



Programme «Toujours en action»

La marche des générations

Conseil sectoriel

Présidente : Danièle Hotte

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



1^{er} vice-président : Jean-Marc Diotte

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

2^e 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^{ère} conseillère : Josée Desautels

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



2^e 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.....	5
Environnement et développement durable	6
Projet : Toujours en action.....	7
Action sociopolitique	7
Fondation Laure-Gaudreau.....	8
Condition des femmes	9
Condition des hommes	9
Arts visuels	11
Assurances	12
Retraite	13
Trésorerie.....	13
Le dîner de la cabane à sucre.....	17
Les 88... Sonate en Phil majeur	19
Assemblée générale de secteur	19
Photos programme Toujours en action	21
Nécrologie	22
Membres des différents comités	23

Sites web importants

Secteur 10G : hautesrivieres.areq.lacsq.org

Régional : regionlaurentie.areq.ca

Provincial : areq.lacsq.org

Mot de la présidente

En cette fin de 2018-2019, je ne souligne que les changements.

Nous sommes chanceux de pouvoir compter sur une équipe chevronnée (et c'est rassurant) qui offre d'année en année temps et énergie à défendre leurs dossiers et monter des activités.

Merci à eux.

Merci à vous tous de nous soutenir en participant aux diverses activités.

Des suggestions : ne vous gênez pas. Un dossier vous intéresse, joignez-vous à nous.

Niveau national :

Le national a rencontré les conseils sectoriels en regroupant les régions. Nous y avons participé à Tremblant.

Niveau régional :

Nous recevons toujours une allocation supplémentaire.

Les secteurs collaborent, c'est ce qui a permis l'activité du 14 février.

Vous êtes invités à l'assemblée générale du 30 mai à Blainville. Si ça vous intéresse, contactez-moi.

Merci à Mireille Ménard qui a réussi à avoir Ginette Plamondon et Johanne Freire à notre assemblée générale. Nominique est plus près que Blainville où elles seront le lendemain.

Niveau secteur :

Bienvenue à Marie-Claire Guay qui se joint à Suzanne Gauthier en environnement.

Si le site Web vous intéresse, Jacques Lebel aimerait partager.

En participant à la table de concertation, nous recevons des offres de formation. Vous avez pu bénéficier des conférences sur l'Alzheimer et l'hameçonnage.

Suzanne Gauthier a initié la conférence zéro déchet.

Encore MERCI à tous.

Danièle Hotte

Mot de la présidente régionale

Déjà la deuxième année du triennat 2017-2020 s'achève. À la fin de mars, les présidentes et présidents du conseil régional et moi-même avons assisté à un conseil national très enrichissant à Saint-Sauveur. Notre région était la région hôte. Nous avons offert un souvenir à toutes les personnes présentes en plus des guides touristiques de Laval, Laurentides et Lanaudière. Le cadeau était composé de trois



parties provenant de chacune de nos régions : une chaudière pour l'eau d'érable peinte par des artistes de Lanaudière, une par région, un sachet de lavande de Saint-Eustache et un sac pour bouteille de vin avec le logo de l'AREQ fabriqué à Laval. La ministre Marguerite Blais était une conférencière invitée. Son discours était très réconfortant. Elle a les personnes âgées à cœur et elle veut s'assurer de leur bien-être. Elle nous a aussi confirmé qu'elle était bien au courant de notre dossier d'indexation.

Cette année, comme vous le savez, les membres présents aux assemblées générales choisissent les personnes déléguées qui vous représenteront au Congrès national prévu pour la fin mai 2020 à Lévis. Une année se termine, mais une autre s'annonce très chargée avec les formations des personnes déléguées et les membres des conseils sectoriels. Malgré mes nombreux engagements, je peux dire qu'il m'est toujours agréable d'être à la tête d'une si belle organisation qu'est l'AREQ et de partager des rencontres avec les membres enthousiastes et dévoués, disons-le. Ma récompense est de constater l'implication des gens de l'AREQ dans chaque milieu et d'être fière des bénévoles qui représentent nos 8821 membres à la région le 1^{er} mai. L'AREQ est une force nationale et soyons fiers d'y appartenir.

Une opération « Maintenant l'indexation ! » a été lancée. Elle consiste à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée nationale le 1^{er} octobre dernier, répartis dans les 10 régions de l'AREQ. L'objectif est de les informer de nos activités dans leur

circonscription et de les inviter à s'engager à appuyer nos revendications. À l'automne prochain, nous aurons le bilan de cette campagne.

Nous avons aussi planifié d'intéressantes activités régionales. Ne manquez pas de consulter notre nouveau site WEB, vous y trouverez toute l'information concernant nos activités, des photos des différentes rencontres régionales. Pour ce faire, rendez-vous sur le site national et cliquez sur la région 10. Vous pouvez aussi choisir l'onglet de votre secteur.

En terminant, je vous souhaite un bel été ensoleillé et chaud.

Mireille Ménard, présidente régionale AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière

Environnement et développement durable

Nous avons rédigé notre plan d'action à notre rencontre du 24 octobre 2018 à Blainville. Pour les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations, nous priorisons la promotion et la valorisation de saines habitudes de vie en diffusant des outils d'information et de sensibilisation.

Le 14 avril lors de la rencontre de l'AREQ du secteur des Hautes-Rivières à Rivière-Rouge, le comité de l'Environnement et du Développement durable a organisé une conférence présentée par madame Pricillia Pilon, sur la possibilité de vivre en produisant « Zéro déchet ».

Nous avons eu une autre rencontre le 20 mars à Blainville durant laquelle nous avons préparé notre activité régionale qui aura lieu le 11 juin au Days Inn à Blainville. Lors de cette activité nous présenterons le film : « La terre vue du cœur » de Hubert Reeves. Il y aura ensuite une période d'échanges avec Iolande Cadrin – Rossignol réalisatrice, productrice, scénariste et animatrice du film. En après-midi il y aura une conférence de Tommy Bureau, conseiller au dossier national de l'EDD suivi d'échanges avec monsieur Bureau. Le formulaire d'inscription à cette journée ainsi que l'horaire seront envoyés par la chaîne électronique et affichés sur le site web.

Il y a aussi des articles d'information divulgués aux membres par notre journal sectoriel « Croque la vie ».

Suzanne Gauthier et Marie-Claire Guay, responsables

Projet : Toujours en action

Défi Pierre Lavoie-la marche

1. Présentation du projet lors du 1^{er} dîner de l'année.
Objectifs : bouger, marcher et bien s'alimenter
Réf : journal Croque la vie, déc. 2018
2. En mai, il y aura une marche tous les mercredis P.M. à 13 h 30.
Le rassemblement : stationnement du Palais des sports.
3. La marche des Générations aura lieu le 24 mai à 10 h 45.
Le départ sera à l'École de la Carrière.
4. Conférence et exercices de réchauffement à faire avant la marche.
Date : 7 juin
Heure : 17 h 30
Endroit : Salle du Palais des sports
Goûter : 10 \$

L'activité physique permet d'être en santé et contribue à notre bien-être physique et mental. Sa pratique régulière permet la prévention de certaines maladies. Il y a plus de décès attribuables à la sédentarité (5,3 millions) qu'au tabagisme (5.1millions). Nous avons plus que jamais besoin de bouger.

Françoise Desharnais

Action sociopolitique

Il y a eu 2 rencontres à Blainville. À la première rencontre, le 24 octobre 2018, ce fut l'élaboration du plan d'action 2018-2019.

Et le 16 avril 2019, il y a eu 2 conférences traitant des sujets élaborés par le comité.

Première conférence : Se familiariser avec la réalité du vieillissement, par Dr Denise Aubé. Cette conférence avait pour but de rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme.

La deuxième conférence : Offre de service en hébergement, comment s'y retrouver par Me Marie-Ève Lavoie, notaire.

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

Micheline Duquette et Jean-Marc Diotte

Fondation Laure-Gaudreau

Nous avons eu 2 rencontres à Blainville de la FLG : le 13 novembre 2018 et le 27 mars 2019.

À la première rencontre, nous avons élaboré des plans pour poursuivre notre objectif de mieux faire connaître la FLG afin de recueillir plus de dons.

À la deuxième rencontre, nous avons répondu aux demandes d'aide des bénéficiaires et des organismes. Pour notre secteur 10 G, nous avons répondu positivement à deux demandes sur quatre, nous n'avons pas assez de sous, il a fallu malheureusement faire des choix.

Au Centre de la famille Hautes-Laurentides (organisme de bienfaisance), nous avons accordé un montant de 500,00 \$ et à la Paroisse Notre-Dame-de-la Rive à Lac-des-Écorces 490,00 \$.

Nous vous rappelons que vous pouvez participer à la Fondation Laure-Gaudreault en vous inscrivant membre à vie au coût de 10 \$. En souscrivant au fonds : en faisant des dons en argent, en achetant des cartes de condoléances, en faisant un legs testamentaire, en faisant un don lors d'un décès. Pour les dons de plus de 15 \$, un reçu aux fins d'impôts est remis.

Merci aux personnes qui donnent lors des collectes de la FLG et à celles qui contribuent soit en devenant membres à vie, soit en faisant un don personnel.

Merci au CA de notre secteur 10 G qui donne un montant de 300,00 \$ annuellement et qui offre une carte de condoléances de la FLG lors du décès d'un membre.

Merci de donner à ceux qui donnent.

Micheline Duquette

Condition des femmes

Deux rencontres régionales

Octobre 2018 : cette rencontre a permis au comité d'élaborer le plan d'action 2018-2019.

- contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forme d'âgisme
- dénoncer la maltraitance et faire connaître les pratiques de la bientraitance
- s'associer à des organismes voués à la défense des droits des personnes en situation de pauvreté ou de vulnérabilité
- prendre position à propos d'enjeux, de politiques et de projets de loi concernant les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées
- promouvoir et défendre la langue française

Mars 2019 : lors de cette rencontre, il nous a été présenté une conférence sur la santé mentale.

« La santé mentale démystifiée » par Catherine Gareau Blanchard (Association canadienne pour la santé mentale-Montréal).

Deux activités dans notre milieu dans le respect des orientations du plan d'action

- Lors du dîner de Noël, commémoration du 6 décembre, journée internationale pour contrer la violence faite aux femmes.
- Brunch le 6 mars pour souligner la journée du 8 mars, journée internationale des femmes.

Anne-Marie-Meyran

Condition des hommes

Voici un résumé de nos activités de l'année.

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.

Le 15 novembre, dans le cadre de la Journée internationale des hommes, un dîner-conférence a eu lieu à la Cage brasserie sportive. Denis Soucy, accompagné de Réjeanne et d'une amie, Lin Cheng nous ont présenté leur voyage en Chine au printemps dernier. Les 22 personnes participantes ont grandement apprécié cette présentation.

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. 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 ?

Le 20 mars, lors d'un déjeuner-conférence à la Cage brasserie sportive, M. Mario Robitaille de la Sureté du Québec nous a fait, à partir de situations vécues localement, un exposé sur les précautions à prendre pour éviter d'être victime d'hameçonnage. Vingt-deux personnes assistaient à cet événement.



Le 28 mars avait lieu une rencontre du comité régional à Blainville. Durant l'avant-midi nous avons eu un panel-discussion sur le livre « La crise de la masculinité » de Francis Dupuis-Déri. Six panélistes ont présenté à l'assemblée un résumé de leur chapitre. Ensuite, il y a eu échange sur ces exposés. Dans l'après-midi Michel Legault, responsable régional, donne un compte-rendu d'une rencontre à Québec. Nous avons fait un échange sur les activités tenues dans nos différents secteurs. Nous avons aussi discuté de thèmes qui pourraient être développés dans la prochaine année.

Jean-Claude McGuire

Denis Soucy

Arts visuels

Bonjour à vous !

Tout d'abord, j'aimerais souligner l'arrivée de Alain Riopel, en remplacement de Ginette Demers, comme substitut.

Voici quelques informations pour le domaine des Arts et l'importance de se rappeler l'objectif du volet des Arts qui est de faire la promotion des créations originales, des membres de l'AREQ, de notre secteur 10G dans ces disciplines :

- Tableaux
- Photographies
- Sculptures
- Œuvres Artisanat & Métiers d'art

Il est important de se souvenir, que seules, les œuvres des membres de l'AREQ, seront acceptées à l'exposition de l'Assemblée générale régionale (AGR). * L'Exposition revient aux deux ans donc en 2020.

Il n'y a aucun thème d'imposé pour les œuvres figuratives ou non, dans les disciplines mentionnées ci-haut.

Chaque secteur présente 5 œuvres de personnes différentes :

- 2 tableaux,
- Une sculpture
- Une photographie
- Une œuvre d'artisanat & métier d'art.

Le but est de faire connaître et partager toutes formes et expressions d'art en publicisant les œuvres des artistes lors d'expositions.

Il est fort apprécié que chaque artiste explique sa démarche.

Une invitation est faite aux futurs membres de l'AREQ par une feuille d'information de l'existence du Comité des Arts !

Notre prochaine exposition se tiendra en 2020 !

On se donne un rendez-vous le 7 juin 2019 pour partager nos passions lors de notre exposition et souper, ouvert à tout le monde !

Bienvenue aux nouveaux membres !

Il y aura aussi une vente au profit de la Fondation Laure-Gaudreau sous le couvercle de l'humour de 13 h 30 à 22 h.

On en profite pour faire le Grand Ménage... ex. : livres, tableaux, bijoux, bibelots, objets divers, etc.

DÉBARASSE, EMBARASSE !

Coût prévu pour cette soirée est de 400 \$... le prix de la salle a augmenté !

Programmation à venir !

Jacline Mayer

Assurances

En tant que substitue à René Nicole au comité des assurances, j'ai assisté à 2 rencontres régionales à Blainville le 12 juin et le 24 octobre 2018.

Lors de ces rencontres, de l'information a été fournie concernant la couverture pour les diabétiques, les mesures à prendre lors du décès du membre assuré ou d'une personne à charge.

La rédaction de capsules concernant les nouveautés ou les modifications à notre régime d'assurance collective à faire paraître dans notre journal local a fait l'objet de longues discussions.

Mme Mireille Ménard, dans le cadre de la rencontre régionale d'informations prévue pour mai 2019, entrera en contact avec Mme Johanne Freire pour en fixer la date précise et discuter avec celle-ci de la possibilité d'aller dans le secteur G (notre secteur) pour diffuser l'information donnée à Blainville.

Jocelyne Valiquette, substitue.

Retraite

Nous avons participé à l'**Opération <<Maintenant>>, l'indexation !** Cette opération provinciale consistait à rencontrer les 125 députés élus à l'Assemblée nationale et à recueillir le plus d'appuis possible de la part des députés prêts à s'engager.

Pour notre région, Danielle Hotte et moi-même avons rencontré la députée de Labelle, madame Chantale Jeannotte, le 12 avril 2019. Lors de cette rencontre, nous lui avons remis une trousse expliquant qui nous sommes et ce que nous faisons. Lors de cette démarche, nous lui avons demandé l'appui à nos revendications pour l'obtention de l'indexation.

Nous l'avons informé des actions de l'AREQ dans notre secteur : activités, rencontres sociales et dossier des aînés. Nous lui avons souligné la baisse de notre pouvoir d'achat depuis 1982 et avons obtenu d'elle un intérêt et un engagement partiels à revendiquer pour nous le versement d'une partie des surplus au-delà du seuil de 110 % en capitalisation dans la caisse des cotisants au fond de retraite RREGOP.

Conjointement, nos collègues de notre région faisaient la même opération et Thérèse Chaput se chargeait de la coordination.

Nous avons invité notre députée à consulter le site WEB de l'AREQ pour suivre le dénombrement en temps réel du nombre d'engagements publié tout au long de l'opération.

Dans l'ensemble, madame Jeannotte, nous a accueillies positivement et favorablement.

Pour ce qui est de la production d'une courte vidéo d'ici mai que prévoyait notre plan d'action régional 2018-2019 et démontrant notre baisse de pouvoir d'achat et le bien-fondé de notre revendication pour l'indexation, nous y reviendrons, trop occupées par la campagne de sensibilisation de nos députés. Le dialogue de cette vidéo est en construction en ce moment. Ils nous restent à la produire.

Isabelle Gagné

Trésorerie

Je me dois de vous rappeler que ce rapport est une photo noir et blanc d'une situation

dépassée. En effet, ce rapport fait état des finances de l'année 2017-2018, celle qui s'est terminée en juin dernier. Malgré qu'il ait déjà été scruté dans le détail, je me dois de vous le présenter et je me suis donné pour défi de vous le rendre aussi digeste que peut l'être une soupe aux chiffres. Pour ce qui est de la saveur, c'est sans garantie et je ne suis pas sûr d'avoir trouvé les meilleurs assaisonnements.

Nous examinerons donc ensemble les documents annexés à ce rapport.

Le premier document que nous examinerons est **la conciliation bancaire** à la fin de l'exercice se terminant en juin 2018. Ce document confirme que les chiffres présentés dans ce rapport sont en accord avec les transactions qui ont eu lieu dans notre compte à la caisse Desjardins. On y remarque qu'il y a pour 344,78 \$ de chèques en circulation. Ce sont des chèques qui ont été émis, mais qui n'ont pas encore été encaissés. Tenant compte de ce montant qui n'est donc plus disponible, la banque nous informe que notre **solde disponible en date du 30 juin 2018 est de 16 813,65 \$**. Ce solde ne tient pas compte de la part sociale de 5 \$ que l'AREQ détient à la caisse Desjardins puisque ce montant n'est pas utilisable pour les transactions courantes.

Le second document que nous allons examiner est **le rapport détaillé au 30 juin 2018**. C'est un portrait de tout ce qui s'est passé au cours de l'exercice. Dans l'ensemble le secteur semble en très bonne condition. Je n'entrerai pas dans tous les détails, ce serait long et soporifique. Je laisserai des copies de sorte que ceux qui aiment la soupe aux chiffres puissent s'en gaver. Toutefois, ce qui ressort en premier lieu c'est que nos disponibilités sont passées de 12 856,83 \$ en août 2017 à 16 813,65 en juin 2018. Nous avons donc cumulé, durant l'exercice, un excédent de 3961,82 \$. C'est beaucoup par rapport à mes prévisions de néophyte qui n'étaient que de 170 \$. Ce n'est pas nécessairement une bonne chose. Cela signifie que, pour toutes sortes de raisons, certaines activités n'ont pas fonctionné, notamment : l'action sociopolitique, l'accueil des nouveaux et le dîner de la Saint-Valentin. D'autres activités ont eu lieu, mais n'ont pas généré de coût comme la cabane à sucre. Il faut aussi souligner une activité qui a connu du succès tout en restant en deçà des coûts prévus. Il s'agit de l'assemblée générale sectorielle tenue à la salle de la légion qui n'a coûté que la moitié des 1300 \$ prévus. Un important coup de pouce nous est venu de l'impression du journal. Nous avons profité d'une bévue de l'imprimeur qui nous a laissé quelque 1200 \$ de surplus à ce poste. Les seules dépenses imprévues que nous avons dû assumer

concernent les aînées/s. Nous avons donc créé le poste #24 Table des Aînées/s afin d'intégrer ce type de dépense dans nos prévisions futures.

Il est inscrit dans la tâche du trésorier que celui-ci doit produire **l'inventaire des biens** que possède le secteur **au 30 juin 2018**. En cours d'exercice nous avons acheté des volumes de l'auteur Bernard Julien, membre de notre secteur. Ces volumes seront retirés de l'inventaire au cours du prochain exercice puisqu'il est prévu de les faire tirer lors de nos rencontres en cours d'année.



Le secret de la santé, physique et mentale, est de ne pas
s'en faire avec le passé, de ne pas s'inquiéter du futur ou
d'anticiper les problèmes.

C'est de vivre sagement l'instant présent.

Bouddha



Disponibilités totales au début de l'exercice (le 1er juillet 2017) :

12 856,83 \$

PRODUITS		
PLUS	Sommes reçues du régional	12 590,54 \$
	Sommes reçues du national	5 609,00 \$
	Autres sommes reçues	6 383,00 \$
	Autres produits reçus	6 383,00 \$
	TOTAL DES PRODUITS :	24 582,54 \$

+ 24 582,54 \$

CHARGES		
MOINS	Repas	7 293,73 \$
	Transport et stationnement	3 942,54 \$
	Hébergement	1 366,67 \$
	Animation de rencontres	694,95 \$
	Location de salle	444,95 \$
	Artiste, conférencier ou invité	250,00 \$
	Matériel et fournitures	403,03 \$
	Journaux et documents	3 737,81 \$
	Photocopie et imprimerie	1 756,13 \$
	Frais de livraison	1 981,68 \$
	Reconnaissance et dons	1 375,00 \$
	Autres charges payées	1 806,99 \$
Autres charges payées	1 806,99 \$	
TOTAL DES CHARGES :	20 620,72 \$	

- 20 620,72 \$

Disponibilités totales à la fin de l'exercice (le 30 juin 2018) :

16 818,65 \$

Rapport préparé par

19 avril 2019
rapport imprimé le

Présidence sectorielle

rapport signé le

Ce dernier document que je vous présente est le **rapport final de l'exercice 2017-2018**.
Il est présenté sous sa forme prescrite et ce rapport doit être remis à la présidence

régionale. On peut y lire que nos produits s'élèvent à 24 582,54 \$. Soit 12 590,54 \$ en provenance du Régional, 5609,00 \$ du Provincial et 6383,00 \$ que nous avons collectés pour les repas à l'entrée de certaines activités. Nos dépenses réparties en repas, transport, hébergement, animation, journal, etc. s'élèvent à 20 620,72 \$, d'où le surplus mentionné précédemment.

Ceux qui souhaitent plus de précision peuvent me rencontrer et il me fera plaisir de répondre à leurs questions.

Rédigé ce mercredi 17 avril 2019.

Denis Soucy, trésorier

Le dîner de la cabane à sucre

Le 11 avril un beau groupe de membres de l'AREQ avec quelques amis se sont rencontrés autour d'une bonne table à la cabane à sucre des 4 Printemps de Ferme-Neuve.





Ce n'est pas là qu'on commence un régime amaigrissant. Nous avons eu droit à tous les plats que nous dégustons habituellement dans les érablières. Un copieux repas et de succulents desserts nous ont été servis à volonté. Nous étions

36 convives dans une atmosphère festive.

Mme Françoise Desharnais a ensuite pris la parole pour nous donner quelques informations sur le projet Toujours en action « Il faut bouger cette année ». Nous sommes invités à la « Marche des générations », le 24 mai. À compter du 1^{er} mai, il y aura une marche tous les mercredis à 13 h 30 à partir du Palais des Sports...

Le tout se termine avec la tire sur la neige, un incontournable de la cabane à sucre... Mioum... Mioum...



Jean-Marc Diotte

Les 88... Sonate en Phil majeur

Allez les octogénaires ! Un peu de bravoure ! Ma plaque de passage immatriculée, il y a 88 ans, cherche encore à se caser.

Les humains (nes), envers eux, sont des oiseaux moqueurs, un peu baveux ! Ils se croisent en lançant, souvent à l'aveuglette, des (huit, huit, huit) tordus ! Ma plaque matriculée (auto-88) montre à tous ceux que je croise une « vieille » à éviter.

Lorsque ma grand-mère et ma mère brassaient leurs souvenirs, elles disaient (si tu as toutes tes dents à 8 ans, c'est certain qu'il t'en restera aucune à 88 ans).

Les 888, bras dessus, bras dessous exagèrent sans trop s'en apercevoir leurs bobos. « J'ai fait 4 infarctus au mois de janvier et 5 autres en février ». Vous savez, secouez-vous le tra ! la ! la !

Anciennement la « Huitante était une vieille fille de 80 ans... » Allons les petits vieux... jouez donc un peu de la paupière. Peut-être qu'un jour vous vous retrouverez, j'espère à 88 d'âge. J'essaie de sourire. J'ai 88 ans maintenant.

Les hi ! hi ! hi ! Les oiseaux moqueurs qui s'en donnent à cœur joie, je les envoie ronronner pour l'éternité.

Philippe Hallé

Assemblée générale de secteur



C'est lundi 13 mai que se tenait l'AGS pour notre secteur avec 28 membres et 2 invitées. Nous étions conviés à Nominique cette année en alternance aux deux ans avec Mont-Laurier. M. Jacques Lebel agissait comme président d'assemblée et président d'élection avec Mme Diane Richer au secrétariat. L'assemblée a débuté avec un mot de

bienvenue et une courte allocution de notre présidente régionale, Mme Mireille Ménard.

Exceptionnellement cette année nous avons eu deux conférences par des conseillères du provincial. Vers 10 h nous avons accueilli Mme Ginette Plamondon qui nous a donné de l'information particulièrement sur les DMA (les directives médicales anticipées) et les soins de fin de vie.



Nous avons pris une bonne heure pour savourer notre dîner et nous sommes passés à l'autre conférence avec Mme Johanne Freire qui nous a bien présenté notre régime d'assurance, ses nouveautés et le carnet de santé. Les deux conférencières ont été généreuses dans leurs informations.

Le président d'élection a terminé la rencontre en nous informant qu'il n'avait reçu aucune nouvelle candidature ce sera



donc le statu quo au conseil sectoriel pour cette année soit : 1^{er} vice-président Jean Marc Diotte, trésorier : Denis Soucy, 1^{re} conseillère : Josée Desautels. Par la suite, quelques membres ont donné leur nom comme candidate ou candidat pour assister au congrès de 2020.

Merci d'être là et bon été à vous tous.

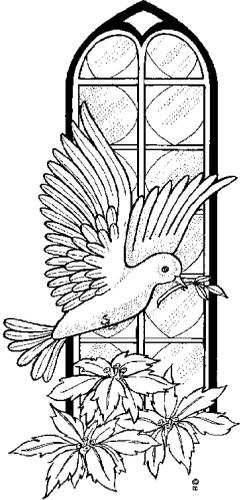
Jean-Marc Diotte



Photos programme Toujours en action



« Si le grain de blé meurt, il porte du fruit ».



Nous ont quittés :

Richard Lévesque, conjoint de Lucie Piché.

Brigitte Crépeau-Dumoulin, mère de Luce Dumoulin

Georges Piché (Pauline Leblanc), frère de Lucille Piché et beau-Frère de Micheline Leblanc

Claude Gaudreau (Lise Clavel), beau-frère de Françoise Lajeunesse

Cécile Bertrand (membre), sœur de Hélène et Louise (Bernard Julien)

Rolland Durocher, beau-frère de Yvette St-Germain.

Nos condoléances !

Lucie Morin

Membres des différents comités

Action sociopolitique :	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com Jean-Marc Diotte (819) 440-4656 Courriel : jmarcdiot@hotmail.com
Arts visuels :	Jacline Mayer (819) 597-2325 Courriel : jacline.m@hotmail.com Alain Riopel (819) 623-6577 Courriel : alainriopel@hotmail.ca
Assurances :	René Nicole (819) 623-4491 Courriel : r. nicole@tlb.sympatico.ca Jocelyne Valiquette (819) 499-0771 Courriel : jaxnix@gmail.com
Cartes d'anniversaire : (75 ans et plus)	Jocelyne Valiquette, Jeanne-Mance Perron Marie Richer et Francine Legault Lorraine Paquette (visites aux 80 ans et plus)
Communication et site Web :	Jacques Lebel (819) 623-4772 Courriel : 2erh@videotron.ca
Condition des femmes :	Anne-Marie Meyran (819) 585-2771 Courriel : meyran. annemarie @gmail.com Angèle Richer : Tél. : (819) 623-2002 Courriel : angelericher17@hotmail.com
Condition des hommes :	Jean-Claude McGuire (819) 623-6518 Courriel : mcguire.jc @videotron.ca Denis Soucy (substitut) (819) 623-1105 Courriel : denis_soucy@hotmail.com
Environnement et développement durable	Suzanne Gauthier (819) 623-4720 Courriel : narcisse1944@hotmail.com Marie-Claire Guay (819) 623-2544 Courriel : marc-claire@videotron.ca
Fondation Laure-Gaudreault :	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com
Nécrologie :	Lucie Morin (819) 623-3336 Courriel : lucimo@tlb.sympatico.ca
Organisation des dîners :	Pour la Rouge : Josée Desautels (819) 278-3144
Retraite :	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

