

# LE DEUX-RIVIÈRES

SECTEUR 10 D



*Hiver  
2018*

Boîte vocale  
**450 824.1483**

[deuxrivieres10d.areq.ca](http://deuxrivieres10d.areq.ca)





Le Deux-Rivières, Volume 30, numéro 3

# OS Sommaire

Mot de la présidente .....	page 3
Hommages .....	page 4
Mot de la présidente régionale.....	page 5
Conférence et musée Armand-Frappier .....	page 6
Photos de la visite du musée Armand-Frappier .....	page 7
Convocation de l'assemblée générale sectorielle.....	page 8
Convocation de l'assemblée générale régionale.....	page 9
Invitations du comité des arts et hommages à des femmes .....	page 10
Félicitations à notre centenaire .....	page 11
Plan d'action sectoriel .....	page 12
Fondation Laure-Gaudreault.....	page 13
Plan d'action régional du comité des hommes .....	page 14
Une perle de notre AREQ se raconte .....	pages 15 -16
Activité régionale 17 avril .....	page 17
Photos du dîner de Noël.....	page 18
In Memoriam et activités 2018 .....	page 19
Photos du dîner de Noël.....	page 20

**Date de tombée : 31 mai 2018**

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

## Équipe du Deux-Rivières

Conseil sectoriel

## Collaborateurs

Mireille Ménard, Marie-Paule Hade, Janine Renaud, Paul Lévesque, Hélène Quirion, Denise Fréchette, Marie-Marthe Fortin-D'Argenson et Lorraine Trudeau

## Crédits photos

Jacinte Joncas , Paul Lévesque, Pauline Lauzière-Lamy et Denise Fréchette.

## Mise en page et Impression

Imprimerie CRL Ltée.

## Postage

Effica-Poste

## Conseil sectoriel 2016-2017

<b>Présidente</b> lorrainetrudeau@videotron.ca	<b>Lorraine Trudeau</b> 450 961.9757
<b>1ère vice-présidente par intérim</b> gagnonnicole@videotron.ca	<b>Nicole Gagnon</b> 450 665-2985
<b>2e vice-présidente</b> mariepaulehade@videotron.ca	<b>Marie-Paule Hade</b> 450 664-3533
<b>Secrétaire</b> baronic@sympatico.ca	<b>Nicole Barré</b> 450 433-8199
<b>Trésorier</b> d.thouin@sympatico .ca	<b>Daniel Thouin</b> 450 662-2496
<b>1ère conseillère</b> fredhelene@outlook.com	<b>Hélène Quirion-Assaf</b> 450 625-6556
<b>2e conseillère</b> paulinell@outlook.com	<b>Pauline Lauzière Lamy</b> 450 661-7527

## Responsables sectoriels aux comités régionaux

<b>Arts visuels</b> mariepaulehade@videotron.ca	<b>Marie-Paule Hade</b> 450 664.3533
fredhelene@videotron.ca	<b>Hélène Quirion</b> 450 625.6556
<b>Assurances</b> marineau.c@videotron.ca	<b>Claude Marineau</b> 450 666-1752
<b>Communications</b> freper@videotron.ca	<b>Denise Fréchette</b> 450 661.5212
<b>Comité des femmes</b> gagnonnicole@videotron.ca	<b>Nicole Gagnon</b> 450 665-2985
<b>Environnement et développement durable</b> joncasjacinte@gmail.com	<b>Jacinte Joncas</b> 450 918-3648
<b>Comité des hommes</b> ecolomobile49@videotron.ca	<b>Paul Lévesque</b> 450 663-1085
<b>Indexation</b>	<b>Poste vacant</b>
<b>Sociopolitique</b> baronic@sympatico.ca	<b>Nicole Barré</b> 450 433-8199
<b>Fondation Laure-Gaudreault</b> jarenaud@hotmail.com	<b>Janine Renaud</b> 514 382.3484

# Mot de la présidente sectorielle



Bonne et heureuse année 2018! Tous mes vœux de santé, paix et joie. Nous vivons un hiver assez spécial. Puisse nous passer au travers ces montagnes russes météorologiques sans trop de mal.

**Le conseil national d'octobre 2017** a été des plus réussi! Outre les affaires courantes et l'adoption du procès-verbal du dernier CN, nous avons traité du dossier de la condition des hommes: le plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes et la présentation de l'affiche de la Journée internationale des hommes. Il y a eu une conférence très intéressante sur la CDPQ (caisse de dépôt et de placement) et le RREGOP (notre régime de retraite) Qui fait quoi?. Nous avons pris connaissance d'un document sur la retraite et l'indexation et avons reçu un rapport des rencontres de la Tribune des retraités. Après les affaires financières, nous avons adopté le plan d'action national pour le triennat 2017-2020. Les actions suggérées ont été réduites de 91 à 47. Ce qui nous permettra de réaliser plus d'objectifs. **Vous pourrez prendre connaissance de notre plan d'action sectoriel dans ce numéro.** Nous avons aussi été mis au courant dans le dossier environnement et développement durable, des pressions exercées sur la caisse de dépôt et de placement pour qu'elle fasse des investissements plus responsables. Nous avons reçu un guide administratif qui contient une mine de renseignements et qui a été conçu pour se mettre à jour au fur et à mesure. Dans le dossier action sociopolitique, nous avons été informés sur la politique «Vieillir et vivre ensemble» et mis au courant du groupe de travail sur l'aide médicale à mourir.

À l'automne 2017, nous avons pu participer à deux activités particulières. Au mois d'octobre, nous sommes allés au Musée Armand-Frappier. Vous

pourrez voir les photos et le texte aux pages 6 et 7. Au mois de novembre, nous avons assisté à une conférence intitulée «Aider un proche malade sans le devenir soi-même». Vous aurez plus de détails à la page 6.

Notre dîner de Noël a obtenu du succès comme par le passé avec une cinquantaine de personnes. **Plusieurs nouvelles personnes étaient présentes:** Mesdames Marguerite Lamarre, Lise Bourdon-Routhier, Danielle Mérit, Nicole Messier, Marie Poulin De Courval, Ginette et Nicole Cossette, Jeannine Landry, Pauline Robert, Louise Tourigny et Lucie Lacoste.

Des photos sont visibles à la page 20. Pendant le mot de bienvenue, les gens présents ont reçu un casse-noisette miniature confectionné par Hélène Quirion. Puis nous nous sommes tous et toutes restaurés au succulent buffet. Quand le repas fût terminé, il y a eu la **commémoration de Polytechnique**. Un texte a été lu par Marie-Paule Hade. Il y a eu remise d'un signet et explications du dessin. Un tirage de 14 roses blanches a été fait et des femmes sont reparties avec leur fleur. Nous avons remis un chèque à Marie-Paule Hade pour ses 6 années comme secrétaire au conseil sectoriel ainsi qu'à Rami Hamam pour ses 6 années comme 2<sup>e</sup> vice-président et à Jacinthe Joncas pour ses 3 années comme 1<sup>ère</sup> vice-présidente. Nous les avons remerciés de leurs bons services. Le tirage des prix de présence s'est poursuivi avec des certificats cadeaux, des livres et des poinsettias. Un livre conçu par des hommes a été tiré pour les hommes présents et le gagnant est Monsieur Langevin.

J'espère que vous pourrez être des nôtres à nos prochaines activités que vous pourrez connaître dans ce numéro. Votre participation est très importante pour le conseil sectoriel. Au plaisir de vous voir bientôt.

Lorraine Trudeau

# Hommage

Nous tenons à remercier très sincèrement nos personnes bénévoles pour leur travail accompli tout au long de l'année. Nous leur offrirons un dîner le 7 mars afin de souligner leur implication.

Si vous recevez vos cartes d'anniversaire, c'est grâce à mesdames Marie-Paule Hade (responsable), Ruth Boucher, Damienne Langevin, Jocelyne Girardin, Pauline Lauzière Lamy et Nicole Gagnon.

Si vous recevez des messages électroniques, c'est grâce à madame Pierrette Gendron et à madame Denise Fréchette, responsable des communications.

Si vous participez à des activités sectorielles et régionales, c'est grâce aux responsables des comités: mesdames Marie-Paule Hade, Hélène Quirion, Denise Fréchette, Nicole Gagnon, Jacinthe Joncas, Nicole Barré et Janine Renaud ainsi que messieurs Claude Marineau et Paul Lévesque.

C'est aussi grâce au conseil sectoriel: mesdames Marie-Paule Hade, Nicole Gagnon, Hélène Quirion, Pauline Lauzière Lamy, Nicole Barré et Lorraine Trudeau ainsi que monsieur Daniel Thouin.

**Si vous lisez le Deux-Rivières trois fois par année, c'est grâce au conseil sectoriel.**

**Le site Web est mis à jour par Madame Marjolaine Tremblay.**

Quand nous avons besoin de vous contacter, nos téléphonistes: mesdames Janine Renaud, Hélène Quirion, Damienne Langevin, Pauline Poirier, Denise Quirion Leblanc, Louise Turcotte et Jocelyne Girardin se mettent à l'oeuvre coordonnées par la responsable des communications, madame Denise Fréchette.

Notre trésorier peut toujours demander conseil à monsieur Michel Legault, créateur du logiciel de comptabilité.

Si vous observez la liste des personnes bénévoles, vous remarquez que des noms reviennent à deux et trois reprises. Félicitations à celles qui donnent beaucoup de leur temps: Marie-Paule Hade, Hélène Quirion, Denise Fréchette, Nicole Gagnon, Janine Renaud, Damienne Langevin, Jocelyne Girardin et Pauline Lauzière Lamy.

Un grand MERCI à toutes et à tous.

**Lorraine Trudeau**

Hommage à Ville de Laval pour sa contribution de 300\$ à notre secteur. J'ai écrit au maire de Laval une lettre de remerciement.

# Mot de la présidente régionale



Nous entamons un nouveau triennat. Lors du Congrès 2017 tenu à Lévis, les délégués ont adopté les grandes orientations pour le plan d'action 2017-2020. Au conseil national de l'automne, le plan d'action a été adopté.

## Voici les 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.

Ces axes s'articulent en sept orientations qui se déclinent en 29 champs d'intervention. Afin de réaliser ce plan d'action, 47 actions ont été retenues.

Je vous souligne que six de ces actions ont été proposées par notre région. Nous en sommes très fiers. Lors de notre rencontre régionale du 29 novembre 2017, les membres des conseils sectoriels et tous les responsables des comités consultatifs se sont regroupés en atelier et ont choisi une personne responsable pour leur comité. Ils ont ensuite préparé leur plan d'action respectif pour l'année 2017-2018 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 5 décembre. Ce fût une belle journée de travail dans le plaisir d'échanger ses idées.

**Félicitations** aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- **Comité des arts visuels** : Collette Bonneville, secteur Rivière-du-Nord
- **Comité des communications** : Ronald Forbes secteur Rivière-du-Nord
- **Comité des femmes** : Jocelyne Mathieu secteur Laval Nord
- **Comité de l'environnement et du développement durable** : Hélène Riberdy, secteur Lanaudière
- **Comité des hommes** : Michel Legault secteur Chomedey-Laval
- **Comité retraite, indexation** : Vitor Sabino secteur Rivière-du-Nord
- **Comité de l'action sociopolitique** : Yves Grandmaison, secteur Rivière-du-Nord
- **Comité des assurances** : Ginette Paquin, secteur Des Affluents

Un grand **MERCI** à Jacinthe Joncas, Lucille Gagné, Lucille Francoeur, André Thérien et Thérèse Chaput qui ont chapeauté des comités avec brio pour le triennat précédent. Merci pour leur implication et leur dévouement. Déjà plusieurs rencontres sont planifiées pour travailler sur le plan d'action avec les nouvelles personnes responsables.

J'aimerais aussi vous informer que cinq de nos membres ont été élus comme responsables pour siéger sur des comités nationaux. Il s'agit de **Pierrette Boudreau** au comité des finances, **Pierrette Gratton** aux statuts et règlements, **Ginette Lavoie** au comité des communications pour le Quoi de neuf, **Jacques Gagnon** au comité d'environnement et développement durable et enfin **François Tanguay** au comité des hommes. Félicitations à toutes ces personnes.

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer aux différentes activités. Inscrivez dans votre agenda le 31 mai 2018, assemblée régionale au Days Inn de Blainville.

**Mireille Ménard**

# Conférence et musée Armand-Frappier

Notre activité s'est déroulée le 24 novembre 2017. Les membres des trois secteurs de Laval étaient invités: Chomedey, Laval Nord et Deux-Rivières de Laval. Il s'agit d'une conférence donnée sous forme de spectacle humoristique dont le thème est «Aider un proche malade sans le devenir soi-même». Notre conférencière a joué le rôle de proche aidante pour sa mère pendant 5 ans et ½ et c'est à la suite de cette expérience qu'elle a monté ce projet.

Dans la première partie, madame Miville personnifie Blandine, une femme de 85 ans qui vient de placer son mari dans un CHLSD. Au fil de son récit, elle nous donne des pistes pour passer à travers ces moments difficiles. Sa fille, psychologue, lui prodigue de bons conseils. Et le message que nous retenons est de prendre soin de la personne malade mais de ne pas se négliger.

Dans la deuxième partie, madame revient à son identité première et nous explique le feuillet que nous avons reçu au début de la rencontre. Tous les éléments importants y sont mentionnés.

1. Avez-vous un bon diagnostic ?
2. Outils légaux, exemple: procuration
3. Ressources publiques et privées, exemple: CLSC
4. Gérer les conflits familiaux, exemple: conseil de famille
5. Gérer ses émotions, exemple: culpabilité
6. Entretenir une bonne relation avec le parent malade, exemple: le respecter dans ses choix
7. Faire face à la mort de votre parent malade, exemple: la mort, en parler.
8. Accompagner un parent malade, c'est aussi... Être l'exécutant de SES volontés à lui...

Mme Carole Miville nous a offert des livres comme «Rire et grandir» et «Aider un proche malade sans le devenir soi-même». Nous avons aussi reçu des suggestions de documents audio à un coût raisonnable comme «Gérer ses émotions sans devenir fou» et «Devant un public, je communique et ça clique.»

**Lorraine Trudeau**

## Ah, ces allergies

Le 19 octobre 2017, nous étions un petit groupe de 11 personnes à nous rendre au musée Armand-Frappier à Laval pour nous renseigner sur le sujet en titre. C'est une exposition éducative pour toute la famille. Accompagnés d'une animatrice scientifique, nous avons appris plusieurs choses.

D'abord, il y a de multiples façons de connaître les allergènes. Un dessin représentant une cuisine nous permettait d'identifier certains produits: le lait et les œufs. Puis des bocaux remplis de matières différentes nous amenaient à découvrir d'autres produits allergènes. Si vous êtes allergique aux pommes, vous ne pouvez pas consommer la pomme nature. Il se peut que vous puissiez déguster de la tarte aux pommes parce que la molécule a été fractionnée. Notre animatrice est allergique elle-même et son fils l'est plus fortement. Donc le sujet était très connu pour sa part.

À la fin de notre parcours, nous avons revêtu un sarrau blanc et avons réalisé une expérience fascinante en équipe. À l'aide de notre microscope, nous avons recherché des anticorps. Voyez les photos ci-contre.

**Lorraine Trudeau**

# *Photos de la visite au musée Armand-Frappier*



# Convocation de l'assemblée générale sectorielle

## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE ET EXPOSITION DE NOS ARTISTES DE L'AREQ 10 D DEUX-RIVIÈRES DE LAVAL

le 19 avril 2018, au Palace, 1717, Le Corbusier, Laval, salle au rez-de-chaussée

Projet d'ordre du jour

Accueil : 9h - Début : 9h30

1. Mot de bienvenue
2. Accueil de nos invités: Mme Marcelle Lemay-Fournier de la FLG  
et de notre présidente régionale, Mme Mireille Ménard
3. Vérification du quorum
4. Ouverture de l'assemblée
5. Lecture et adoption de l'ordre du jour
6. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS de 2017
7. Suivi au procès-verbal
8. Rapport de la présidence sectorielle
9. Rapport de la trésorerie et adoption du rapport financier 2016-2017
10. a) Mot de la présidente régionale  
b) Mot de la présidente de la FLG

PAUSE de 15 minutes

11. a) Rapports des responsables de comités : Action socio-politique, Assurances, Arts-visuels,  
Communications, Comité des femmes, Environnement, Fondation Laure-Gaudreault,  
Comité des hommes et Retraite/Indexation.  
b) Confirmation des responsables dans leur poste respectif.
12. Élections aux postes de la 2e vice-présidence, de la trésorerie et de la 1ère conseillère.
13. Assemblée générale régionale du 31 mai 2018 au Days Inn de Blainville : inscriptions
14. Questions diverses
  - a)-----
  - b)-----

Levée de l'assemblée

Dîner offert sur place après l'assemblée.

Lorraine Trudeau, présidente

# Convocation de l'assemblée générale régionale

## AVIS DE CONVOCATION

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR) LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements d'octobre 2017, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'assemblée générale régionale:

DATE : Le jeudi 31 mai 2018

HEURE : De 8 h 30 à 15 h

ENDROIT : Hôtel Days Inn

1136, boul. Labelle, Blainville J7C 3J4 • Téléphone : 450 430-8950

8 h 30 : Accueil

9 h : Ouverture de l'assemblée et présentation des différents rapports d'activités 2017-2018

13 h 15 : Le groupe vocal Les Ans Chanteurs

15 h 15 : Assemblée générale FLG

C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité.

Je compte donc sur votre précieuse collaboration.

Au plaisir de vous revoir.

NB : Pour assister à l'activité ou à la conférence en PM, vous devez avoir participé à l'AGR en matinée.

**Mireille Ménard**, Présidente régionale

# Invitations du comité des arts et hommages à des femmes



Le comité des Arts rappelle aux artistes du secteur 10D, la tenue de notre prochaine exposition lors de notre AGR du 19 avril 2018. Les artistes anciens et nouveaux, sont priés de s'inscrire par téléphone ou courriel à :

**Marie-Paule Hade** 450 664-3533 • mariepaulehade@videotron.ca ou  
**Hélène Quirion Assaf** 450 625-6556 • redhelene@outlook.com

Une invitation spéciale aux nouveaux membres. Faites-nous connaître vos talents! Les différents volets de cette exposition sont : Peinture : Tous les médiums et médiums mixtes. Sculptures, Photos, Tissage, Broderies, Bijoux, cartes de toutes sortes etc. Les gagnants de l'exposition du secteur se rendront à l'AGR du 31 mai 2018.

(Veuillez noter que ce sera votre seule invitation personnelle)  
Bienvenue à nos doigts de fées Marie-Paule Hade et Hélène Quirion Assaf

## **Hommage à des femmes exemplaires**

**Où :** au Bois Papineau

**Quand :** le 8 mars 2018 à 13h30

**Comment :** lecture de textes et projection

**Public visé :** femmes et hommes des secteurs de Laval

**Concepteur :** André Cousineau

**Durée :** 2 heures excluant le temps de la collation.

# Félicitations à notre centenaire

## Nous avons l'honneur d'avoir une centenaire dans notre AREQ.

Madame Aline Charbonneau a eu 100 ans le 14 janvier 2018. Elle est l'Étoile de tous les membres de notre AREQ. La vie lui a légué ce cadeau, d'être en très bonne santé à 100 ans. Elle fut notre première Perle dans notre journal; été 2013. À ce moment elle lisait des livres et jouait au Bridge. Après cinq ans Madame Charbonneau lit et joue toujours au Bridge. Elle se débrouille toujours dans son appartement pour ses repas et tout le reste.

Hélène Quirion Assaf l'a rejointe au téléphone. Elle a parlé avec une centenaire heureuse et positive. Plusieurs membres de sa famille l'ont entourée pour cette journée unique. Elle a dit être contente d'avoir reçu une carte d'anniversaire de l'AREQ. Elle a confié que deux de ses filles étaient à l'hôpital. « Maman un jour, maman toujours. »

Une semaine plus tard, Denise Fréchette accompagnée de Damienne Langevin sont allées visiter madame Aline pour la photographier et parler de son quotidien avec elle. Elles lui ont remis chocolats, roses et biscuits et une carte de vœux. Un plus gros cadeau suivra.

Nous vous souhaitons madame Aline de futurs beaux jours heureux  
Avoir 100 ans et autonome, c'est génial!



**Un siècle Aline a vu déferler.**

**Tant de fois sur sa vie il a neigé ...**

**Autant de chemins explorés, mille fois revisités,**

**Autant d'écho de lointaines années,**

**Des jours ensoleillés, des nuits blanches, des rêves envolés,**

**Cent ans ! Un siècle de courage, de ténacité et d'espérance**

**Un long chemin de souffrance.**

**Marie- Marthe Fortin D'Argenson**



# Plan d'action sectoriel

C'est un plan modeste et les actions ciblées ainsi que les moyens pris ou à prendre sont cités ici. Les orientations et les champs d'intervention ne sont pas mentionnés. Vos suggestions sont bienvenues.

## Axe 1 – Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes âgées au cœur de nos préoccupations.

3. Développer et diffuser des outils d'information et de sensibilisation sur les saines habitudes de vie.

Les moyens sont à trouver.

9. Réclamer des mesures de soutien, informer nos membres et appuyer nos organismes d'aide aux personnes proches aidantes.

Conférence du 24 novembre 2017

## Axe 2 – La vie associative

17. Cerner les attentes et les besoins de nos membres, notamment les nouveaux.

Messages dans le journal. Téléphones.

25. Souligner et faire connaître la contribution des membres de l'AREQ tant dans notre organisation que dans la communauté.

Dîner des bénévoles, hommages dans le journal et bénévolat de l'année de ville de Laval, politique de reconnaissance.

27. Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.

Horaire des réunions décidé par le CS.

28. Organiser et appuyer des activités sociales, culturelles et récréatives à l'intention de nos membres.

Déjeuner d'accueil, dîner de Noël, dîner de la St-Valentin, conférence, visite...

29. Développer des activités d'accueil et d'intégration à l'intention des nouveaux membres.

Messages dans le journal, téléphones

31. Faire connaître les sessions de préparation à la retraite et en mesurer les retombées.

En participant à ces sessions.

## Axe 3 – La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

36. Souligner des journées et des semaines thématiques portant sur le bénévolat et l'engagement social.

Moyens à trouver

41. Soutenir la FLG dans la réalisation de son plan d'action et promouvoir ses activités.

Les 1/2, 1/2, don de .50c par membre. les cartes de sympathies

42. Promouvoir la langue française

Écrits dans le journal

47. Appuyer des organismes et des initiatives visant à promouvoir la persévérance scolaire et à lutter contre le décrochage scolaire

Moyens à trouver.

Lorraine Trudeau

# Fondation Laure-Gaudreault

## La Fondation Laure-Gaudreault de notre secteur, 10-D Décembre 2017

Les responsables de comité ont été conviés au Conseil sectoriel vendredi 1er décembre pour nous informer des divers plans d'action pour 17-20.

Merci au conseil sectoriel pour la contribution de 331\$ \*qui est de .50 cents par membre pour éviter la sollicitation des participants aux activités. Chomedey le fait depuis 3 ans.

À cette période de l'année, je suis à la recherche des besoins de notre territoire. J'ai consulté nos 2 anciennes responsables et aussi un coresponsable de Chomedey. L'échéance des demandes est le 1<sup>er</sup> mars.

La région vient d'avoir sa rencontre de novembre à Blainville avec notre nouvelle présidente Marcelle Lemay-Fournier, guidée par notre ancien président Michel Haguette. À notre actif nous avons 791\$, venant du tirage 185\$, 2 commandes de cartes de sympathie: 200\$ et le moitié-moitié à l'AGS: 75\$.+ \*

Pendant les 4 dernières années nous avons remis un chèque de 500\$ à l'APARL, Association pour les aînés résidant de Laval, à StVincent-de- Paul et à Bonjour, Aujourd'hui et Après, à Duvernay, Chaque organisme a reçu 2 fois le même montant. Notre secteur a pu donner ces montants même si nous n'avions pas ramassé ces sommes: moins de 300\$.

La région fait le partage en comité. La région donne aussi 2000\$ chaque année à la FLG. Dans le plan d'action, on nous invite à informer nos membres par nos divers moyens: le site régional, sectoriel, le 2-Rivières et des infos aux activités. Aussi on nous invite à former un comité dans les secteurs ou à avoir un coresponsable.

Pour une levée de fonds, il y a des possibilités de vente de livres, de tableaux, de repas italien, de quillothon, etc. On pense aussi à des commandites et on attend les conseils du national là-dessus auprès de nos fournisseurs, ex: concessionnaires ou garages, pharmacie, supermarché, restos, etc.

Saviez-vous que nous ne sommes que 88 membres à vie de la FLG dans notre secteur? Devenir membre coûte 10\$ à vie. Bien sûr un don de 15\$ donne un reçu d'impôt. J'apporterai des formulaires aux activités et ma liste de membres. Nous aurons une autre rencontre régionale en mars pour le partage pour ensuite aller quérir des sourires aux organismes aidés. Photos en vue.

N'hésitez pas à me joindre pour toute question, suggestion, éclaircissement, etc.  
jarenaud@hotmail.com

Au plaisir, **Janine Renaud**

# Plan d'action régional du comité des hommes

## Comité des hommes de la région 10

Plan d'action 2017-2018

Proposition élaborée en rencontre régionale le 29 novembre 2017 et présentée au Conseil régional du 5 décembre 2017

1<sup>re</sup> activité (PAN no 7) budget prévu: 2 100 \$

### Le mardi 21 novembre 2017 à Saint-Jérôme

Activité dans le cadre de la Journée internationale des hommes

« **La maltraitance envers les aînés : focus sur les hommes** »

Conférence présentée par M. Gérald Bolduc.

2<sup>e</sup> activité (PAN no 47) budget prévu: 1 200 \$ + ressource

### Le mardi 13 février 2018 à Blainville

Activité dans le cadre de la semaine sur la persévérance scolaire (du 12 au 16 février 2018)

**Avant-midi** : Nous recherchons une ou des personnes-ressources qui viendraient nous entretenir de l'état de la situation en rapport avec le décrochage scolaire et ce qui est fait dans notre région pour promouvoir la persévérance scolaire.

**Après-midi** : Nous voulons réagir et donner suite au document présenté par M. Pierre Gariépy (responsable du CDH-10F).

3<sup>e</sup> activité (PAN no 14) budget prévu: 1 200 \$

### Le mercredi 4 avril 2018 à Blainville

**Avant-midi** : Nous voulons inviter M. Tommy Bureau, conseiller de l'AREQ au dossier de la condition des hommes, pour nous présenter tous les tenants et aboutissants du 31 millions \$ budgété par le ministre Barrette pour l'amélioration des conditions de vie des hommes aînés, puis pour nous présenter un rapport d'étape sur ce qui a été réalisé jusqu'à maintenant.

**Après-midi** : Retour sur l'ensemble des activités réalisées par notre comité tout au long de l'année et mise au jeu de prospectives pour 2018-2019.

4<sup>e</sup> activité (PAN no 28) budget prévu: 0 \$

### Tout au long de l'année aréquienne

Faire la promotion d'activités intersectorielles en invitant les responsables de chaque secteur à communiquer aux autres secteurs les activités qui sont susceptibles de les intéresser, pour les inciter à y participer (l'AREQ est pour nous une belle grande famille!).

# Une perle de notre AREQ se raconte



**Madame Jacqueline Miron Guillemette est une Perle de l'automne dernier. Après avoir pris contact avec Jacqueline, j'ai eu la surprise qu'elle mette sur papier, avant même que je lui pose une seule question, tout sur sa vie personnelle et professionnelle. Voici ce qu'elle nous a transmis.**

**Hélène Quirion Assaf avec le concours de Denise Fréchette**

## **Mon enfance**

Je suis née le 22 septembre 1927 à Saint-Rémi d'Amsherst, à la mine de mica. Mon père était contremaître-minier et contremaître-forestier, ma mère était institutrice et musicienne. Famille de sept enfants, j'étais la quatrième et maintenant la seule survivante. Nous avons d'abord vécu dans un loyer de la compagnie minière, ensuite à la campagne d'Huberdeau pour guérir les poumons de mon père. Les mineurs ne portaient pas de protection. Pour cause d'insalubrité de l'air, le gouvernement procéda à la fermeture de la mine de mica.

## **Changement radical pour moi**

À l'âge de neuf ans, je fus adoptée par une grand-tante et son mari demeurant à Saint-Tite. N'ayant pas eu d'enfant, ils voulurent m'adopter légalement pour poursuivre la lignée des Brunelle. Mes parents biologiques s'y sont opposés, l'adoption ne se fit pas; mais rien ne changea mon quotidien, j'étais heureuse.

## **Mes études**

Au couvent dirigé par les Sœurs de la Providence, je finis mon primaire jusqu'en septième année; au même couvent j'ai fait mon secondaire, mes huitième et neuvième années en économie familiale ainsi que mon supérieur, mes dixième et onzième années avec un parascolaire en dactylographie et sténographie. Comme le couvent fermait ses portes, j'ai gradué en douzième année à Sainte-Élisabeth, près de Joliette. Toute heureuse de ce dernier diplôme, je pouvais entreprendre mes études d'infirmière. Mais voilà que sur le sage conseil de ma tante, j'ai été admise à l'École Normale des Ursulines de Trois-Rivières au niveau supérieur. La normalité pour recevoir ce diplôme était de deux ans, mais je l'ai terminé en un an. Dans cette institution, j'ai pris le goût à l'enseignement; adieu la carrière de garde-malade.

Pour parfaire mon éducation, j'ai pris des leçons de piano pendant dix ans chez l'organiste de la paroisse, Mademoiselle Lafontaine. J'ai obtenu plusieurs diplômes de piano au «Dominium College of Music»; à la fin, j'ai été licenciée au Conservatoire Royal de l'Université de Montréal, et lors du concert des finissants, j'ai gagné la médaille d'argent.

## **Mes débuts en enseignement**

Mon premier contrat fut à la commission scolaire de Saint-Tite, dans une école de campagne avec sept divisions. Après quinze jours de durs labeurs, je dus abandonner le poste, car ma tante venait de paralyser et j'étais dans l'obligation d'en prendre soin. Le 1er novembre, une surprise m'attendait. Cette même commission scolaire m'offrait de remplacer l'institutrice de première année, au collège dirigé par les Frères Saint-Gabriel. Le temps de me trouver une gardienne, la réponse fut affirmative. Une classe d'une quarantaine d'élèves indisciplinés m'attendait. Une fois la discipline établie, tout alla bien, j'ai donc gardé le groupe pour leurs deuxième et troisième années. J'ai reçu le salaire du frère que je remplaçais, soit 995 \$. Je fis l'envie de mes amies qui enseignaient à la campagne au salaire «astronomique» de 750 \$.

# Une perle de notre AREQ se raconte

## **Mon mariage**

Un beau mercredi, le 22 juillet 1953, Jacqueline Miron devenait madame Jean Guillemette. Mon mari était professeur dans sa paroisse natale, Sainte-Thècle, où j'ai vécu ma première grossesse. Autre surprise, dès le 20 septembre 1953, les religieuses de Saint-Tite m'ont suppliée de remplacer leur institutrice de première année, envoyée pour Montréal. J'accepte ce contrat jusqu'à la naissance de mon aîné. Mon rôle de mère m'a retenue à la maison pendant quelques années. La famille s'agrandissait vite : Louis, Hélène, Thérèse, André, René, Céline et François. Sept enfants en dix ans. Qui dit mieux? Heureusement, j'avais beaucoup d'aide du papa. Au cours de ces années, nous avons déménagé à Châteauguay et finalement à Duvernay.

## **Reprise de l'enseignement**

Mes enfants fréquentaient l'école Saint-Charles; madame Dunn, la directrice, a eu un besoin urgent d'une enseignante, et sachant que j'avais une formation de professeure, me confie la classe de 3e année. Je l'ai gardée pendant 25 ans, dans le même local, sous la direction de madame Dunn et de messieurs Jean Gascon, Gaétan Simard, Gilles Lauzon. J'ai enseigné différentes méthodes en français, mathématiques et sciences. J'ai acquis assez d'expérience dans ce degré pour transmettre les connaissances aux élèves à ma manière.

## **Souvenirs**

Qui se souvient de moi? De mes dîners à l'école chaque premier vendredi du mois; les maquettes sur les bisons, les Indiens, la grue blanche d'Amérique et les castors; des illustrations, dessins en grammaire (conjugaison, vocabulaire) et en mathématiques; les petits films sur les Esquimaux venant de la Ciné-mathèque; les récompenses : des fruits.

Mes 25 années en troisième furent couronnées par une réception tout à fait charmante et amicale, où se côtoyaient directeurs, membres de la commission scolaire et collègues.

## **Retraite**

Après 30 ans dans l'enseignement ce fut une retraite bien méritée. Avec Jean, j'ai visité notre beau et grand pays de Halifax à Victoria, en photographiant chaque capitale sauf Terre-Neuve. Parler l'anglais aurait été un plus pour moi, mais Jean palliait à ce manque, il était le meilleur des interprètes.

Maintenant, je demeure chez ma fille Hélène et son mari. Au quotidien, j'ai le bonheur de recevoir mes enfants et petits-enfants et même mes arrière-petits-enfants. Mes loisirs sont : la lecture, je voyage dans les livres maintenant; un peu de piano pour garder la dextérité de mes doigts; je fais beaucoup de tricot (bas, couvertures); la télévision pour accompagner ma solitude. Dernière épreuve : j'ai eu le malheur de perdre mon mari, parti vers des cieux plus cléments, le 20 février 2017 à 90 ans, après 65 ans de vie commune.

En pensant à ma vie, je suis extrêmement fière de ma famille. Mes enfants m'apportent joie et sécurité.

## **Jacqueline Miron Guillemette**

.....

**Jacqueline était une professeure inspirante pour ses élèves qui lui doivent une grande reconnaissance. Merci Jacqueline pour avoir participé à plusieurs de nos expositions, en peinture, sculpture et tricot. L'AREQ 10D vous souhaite une très bonne santé et du bonheur avec votre famille.**

# Activité régionale 17 avril

## CONFÉRENCES RÉGIONALES, le 17 avril 2018

Où : Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4 • Tél. : 450 430-8950

**En avant-midi** : de 9 h à 12 h

Madame **Julie Gravel**, conférencière et coordonnatrice de l'organisme l'Antr'aidant, nous entretiendra sur un sujet que plusieurs d'entre nous vivent ou auront à vivre comme **aidant naturel** (Aidez-nous à vous aider et qu'est-ce qui nous attend ?).

**En après-midi** : de 13 h à 15 à 15 h

Monsieur François L'Italien, professeur associé au Département de sociologie de l'Université Laval et chercheur à l'Institut de recherche en économie contemporaine (IRÉC) qui a mis sur pied l'Observatoire de la retraite s'adressera à toutes celles et à tous ceux qui veulent mieux comprendre le système de retraite au Québec et notre propre régime comme le (RREGOP ou RRPE). Pourquoi? Pour AGIR...

**INSCRIPTION : 10 \$**

**DÎNER:** Le dîner à l'Hôtel Days Inn : 23 \$ (réservation obligatoire)

**Note** : Pour les non-membres, **inscription 10 \$ et dîner 23 \$**

Pour vous inscrire, vous complétez le formulaire ci-dessous pour **le 2 avril 2018** et vous le postez à : Daniel Thouin, 637 de la Louvière, Laval H7M 5C1

Vous incluez un chèque de **10 \$** ou **33 \$** à l'ordre de **AREQ 10 D**

**Ce chèque vous sera remis sur place.**

### Formulaire d'inscription pour la journée régionale du 17 avril 2018

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

J'assisterai à la conférence en AM (L'Antr'aidant) : Oui  Non

J'assisterai à la conférence en PM (M. François L'Italien): Oui  Non

Je veux réserver une place pour le dîner à l'hôtel Days Inn : Oui  Non

Ci-joint un chèque à l'ordre de AREQ 10 D au montant de **10 \$** ou **33 \$**.

# Photos du dîner de Noël



# In Memoriam, liste de numéros utiles

## In Memoriam

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

**Gilles Beauchemin**, membre

**Yolande Roch Gosselin**, membre

**Pierrette Guévremont Hogues**

**Jeannette Plamondon**, mère d'André  
Cousineau membre

**Hervé Conan**, membre

**Bernard Lemay**, membre

**Colette Patenaude Leclerc**, membre

**Marie Gadbois**, conjointe de Bernard Legault

**Jean Guillemette**, conjoint de Jacqueline Miron  
Guillemette, membre

**Sœur Angélique Laurent**, enseignante à  
l'école Vanier

**Lucy Dubé**, membre associée

**Jean Boismenu**, membre

## Activités 2018-2109

**Hommage à 3 femmes remarquables**  
8 mars voir page 6.

**Activité régionale 17 avril voir page 17.**

**Assemblée générale sectorielle 19 avril**  
voir page 8.

**Assemblée générale régionale le 31 mai**  
voir page 9.

**Activité régionale en environnement en mai,**  
surveillez vos courriels.

## Numéros utiles

### AREQ

areq.lacsq.org ..... 1 800 663-2408

### AREQ 10 D

deuxrivieres10d.areq.ca ..... 450 824-1483

### ASS.maladie

www.ramq.gouv.qc.ca ..... 514 864-3411

### ASS.RésAut

www.csq.qc.net ..... 1 800 363-6344

### RETRAITE QUÉBEC (CARRA)

www.retraitequebec.gouv.qc.ca  
..... 1 800 463-5533

### Certificat de l'état civil

etatcivil.gouv.qc.ca ..... 514 864-3900

**CLSC des Mille-îles** ..... 450 661-2572

**CLSC du Marigot** ..... 450 668-1803

### Hydro-Québec

hydroquebec.com ..... 1 888 385-7252

### Médoc-Alert

www.medicalert.ca ..... 1 800 668-6381

### Office de protection du consommateur

www.opc.gouv.qc.ca ..... 514 253-6556

### Popote roulante

Bonjour Aujourd'hui et Après.... 450 661-6716

### Protection du citoyen

www.protecteurducitoyen.qc.ca . 514 873-2032

### Revenu Canada

www.cra-arc.gc.ca ..... 800 267-6999

### Revenu Québec

www.revenu.gouv.qc.ca ..... 514 864-6299

### Sécurité de la vieillesse

www.servicecanada.gc.ca ..... 1 800 622-6232

### SSQ

www.ssq.ca ..... 514 223-2501

Retourner à:

AREQ 10 D  
1816 Samuel de Champlain  
Terrebonne J6X 2V4

Livré par



Port payé      Postage paid  
Poste            Publications  
Publications      Mail  
41350019



# Quelques photos Dîner de Noël

