

Bénévole de l'année

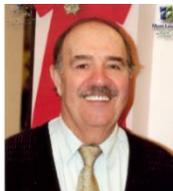


Georges-Étienne Bondu et sa famille

Comité directeur

Présidente : Danièle Hotte

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



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

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

2^e vice-présidente : Angèle Richer

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



Secrétaire : Diane Belisle

Tél. : (819) 623-2281



Trésorier : Denis Soucy

Tél. : (819) 623-1105 denis_soucy@hotmail.com



1^{re} conseillère : Josée Desautels

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



2^e conseiller : Jean-Claude McGuire

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



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

Manutention : Danièle Hotte

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

Chaîne téléphonique : Rachel Joanis Tél. : (819) 587-4573 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

Mot de la présidente.....	4
Mot de la présidente régionale	5
Bénévole de l'année.....	6
Comité des arts visuels	7
Comité de l'Environnement et du développement durable.....	9
Comité des femmes	10
Comité des hommes	12
Fondation Laure-Gaudreault	14
Chaîne électronique et téléphonique.....	14
Poème de Philippe Hallé.....	15
Opération Nez-Rouge	16
Toujours en action	16
Nécrologie.....	18
Membres des différents comités.....	19

Numéros de téléphone utiles :

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

Sites web importants

Provincial : site internet : www.areq.lacsq.org

Courriel : info@areq.lacsq.org

Régional : <http://regionlaurentie.areq.ca>

Secteur 10G : <http://hautesrivieres.areq.lacsq.org>

Mot de la présidente

Bonjour

J'espère que l'automne a été à votre goût à tous les points de vue.

Quelques nouvelles du secteur.

Diane Belisle Richer a participé à une formation en secrétariat. Jean-Marc et moi à une demi-journée sur les assurances : on nous a expliqué les nouveaux reçus de la pharmacie. No tél. Assureq : 1 888 833 6962, ils répondent à vos questions ou à AREQ. L'autre demi-journée, une notaire nous a parlé des testaments, des divers mandats et du formulaire « directives médicales anticipées » formulaire fourni par la RAMQ. Elle nous a dit qu'il en coutera plus pour liquider après un décès lorsqu'il n'y a pas de testament, que ce que charge un notaire pour le faire.

Après ma rencontre à Québec je peux vous dire que le prix des assurances sera le même en 2018.

Mardi 23 janvier 2018, Suzanne Parizé, directrice de l'action bénévole Léonie Bélanger viendra nous parler de l'organisme. Les services offerts, activités qui s'y déroulent et du bénévolat que nous pouvons y faire.

Cette rencontre se déroulera à la Maison de la culture au rez-de-chaussée (pas d'escalier) à 9 h 30 le matin. J'y serai à 9 h. Vous pourrez rencontrer des membres du conseil et un responsable d'un comité pourra vous parler de son comité. Il y aura du café, du thé et tisane avec biscuits. Espérant que vous viendrez nombreux à ce premier café-rencontre.

Ceux qui le désirent et qui le peuvent : NEZ ROUGE. Nous avons des équipes. Parlez-en à Angèle.

Je vous invite à joindre les membres de la Fondation Laure - Gaudreault. C'est notre fondation et 10 \$ à vie pour aider c'est peu. (Micheline Duquette)

Il y a un nouveau conseil national et plan d'action. La sécurité financière en fait partie. Les membres des divers comités se sont rencontrés fin novembre et ont élaboré leur plan d'action harmonisé avec le national.

Au moment où j'écris ces lignes, c'est encore le futur.

Il est facile de me joindre :

daniele.hotte.2@hotmail.ca (819) 623 2790

2858, chemin Adolphe-Chapleau, Mont-Laurier, J9L 2P1 que ce soit pour questions suggestions et...

C'est votre organisation

Joyeux Noël Bonne Année

Danièle Hotte

Mot de la présidente régionale

Mireille Ménard

Le nouveau triennat 2017-2020 a débuté avec le Congrès qui s'est tenu à Lévis en fin mai. En grande majorité, les 89 congressistes ont bien apprécié le déroulement et leur participation. Notre région a présenté une dizaine de propositions, quelques-unes ont été retenues, par ailleurs d'autres ont été déposées. Nous aurions préféré qu'elles soient référées au CN. Ce n'est que partie remise. En plus d'un nouvel exécutif qui a été élu, nous avons aussi un nouveau directeur général Dominic Provost. Il occupait auparavant le poste des communications à l'AREQ.



De plus, à ce Congrès, quelques membres ont eu beaucoup de chance.

En effet, Michel Haguette, du secteur Les Affluents a gagné 1000 \$, lors du tirage des billets de la Fondation Laure-Gaudreault. Des commanditaires ont aussi fait des tirages et Marie-Paule Hade du secteur Deux-rivières de Laval a gagné une valise et Céline Desrosiers du secteur des Laurentides, une paire de billets pour un spectacle de Michel Louvain.

À la fin juin, avec les nouveaux membres du conseil régional, nous nous sommes réunis pendant trois jours pour prendre connaissance des différents dossiers et planifier les différentes activités. Le 20 septembre prochain, les membres des Conseils sectoriels ainsi que les responsables de comités se rencontreront à Blainville afin de regarder le nouveau plan d'action national des Orientations 2017-2020 adoptées au Congrès. À cette occasion, ils planifieront le plan d'action régional selon le budget alloué. Regroupés dans

les différents comités, les membres choisiront le ou la personne responsable régionale de ce comité. Par la suite, le 4 octobre, chaque responsable régional viendra présenter son plan d'action respectif aux membres du Conseil régional.

Sur ce, je vous souhaite à toutes et tous une très belle année 2017-2018 et j'espère avoir le plaisir de vous voir en grand nombre aux différentes activités régionales. Soyons fiers d'appartenir à une association aussi engagée et active que l'AREQ. Une force de 58 000 membres, ce n'est pas rien.

Bénévole de l'année

Cette année notre association a désigné M. Georges-Étienne Bondu comme bénévole de l'année. Il a participé à la Journée internationale des personnes âgées le 1^{er} octobre dernier à Saint-Eustache.

Cet événement permet de mettre en lumière l'implication et l'apport des personnes âgées dans notre société.



Le plaisir se ramasse, la joie se cueille et le bonheur se cultive

Bouddha





Georges-Étienne est natif de Notre-Dame-de-Pontmain, il débuta sa carrière comme enseignant en sciences au secondaire à la commission scolaire de Laval. Après 32 ans d'enseignement, il prit sa retraite en juin 1991. Il fut président de l'AREQ de 1994 à 2001.

Merci Gorges-Étienne pour toutes ces années de bénévolat.

Jean-Claude McGuire

Comité des arts visuels

Soirée Chapeau aux passions des retraité(e)s

Le 9 juin 2017, nous avons accueilli à la salle Maclaren du Centre sportif Jacques Lesage environ 70 invités. Tout au long de cette soirée nous avons apprécié les passions de plusieurs retraités et madame Colette Bonneville notre responsable régionale était parmi nous.

Pour séduire nos papilles... un cocktail dînatoire nous était servi par les pâtisseries Karine & Dominic et durant la soirée il y a eu plusieurs tirages pour le public et les artistes de l'AREQ.

Les superbes voix de Pierre Laverdière, Marie Vaillancourt et Constance Ann Gagnon nous ont charmés. Lucie Morin et son musicien nous ont bien divertis, et malheureusement la danse avec Anne-Marie et Philippe Orreindy fut trop courte.





Je tiens à remercier notre artiste visiteur, madame Nicole Fouquette qui nous a charmés avec ses jolies statuette. L'artiste local, Linda Ducharme avec Art d'ici.

Les merveilleuses cartes de fleurs séchées de Lise Brosseau ont coloré naturellement cette exposition.

Madeleine Lacasse aux nombreuses œuvres « vitrail et toile » a attiré notre attention.

Les beaux bois de Paul-Aurèle Pharand une douceur au cœur. Alain Riopel et sa marquerie qui fait rêver.

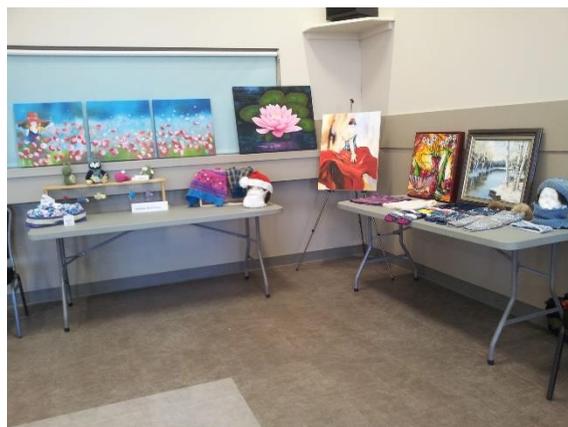
Étonnante France Barrette passionnée de la trappe.

Les tricots d'Hélène Bourbeau, d'Angèle Richer, de Rachel Joanis, de Marie Vaillancourt et de Ginette Demers ont réchauffé un coin de la salle.

Et monsieur Roland Pépin nous a proposé sa machine à enseigner.

Merci à vous pour cette belle rencontre sociale avec des retraité(e)s pleins de talents !

Notre prochain rendez-vous sera le vendredi 8 juin 2018. (À confirmer)



Ginette Demers, coresponsable
Jacline Mayer, responsable du comité des Arts visuels

Comité de l'Environnement et du développement durable

LA PERMACULTURE

La permaculture, c'est une démarche, une philosophie. Le but est de prendre soin de la nature, des Hommes et de partager équitablement. Autrement dit : concevoir des cultures, des lieux de vie autosuffisants et respectueux de l'environnement et des êtres vivants. Comment ? En s'inspirant du fonctionnement des écosystèmes et des savoir-faire traditionnels. Une éthique, et beaucoup de bon sens.

Elle ambitionne une production agricole durable, très économe en énergie (autant en carburant qu'en travail manuel et mécanique) et respectueuse des êtres vivants et de leurs relations réciproques tout en laissant à la nature « sauvage » le plus de place possible.

Cette méthode a été théorisée il y a plusieurs années par les Australiens Bill Mollison (biologiste) et David Holmgren (essayiste). Le terme permaculture signifiait initialement « agriculture permanente », mais il a été rapidement étendu pour signifier « culture de la permanence », car les aspects sociaux faisaient partie intégrante d'un système véritablement durable. Avec ce sens étendu, la permaculture forme des individus à une éthique ainsi qu'à un ensemble de principes.

L'éthique de la permaculture peut être résumée ainsi :

- Prendre soin de la Nature (les sols, les forêts, l'eau et l'air)
- Prendre soin de l'Humain (soi-même, la communauté et les générations futures)
- Créer l'abondance et redistribuer les surplus.

L'objectif étant de permettre à ces individus de concevoir leur propre environnement et ainsi de créer des habitats humains plus autonomes, durables et résilients, et donc une société moins dépendante des systèmes industriels de production et de distribution identifiés comme le fondement de la destruction systématique des écosystèmes.

La permaculture utilise entre autres des notions d'écologie, de paysagisme, d'agriculture biologique, de biométisme, d'éthique, de philosophie et de pédologie.

La permaculture invite à mettre ces aspects théoriques en relation avec les observations réalisées sur le terrain de façon harmonieuse.

Suzanne Gauthier, responsable

Comité des femmes

En attendant la rencontre régionale qui aura lieu le 29 novembre à Blainville, voici les activités prévues pour les mois à venir.

Durant le dîner de Noël, chaque membre recevra un signet. Ce signet nous rappelle la triste journée du 6 décembre. Il nous rappelle aussi les tristes évènements toujours présents dans le monde.

Au mois de mars, vous êtes invités à un brunch pour souligner la journée internationale des femmes. C'est un rendez-vous incontournable.....Plusieurs surprises vous y attendent...

RELAIS POUR LA VIE

Cette année, notre équipe était composée de 12 personnes, 4 amis fidèles et 8 membres en forme et de bonne humeur. Les dons de nos amis et familles ont permis d'amasser la somme de 3 356 \$. Grâce à eux, 124 luminaires ont éclairé le chemin tout au long de la nuit.

Merci à toutes et à tous pour votre générosité, votre implication et votre soutien !!!



INFORMATIONS DE LA TABLE DES AÎNÉS

Je participe aux rencontres de la Table des aînés. Les organismes présents donnent beaucoup d'informations pertinentes et intéressantes. Je vous en présente quelques-uns qui peuvent vous aider ou aider des personnes de votre entourage.

Comité pour contrer la maltraitance, l'abus et la fraude

Madame Radha Prakash Iyer

Tél. : 819 275 2118 (5)3253 infotaal.abus@gmail.com

Diabète Mont-Laurier

Madame Jasmine Charlevoix

Tél. : 819 438 2139 diabetemontlaurier@gmail.com

Société Alzheimer des Laurentides : à partir de la fin du mois de novembre, les intervenants offriront des activités de répit-stimulation pour les personnes atteintes de la maladie et des services de répit dépannage pour leur entourage.

Madame Carole Trépanier

Tél. : 819 499 3136

Bureau régional 1 800 978 7881

La société Saint Vincent de Paul est à la recherche de bénévoles.

Monsieur Claude Ménard

Tél. : 819 623 6499

TACAL

Pour vos déplacements à Mont-Laurier et à Rivière-Rouge, vous pouvez utiliser le taxi bus pour la somme de 3 \$.

Tél. : 819 623 5565

Anne-Marie Meyran

Comité des hommes

Le 21 novembre se tenait à Saint-Jérôme une conférence pour souligner la Journée internationale des hommes. Cette conférence ayant pour titre « La maltraitance envers les aînés : focus sur les hommes » était donnée par M. Gérald Bolduc, formateur et conférencier pour le Regroupement provincial des comités d'usagers (RPCU). Trois personnes de notre secteur assistaient à cet événement.

Objectifs de la conférence :

1. Mieux comprendre le phénomène de la maltraitance envers les aînés et de s'outiller afin de la prévenir et de la contrer, tant chez soi que chez les autres.
2. Identifier des particularités relatives aux hommes au sujet de la maltraitance.
3. Identifier des moyens concrets de repérer la maltraitance et d'agir en conséquence.

Voici quelques faits retenus :

- Qu'entendons-nous par maltraitance ? Il y a maltraitance quand un geste singulier ou répétitif, ou une absence d'action appropriée se produit dans une relation où il devrait y avoir de la confiance, et que cela cause du tort ou de la détresse chez une personne aînée.
- Les hommes en parlent moins, le déclarent moins. Quand 10 femmes sur 100 déposent plainte suite aux violences qu'elles ont subies, seuls 3 hommes sur 100 osent se tourner vers la justice.
- Les hommes sont tout aussi nombreux à avoir été victimes de violence conjugale que les femmes (Statistique Canada, enquête sociale générale de 2014).
- La probabilité de la maltraitance et de la négligence s'accroît avec l'âge (Ministère de la Justice, Canada 2016).
- Au Québec, la maltraitance toucherait entre 60 000 et 100 000 personnes âgées.
- Les hommes expriment plus fréquemment leur détresse par des symptômes somatiques (physiques) et du stress dans leurs relations interpersonnelles.
- Dans les couples où l'homme est l'agresseur, c'est d'abord les violences physiques, puis les violences psychologiques. Dans les couples où la femme est

l'agresseur, c'est d'abord les violences psychologiques, puis les violences physiques.

- Les abus financiers représentent à peu près la moitié des cas de maltraitance des aînés au Québec (Mylène Moisan, Le Soleil, 31 août 2016).
- Selon la LSSS (loi de la santé et des services sociaux) nul ne peut exercer ou tenter d'exercer des représailles, de quelque nature que ce soit, à l'égard de toute personne qui formule ou entend formuler une plainte en vertu des articles 34, 44, 45, 53 ou 60. Dès que la personne qui est appelée à examiner cette plainte en est informée, elle doit intervenir sans délai.
- Le test d'évaluation ODIVA permet d'évaluer les risques de devenir acteur ou victime de maltraitance.
- Un document intéressant ayant pour titre « Face à la maltraitance envers les personnes âgées : le devoir d'agir » est disponible gratuitement, référence (www.maltraitanceaines.org).

Le conférencier, M. Gérald Bolduc a été très apprécié, il a su intéresser son auditoire en citant de nombreuses situations vécues au cours des années.

Jean-Claude McGuire



Fondation Laure-Gaudreault

Nous vous rappelons les objectifs de la FLG :

- Aider les personnes dans le besoin ;
- Aider la recherche médicale dans les maladies qui frappent les personnes âgées ;
- Aider des œuvres de jeunesse enregistrées ou des jeunes dans le besoin.

Nous pouvons participer à la Fondation Laure-Gaudreault.

1. En s'inscrivant membre à vie au coût de 10 \$.
2. En souscrivant au fonds :

- en faisant des dons en argent ;
- en achetant des cartes de condoléances (10 \$/l'unité) ;
- en faisant un legs testamentaire ;
- en faisant un don lors d'un décès ;

Si les divers montants versés totalisent 15 \$ ou plus par année, un reçu aux fins d'impôt est remis.

RAPPEL IMPORTANT

Si vous êtes dans le besoin ou si vous connaissez des personnes ou des organismes du milieu susceptibles d'être bénéficiaires de la FLG, contactez-moi le plus tôt possible.

MERCI à toutes les personnes qui contribuent à la Fondation Laure-Gaudreault.

Micheline Duquette

Chaîne électronique et téléphonique

Nous voilà déjà en septembre et nos rencontres recommencent. Afin de me permettre de faire correctement mon travail, celui de vous transmettre efficacement et en temps les messages, j'aurais besoin de votre collaboration. Si vous changez d'adresse courriel, il faudrait m'en avvertir. Il faudrait aussi vous assurer qu'il reste de la place dans votre boîte de réception. Si vous avez maintenant une adresse courriel, vous pouvez m'en faire part, il me fera plaisir de vous ajouter à la liste d'envoi. **racheljoanis@hotmail.com**

Poème de Philippe Hallé

L'humanisé

Sur les chemins de la vie
Pistés de balises
Je traîne mille envies
De rêves qui me grisent

Ouvrez-moi de larges sentiers
En bandoulières fortement liées
Je porterai mon esprit et mon cœur
Découpé en mille petits heurs

Ce que je cherche, c'est l'humain
Le trouver et le serrer en mes mains
L'explorer jusqu'à demain

Qu'il me parle d'un ton serein
De ses crevasses et ses ravins
De ses amours et bonheurs fins
Place aux intimes confidences
Disparition de nos différences
Alliance de nos ressemblances

Par veines secrètes
Je suivrai tes coulées inquiètes
Envouté par les embruns
De tes intimes parfums

J'investiguerai tes coins et recoins
Je chercherai le code de ton destin
Laisse-moi fouiller tes pensées intimes
En moi, je veux qu'elles s'impriment

Où caches-tu ce que je ne connais pas
Faut-il te suivre jusqu'à trépas
Montre-moi le trésor de tes secrets
Tes amours et tes regrets
Je voudrais panser tes plaies
Ainsi le moi en toi inséminé
Ainsi le toi en moi imprimé
Sur le parchemin de nos âges
L'humain sera sans nuage

Au-delà des mots
Les muets silences
Chuchotent bien haut
Mille nuances

Nos regards en éveil
Tels des yeux d'aigle
Captent les non-dits
Des gens « inconquis »

Il faudrait encore décortiquer
Nos minuscules frissons
Nos chemins parcourus à l'unisson
Dans nos corps et esprits façonnés
Nous deviendrons humanisés

Plus de détour
Plus de chagrin
Il n'y aura que boulevard sans fin
Pour parcourir la suite de nos destins

Opération Nez-Rouge



Cette année encore, quelques équipes formées de membres de l'AREQ et de leurs conjoints participeront à Opération Nez-Rouge. C'est avec beaucoup de plaisir que nous répéterons cette expérience pour la quatrième fois. Chaque fois nous avons quelques anecdotes à nous raconter après cette nuit pleine de mouvements.

Nous pensons participer de nouveau cette année. Si vous souhaitez vous joindre à nous, il est temps alors de donner votre nom.

Opération Nez-Rouge, c'est donner le temps d'une nuit pour peut-être sauver des vies et c'est une expérience vraiment extraordinaire.

Angèle Richer

Toujours en action



Nous sommes partis de Mont-Laurier en autobus et quelques personnes en voiture.



Nous avons visité l'atelier de verre et la Galerie d'Art de Clément Desrosiers à Ferme-Neuve. Api Culture Hautes-Laurentides (Miellerie Anicet), nous ont reçus pour le dîner. Après le repas : conférence, vidéo, dégustation de miel et achat à la boutique.



En après-midi, promenade dans les jardins de Huguette et Richard Millaire à Mont-St-Michel. Cette journée d'activité a été très appréciée par tous les participants.

Merci à toutes les personnes qui nous ont très bien accueillies.

Merci à notre secteur pour leur contribution.

Merci de votre présence et de votre participation.

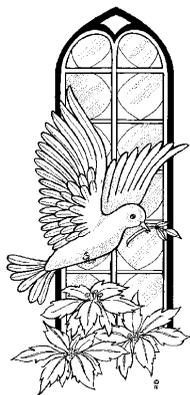




Françoise Desharnais et Lorraine Paquette

Nécrologie

« Ceux que nous avons aimés et qui nous quittent ne sont plus là où ils étaient, mais ils sont partout où nous sommes. » (Victor Hugo)



Nous ont quitté :

Gaston Gaudreau, conjoint de Jocelyne Lajeunesse

André Bilodeau, frère de Micheline Bilodeau

Aline Racette Brunet, mère de Mariette Brunet

Martin Quevillon, fils de Marie-Paule Crépeau

Nos condoléances !

Lucie Morin

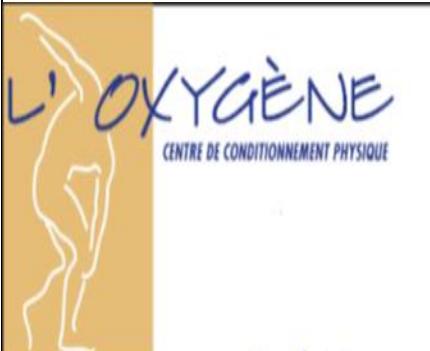
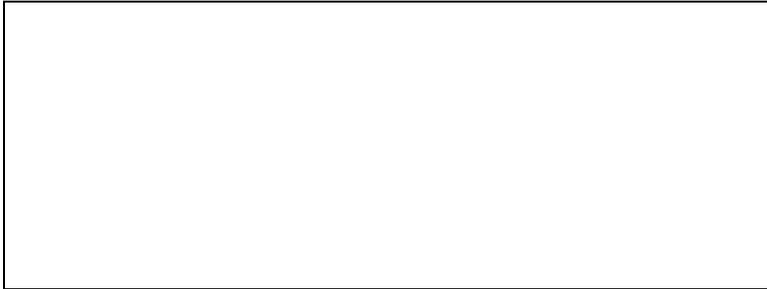
Membres des différents comités

Assurances :	René Nicole (819) 623-4491 Courriel : r.nicole@tlb.sympatico.ca
Arts visuels :	Jacline Mayer (819) 597-2325 Courriel : jacline.m@hotmail.com Ginette Demers (819) 587-3632 Courriel : maopaline@tlb.sympatico.ca
Cartes d'anniversaire : (70 ans et plus)	Jocelyne Niquet, Jeanne-Mance Perron, Marie Richer et Francine Legault Lorraine Paquette (Visites aux 80 ans et plus)
Communication et site Web :	Jacques Lebel (819) 623-4772 Courriel : 2erh@videotron.ca
Comité des femmes :	Anne-Marie Meyran ; (819) 585-2771 Courriel : meyrannemarie@gmail.com Angèle Richer : Tél. : (819) 623-2002 Courriel : angelericher17@hotmail.com
Environnement et développement durable	Suzanne Gauthier (819) 623-4720 Courriel : narcisse1944@hotmail.com
Fondation Laure-Gaudreault :	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com
Comité des hommes :	Jean-Claude McGuire (819) 623-6518 Courriel : mcguire.jc@videotron.ca
Retraite :	Danièle Hotte (819) 623-2790 Courriel : danièle.hotte.2@hotmail.ca
Journal, coordination et mise en page :	Jean-Claude McGuire (819) 623-6518 Courriel : mcguire.jc@videotron.ca Jean-Marc Diotte (819) 440-4656 Courriel : jmarcdiot@hotmail.com
Nécrologie :	Lucie Morin (819) 623-3336 Courriel : lucimo@tlb.sympatico.ca
Organisation des dîners :	Pour la Rouge : Josée Desautels (819) 278-3144
Action sociopolitique :	Micheline Duquette (819) 623-2354 Courriel : micheduq@gmail.com



Placez le
timbre
ici

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



L' OXYGÈNE
CENTRE DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE

Plusieurs raisons de choisir

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

L'Oxygène



