



Notre bénévole de l'année:

**M. Jean-Marc Diotte**

Comité  
dirc-  
teur

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

1<sup>re</sup> vice-présidente : Danièle Hotte  
Tél. : (819) 623-2790 [Daniele.hotte.2@hotmail.ca](mailto:Daniele.hotte.2@hotmail.ca)

2<sup>e</sup> vice-président : Jean-Claude McGuire  
Tél. : (819)623-6518 [mcguire@videotron.ca](mailto:mcguire@videotron.ca)



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



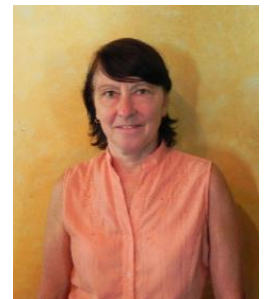
Trésorier : Alain Riopel  
Tél.: (819) 623-6577 [alainriopel@hotmail.ca](mailto:alainriopel@hotmail.ca)



1<sup>re</sup> conseillère : Jacline Mayer  
Tél. : (819) 597-2325 [Jacline.m@hotmail.com](mailto:Jacline.m@hotmail.com)



2<sup>e</sup> conseillère : Angèle Richer  
Tél.: (819) 623-2002 [angelericher17@hotmail.com](mailto:angelericher17@hotmail.com)



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

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

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

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

## Table des matières

- P.4 Mot du président, Jean-Marc Diotte
- P.6 Mot de la présidente régionale, Mireille Ménard
- P.8 Accueil des nouveaux, Angèle Richer et Jean-Claude McGuire
- P.9 Dîner de la non-rentree, Jean-Marc Diotte
- P.10 Comité indexation, Danielle Hotte
- P.11 Environnement, Suzanne Gauthier
- P.13 Comité des assurances, René Nicole
- P.14 Journée internationale des personnes aînées, Jean-Claude McGuire
- P.15 Forum des hommes, Jean-Claude McGuire
- P.16 Petites annonces
- P.17 Nécrologie, Lucie Morin
- P.17 Invitation à l'exposition de Jacline Mayer
- P.18 Calendrier 2015-16, Jean-Marc Diotte
- P.19 Membres des différents comités

### Numéros de téléphone utiles :

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

### Sites web importants

**Provincial : site internet :** [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net)  
**courriel :** [areq@csq.qc.net](mailto:areq@csq.qc.net)

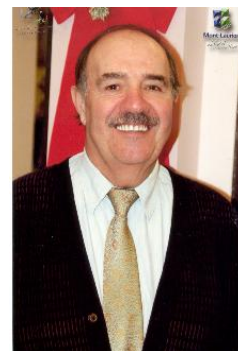
**Régional :** <http://areq.qc.net/regions/lavallautideslanaudieres-10/>

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

## Mot du président

---

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



Jean-Marc Diotte  
Président

Une autre année vient de commencer, j'espère qu'elle vous sera enrichissante et agréable. Le conseil sectoriel a pris quelques mois de vacances, mais depuis la fin d'août, nous avons remis l'épaule à la roue pour planifier notre début d'année et vous offrir des activités accueillantes. Nous en avons déjà vécu plusieurs depuis septembre.

Nous avons débuté avec le 5 à 7 en accueillant nos nouveaux membres à la retraite. Cette année, nous avons reçu dans nos rangs, neuf nouvelles recrues que nous espérons retrouver à nos activités tout au long de l'année.

Nous sommes à notre deuxième année du triennat 2014-2017. Le 30 septembre à Blainville, les responsables d'activités ont été conviés à se rencontrer pour préparer les plans d'actions régionaux pour 2015-2016. Le 7 octobre, ceux-ci ont été déposés au C.R. pour approbation. C'est à partir de ce travail que les responsables de comités pourront planifier leur année.

À la suite d'un dîner mensuel, le comité des assurances a organisé cette année, une rencontre d'information sur le sujet. Quelques membres de notre secteur avaient déjà profité de cet avantage offert par le régional. Au moment où j'écris, nous espérons que plusieurs membres profiteront de cette opportunité surtout que ça se passera chez-nous.

Vous avez trouvé dans la première communication, une partie du calendrier de l'année. Dans ce journal, vous trouverez la suite; il est donc important de le conserver.

Je profite de ce moyen de communication, qui rejoint tous nos membres, pour vous inviter à visiter régulièrement le site Web de notre secteur. M. Jacques Lebel fait de gros efforts pour se tenir à la fine pointe de l'actualité. Vous avez l'adresse de ce site généralement à la page 3 du Croque la Vie sous le titre **Sites web importants**. Je vous conseille de mettre cette adresse dans vos favoris pour sauver du temps.

Le comité du Forum des Hommes prévoit faire un dîner- rencontre mixte le 20 novembre à la Cage aux sports de Mont-Laurier. Vous recevrez une invitation au début de novembre par les moyens habituels de communication. Pour la journée internationale des Hommes le 19 novembre une activité régionale sera offerte à St-Jérôme. Tous les hommes seront invités.

Je vous annonce que Mme Rachel Joanis remplace présentement Mme Yvette St-Germain comme responsable de la chaîne téléphonique et électronique. Yvette a œuvré dans ce domaine depuis plusieurs années et nous lui devons beaucoup. Un gros merci à vous deux. En passant, pour l'aider dans son travail, nous vous prions d'avertir cette responsable de **vos changements d'adresse postale ou courriel**.

Tous nos responsables d'activités seront invités en novembre ou en février à une journée d'information à Québec.

En terminant, je veux remercier tous ceux et celles qui collaborent au dynamisme de notre association en assistant assidûment à nos activités. Le conseil sectoriel vous attend les bras ouverts. À la prochaine.

Jean-Marc Diotte, président

Capsule santé :

La santé coûte cher à cause des personnes âgées... Faux.

Les 4 premières causes sont : la hausse du coût des médicaments, le salaire des médecins, les nouvelles technologies, les investissements en immobilisations.

## Mot de la présidente régionale



Mireille Ménard  
**Présidente régionale**

Déjà la deuxième 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 participeront à la fin du mois d'octobre au Conseil national qui aura lieu au Saguenay. À ce jour, notre région compte 8573 membres et 57368 membres au national.

Dans la deuxième année du triennat, le National, invite toutes les personnes responsables des comités consultatifs régionaux et sectoriels à participer à une journée d'information et de formation à Québec. Ils en ressortiront bien enrichis.

La rencontre régionale a eu lieu le 30 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 2015-2016 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 7 octobre.

Félicitations aux personnes nommées comme responsables des différents comités consultatifs :

- Comité des arts visuels : **Collette Bonneville**, du secteur Rivière-du-Nord
- Comité des assurances : **Lucien Thivierge**, secteur Chomedey-Laval
- 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 : **Claudette Lefebvre**, secteur Deux-Rivières de Laval
- Comité du forum des hommes : **André Thérien**, secteur Lanaudière
- Comité retraite : **Thérèse Chaput**, secteur Lanaudière
- Comité d'action sociopolitique : **Yves Grand Maison**, secteur Rivière-du-Nord

Nous avons déjà eu deux belles conférences avec Claude Béland, ex-président du mouvement Desjardins et Charles Laliberté de l'Office de la protection du consommateur. Il y avait 102 personnes présentes. L'évaluation de cette journée a été très positive. D'autres conférences sont prévues. Vous recevrez l'information, soit par votre journal, votre site Web, votre courrier électronique ou par la chaîne téléphonique.

Le 1<sup>er</sup> octobre, j'ai participé à la journée internationale des aînés des Laurentides. La Table de concertation a souligné le bénévolat de plusieurs aînés. Marcel Tessier était le conférencier invité. J'aimerais féliciter quatre de nos membres qui ont été honorés. Il s'agit de :

**Madame Claire Blais-Corbeil**, 2<sup>e</sup> vice-présidente du secteur Rivière-du-Nord,  
**Madame Louise Charlebois**, membre du secteur Seigneurie-des-Mille Îles et ex-membre de l'exécutif national,  
**Monsieur Michel De Courcy**, 1<sup>er</sup> vice-président du secteur des Laurentides,  
**Monsieur Jean-Marc Diotte**, président du secteur Hautes-Rivières.

Le 17 octobre, plusieurs de nos membres ont participé à la Marche mondiale des femmes à Trois-Rivières. Le thème de cette journée était :

**Femmes + Austérité = Vulnérabilité.**

Bravo aux marcheuses et marcheurs.

Vous pouvez avoir de nos nouvelles à partir du site national : [www.areq.qc.net](http://www.areq.qc.net) . Cliquez ensuite sur *Notre association*, puis sur *Régions* et sur *Laval-Laurentides-Lanaudière*; ou encore sur notre site régional : <http://regionlaurentie.areq.ca/index.htm>

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

*Citation de John Blythe Barrymore*

*Un homme devient vieux quand ses regrets prennent la place de ses rêves.*

Mireille Ménard, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

## Accueil des nouveaux

Cette année, nous avons eu le plaisir d'accueillir 11 nouveaux membres au sein de notre association AREQ secteur 10 G. Nous les avons invités à venir nous rencontrer à la Brasserie La Lièvre pour un 5 à 7. Lors de cette rencontre, 7 personnes étaient présentes et nous leur avons présenté les membres du comité sectoriel. De plus, elles ont reçu de l'information concernant notre association et son organisation. À la fin de la rencontre nous les avons invités à participer au dîner de la non-entrée.

Angèle Richer et Jean-Claude McGuire  
Comité d'accueil des nouveaux

Capsule santé :

*Ce sont les citoyens qui paient les pensions des personnes retraitées de la fonction publique...* Faux.

Les employés de la fonction publique se sont payés, à même leur salaire, leur rente de retraite. Ils se sont donc privés d'augmentation de salaire pour accumuler un salaire reporté.





## **Dîner de la non-entrée**

Ce fut une magnifique journée pour le dîner de leur non-entrée qui a eu lieu au Café de la Gare. Le soleil était présent au rendez-vous et quelques personnes ont pu en profiter et s'installer sur la terrasse.

### M.Diotte démontre son habileté aux fléchettes... réalité ou fiction...

Lors de ce dîner, 68 personnes ont profité d'un délicieux repas et ont participé à différentes activités.



### Un repos bien mérité.

La formule dîner/activité a semblé plaire à tout le monde.

Un gros merci à M. Fleurant pour son accueil ainsi qu'aux organisateurs.



### Le fer Acadien, un beau défi.

**Jean-Marc Diotte**

## Comité indexation

Bonjour,

Merci de votre participation lors de la campagne des cartes postales. 171 furent signées et postées aux ministres M. Leito , M. Coiteux et M. Couillard. : une belle réussite. Vous pourrez bientôt les voir sur notre site WEB .

Si vous avez envie de déprimer , allez utiliser le logiciel " L'indexation et vous " sur le site de l'AREQ. Vous pourrez calculer la perte du pouvoir d'achat.

Conjointement avec le comité régional socio-politique, une journée (23 novembre ) sera organisée à Blainville.

En avant-midi : RRQ CARRA

En après-midi : Véronique Hivon nous parlera de mourir dans la dignité.

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

### Capsule santé :

Les personnes âgées ne sont pas très utiles à la société...

Faux.

Les personnes âgées ont contribué et continuent de contribuer à la construction du Québec moderne. Elles ont participé à la mise en place de politiques et de programmes publics (congés parentaux, garderies, équité salariale...) qui ont engendré une meilleure égalité des chances pour toutes et tous. Leur bénévolat rapporte plus de 5 milliards dans l'économie du Québec.

## Environnement

### La BIODIVERSITÉ

Selon Hubert Reeves, écologiste et physicien québécois, il est primordial de tout mettre en œuvre pour respecter notre environnement et sa diversité biologique. Pourquoi? Parce que toutes les créatures ont le droit d'exister, parce que cette diversité est une richesse essentielle à l'évolution et parce qu'elle constitue un potentiel économique et médical inégalé pour l'être humain.

Il est important de reconnaître l'importance de la biodiversité pour la vie sur terre et de réfléchir sur nos accomplissements et nos efforts pour préserver la biodiversité.

#### **La biodiversité, c'est d'abord dans votre maison!**

La biodiversité se retrouve dans chaque pièce de la maison. La cuisine, la salle de bain et la cour extérieure sont particulièrement propices à être l'hôte d'une grande diversité d'êtres vivants. La consommation de certains aliments dont les viandes et les poissons, l'entretien de plantes et de fleurs et l'utilisation de pesticides et de produits dangereux ne sont que quelques exemples d'actions à impact direct sur la grande famille biologique.

#### **Sauvegarder la biodiversité : Comment agir à l'échelle de votre maison?**

Au quotidien, se questionner sur ses choix de consommations et faire des achats réfléchis sont parmi les meilleures attitudes à adopter.

**Manger** des produits certifiés biologiques par des organismes canadiens permet de soutenir un mode de production sans produits chimiques et sans organismes génétiquement modifiés (OGM) qui sont souvent présents dans les grains (maïs, soya, blé, orge, etc.) ainsi que dans la nourriture d'animaux d'élevage de l'agriculture conventionnelle. Certains OGM nuisent à la biodiversité végétale, entre autre à causes de la dispersion de gènes, ce qui réduit le nombre de

variétés d'une même espèce existante. Résultat : la richesse génétique de l'espèce est affectée.

**Acheter** des produits locaux réduit les émissions de gaz à effet de serre (GES) engendré par le transport. Ces émissions, qui accélèrent le phénomène des changements climatiques, nuisent directement à la biodiversité végétale, animale et humaine parce que les milieux de vie de plusieurs espèces se modifient trop rapidement pour qu'elles puissent s'adapter et survivre.

**Privilégier** les produits avec peu d'emballage minimise les déchets, ce qui réduit les émissions de gaz à effet de serre, la surexploitation des ressources naturelles et l'enfouissement des déchets qui sont, malheureusement, souvent source de destruction de milieux de vie.

**Éviter** de manger des animaux en voie de disparition, tel que le thon rouge, donne un répit aux espèces qui luttent pour leur survie.

**Réduire** sa consommation d'eau, ressource vitale, est également important pour réduire la pollution produite lors de son traitement et pour faire face aux sécheresses.

**Disposer** des produits dangereux et du matériel électronique ou électrique dans des lieux propices comme les éco-centres évite de contaminer les milieux de vie.

Éliminer l'utilisation de pesticides et composter afin de transformer ses déchets en engrais pour le jardin sont des gestes simples et sains pour favoriser les espaces verts de son terrain.

Ne pas négliger l'immense place que joue la famille dans l'éducation des citoyens de demain. Inciter les enfants à faire des activités en nature, cultiver un jardin avec eux et prendre part à des activités citoyennes à saveur environnementale sont toutes des actions qui, à court et à long terme, amélioreront la richesse de la biodiversité.

Suzanne Gauthier, responsable sectorielle du comité de l'environnement

## Comité des assurances

Le mardi 20 octobre, nous étions invités à un dîner-conférence organisé par le comité des assurances. Le tout se déroulait à la salle du Motel l'Étape à Mont-Laurier. Une soixantaine de personnes en ont profité.



M. René Nicole ,M. Michel De Courcy  
et M. Jean-Marc Diotte



Après un excellent dîner, un exposé nous a été présenté par Michel de Courcy du secteur des Laurentides. Il s'implique dans ce domaine depuis plusieurs années.

Merci au conférencier et à l'organisateur René Nicole.

L'assemblée a semblé apprécier cette rencontre et nous avons trouvé réponse à nos questions. À la prochaine.

René Nicole

## Journée internationale des personnes âgées

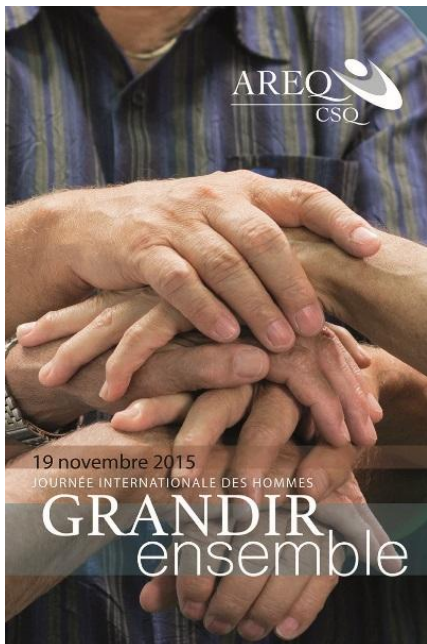
À chaque année, La Table de concertation régionale des aînées des Laurentides (TCRAL) invite les organismes du milieu à soumettre une candidature afin de reconnaître la contribution ou les réalisations d'une personne bénévole de leur organisme. Cette année, l'AREQ 10G a choisi d'honorer son président, M. Jean-Marc Diotte.

Le 1<sup>er</sup> octobre dernier se tenait la Journée internationale des personnes âgées au Club de golf de Lachute. Lors de cet événement, un groupe de sept personnes incluant sa conjointe Lise et des membres du conseil sectoriel et des responsables de comité accompagnaient Jean-Marc. M. Claude Dufour de Ferme-Neuve a fait un témoignage par vidéo sur les implications bénévoles de Jean-Marc au sein du Club Richelieu de Ferme-Neuve.

### Implication bénévole de Jean-Marc :

- Implication auprès des jeunes agriculteurs et des cercles Lacordaire
- Il a été : membre, secrétaire, président et trésorier du Club Richelieu de Ferme-Neuve
- Il siège au conseil d'administration de Promo-Santé depuis 2012
- Il a été membre de la chorale Tourdion à Ferme-Neuve
- Depuis 2012, il est membre de la chorale de la paroisse Notre-Dame-de-l'Alliance
- Il est répondant pour le patrimoine religieux au diocèse de Mont-Laurier à la Table de concertation L.L.L.
- Il a été secrétaire de la Chambre de commerce de Ferme-Neuve et marguillier pour la Fabrique
- Il a été responsable de Centraide pour la paroisse de Ferme-Neuve
- Il a occupé le poste de trésorier à l'AREQ pendant six ans
- Depuis quatre ans, il est président de l'AREQ 10G Hautes-Rivières

**Bravo Jean-Marc** pour les nombreuses heures de bénévolat que tu as données à la communauté. Vous pouvez visionner le vidéo-hommage réalisé par M. Claude Dufour sur notre site WEB. Jean-Claude McGuire



## Forum des hommes

Voici un tableau présentant les activités prévues par le Forum des hommes :

<b>FORUM DES HOMMES</b>	
<b>ACTIVITÉS 2015-2016</b>	<b>Date prévue</b>
<p><b>Activité sectorielle</b>            Dîner pour souligner la Journée internationale des hommes            Présentation des parcs nationaux du Sud-ouest américain            Conférencier : Jean-Claude McGuire            Lieu : Cage aux Sports, Mont-Laurier            Horaire : 12h 00 à 15h00</p> <p><b>Activité offerte également aux femmes</b></p>	18 nov. 2015
<p><b>Activité intersectorielle et régionale</b>            Conférence organisée par le secteur C (Rivière-du-Nord)            Titre : Oser être l'homme que je suis en accueillant et en acceptant ce qui me constitue            Conférencier : M. Julien Blackburn            Lieu : Centre de quilles Lafontaine, St-Jérôme            Horaire : 9 h 30 à 15 h</p>	19 nov. 2015
<p><b>Activité intersectorielle et régionale</b>            Suite à la lecture du livre : « La santé repensée » du Dr Gaétan Brouillard  <b>Échanges en groupe</b>            Lieu : Hôtel Days Inn à Blainville            Horaire : 9 h 30 à 15 h</p>	16 mars 2016

**Activité intersectorielle**

Thème : Comment décoder et analyser nos rêves pour une meilleure estime de soi

« Et si les rêves nous révélaient à nous-mêmes »

Conférencier et animateur : M. Yves Dubuc

Lieu : Hôtel Days Inn à Blainville

Horaire : 9 h 30 à 15 h

**Activité offerte également aux femmes**

27 avril  
2016

Jean-Claude McGuire

**Petites annonces**

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

[racheljoanis@hotmail.com](mailto:racheljoanis@hotmail.com)

**Avis aux internautes**, vous aimeriez recevoir les messages de la chaîne téléphonique par courrier électronique, c'est simple, il s'agit d'envoyer votre adresse courriel à Rachel Joanis qui est responsable de la chaîne téléphonique et du courrier électronique. Adresse courriel : [racheljoanis@hotmail.com](mailto:racheljoanis@hotmail.com)

**Avez-vous besoin** d'un « conseil déco » pour harmoniser peinture, meubles et accessoires décoratifs? Récupérer ou Rénover?

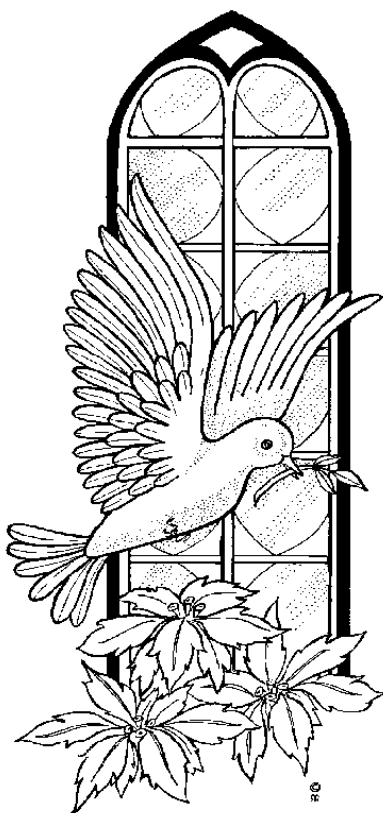
Tél. Expression-Décor, **Marjolaine Fournier (819) 623-4423**

Capsule santé :

*Les personnes retraitées sont une charge pour la société...* Faux.

Les personnes âgées paient des impôts à la hauteur de leurs revenus comme tous les citoyens. Nous sommes des consommateurs. Notre bénévolat représente 5 milliards par année sur le plan économique.





## *Nécrologie*

*LES DOUX SOUVENIRS D'UN ÊTRE CHER  
ENSOLEILLERONT LES JOURS FUTURS.*

Nous ont quittés :

Gérald Dubé, ami de Carole Grenier

Reina Dumoulin-Grenier, membre

Rita Éthier-Prud'homme ,membre.

Nos condoléances!

Lucie Morin

## **Invitation à l'exposition d'un membre de l'AREQ**

La municipalité de Saint-Aimé-du-Lac-des-Iles est heureuse d'ouvrir les portes de sa bibliothèque aux artistes et artisans de la région qui désirent exposer leurs oeuvres. À cette occasion nous accueillons l'exposition

**« *La tête dans les nuages et enracinée* »  
de Mme Jacline Mayer, artiste-peintre.**

L'exposition sera en place jusqu'au 31 décembre 2015 à la Bibliothèque Francine-Ouellette de Saint-Aimé-du-Lac-des-Iles, située au 871, chemin Diotte tout à côté de l'église de l'endroit.

Pour toutes informations sur les expositions :

M. André Cyr, conseiller - responsable de la culture, 819 597-2076

## Calendrier 2015-2016

**Lundi 23 novembre** : Journée de conférences à Blainville

**Mardi 8 décembre** : Dîner de Noël au centre sportif Jacques Lesage à Mont-Laurier

**Vendredi 19 février** : Dîner de la St- Valentin au Lac Saguay et distribution du journal

**Mardi 8 mars** : Journée de la femme (endroit à déterminer)

**Jeudi 14 avril** : Cabane à sucre Aux deux ponts Rouges

**Jeudi 28 avril** : AGS à Mont-Laurier

**Jeudi 9 juin** : 5 à 7 Passions des retraités, endroit à déterminer et distribution du journal

**Tombée des textes pour le journal :**

2è journal : lundi 1<sup>er</sup> février 2016

3è journal : jeudi 12 mai 2016

Capsule santé :

Les personnes retraitées de la fonction publique sont « gras dur »...

Faux.

La rente annuelle moyenne pour les personnes retraitées de la fonction publique est moins de 19 000\$. C'est vraiment loin de la richesse, c'est plus proche du seuil de la pauvreté.

## MEMBRES DES DIFFÉRENTS COMITÉS

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

Si non réclamé, retourner à:



L.-L.-L. Secteur 10G,  
Hautes-Rivières  
3503 Chemin du  
Lac Lanthier Est  
Rivière-Rouge, Qc, Ca  
J0T 1T0

Placez  
le timbre  
ici



**L' OXYGÈNE**  
CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

**PROGRAMME SPÉCIALISÉ  
POUR LES 50 ANS ET +**

**Plusieurs raisons de choisir l'oxygène...!**

- ENTRAINEURS CERTIFIÉS
- MASSOTHÉRAPEUTES
- LE PLUS GRAND CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE
- BRONZAGE
- SAUNA INFRAROUGE
- LE PLUS GRAND CHOIX DE MACHINES DE MUSCULATION ET DE CARDIO
- BOUTIQUE SPÉCIALISÉE EN SUPPLÉMENTS ALIMENTAIRES
- PRIX TRÈS COMPÉTITIFS
- OUVERT 24H

**515, rue Hébert  
Mont-Laurier**

**819 623.9040**

