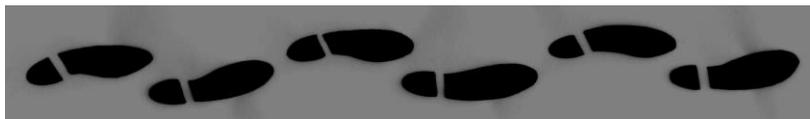
***Bougeons c'est bon pour la santé !***

La sédentarité est aussi mauvaise pour la santé que le tabagisme, selon un kinésologue. Rester assis pendant de longues périodes est mauvais pour la posture, cause des problèmes lombaires, des douleurs cervicales et des maux de tête.

### ***Restons assis moins longtemps !***

Pierre Lavoie nous laisse ce message « *Pour vivre, il faut bien s'hydrater, avoir de bonnes habitudes alimentaires, dormir et s'entraîner ou marcher chaque jour. Le corps est fait pour ça. Un jour il va falloir que le monde comprenne.* »

***Marchons c'est bon pour la santé !***



**Françoise Desharnais**

Références : Magazine Mieux être août 2018, KinoQuébec, Robert Roy kinésologue, [Onmarche.com](http://Onmarche.com)

## **Fondation Laure-Gaudreault**

Une fondation créée en 1990 par l'AREQ en hommage à Laure-Gaudreault, pour poursuivre son œuvre et son engagement.

Un organisme indépendant, mais supporté et appuyé constamment par l'AREQ.

Une mission d'aide reposant sur trois objectifs centraux soit d'aider :

- Les personnes âgées dans le besoin.
- La recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées.
- Des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.



Votre contribution à la FLG lors des rencontres de l'AREQ est grandement appréciée.  
Merci !

**Micheline Duquette**

## Comité action sociopolitique

Voici notre plan d'action pour l'année 2018-2019 :

- Revendiquer une offre d'hébergement ( résidences privées, CHSLD, OBNL, ressources intermédiaires, ressources de type familial et de logement répondant aux besoins des personnes âgées.
- Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme.

Nous vous inviterons à venir assister à deux conférences qui traiteront des sujets mentionnés ci-haut en avril 2019.

**Micheline Duquette et Jean-Marc Diotte**

## Dîner d'ouverture de l'année 2018-2019.

C'est jeudi le 13 septembre que nous avons rendez-vous au restaurant de la Gare à Mont-Laurier pour marquer l'ouverture de l'année de l'AREQ. Nous étions une soixantaine de membres à ce dîner. Nous avons savouré un délicieux repas dans une atmosphère de retrouvailles après quelques mois de vacances.





Mme Françoise Desharnais nous a présenté le nouveau projet **Toujours en action** pour cette année. Elle nous a invités à bouger pour notre bien-être et notre santé globale. Micheline la responsable de la F.L.G. a profité de ce rassemblement pour faire une collecte pour notre fondation. Une petite déception cependant il n'y avait pas de nouveaux membres retraités de cette fin

d'année, à la prochaine nous l'espérons. Prochain rendez-vous pour le dîner du temps des fêtes le 6 décembre.

**Jean-Marc Diotte**

## Comité des assurances

L'objectif premier du comité est de fournir aux membres de l'AREQ les informations qui vous sont utiles dans votre régime d'assurances (SSQ).

Pour information vous pouvez communiquer avec René Nicole au 819-623-4491 ou avec Jocelyne Valiquette au 819-499-0771.

Vous pouvez aussi contacter le service à la clientèle de SSQ au 1-888-833-6962 ou sur le site ACCES/assurés de SSQ ([ssq.ca](http://ssq.ca)).

## EXEMPLES

Décès du membre assuré (ASSUREQ) :



- Communiquez avec SSQ.
- SSQ fera parvenir une enveloppe à la personne conjointe survivante et celle-ci devra faire la demande d'adhésion à ASSUREQ dans les 90 jours pour ne pas perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective.

Décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge :

- Communiquez avec SSQ.
- Faire une demande de prestation d'assurance vie s'il a lieu.
- Faire une demande de réduction du régime d'assurance maladie s'il y a lieu.
- Changer le statut de protection (assurance maladie et assurance vie).

**René Nicole**



---

On ne peut aider tout le monde, mais chacun  
peut aider quelqu'un.

Inconnu

---



## Laissez-nous vivre

« On a des droits »

Le droit :

1. De ne pas aimer la nourriture qu'on nous sert.
2. La ceinture qui nous serre.
3. D'aimer les bons desserts.
4. De négliger le nécessaire.
5. D'avoir une petite larme aux yeux.
6. De tousser-moucher-radoter-chialer.
7. D'être mal rasé-échevelé-plissé-fardé.
8. De se traîner les pieds.
9. De « flirter » et de tomber en amour.
10. De ne pas se souvenir.
11. De parler du passé.
12. De salir ses bobettes.
13. De prendre un petit coup en cachette.
14. Fuir ceux et celles qui nous guettent.
15. D'avoir encore des projets.
16. D'aller fréquemment chez le médecin.
17. De répéter mille fois la même chose.
18. D'être gelé en plein soleil.
19. De voyager le plus possible.
20. D'aimer les  $\frac{3}{4}$  de sa tendre moitié et de remplir de pilules le  $\frac{1}{4}$  qui reste.

**Philippe Hallé**

## Comité des arts visuels

C'est avec un immense plaisir que je vous annonce que M. Alain Riopel a accepté d'être substitut pour le Comité des arts en 2018-19.

Un grand MERCI à Ginette Demers dont j'ai grandement apprécié le dévouement !

La prochaine réunion du Comité des arts se tiendra le 27 mars 2019 à Blainville.

Une feuille d'information de l'existence du Comité des Arts sera disponible pour mettre dans la pochette du syndicat lors de la préparation à la retraite pour inviter les futurs retraités à participer aux expositions des arts du secteur et à les inviter à venir voir nos expositions locales.



Lors du dîner de Noël, le 6 décembre, je dévoilerai les noms des gagnants des « coups de cœur » du public dont certaines œuvres des artistes de l'AREQ qui seront retenues pour l'exposition régionale en 2020, lors de L'AGR.

En mars 2019, vous serez informés des dates des expositions sectorielles, organisées par les différents secteurs de l'AREQ.

La rencontre des Passions des retraité(e)s est prévue pour le 7 juin 2019 (exposition et souper).

**Jacline Mayer, resp.**

**Alain Riopel, substitut**

## Comité retraite

Nous avons grimpé d'une marche, mais ce n'est pas le paradis. Pour l'année 2018-2019, nous avons regardé le plan d'action 2017-2020 lors d'une réunion tenue le 24 octobre 2018 et analysé nos accomplissements à venir.

En 2017, nous avons produit une capsule vidéo au sujet du rôle important joué par les personnes retraitées dans notre société. Vous pouvez la consulter à l'adresse suivante : <https://youtu.be/9TtAi5FGemQ>.

En 2018, nous nous proposons de la présenter à l'échelle nationale et d'en diffuser le texte. De plus, nous en ferons une autre sur les pertes que nous subissons en raison de la baisse de notre pouvoir d'achat à la retraite.

Nous comptons également demander la production d'une InfoRetraite2 produite par la CSQ. Ce nouvel outil, nous le voulons plus explicite des pertes financières que nous essayons avec nos pensions. Nous aimerions que ce document contienne des chiffres et aussi des images représentant un pouvoir d'achat amoindri, par exemple, un panier d'épicerie coupé en deux, un billet de 100 dollars fractionné.

Nos représentants à la table nationale vont faire la promotion d'une stratégie englobant toutes les régions afin de sensibiliser nos élus à notre cause.

Finalement, nous souhaitons augmenter notre visibilité en nous joignant, si possible, à d'autres groupes ou associations de personnes retraitées tels l'Observatoire de la retraite, l'AQPR, la FADOQ et autres.



Notre année 2018-2019 s'annonce chargée et espérons-la fructueuse. La retraite, c'est un enjeu national. Ne cessons jamais la lutte pour de meilleures conditions que nous avons largement payées.

**Isabelle Gagné**

## Condition des femmes

Après un bel été chaud et parfois très chaud, voici venir le temps des retrouvailles entre amis autour d'un repas ou d'une rencontre.

Nous nous retrouverons au dîner de Noël, bien sûr pour fêter, mais aussi pour nous rappeler que la violence n'est jamais loin...

N'oublions pas notre brunch du 8 mars pour souligner la journée internationale des femmes.

La rencontre régionale du comité de la condition des femmes a eu lieu au mois d'octobre. Elle a été très enrichissante. C'est ainsi que nous aurons des conférences portant sur des sujets d'actualité. Ces conférences sont données dans la cadre des rencontres régionales du Comité de la condition des femmes.

Conférence en octobre 2019 : connaître les pratiques de la bientraitance pour dénoncer la maltraitance .

Dans notre région, il y a le comité pour contrer la maltraitance, l'abus et la fraude : Madame Radha Prakash Iyer ( 819 275 2118 #53253 infotaal.abus@gmail.com )

Conférence au mois de mars : la santé mentale chez les femmes.

La défense des droits des personnes en situation de pauvreté ou de vulnérabilité s'inscrit dans le plan d'action du comité de la condition des femmes. Plusieurs membres du comité participent aux tables régionales des groupes de femmes dans les régions de Laval, Laurentides, Lanaudière.

Danièle Hotte et moi participons aux rencontres de la Table des Aînés qui regroupe plusieurs organismes venant en aide aux personnes plus vulnérables.

Conférence relative à la neutralité religieuse en janvier 2019. En effet, le comité suit de près le dossier de la laïcité de l'État.

Conférence en janvier 2019 pour faire le point sur l'évolution de la langue française au Québec. Nous mettons de l'avant la promotion et la défense de la langue ainsi que la féminisation des textes dans la vie quotidienne.

La période hivernale va être riche en rencontres et discussions. Cela nous permet d'être en forme et en santé physique et mentale.

Au plaisir de se retrouver pour échanger sur tous ces sujets et bien d'autres !!!

**Anne-Marie Meyran**

## Condition des hommes

Le 24 octobre se tenait une rencontre à Blainville. Cette rencontre avait pour but d'élaborer le plan d'action régional du Comité des hommes. Notre objectif étant d'organiser des activités en rapport avec la santé et le bien-être des hommes retraités et aînés. Les deux activités retenues cette année sont les suivantes :

- Conférence « Bâtir sa santé et son bien-être » lors de la Journée internationale des hommes le 19 novembre avec M. Serge Fortin.
- Échange à partir de la lecture du livre « La crise de la masculinité » le 28 mars à Blainville.

M. Denis Soucy a assisté à cette rencontre. M. Michel Legault a été nommé responsable régional.

Le 15 novembre, dans le cadre de la Journée internationale des hommes, un dîner a eu lieu à la Cage brasserie sportive. Cette année le thème retenu était « **Bâtisseurs et engagés** ». Les notions de solidarité entre les générations, les femmes et les personnes vulnérables ont été priorisées.



Denis Soucy, accompagné de Réjeanne et d'une amie, Lin Cheng nous ont présenté leur voyage en Chine au printemps dernier. La conférence avait pour titre : « Chine d'hier et



Chine d'aujourd'hui ». Cette conférence, très bien documentée, couvrait la période de 240 av JC jusqu'à aujourd'hui. Il y avait tant de choses à dire et à voir que le conférencier a manqué de temps.

Les 22 personnes participantes ont grandement apprécié cette présentation.

Peut-être y aurait-il une suite ?

Merci beaucoup Denis.

Le 19 novembre, Jean-Marc Diotte, Emmanuel Michel et moi avons participé à la conférence « Bâtir sa santé et son mieux-être » à Saint-Jérôme.

Le conférencier, M. Serge Fortin, est directeur général du Centre de ressources pour hommes de Montréal. Il nous décrit ses qualifications, son expérience de travailleur social et autres expériences.

Par la suite, il nous fait part de données statistiques concernant l'espérance de vie, le taux de suicides et de souffrance psychologique. Il nous parle aussi du paradoxe de la demande d'aide masculine. Exigences de l'aide vs exigences de la masculinité.

Ce fut une conférence intéressante ou nous avons eu l'occasion de réfléchir et d'échanger sur les points suivants :

- Quel est mon état de santé physique, mental et social ?
- Quel est mon rapport avec les services sociaux et de santé ?
- Qu'est-ce que je compte faire pour bâtir ma santé et mon bien-être ?

**Jean-Claude McGuire**

## Événements à venir

Date	Événement	Lieu
14 février	Dîner de la St-Valentin AM : « Zéro déchets » (Priscilla Pilon) PM : « Maladie d'Alzheimer » (Sophie Bélanger)	Aréna de Rivière-Rouge
8 mars	Brunch de la Journée internationale des femmes	A déterminer
11 avril	Cabane à sucre Les 4 Printemps	Ferme-Neuve
13 mai	Assemblée générale de secteur PM : Assurances (Johanne Freire)	Nomingue
30 mai	Assemblée générale régionale	Blainville
7 juin	Passion des retraité(e)s Exposition et souper	Salle Maclaren Centre sportif J. Lesage

## Nécrologie

**« La nuit n'est jamais complète. Il y a toujours, puisque je le dis, puisque je l'affirme, au bout du chagrin, une fenêtre ouverte »... (Paul Éluard)**

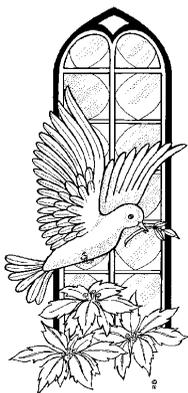
Nous ont quittés :

Gaétan Pelneault, frère de Philippe et de Pauline

Guy Hallé, frère de Philippe

Claude Bergeron, conjoint de Yvette Saint-Germain

Nos condoléances !



**Lucie Morin**

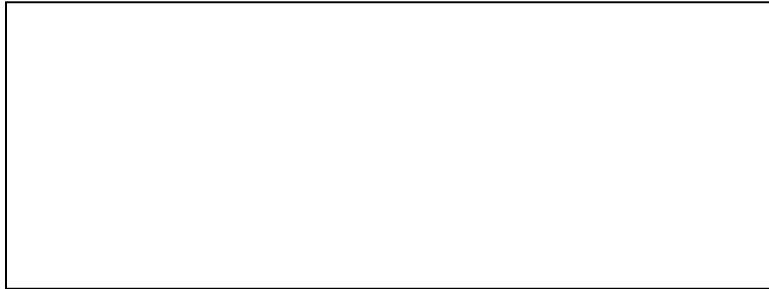
## Membres des différents comités

<b>Action sociopolitique :</b>	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com Jean-Marc Diotte (819) 440-4656 Courriel : jmarcdiot@hotmail.com
<b>Arts visuels :</b>	Jacline Mayer (819) 597-2325 Courriel : jacline.m@hotmail.com Alain Riopel (819) 623-6577 Courriel : alainriopel@hotmail.ca
<b>Assurances :</b>	René Nicole (819) 623-4491 Courriel : r. nicole@tlb.sympatico.ca Jocelyne Valiquette (819) 499-0771 Courriel : jaxnix@gmail.com
<b>Cartes d'anniversaire :</b> (75 ans et plus)	Jocelyne Valiquette, Jeanne-Mance Perron Marie Richer et Francine Legault Lorraine Paquette (visites aux 80 ans et plus)
<b>Communication et site Web :</b>	Jacques Lebel (819) 623-4772 Courriel : 2erh@videotron.ca
<b>Condition des femmes :</b>	Anne-Marie Meyran (819) 585-2771 Courriel : meyran. annemarie @gmail.com Angèle Richer : Tél. : (819) 623-2002 Courriel : angelericher17@hotmail.com
<b>Condition des hommes :</b>	Jean-Claude McGuire (819) 623-6518 Courriel : mcguire.jc @videotron.ca Denis Soucy (substitut) (819) 623-1105 Courriel : denis_soucy@hotmail.com
<b>Environnement et développement durable</b>	Suzanne Gauthier (819) 623-4720 Courriel : narcisse1944@hotmail.com
<b>Fondation Laure-Gaudreault :</b>	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com
<b>Nécrologie :</b>	Lucie Morin (819) 623-3336 Courriel : lucimo@tlb.sympatico.ca
<b>Organisation des dîners :</b>	Pour la Rouge : Josée Desautels (819) 278-3144
<b>Retraite :</b>	Isabelle Gagné (819) 623-9198 Courriel : isabgagne@hotmail.com



Placez le  
timbre  
ici

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



**L' OXYGÈNE**  
CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

*Plusieurs raisons de choisir*

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

*L' Oxygène*



**CERTIFICAT  
CADEAU  
DISPONIBLE**

**515 rue Hébert, Mont-Laurier 819 623-9040**