

LE DEUX-RIVIÈRES

SECTEUR 10 D



Hiver
2017

Boîte vocale
450 824.1483

deuxrivieres10d.areq.ca





Le Deux-Rivières, Volume 30, numéro 1

Sommaire

Mot de la présidente	3
Hommage, merci et bienvenue	4
Mot de la présidente régionale.....	5
Une exposition extraordinaire	6
Conférence sur la photographie	7
Démonstration de peinture	8
Lire et faire lire	9
Avis de convocation à l'AGS.....	10
Avis de convocation à l'AGR.....	11
Copenhague	12
Copenhague suite	13
Mythes sur le vieillissement	14
Fondation Laure-Gaudreault.....	15
Texte de Renée Dionne et activités 2017.....	16
Invitation à 2 conférences.....	17
Photos du dîner de Noël.....	18
In memoriam, liste de numéros utiles	19

Date de tombée : 25 mai 2017

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, Hélène Quirion, Janine Renaud, André Therrien, Renée Dionne et Lorraine Trudeau.

Crédits photos

Pauline Lauzière Lamy, Jacinthe Joncas, Ronald Forbes et Francine Michaud.

Mise en page et Impression

Imprimerie CRL Ltée.

Postage

Effica-Poste

Conseil sectoriel 2016-2017

Présidente lorrainetrudeau@videotron.ca	Lorraine Trudeau 450 961.9757
1ère vice-présidente joncasjacinthe@gmail.com	Jacinthe Joncas 450 918-3648
2e vice-président ramivoyages@videotron.ca	Rami Hamam 450 936-2755
Secrétaire mariepaulehade@videotron.ca	Marie-Paule Hade 450 664-3533
Trésorier d.thouin@sympatico.ca	Daniel Thouin 450 662-2496
1ère conseillère fredhelene@videotron.ca	Hélène Quirion-Assaf 450 625-6556
2e conseillère pauline.lamy2@sympatico.ca	Pauline Lauzière Lamy 450 661-7527

Responsables sectoriels aux comités régionaux

Arts visuels mariepaulehade@videotron.ca	Marie-Paule Hade 450 664.3533
fredhelene@videotron.ca	Hélène Quirion 450 625.6556
Assurances marineau.c@videotron.ca	Claude Marineau 450 666-1752
Communications freper@videotron.ca	Denise Fréchette 450 661.5212
Condition féminine rdionne003@sympatico.ca	Renée Dionne 450 622-5843
pauline.lamy2@sympatico.ca	Pauline Lauzière Lamy 450 661-7527
Environnement et développement durable joncasjacinthe@gmail.com	Jacinthe Joncas 450 918-3648
Forum des hommes ecolomobile1@sympatico.ca	Paul Lévesque 450 663-1085
Indexation joncasjacinthe@gmail.com	Jacinthe Joncas 450 918-3648
Sociopolitique baronic@sympatico.ca	Nicole Barré 450 433-8199
Fondation Laure-Gaudreault jarenaud@hotmail.com	Janine Renaud 514 382.3484

Mot de la présidente sectorielle



Bonne année 2017! Santé, paix et joie pour vous tous et toutes. On nous a promis un hiver blanc. Au moment où j'écris ces lignes, il me semble que la promesse s'est déjà réalisée.

Activités automnales

Le 16 octobre 2016, nous étions 16 personnes à

visiter l'exposition du Musée Armand-Frappier. Quelle belle expérience! Notre guide était compétent et intéressant. Nous en avons appris sur le cerveau humain! Je vous recommande cette activité offerte le samedi pour des visites individuelles.

Le conseil national fin octobre s'est très bien déroulé à Rimouski. Outre les affaires courantes (ordre du jour, procès-verbal) et les affaires financières (prévisions budgétaires), il y a eu lancement des activités «sans mon sac de plastique» dans le dossier de l'environnement. Les statuts et règlements nous ont été présentés ainsi que le bilan de l'an 2 du triennat 2014-2017. Comme toujours nous avons eu droit à 3 excellentes conférences : l'une sur les mythes et réalités sur le vieillissement, le financement à l'activité des soins de santé et l'acceptabilité sociale du projet Énergie Est. Le dossier de la retraite a été abordé avec l'évaluation actuarielle du RREGOP, la tribune du Conseil du trésor et la réforme du Régime de pensions du Canada (RPC) et mise à jour du Régime de rentes du Québec (RRQ).

Le 17 novembre, l'exécutif national rencontrait notre délégation du Congrès 2017. Nous avons été consultés sur nos souhaits pour que le congrès se passe bien. Nous avons travaillé en atelier et par secteur.

Dîner de Noël

Le dîner de Noël du 9 décembre 2016 au Sheraton a réuni 53 personnes. Le nombre augmente à chaque année. Nous avons profité d'un buffet varié et délicieux. À la fin du repas, nous avons rendu

hommage à Paul Lévesque en lui remettant une plaque (page 4).

Renée Dionne nous a rappelé que le comité de la condition des femmes a décrété une semaine des Journées d'action contre la violence envers les femmes (du 25 novembre au 6 décembre). Nous avons pris un moment de silence pour commémorer la tuerie de 14 jeunes femmes de Polytechnique. Puis Renée a remis 1 rose blanche à 14 participantes dont les noms ont été pigés.

Ce fût au tour de Paul Lévesque de faire tirer des livres au nom du comité de la condition des hommes. Six chanceux auront de la lecture : M. Langevin, Gilles Ruel, Robert Barré, Xavier Kalibbala, Alex Ackad et Daniel Thouin.

Rami Hamam a ensuite procédé au tirage des prix de présence. Puis Hélène Quirion nous a conviés au dépouillement d'arbres de Noël. À chaque table, il y avait un arbre de Noël qu'une personne avait gagné et il fallait que chacun / chacune à la table prenne une marionnette à doigt pour dépouiller l'arbre. Il y a eu le titage de 10 poinsettias.

Ce dîner fût une réussite grâce à tous les membres du conseil sectoriel. Je remercie chaleureusement : Jacinthe Joncas, Rami Hamam, Marie-Paule Hade, Daniel Thouin, Hélène Quirion et Pauline Lamy.

Activités 2017

Nous fêterons la St-Valentin le 14 février 2017 au Madisons. Le dîner des bénévoles aura lieu jeudi le 16 mars 2017. Il y aura une rencontre de préparation au Congrès le 4 avril au Days Inn. L'assemblée générale sectorielle se tiendra au Palace à Laval. Il y aura élection à plusieurs postes donc nous comptons sur votre présence. Finalement l'assemblée générale régionale sera le 18 mai au Days Inn.

Les personnes déléguées au Congrès seront à Lévis les 29, 30, 31 mai et 1^{er} juin pour prendre des décisions en votre nom.

Lorraine Trudeau présidente



Hommage, merci et Bienvenue



Un merci sincère à M. Jean-Pierre Pérusse

Il s'est investi dans le 2 Rivières en faisant la mise en page pendant plusieurs années. Il était notre webmestre jusqu'à tout récemment. Nous voulons le remercier pour tout ce travail constant afin d'informer les membres. Nous souhaitons qu'il profite des activités de notre secteur ou de notre région encore longtemps.

Le conseil sectoriel

Hommage à Paul Lévesque



Il a d'abord oeuvré au sein du conseil sectoriel à titre de 2e conseiller en 2006. Puis il est élu au poste de 1er vice-président de 2007 à 2009 inclusivement. Paul a défendu le dossier de l'environnement avec ardeur. Tous se rappelleront les plantes qu'il nous remettait à l'assemblée générale. Ensuite il s'est attaqué au dossier des hommes avec persévérance puisqu'il y est toujours attaché. Il fait tirer un livre aux hommes au dîner de Noël ces dernières années.

Paul pense à nous réserver une table dès que l'occasion se présente. C'est un gars de bonne humeur et très serviable. Il nous fait plaisir de lui rendre cet hommage.

Le conseil sectoriel décembre 2016



Bienvenue à Mme Marjolaine Tremblay

Elle a accepté de prendre la relève en tant que webmestre. Nous tenons à lui souhaiter la bienvenue, la remercier d'avoir accepté notre offre et nous nous assurerons de lui livrer les informations pertinentes qu'elle mettra sur le site pour les transmettre aux membres.

Le conseil sectoriel

Mot de la présidente régionale



Déjà la dernière année du triennat est commencée. J'ai à nouveau rencontré presque tous les membres des neuf Conseils sectoriels; c'est un plaisir de travailler avec des personnes aussi dynamiques. Les présidentes et présidents ont participé à la fin du mois d'octobre au Conseil national à Rimouski. Nous avons présenté notre note région à toutes les présidentes et présidents de l'AREQ. Nous avons reçu moult félicitations. Nous en sommes très fiers. À ce jour, notre région compte 8688 membres et le national 58 099 membres.

La rencontre régionale a eu lieu le 28 septembre. Lors de cette rencontre, les responsables sectoriels des différents comités 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 2016-2017 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 11 octobre.

Félicitations aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- Comité des arts visuels : Collette Bonneville, secteur Rivière-du-Nord
- Comité des communications : Lucille Gagné, secteur Chomedey-Laval
- Comité de la condition des femmes : Lucille Francoeur, secteur Laval Nord
- Comité de l'environnement et développement durable : Jacinthe Joncas, secteur Deux-Rivières de Laval
- Comité /de la condition des hommes : André Thérien, secteur Lanaudière
- Comité retraite, indexation : Thérèse Chaput, secteur Lanaudière
- Comité des assurances : Ginette Paquin, secteur Des Affluents
- Comité d'action sociopolitique : Yves Grand Maison, secteur Rivière-du-Nord
- Comité des assurances : Ginette Paquin, secteur Des Affluents

Le 1^{er} octobre, 27 artistes ont participé à une belle journée régionale : le Salon des arts. Une centaine de visiteurs sont venus admirer leurs œuvres. Ce fût une belle réussite. Encore cette année, des conférences sont prévues. Vous recevrez l'information, soit par votre journal, votre site Web, par la chaîne téléphonique ou électronique.

Le 2 octobre, j'ai participé à la journée internationale des aînés des Laurentides. La Table de concertation a souligné le bénévolat de plusieurs aînés. J'aimerais féliciter quatre de nos membres qui ont été honorés : mesdames Françoise Thomas-Desharnais, ex-présidente du secteur Hautes Rivières, Pauline Bouchard, secrétaire sortante du secteur des Laurentides et Louise Ouimet du secteur Seigneurie-des-Mille Îles, responsable du comité de la retraite.

Le National, a invité les membres des Conseils sectoriels, toutes les personnes déléguées au Congrès ainsi que les substitutes et substituts à participer à la tournée du Conseil exécutif, une journée d'information et de formation le 17 novembre dernier. Les membres ont eu la possibilité de donner leur opinion sur leur vision d'un congrès réussi et sur les orientations dont devrait se doter l'AREQ. Ils ont pris connaissance du sondage CROP tenu auprès des membres. Ils ont parlé de la mission en y reliant l'énoncé de valeurs. Les membres sont maintenant outillés pour bien réfléchir sur les décisions à prendre lors des 2 prochaines rencontres de préparation au congrès sur les statuts et les orientations.

Vous pouvez déjà inscrire à votre agenda la date de notre Assemblée Générale Régionale (AGR) le 18 mai 2017 à 9 h au Days Inn Blainville. Il y aura des élections pour le poste de présidence régionale et des membres du Conseil exécutif régional. Pour avoir de nos nouvelles, visitez notre site WEB : <http://regionlaurentie.araq.ca/index.htm>

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

Mireille Ménard

Une exposition extraordinaire

Le 19 octobre 2016, au Days Inn de Blainville, se tenait une journée consacrée aux ARTS organisée par le comité régional des Arts. Le **Salon des Arts**, une activité pour tous les membres des secteurs de l'AREQ : Laval, Laurentides, Lanaudière. Une invitation a été lancée à tous les membres. L'inscription était de 10\$.

Salon des Arts.

24 exposants ayant participé aux expositions sectorielles, ont été choisis par les membres du comité des Arts. Tous ces artistes ont donné leur temps et communiqué leur savoir aux membres. Les différentes sphères ont été représentées. **Photographie** : De magnifiques photos prises lors de nombreux voyages autour du monde. **Peinture** : Aquarelle, acrylique, texture mixte. **Sculpture** : Avec tour à bois, marqueterie, différentes essences de bois, argile sans cuisson, paverpol, métaux recyclés. **Artisanat et métiers d'art** : Vitrail, faux vitrail, cartes (tridimensionnelles, avec fleurs pressées à froid, genre scrapbooking, ceintures fléchées, courte pointe, bijoux, dentelle au fuseau, petits cols polyvalents (tricot) arts textiles (tableaux, poupées)

Dans notre région, de Mont-Laurier à Laval nous avons des **talents exceptionnels. Bravo à tous et toutes!**

En plus de l'exposition, deux ateliers étaient offerts: Premier atelier sur la photographie avec M. Christian Lauzon. Deuxième atelier, une démonstration avec le champion de la peinture rapide M. Mathieu Robert. Janine Renaud, et Hélène Quirion Assaf vous présente un résumé sommaire de ces deux ateliers.

Comité des Arts AREQ 10D

Il y a un musée de la photographie à Drummondville. L'adresse électronique est www.museedelaphoto.info.



Conférence sur la photographie

L'atelier de photographie par Monsieur Christian Lauzon, photographe, « historien », enseignant retraité.

Monsieur Lauzon a donné un court historique de la photographie.

Joseph Nicéphore Niépce français, connu comme étant l'inventeur de la photographie.

L'auteur du tout premier cliché en 1829. En France, un Musée de la photographie porte son nom.

L'inventeur de la photographie Monsieur George Eastman un américain a été le premier à rendre la photo accessible en 1879. Il est le fondateur de la société Kodak

Le nom KODAK, nous vient du nom de sa mère: Maria Kilbourn; le K, le O et le A des voyelles faciles.

Le premier appareil est apparu sur le marché en 1920. Le négatif à l'époque était une pellicule argentique, souple pouvant être enroulée, mais noircissait à la lumière et la photo était grisonnante.

M. Lauzon nous a montré une caméra d'origine; un cube noir d'environ cinq pouces qu'il a appelé un boîtier, avec lequel on pouvait prendre des photos à l'horizontal et à la vertical.

Un deuxième appareil extensible appelé le soufflet est apparu vers la fin 1800.

Comment prendre une photo dynamique et naturelle ?

Réussir une belle et bonne image, c'est le but, 75 % de l'information reçue nous vient par l'image; le cerveau décode. M. Lauzon nous montre des images/silhouettes à l'écran via son portable à déchiffrer: images qui représentent canard ou lapin, arbre, lion, tête de gorille, poisson et personne couchée. L'image exprime une seule idée, il ne faut pas avoir peur de s'approcher du sujet, le regarder, lui parler pour le détendre afin qu'il oublie le « gros œil ». Si le sujet regarde d'un côté, il faut prévoir de l'espace qui suit le regard. Photographier prend de la patience.

Etymologie: photographie est d'origine grecque: Le préfixe: photo qui précède de la lumière. Le suffixe: « graphein » peindre, dessin, écrire qui aboutit à une image.

Photographier est l'art de contrôler la lumière, nous le pouvons avec des applications.

M. Lauzon nous livre ses connaissances qui d'habitude se donnent en douze heures, en deux heures, c'est plus sommaire. Les détails de ses informations techniques ont été omis, à cause de la longueur du texte. La photographie peut agir comme scanner sur un document. La photographie est de la créativité, de l'imagination, de la patience, de l'observation et de l'amusement.

Avoir son cellulaire ou autre appareil avec soi et le sortir nous conseille-t-il.

Ce fut fort agréable et très apprécié.

Janine Renaud

Notes prises lors de l'atelier de M. Christian Lauzon.

Démonstration de peinture

Monsieur Mathieu Robert artiste peintre, champion de la peinture rapide au Québec.

L'artiste pratique l'art libre, en variant ses sujets, ses techniques employées et en exploitant une énergie vibrante et tonifiante dans ses œuvres. L'artiste multidimensionnel propulse son art plus loin et brise les dimensions de l'art et du temps pour créer la meilleure œuvre possible en seulement 20 minutes « D'après sa carte commanditée. »

Peindre l'oscillation de l'émotion, pour M. Robert est un jeu d'enfant.

Nous avons eu le bonheur de voir l'artiste à l'œuvre, en 45 minutes son tableau était terminé. Pour ses démonstrations, il emploie l'acrylique, il dit être capable de donner l'éclat recherché avec ce médium qui sèche vite. Le choix de ses pinceaux est important; ils doivent servir de réservoir. Son appui de travail, une toile absorbante, donc très peu enrobée de « gesso », une toile presque naturelle.

Il a commencé son tableau en choisissant une couleur primaire et sa complémentaire, par la suite il a ajouté une tertiaire. Avec de minces couches posées à la verticale il prépare la perspective de son dessin. Il continue de préciser les divers éléments de la scène, tant qu'il n'a pas obtenu l'image qu'il avait à l'esprit. C'est ainsi qu'il précise les clairs et obscures.

Le point considéré comme idéal « d'Or » pour son tableau, une automobile prend place sur la rue; nous l'attendons! Il a complété ainsi sa scène de rue. Un encan a suivi la démonstration.

Vous voulez tout connaître pour développer votre côté créatif!

Consultez le site Les Ateliers CréAction
Youtube : Mathieu Robert Speed painting
Facebook : Mathieu Robert artiste peintre
2 écoles de peinture : les ateliers création

Hélène Quirion Assaf



Lire et faire lire

Connaissez-vous cet organisme « Lire et faire lire » ?

Fondée en France par Alexandre Jardin et Pascal Guénée, en 1999, l'association « Lire et faire lire » est implantée au Québec depuis 2002. Chaque année, des centaines de bénévoles font découvrir le plaisir de lire à des milliers d'enfants. Les bénévoles de « Lire et faire lire » sont âgés de 50 ans et +. Durant l'année scolaire, ils se rendent dans une école pour lire des histoires aux enfants de la maternelle, de la 1^{ère} ou de la 2^e année.

Lire et faire lire poursuit deux objectifs :

- Susciter le plaisir de la lecture et le goût des livres chez les enfants;
- Favoriser les liens entre les générations.

Participer à « Lire et faire lire », c'est si facile !

Il vous suffit :

- D'aimer les enfants et les livres ;
- D'être âgé de 50 ans et +
- D'être disponible le jour, une heure par semaine, huit semaines consécutives (entre septembre et mai) ;
- De vous rendre à l'école de votre région qui participe à « Lire et faire lire ».

Vous pourrez ainsi :

- Partager votre amour des livres et de la lecture;
- Échanger avec un petit groupe de 2 à 5 enfants âgés de 4 à 8 ans;
- Rencontrer d'autres bénévoles lecteurs;
- Faire bénéficier les enfants de votre expérience;
- Participer à une activité intergénérationnelle basée sur le bonheur de lire.

Renseignements : 450 978-8000 à Laval ou 1 855 330-1113 ailleurs au Québec
www.bibliotheques.laval.ca ou www.lireetafairelire.qc.ca

Avec « lire et faire lire », le merveilleux d'une histoire se mêle au plaisir partagé de lire ensemble.

Quelques pensées sur la lecture

« Ouvrir un livre, c'est partir en voyage. » d'Éric Emmanuel Schmitt

« Après le plaisir de posséder des livres, il n'y a guère de plus doux que d'en parler. »
De Charles Rodier

« Lire, c'est : découvrir, voyager, apprendre, s'émerveiller et partager ! » De France Paquin

« Un livre usagé n'est pas un livre usé, c'est un livre vivant... » D'un auteur inconnu

« Lire, c'est voyager, comprendre, apprivoiser et partager. » De France Paquin

Avis de convocation à l'AGS

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE

DE L'AREQ 10 D DEUX-RIVIÈRES DE LAVAL

Le 13 avril 2017, 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: M Michel Haguette de la FLG et 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 2016
 7. Suivi au procès-verbal
 8. Rapport de la présidence sectorielle
 9. Rapport de la trésorerie et adoption du rapport financier 2015-2016
 10. a) Mot de la présidente régionale
b) Mot du président de la FLG
- PAUSE de 15 minutes
11. a) Rapports des responsables de comités : Action socio-politique, Assurances, Arts-visuels, Communications, Condition des femmes, Environnement, Fondation Laure-Gaudreault, Forum des hommes et Retraite/Indexation.
b) Confirmation des responsables dans leur poste respectif.
 12. Élections aux postes de la présidence, de la 2^{ème} vice-présidence, du secrétariat et de la 2^e conseillère.
 13. Assemblée générale régionale du 18 mai 2017 au Days Inn de Blainville : inscriptions
 14. Questions diverses
a) _____ b) _____

Levée de l'assemblée

Diner offert sur place après l'assemblée.

Lorraine Trudeau, présidente

Avis de convocation à l'AGR

AVIS DE CONVOCATION

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE (AGR)

LAVAL-LAURENTIDES-LANAUDIÈRE

Tel que stipulé dans les Statuts et règlements adopté en juin 2014, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'Assemblée générale régionale :

DATE : Le jeudi 18 mai 2017
HEURE : De 9 h à 15 h
ENDROIT : Hôtel Days Inn
1136, boul. Labelle
Blainville J7C 3J4
Téléphone : 450 430-8950

9 h : Présentation des différents rapports d'activités 2016-2017,
11 h 30 : Élection de la personne présidente de la région
13 h 15 : À confirmer
15 h 15 : Assemblée générale FLG, élections

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

Lors de cette assemblée, selon l'article 12.02, de nos Statuts et règlements, l'année qui précède le Congrès ordinaire, il y a élection de la personne présidente de région pour un mandat de trois ans.

Je compte donc sur votre précieuse collaboration. Au plaisir de vous revoir.

Mireille Ménard
Présidente régionale

Copenhague

Pas de doute les voyages nous forment. Changer de décor, nos habitudes, parler à d'autres voyageurs, touristes et dispensateurs de services, se débrouiller et surtout visiter quelqu'un.

Quand on voyage seul, on a plus d'occasions de parler à nos voisins dans les avions. J'ai fait 4 vols au total. J'ai fait escale à Reykavik, Islande, soit 2 heures ou 1 heure. Parler à un jeune islandais pendant 2 heures et demie était très plaisant ! Il chiquait du tabac, ah !

J'ai loué un Airbnb. Une étudiante qui passait le plus clair de son temps chez son ami, louait son appartement comme ça surtout l'été. Je pouvais faire mes repas; il fallait s'habituer à la cuisinière au gaz. Les toilettes étaient 6 marches plus bas et il y avait d'excellentes douches communes à part. Les Danois respirent le bonheur comme nous disent les sondages. Ils sont cyclistes par conviction et nécessité puisque les autos coûtent 3 fois le prix d'ici. Ils vont très vite sur leurs pistes, sont très nombreux, certains avec combiné pour enfants ou adulte. Il faut faire gaffe en masse en traversant; un réel danger. J'ai pris un métro auto-guidé : spécial entendez-vous. Les Danois ne font pas la queue pour les transports en commun ; se plantent devant nous. J'étais avertie par le guide Lonely Planet.

Les voyages nous font apprécier notre chez-soi. Il faut bien qu'il y ait des différences. C'est plaisant de voir comment les autres vivent.

Derrière l'appartement, il y avait un cimetière avec des allures de parc : très grand, maniché, lots bordés de haies, plantes. Tout cela était très beau.

Dans la cour de l'appartement, il y avait un pommier avec de grosses pommes vertes, arbre impressionnant et on y voyait un écologiste grimper pour s'en dénicher une. Il y avait deux épiceries dans le coin, et j'ai acheté un sac de 7-8 pommes sans voir la sorte mais elles étaient bonnes. Pour accéder au cimetière, j'ai fait le tour du bloc, et tombé sur une galerie d'art et la jeune fille m'a dit comment entrer dans le cimetière-parc. Les Danois comprennent l'anglais et le parlent. C'est une chance puisque c'est une langue difficile. Je n'ai pu maîtriser que « Tak » merci.

J'ai lu le guide « Lonely Planet », et tenté de mémoriser des phrases. Ce fut peine perdue. C'était un très beau quartier avec les ambassades des États-Unis, de la Russie, de l'Espagne, etc. C'est une ville sécuritaire. Les Danois ne sont pas frileux. Ils sont lève-tard le matin comparé à nos vaillants Canadiens, ils s'activent entre 8 et 9 heures et en fin de journée entre 5 et 7 heures d'après mes observations. Ça picolle pas mal. J'ai vu un endroit de robineux seulement, pas nombreux, pas quêtueux.

Il y a une règle d'or en voyage : si on voit une carte gratuite, on la prend, si on voit une toilette gratuite, on y va. Gratuite mais pas de papier !

La devise se nomme les kronars, des gros chiffres qu'il faut continuellement diviser par 5.

Copenhague suite

Les Danois marchent lourdement. On n'entend presque pas d'anglais et 0 français. Copenhague est une très belle ville. Il y a beaucoup de canaux pour faire un bon tour de bateau, un bus « double-decker » pour monter et descendre à loisir. Il y a un très beau Musée d'art. Comme partout, l'art moderne abstrait ne pogne pas ; les salles étaient quasi vides. Mais le traditionnel est très couru. L'exposition sur les réfugiés était très réussie ; on donnait un beau recueil glacé que j'ai ramené. La petite sirène attire toujours et n'est pas minuscule du moins.

Ce fut ma première expérience en métro téléguidé tout à fait en avant, toute une sensation surtout dans un tunnel.

Les Danois sont fort en design : ils ont un pont levé pas piqué des vers avec voie piétonnière et cyclable qui tournent. Quelque chose à prendre. Je pense qu'ils l'appellent le Pont des amoureux. Et bien sûr, le pont lève avec l'attente qui s'en suit.

J'ai eu ma ration de blonds, sveltes, bien habillés pour un bout et des rouquins flamboyants. On paie par carte de crédit plutôt que carte débit et plutôt que du comptant.

Leur recyclage est difficile à comprendre.

Côté bouffe, leur whippets, des « flodebollers », avec leur guimauve haute et légère, sont divins ; j'ai même rappelé nos biscuits Dare pour leur en parler.

J'ai visité un immense comptoir alimentaire où il y en avait pour tous les goûts, paqueté aux as, musique en plus pour changer. Dans un centre d'achats, le resto thai était très bon. En général les restos étaient dispendieux.

Heureusement Fiston m'a initiée à la photo sur mon nouveau cell. et a été un excellent guide et compagnon.

L'Islande, escale obligatoire assez plate vue de l'aéroport et des airs est devenue une destination courue car il y a des vols directs de YUL et Toronto. Il ventait fort dans le transfert d'avions avec navette, les gens n'étaient pas assez habillés. Ce n'était pas mon cas car j'avais enfoncé ma casquette que j'ai très appréciée.

La connexion d'Europe était en retard de 20-30 minutes pour YUL mais on a repris le temps.

C'était chouette de voir et d'interagir avec les enfants à bord.

Voilà mes impressions.

Janine Renaud



Mythes sur le vieillissement

Au conseil national d'octobre 2016, nous avons eu une conférence sur les mythes et réalités sur le vieillissement. Voici un extrait du texte de Danielle Beaudouin publié vendredi 23 septembre 2016 sur Radio Canada.ca.

Mythe 3 Les personnes âgées ne peuvent pas améliorer leur autonomie

Faux

Il s'agit là d'un «gros mythe» même chez les professionnels du vieillissement, selon le professeur Yves Couturier.

« Imaginez votre père de 90 ans , qui n'a jamais fait de sport de toute sa vie. Si à 90 ans , il fait un programme d'activités sportives adapté à sa condition, il va augmenter son espérance de vie et sa qualité de vie. (...) Il y a toute une philosophie qui s'appelle en anglais le restorative care. Plutôt que de gérer la décroissance ou le déclin, c'est comment on peut soutenir le développement des personnes, même au grand âge .

« Une des sources d'âgisme, c'est de penser que les vieux sont incapables de s'améliorer parce qu'ils sont vieux. L'âge n'est pas forcément vecteur de déclin. » Le Pr Yves Couturier

Mythe 4 Les aînés vivent au crochet de la société et coûtent cher

Faux

Les personnes de 65-69 ans n'ont jamais été aussi actives sur le marché du travail, note le démographe Yves Carrière. « Elles participent beaucoup plus à l'économie qu'elles le faisaient dans le passé. »

Ce dernier ajoute que bien des personnes âgées qui ne sont pas sur le marché du travail sont actives et utiles à la société. Certains gardent leurs petits-enfants pour permettre à leurs enfants de gagner leur vie. « Il y a du bénévolat et toutes sortes d'activités qui ne sont pas rémunérées et pas comptabilisées dans le PIB », précise le démographe. Et ce n'est pas vrai que les personnes âgées coûtent si cher en soins de santé. « ce qui fait que les coûts du système augmentent de façon très rapide, c'est la technologie, les salaires, l'inflation, les médicaments. Et c'est ça qu'on ne contrôle pas très bien. Le vieillissement de la population entre 1998 et 2008, expliquait 10 % de la hausse des coûts. Mais c'est sûr que dans le futur, comme le vieillissement va être plus marqué, il aura plus d'impact », explique le démographe.

Mythe 10 Les aînés et la technologie ne font pas bon ménage.

Faux

C'est vraiment un mythe, selon Diane-Gabrielle Tremblay, de la TÉLUQ. « Aujourd'hui, ceux qui ne connaissent pas les technologies, ce sont les 85 ans et plus. »

Patrik Marier, directeur du CREGÉS, explique que les nouveaux retraités sont à l'aise avec les nouvelles technologies. Ils ont été en contact avec Internet et les téléphones intelligents lorsqu'ils étaient sur le marché du travail. Par contre, les personnes plus âgées sont peut-être moins familières avec la technologie, car lorsqu'elles étaient sur le marché du travail, tout cela n'existait pas.

À la fin de ses recherches sur le sujet, Anne-Marie Séguin, professeur titulaire au Centre Urbanisation culture de l'INRS, a constaté que la technologie est de plus en plus présente chez les personnes âgées. « Dans les entrevues, on leur demandait : « Si vous alliez en résidence, si vous aviez juste une chambre, qu'apporteriez-vous ? » Beaucoup de gens ont dit : « Mon ordinateur ou ma tablette. Parce que dans mon ordinateur, j'ai mes photos, beaucoup de souvenirs, plein de choses. » Pour des aînés, ça devient de plus en plus important », explique-t-elle.

Fondation Laure-Gaudreault

Des nouvelles de la **Fondation Laure-Gaudreault**

La FLG remet des fonds annuellement sur le territoire du secteur selon des priorités pré-établies aux secteurs qui ont un responsable. Les voici :

1. Les membres de l'AREQ dans le besoin. Certains n'ont pas une grosse retraite. Ces membres peuvent provenir aussi des services de garde, du soutien, du domaine de la santé, etc.
2. Des aînés non-membres dans le besoin.
3. Des jeunes dans le besoin.
4. Des organismes d'aînés.
5. Des organismes qui aident les aînés.

La Fondation doit avoir une preuve du revenu, et le numéro d'assurance-sociale qui sont détruits par la suite et demeurent confidentiels.

S'il-vous-plaît nous informer si vous constatez un tel besoin au plus tard en janvier ou février. Les montants varient d'une année à l'autre selon les dons, le partage et le nombre aidé. Il y aura encore un moitié-moitié à l'AGR ce printemps. Celui de cette année avait rapporté un prix de 450\$ à la gagnante si ma mémoire est bonne.

Le comité régional avec ses 9 responsables tentera d'accroître ses adhésions, 10\$ pour être membre à vie, et les façons de recueillir des dons comme les enveloppes sur les tables aux dîners, sujets à un reçu d'impôt selon le minimum.

C'est à souhaiter qu'un autre membre du secteur s'initie à notre belle Fondation. Certains comités ont 2 responsables. Tout commentaire et échange sont les bienvenus.

Merci à vous et au plaisir,

Janine Renaud

D'où venez-vous ?

Chers membres,

Comme quelques uns le savent, je suis née à Toronto et j'y ai été éduquée. Mes parents sont originaires de Québec cité comme le disait maman. Quand j'avais 11 ans, nous avons quitté notre beau quartier de Toronto nord pour se rapprocher des Francos au centre ville (église et école). Je parlais français mais ne pouvais le lire ou l'écrire. Grâce à maman et au catéchisme que l'on apprenait par coeur chaque soir, j'ai appris le français à l'école du Sacré Coeur. Cette même année, mes parents ont acheté un chalet dans la région de Québec et la parenté venait nous visiter. À 17 ans, j'ai travaillé à Québec dans l'industrie touristique (restauration). J'avais un emploi d'étudiante. J'ai choisi de faire mon école normale à Montréal parce que c'était une ville bilingue au Québec. Je pourrais élaborer mais j'ai aussi hâte de vous lire.

Janine Renaud

Moment de commémoration

Les 12 jours d'action pour l'élimination de la violence envers les femmes se terminent le 6 décembre, jour de la commémoration de la tuerie de Polytechnique en 1989.

Ces 14 femmes vouées à un avenir d'ingénieures ont été assassinées, avec une arme légalement acquise, pour la simple raison qu'elles avaient choisi une carrière traditionnellement masculine.

Le but de ces journées est de sensibiliser le public et d'appeler à des actions concrètes pour lutter contre toute forme de violence.

La violence a de multiples visages : violence verbale, violence physique, violence psychologique avec le dénigrement et l'intimidation, violence sexuelle, le harcèlement sexuel à l'école et au travail, l'exploitation financière. Il y a aussi la violence invisible, celle dans l'intimité de l'ordinateur, la cyberviolence.

Nous, à chaque année, autour de cette date, on se rencontre pour festoyer ensemble. Alors, je profite de ce moment pour qu'ensemble on se remémore les événements survenus le 6 décembre 1989.

Le 6 décembre en est la journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes, déclarée par le gouvernement du Canada en 1991.

Notre devoir de mémoire entraîne la mise en œuvre d'actions concrètes pour

- renforcer la lutte contre la violence faite aux femmes,
- combattre les inégalités entre les femmes et les hommes
- poursuivre le combat pour un meilleur contrôle des armes.

Ayons un moment de recueillement en pensant aux victimes du passé et à celles qui subissent encore la violence au quotidien.

Répertoire de ressources pour les aînés lavallois

Dira-Laval, organisme à but non lucratif, a élaboré ce répertoire pour nous faciliter l'accès aux services mis à notre disposition. Il aborde des questions concernant les abus de toutes sortes, la défense des droits, l'hébergement, la sécurité de la personne, les services de santé.

Vous pouvez vous le procurer gratuitement au numéro suivant : 450-681-8813

Vous pouvez aussi visiter le site Web : www.infoaineslaval.qc.ca

Renée Dionne, responsable au comité de la condition féminine

Invitation à 2 conférences

CONFÉRENCES RÉGIONALES

28 avril 2017

Où : Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville J7C 3J4

En avant-midi : de 9h00 à 12h00

Monsieur Érik Bouchard-Boulianne, fiscaliste

Sujet : Fiscalités, finances publiques, inégalités de revenu, bienfaits des services publiques

En après-midi : de 13h15 à 15h00

Monsieur Jean-Sébastien Dufresne

Sujet : Mode de scrutin proportionnel

Savez-vous que l'on parle de changer notre mode de scrutin?

INSCRIPTION : 10\$: vous serez remboursés à votre arrivée

DÎNER: Le dîner à l'Hôtel Days Inn sera offert gratuitement aux membres de l'AREQ

qui assisteront aux deux conférences.

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

Pour vous inscrire, vous complétez le formulaire ci-dessous pour le 15 avril 2017 et vous le postez à :

Nicole Barré, 205 Camus, Boisbriand J7G 2Y8

Vous incluez un chèque de 10 \$ à l'ordre de l'AREQ- 10 D

Formulaire d'inscription pour la journée régionale du 28 avril 2017

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

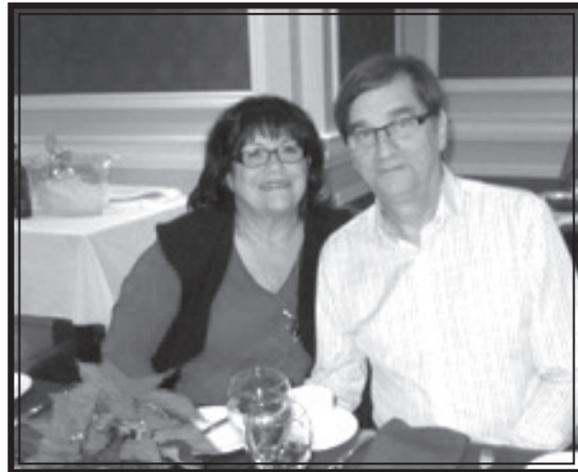
J'assisterai à la conférence en AM (M. Érik Bouchard Boulianne) : Oui Non

J'assisterai à la conférence en PM (M. Jean-Sébastien Dufresne) : Oui Non

J'assisterai aux 2 conférences :
alors, je veux réserver une place pour le dîner à l'hôtel Days Inn : Oui Non

Ci-joint un chèque à l'ordre de l'AREQ- 10 D au montant de 10 \$ qui vous sera remis sur place.

Photos du dîner de Noël



In Memoriam, liste de numéros utiles

In Memoriam

Mme Thérèse Jeannotte Rochon

Mme Helga Sacher

M. André Brûlé

Mme Louise Paquette

M. Gilles Lauzon, directeur

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.

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
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

À l'aide

Nous essayons de retracer les membres suivants dont l'adresse est maintenant invalide.

Ce sont :

Mariette C. Robert,
Jeanne d'Arc Lamont
et Pauline Laliberté

Changements de coordonnées personnelles

Il faut aviser l'AREQ nationale au 1 800 663-2408, si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone, de nom ou autre. Le secteur ne peut faire le changement.



Retourner à:

AREQ 10 D
1816 Samuel de Champlain
Terrebonne J6X 2V4

Livré par

POSTES CANADA
CANADA POST

Port payé Postage paid
Poste Publications
Publications Mail
41350019



Quelques photos du Dîner de Noël



Lorraine Trudeau et Daniel Thouin à la table d'accueil.



Pauline Lauzière Lamy à la table des cadeaux.



Paul Lévesque avec ses livres pour les hommes.



Hélène Quirion et ses arbres de Noël.



Renée Dionne et ses roses blanches.



Nicole Barré, Renée Dionne, Marie-Paule Hade et Denise Fréchette.