



LE DEUX-RIVIÈRES

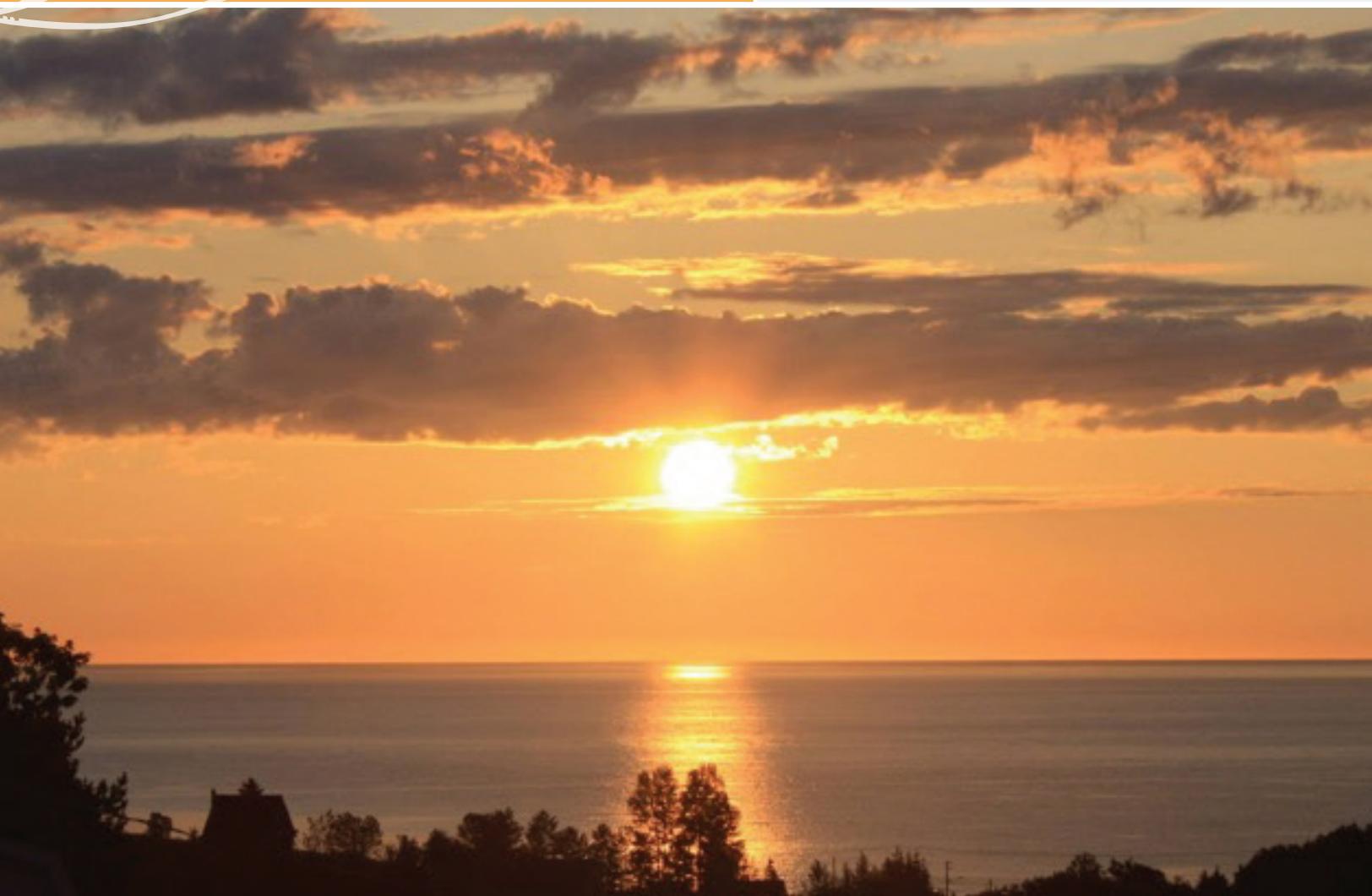
SECTEUR 10 D



Été
2016

Boîte vocale
450 824.1483

deuxrivieres10d.areq.ca





Le Deux-Rivières, Volume 29, numéro 2

Sommaire

Mot de la présidente sectorielle..... 3

Hommages 4

Mot de la présidente régionale..... 5

Invitation expo arts..... 6

8 mars , journée internationale des femmes 7

Invitation du comité des assurances 8

Rapport de la responsable du comité
des communications 9

Rapport financier 10-11

Interview d'une perle 12-13

Conférence sur les rêves 14

Photos de nos artistes..... 15

Rendez-vous annuels 16

Rapport de la Fondation Laure-Gaudreault 16

Rapport du responsable du forum des hommes 17

Appel à l'aide..... 18

Activités 2016 18

In memoriam, réponse à un message électronique.... 19

Historique des conseils sectoriaux..... 19

Date de tombée : 26 septembre 2016

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

Équipe du Deux-Rivières

Conseil sectoriel

Collaborateurs

Claude Marineau, Denise Fréchette, Janine Renaud, Renée Dionne, Jacinthe Joncas, Mireille Ménard, Paul Lévesque, Marie-Paule Hade, Jacques Labadie, Hélène Quirion Asaf, André Thérien et Jean-Pierre Pérusse.

Crédits photos

Pailine Lauzière Lamy, Jacinthe Joncas et Denise Fréchette.

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



Au moment où j'écris ces lignes, le soleil se pointe enfin le bout du nez! Que ça fait du bien!

Revue des dernières activités

Nous avons célébré le **Saint-Valentin** le 12 février 2016. Une belle cinquantaine de personnes étaient présentes au Madison's et ont pu profiter des plats du resto et des gâteries préparées par Hélène Quirion ainsi que des prix de présence.

Le **dîner des bénévoles** le 18 mars a permis à 25 participantes et participants de se faire payer la traite en guise de remerciement, dans une belle ambiance. Les bénévoles qui n'ont pas pu venir, ont reçu une lettre de remerciement par la poste.

L'**AGS du 29 avril 2016** a réuni 35 membres et 2 invités au Palace. Nous avons élu un nouveau trésorier, M. Daniel Thouin et mesdames Jacinthe Joncas, 1ère vice-présidente ainsi que Hélène Quirion. 1ère conseillère ont gardé leur poste respectif. Nous avons aussi élu nos délégués au Congrès 2017 : Nicole Barré, Jacinthe Joncas, Pauline Lauzière Lamy, Paul Lévesque, Daniel Thouin et moi-même. Les substituts sont Renée Dionne, Marie-Paule Hade et Janine Renaud. Toutes nos félicitations! Nous avons continué l'AGS après dîner. Il restait peu de points à débattre.

Nous avons profité de cette occasion pour tenir notre **exposition bi-annuelle** dans une salle adjacente à celle de notre réunion. Les exposantes et exposants étaient Hélène Quirion Asaf, Christiane Roy et Pierre Lévesque dans la catégorie «peinture» , Jacques Labadie dans la catégorie

sculpture, Pauline Poirier et Denise Fréchette dans la catégorie «métiers d'art» et finalement Pauline Lauzière Lamy dans la catégorie «photo». Pendant la pause, nous avons voté pour nos oeuvres préférées pour déterminer quel objet d'art irait à l'AGR du 26 mai 2016.

Enfin le mardi 10 mai , un groupe de 16 personnes **ont visité l'église de la Visitation**, la plus vieille de Montréal. Notre guide, M. Marcellin Veilleux, un retraité de l'enseignement, nous a entretenu pendant 2 heures non seulement sur le bâtiment mais aussi de certains éléments historiques.

Dans ce numéro

Vous trouverez quelques compte-rendus de responsables de comités, des invitations (assurances et arts), des photos de certains évènements et le programme des activités de septembre à décembre 2016.

Nous essayons de vous offrir de nouvelles activités tout en conservant des valeurs sûres.

Ma position de présidente partagée par l'ensemble des membres du conseil sectoriel est la suivante :

1. Privilégier les activités rejoignant tous les membres à savoir le journal 3 fois par année, les cartes d'anniversaire et les cartes de Noël.
2. Encourager la participation des membres aux sorties, dîners et visites par des prix de présence ou une réduction du coût du billet.
3. Être à l'écoute des demandes des membres.
4. Favoriser la participation des conjointes, conjoints, amies, amis ainsi que des membres amis.

Au plaisir de vous voir bientôt,
Lorraine Trudeau, présidente



Hommages

Hommage à Jacques Labadie

Il a été notre trésorier pendant 5 ans et 1^{er} vice-président à l'époque de Xavier Kalibbala. Mais auparavant, il a occupé d'autres postes : secrétaire, conseiller et 2^e vice-président. C'est lui qui m'a encouragée à accepter la présidence en me rassurant et en assumant la trésorerie. Merci infiniment de ta générosité pendant toutes ces années et profite de ton temps libre pour nous sculpter de petits trésors.

C'est en reconnaissant tout ce travail accompli que je t'ai remis ce chèque au nom du conseil sectoriel et de tous les membres de l'AREQ 10 D.

Lorraine

Hommage à nos bénévoles

Madame Claudette Lefebvre a dû laisser son projet de bénévolat pour des raisons de santé le 22 mars 2016. Elle était responsable régionale pour le CEDD et coresponsable du même dossier pour notre secteur.

Madame Lefebvre a fait un travail remarquable pendant plusieurs années au niveau sectoriel A et D, au niveau régional LLL, sans oublier son implication au national pendant plusieurs années.

Je tiens à la remercier au nom de notre équipe régionale. Ensemble, nous formons une bonne équipe grâce à son savoir-faire et son leadership.

J'ai appris avec elle les rouages du fonctionnement de notre comité et je ne peux passer sous silence son accueil lors de ma première formation à l'Estérel en octobre 2012. Un nouveau défi pour moi de découvrir un nouvel environnement, aussi grand que celui de ma Gaspésie.

Merci Claudette pour ton implication et pour tout le ressourcement que tu as apporté au sein de ce beau comité.

Depuis, je suis responsable régionale par intérim au CEDD, et je peux compter sur ton expérience pour continuer notre bénévolat avec les personnes responsables sectorielles pour notre belle et grande région Laval-Laurentides-Lanaudière.

Jacinthe Joncas, responsable régionale par intérim pour le comité EDD - 2016-13-05

Prix Hestia

Femme d'action, déterminée, affable, généreuse, disponible, ne comptant pas ses heures et pour toute son implication au secteur et ailleurs, le CS a présenté notre présidente Lorraine Trudeau comme candidate au prix Hestia de ville de Laval. Il s'agit de la reconnaissance du travail des bénévoles et de remise de prix dans toutes les sphères d'activités de la ville. Cette soirée du 4 mai dernier avec spectacle et animation, fut très agréable. Merci Lorraine pour ce que tu es et tout ce que tu fais pour nous tous. - **Marie-Paule Hade**

Mot de la présidente régionale

Le temps passe et une autre année s'achève à l'AREQ. Mais je peux dire que cette année se termine sur une bonne note. En plus d'avoir assisté à toutes les formations des comités consultatifs avec vos responsables sectoriels, j'ai fait la tournée des neuf assemblées générales sectorielles de la région. Presque tous les postes sont comblés dans les conseils sectoriels par des gens de qualité et motivés. La plupart des secteurs ont aussi un responsable dans nos huit comités. Cette année, comme vous le savez, les membres présents aux assemblées générales ont élu des personnes déléguées pour le congrès national prévu pour la fin mai 2017 à Lévis.

Une année se termine, mais une autre s'annonce très chargée avec les formations des personnes déléguées et les rencontres régionales des responsables sectoriels. Malgré mes nombreux engagements, je peux dire qu'il m'est toujours agréable d'être à la tête d'une si belle organisation qu'est l'AREQ et de partager des rencontres avec les membres enthousiastes et dévoués, disons-le. Ma récompense est de constater l'implication des gens de l'AREQ dans chaque milieu et d'être fière des bénévoles qui représentent nos 8484 membres à la région. L'AREQ est une force nationale et soyons fiers d'y appartenir.

Au plaisir de vous revoir pour la saison 2016-2017.

Mireille Ménard, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

L'île en mémoire

Quatorze auteurs sont allés à la rencontre d'observateurs ou d'acteurs des changements survenus en un demi-siècle sur ce territoire nommé Laval en 1965. Inspirés par les confidences de leurs aînés, parmi lesquels quelques nonagénaires et centenaires ainsi que le cardinal Jean-Claude Turcotte (qui nous accordait sa dernière entrevue) et le secrétaire particulier du fondateur de Laval, Gérard Corbeil, ils ont esquissé, chacun à sa manière, le portrait d'une époque révolue. (Texte tiré du site donné plus bas.)

J'ai lu avec grand plaisir ce livre auquel deux de nos membres écrivains, Marie-Marthe Fortin-D'Argenson et Réal-Gabriel Bujold, ont collaboré ; d'autres membres ont fourni des photos. Les quartiers de notre secteur, comme Saint-Vincent-de-Paul, sont très bien représentés dans les personnalités choisies et les lieux décrits.

Si le cœur vous en dit, l'été qui vient, partez à la découverte des lieux, les endroits de vacances peut-être disparus, dans une ville en pleine évolution ; vous les verrez peut-être ressusciter.

Vous trouverez une description complète du livre, la liste des auteurs et les sujets présentés sur le site www.fondationlavalloisedeslettres.org

Le livre est disponible dans le réseau des librairies du Québec.

Bonne lecture,

Denise Fréchette

Livre collectif publié par la Fondation lavalloise des Lettres et les Éditions La courte échelle, juin 2015.



« Invitation expo arts »

AREQ Laval-Laurentides-Lanaudière • Mercredi 19 OCTOBRE 2016

Lieu : Hôtel Days Inn, (Le Mirage) 1136, boul. Labelle à Blainville (Québec) J7C 3J4, Tél.: 450 430-8950

Horaire: 8 h 30: Accueil

9 h à 12 h et de **13 h 15 à 15 h 30:** visite libre des exposants en fonction de vos centres d'intérêt : Tout au long de la journée, une vingtaine d'artistes et d'artisans vous expliqueront leur technique et répondront à vos questions. Notez que des chaises seront mises à votre disposition.

12 h à 13 h : Dîner

Atelier: 10 h à 11 h 30 : Démonstration de Christian Lauzon, photographe, qui vous expliquera comment apprivoiser les techniques de prises de vue de base et qui vous donnera des trucs et astuces pour aborder différents sujets à photographier.

Atelier : 13 h 15 à 14 h 45: Démonstration d'André Roger, artiste peintre proclamé « **peintre le plus rapide au monde** ». Il réalisera une toile devant vous en ± 45 minutes, toile qui sera vendue à l'encan.

FRAIS D'INSCRIPTION: 10\$ - Que vous veniez en **AM** ou en **PM** seulement ou toute la journée (non-remboursable)

DÎNER: Si vous désirez réserver une place pour dîner au Days Inn, ajoutez un montant de 23\$ à votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Pour vous inscrire, vous complétez le formulaire ci-dessous au plus tard le **1^{er} octobre 2016** et vous le postez à :

Nom : **Marie-Paule Hade**

Adresse : 873 rue Plessis, Laval, QC H7E 4S8

Tél : **450 664-3533** • Courriel : mariepaulehade@videotron.ca

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR « LE SALON DES ARTS » DU MERCREDI 19 OCTOBRE 2016

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Pour faciliter l'organisation de la journée, notez votre choix, s'il y a lieu :

- J'assisterai à la démonstration en AM de Christian Lauzon: Oui..... Non.....
- J'assisterai à la démonstration en PM d'André Roger: Oui..... Non.....

Frais d'inscription: 10\$

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui..... Non.....

Ci-joint un chèque au montant de 10 \$ ou de 33 \$, libellé à l'AREQ 10D... et daté du 1^{er} octobre 2016

Signature : _____ date : _____

8 mars, journée internationale de la femme

La journée internationale des femmes est soulignée quelque part près de chez vous.

Cette année, j'ai assisté à deux évènements, à deux endroits différents, à deux dates rapprochées.

Le 6 mars, j'ai assisté à une belle présentation offerte par l'organisme PDF Québec (un groupe féministe, citoyen, mixte et non partisan). Trois personnes ont pris la parole : Leila Lesbet, éducatrice spécialisée, nous dit : le féminisme est né de l'intrépidité et de la bravoure de certaines femmes soutenues par des hommes; Nathalie Provost, survivante de la tuerie de Polytechnique, fait une courte allocution en faveur du registre des armes à feu au Québec; Boucar Diouf nous livre sa vision biogéographique de la condition féminine. Il nous a dit : je suis Charlotte.

Sur le site pdfquébec.org vous trouverez plusieurs réalisations et dossiers en cours.

Le 13 mars, cette journée fut soulignée au centre Rayon de Femmes de Blainville.

Madame Michèle Sirois, anthropologue et présidente de PDF Québec, nous a entretenu sur un sujet en plein effervescence : « Du désir d'enfant au blanchiment d'enfant ». À ce sujet, vous avez lu l'article dans le journal précédent.

Madame Fatima Houda-Pepin, présidente d'honneur, est connue comme députée du Parti Libéral du Québec et exclue de son parti en 2014 pour avoir pris position au sujet de la Charte sur les valeurs. Elle a fait l'éloge d'une grande dame : Claire Kirkland-Casgrain.

Cette grande dame fut première députée à l'Assemblée législative du Québec, première femme ministre sous différents ministères, première femme juge à la Cour du Québec et première femme honorée par des funérailles nationales. Ses réalisations sont imposantes. Maintenant, nous les femmes, pouvons signer des contrats ou des documents à caractère juridique seulement depuis 1964! Cela se poursuit en 1969 en faisant adopter la Loi concernant les régimes matrimoniaux et l'établissement de la société d'acquêts, puis en 1973, la Loi établissant le Conseil du statut de la femme. Et... d'autres belles réalisations.

Voilà deux femmes inspirantes agissant avec conviction pour le bien des femmes mais aussi pour le bien commun.

L'an prochain, même date ou presque, je vous inviterai.

Renée Dionne

Responsable de la condition féminine

Invitation du comité des assurances

«RENCONTRE D'INFORMATIONS EN ASSURANCES»

ARQ LAVAL-LAURENTIDE-LANAUDIÈRE - MARDI 1^{er} NOVEMBRE 2016

Lieu : Hôtel Days Inn, (Le Mirage) 1136, boul. Labelle à Blainville (Québec) J7C 3J4, Tél.: 450 430-8950

Horaire : 8 h 30 : Accueil

9 h à 12 h : Présentation de Johanne Freire (conseillère à la sécurité sociale)

12 h : Dîner

12 h à 16 h : Présentation de Johanne Freire (la même présentation que le matin)

Sujets prévus:

- 1- L'assurance médicaments (nouveaux rôles des pharmaciens et des pharmaciennes, implication de votre médecin dans votre dossier, couverture pour les problèmes des yeux et de l'ouïe, etc.)
- 2- L'ACCÈS I assurés (comment se connecter, s'enregistrer, réclamer, trouver les reçus pour l'impôt, etc.)
- 3- L'assurance voyage (votre protection, vos obligations envers l'assureur, l'assurance et le remboursement de frais refusés dans certaines circonstances)
- 4- Le décès d'un membre assuré, de son conjoint ou de sa conjointe (qu'est-ce qui arrive quant aux assurances?)

FRAIS D'INSCRIPTION : 10\$ - AM ou PM (non remboursable)

Dîner: Si vous désirez réserver une place pour dîner au **Days Inn**, ajoutez un montant de 23\$ à votre inscription. Vous pouvez aussi choisir un restaurant dans les environs.

Pour vous inscrire, vous complétez le formulaire ci-dessous au plus tard le 15 octobre 2016 et vous le postez à: Claude Marineau, 4155 Montée Masson, Laval, QC H7B 1B6
Téléphone : **450 666-1752** • Courriel : marineau.c@videotron.ca

FORMULAIRE D'INSCRIPTION « Rencontre d'informations en assurances » Mardi 1^{er} novembre 2016

Nom : _____ Prénom : _____ Secteur : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

• J'assisterai à la rencontre de l'avant-midi _____ ou de l'après-midi _____

• Je dînerai à l'hôtel days Inn : 23\$ Oui _____ Non _____

Frais d'inscription : 10\$

Je dînerai à l'hôtel Days Inn : 23 \$ Oui..... Non.....

Ci-joint un chèque au montant de 10 \$ (frais d'inscription seulement) ou de 33\$ (frais d'inscription et dîner), libellé à l'AREQ 10D et daté du 15 octobre 2016.

Signature : _____ date : _____

Envoyé à : Claude Marineau, 4155 Montée Masson, Laval, QC H7B 1B6



Rapport de la responsable du comité

RAPPORT DU COMITÉ DES COMMUNICATIONS À L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DU SECTEUR DEUX-RIVIÈRES DE LAVAL

J'ai participé à une rencontre régionale à l'automne ; les problèmes sont assez semblables d'un secteur à l'autre, et je peux vous dire que l'efficacité de notre chaîne électronique fait l'envie de plusieurs. Nous rejoignons ainsi plus de la moitié de nos membres ; en tenant compte du vieillissement du membership, c'est un bon résultat.

Plus ou moins régulièrement, j'ai transmis des messages électroniques de l'AREQ nationale, en essayant de ne pas inonder vos boîtes de réception. L'aide de Pierrette Gendron sur ce point est précieuse : elle envoie aussi les messages des membres du Conseil et des responsables de comités.

Le FOCUS, journal mensuel électronique de l'AREQ (Québec), est maintenant disponible directement à partir du site, sans avoir à entrer votre numéro de membre; vous trouvez le FOCUS sous l'onglet Publications, dans le bandeau rouge du haut. Des exemples de sujets traités : le numéro de mars contient un bon dossier sur les impôts, le numéro d'avril parle, entre autres, de la politique énergétique, du dossier ASSUREQ, de l'évaluation des bulletins sectoriels.

Pour le site Internet du secteur : le responsable, Jean-Pierre Pérusse, choisit et vous retransmet les messages de l'AREQ qu'il juge prioritaires et le plus susceptibles de vous intéresser; et merci à Ernest Morin pour son soutien. L'équipe a eu

une formation donnée par Dominic Provost, en décembre, sur l'utilisation du logiciel Wordpress pour la création de sites Internet, avec canevans pour les secteurs ; on peut se demander si le changement d'outil pour un résultat assez semblable vaut vraiment l'effort d'apprentissage requis.

Avec l'équipe de téléphonistes, on a vu à joindre les membres pour l'AGS et à prendre contact avec les nouveaux membres, que ce soit des nouveaux retraités ou des membres qui changent de secteur. On doit aussi retracer les retours de courrier ; alors, si vous connaissez un membre qui déménage, svp, lui demander de faire le changement d'adresse à l'AREQ ; il ne suffit pas de donner le changement à la CARRA, ce sont des entités différentes.

Je dresse les listes électroniques d'envoi du journal et des cartes d'anniversaire. C'est le conseil sectoriel qui assume le travail du journal.

Denise Fréchette

Responsable des communications

Le 29 avril 2016





Avec
Sans

Secteur Deux-Rivières de Laval (10D)

Rapport financier détaillé pour la période de JUILLET 2014 à JUIN 2015

Disponibilités au début de la période (le 1er juillet 2014) :

| | | |
|--|----------------------------------|--------------|
| Disponibilités des comptes d'épargne : | | 20 624,49 \$ |
| plus | Part sociale du compte bancaire | 5,00 \$ |
| | Épargne à terme (0,9% pour 1 an) | 10 000,00 \$ |
| Disponibilités totales : | | 30 629,49 \$ |

30 629,49 \$

| ACTIVITÉS FINANCIÈRES DE LA PÉRIODE | produits | | | | | | charges | | | | | | | | | | solde net |
|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------|----------------------------|-----------------------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|
| | Sommes reçues du national | Sommes reçues du régional | Subvention de la Ville de Laval | Cotisations des Amis et Amis | Autres produits reçus | produit total | Repas | Transport et stationnement | Artiste ou conférencier ou invité | Photocopie et imprimerie | Matériel et fournitures | Télécommunications | Reconnaissance et dons | Frais de livraison | Autres charges payées | charge totale | |
| Instances et grands rassemblements | Congrès | | | | | 0,00 \$ | 175,00 \$ | | | | | | | | | 175,00 \$ | -175,00 \$ |
| | Rencontre régionale | | | | | 0,00 \$ | 10,00 \$ | 18,00 \$ | | | | | | | | 28,00 \$ | -28,00 \$ |
| | Assemblée générale régionale | | | | | 0,00 \$ | 90,00 \$ | 120,96 \$ | | | | | | | | 210,96 \$ | -210,96 \$ |
| | Conseil sectoriel | | | | | 0,00 \$ | 1 240,90 \$ | 815,32 \$ | | | | 28,70 \$ | | 37,92 \$ | 0,99 \$ | 2 123,83 \$ | -2 123,83 \$ |
| | Assemblée générale sectorielle | | | | | 0,00 \$ | 931,50 \$ | | | | | | | | | 931,50 \$ | -931,50 \$ |
| Comités | Condition/Forum des hommes | | | | | 0,00 \$ | 113,80 \$ | 96,29 \$ | | 84,00 \$ | | | | | | 294,09 \$ | -294,09 \$ |
| | Environnement et développement | | | | | 0,00 \$ | 75,57 \$ | | | | | | | | | 75,57 \$ | -75,57 \$ |
| Autres activités | Fondation Laure-Gaudreault | | | | 210,35 \$ | 210,35 \$ | | 9,60 \$ | | | | 210,35 \$ | 9,78 \$ | | | 229,73 \$ | -19,38 \$ |
| | Journal | | | | | 0,00 \$ | | 152,24 \$ | | 6 736,09 \$ | | | | 1 395,18 \$ | 6,82 \$ | 8 290,33 \$ | -8 290,33 \$ |
| | Cartes d'anniversaire | | | | | 0,00 \$ | | | | 465,65 \$ | | | | 195,46 \$ | | 661,11 \$ | -661,11 \$ |
| | Dîner des bénévoles | | | | | 0,00 \$ | 1 061,30 \$ | | | | | | 28,40 \$ | | | 1 089,70 \$ | -1 089,70 \$ |
| | Chaîne téléphonique | | | | | 0,00 \$ | | 56,68 \$ | | | 44,63 \$ | | | | | 101,31 \$ | -101,31 \$ |
| | Accueil des nouveaux membres | | | | | 0,00 \$ | 102,76 \$ | | | | | | | | | 102,76 \$ | -102,76 \$ |
| | Dîner de la non-rentree | | | | | 0,00 \$ | 17,18 \$ | | | | | | | | | 17,18 \$ | -17,18 \$ |
| | Dîner de Noël | | | | | 20,00 \$ | 20,00 \$ | | 7,00 \$ | | 46,45 \$ | | 690,33 \$ | | 48,58 \$ | 792,36 \$ | -772,36 \$ |
| | Dîner de la Saint-Valentin | | | | | 0,00 \$ | | | | | | | | | 16,65 \$ | 16,65 \$ | -16,65 \$ |
| | Conférence | | | | | 0,00 \$ | | | | | | | | | 344,93 \$ | 344,93 \$ | -344,93 \$ |
| | Toujours en action | 164,70 \$ | | | | 164,70 \$ | | | | | | | | | | 0,00 \$ | 164,70 \$ |
| | Conférence nouvelles technologies | | | | | 0,00 \$ | | | | | | 135,00 \$ | | | | 135,00 \$ | -135,00 \$ |
| | Visite Tohu | | | | | 0,00 \$ | | | | 32,00 \$ | | | | | | 32,00 \$ | -32,00 \$ |
| | Formation Assurances | | | | | 222,00 \$ | 222,00 \$ | 44,00 \$ | 38,40 \$ | | | | | | | 270,00 \$ | -130,40 \$ |
| | 50e Laval | | | | | 0,00 \$ | | | 24,00 \$ | | | | | | 45,79 \$ | 69,79 \$ | -69,79 \$ |
| | Cartes de Noël | | | | | 0,00 \$ | | | 19,20 \$ | | | | | 770,33 \$ | | 789,53 \$ | -789,53 \$ |
| | Gerbes d'Angélica | | | | | 244,11 \$ | 244,11 \$ | | | | | | | | | 0,00 \$ | 244,11 \$ |
| Admin | Gestion du secteur | 7 276,00 \$ | 9 644,53 \$ | 300,00 \$ | 50,00 \$ | 9,00 \$ | 17 279,53 \$ | 71,80 \$ | | 433,46 \$ | 1 348,21 \$ | 358,17 \$ | 112,50 \$ | 141,97 \$ | 469,18 \$ | 2 935,29 \$ | 14 344,24 \$ |
| | Produits et charges bancaires | | | | | 90,00 \$ | 90,00 \$ | | | | | | | | 146,22 \$ | 146,22 \$ | -56,22 \$ |
| TOTAL | 7 440,70 \$ | 9 644,53 \$ | 300,00 \$ | 50,00 \$ | 795,46 \$ | 18 230,69 \$ | 3 862,01 \$ | 1 429,49 \$ | 167,00 \$ | 7 681,65 \$ | 1 476,84 \$ | 386,87 \$ | 1 041,58 \$ | 2 550,64 \$ | 1 349,16 \$ | 19 945,24 \$ | -1 714,55 \$ |

Disponibilités à la fin de la période (le 30 juin 2015) :

| | | |
|--|----------------------------------|--------------|
| Disponibilités des comptes d'épargne : | | 18 909,94 \$ |
| plus | Part sociale du compte bancaire | 5,00 \$ |
| | Épargne à terme (0,9% pour 1 an) | 10 000,00 \$ |
| Disponibilités totales : | | 28 914,94 \$ |

28 914,94 \$



Dans notre AREQ 10 D, les personnes qui ont atteint l'âge de 90 ans sont importantes.

Elles sont nos Perles.

Entrevue avec madame **Fernande Saint-Germain Éthier** le 10 mars 2016.

Quelle belle rencontre!

Fernande, sa fille Sylvie, sa sœur Thérèse étaient présentes pour nous recevoir, Denise Fréchette et moi. C'est une famille avec un lien familial très serré. En présence de sa sœur Thérèse, Fernande nous parle d'elle. Tout au long de l'entrevue, je tutoie Fernande, nous nous connaissons tellement bien.

Fernande, veux-tu me parler de ton enfance ?

Je suis née à Saint-Casimir comté de Portneuf, le 11 mars 1926. Je suis la 2^e d'une famille de cinq enfants, trois filles, deux garçons. Ma grand-mère paternelle vivait avec nous. Mon père Éloi St-Germain était propriétaire d'une grande ferme agricole. Il fut important pour sa communauté, maire de la municipalité de 1946-1948, il a aidé les fermiers de son secteur et les environs en implantant le Crédit Agricole. Ma mère était femme à la maison. Très tôt, elle lutta contre le cancer. À la ferme nous avions un employé et à la maison, une aide familiale. Notre mère devait se rendre à Montréal de longs mois pour recevoir des traitements. Nous, les enfants, malgré notre jeune âge, nous apportions beaucoup de support à nos parents. Mon frère travaillait à la ferme avec notre père, Thérèse et moi aidions notre mère. Les deux plus jeunes étaient encore des enfants.

Comment se sont passées tes études ?

Malgré les épreuves que nous vivions, il était important pour mon père, d'envoyer ses enfants aux

études. Je suis allée pensionnaire trois ans au couvent à Saint-Casimir, ensuite à l'École Normale à Sainte-Ursule comté Maskinongé pour recevoir mon diplôme d'enseignante en 1945. Pendant ce temps Thérèse, ma sœur, tout en étudiant, s'occupait de ma mère.

Ta vie d'adulte quand même précoce

Mon désir le plus profond était de continuer mes études et devenir avocate. Le destin en a voulu autrement, ma mère meurt, sa maladie aura donc duré 10 ans. Je dus rester auprès des enfants plus jeunes et m'occuper de la maison avec ma grand-mère. Je ne me sentais pas prête pour cette grande responsabilité. Ce fut pour moi une expérience que je ne regretterai jamais.

Belle-maman

Mon père s'est remarié, ils ont acheté une maison à Giffard. C'est mon frère aîné qui a eu la ferme. Thérèse a terminé ses études, elle et moi sommes allées enseigner. Ma grand-mère est décédée. Pour Thérèse et moi, revenir à la nouvelle maison... c'était comme si nous n'étions pas les bienvenues.

Nouvelle destination : ABITIBI

Nous avons signé notre contrat pour enseigner à Rouyn-Noranda; ce fut une belle réussite : nous avons trouvé un travail et l'amour. Je me suis mariée après avoir enseigné deux ans. Je suis devenue enceinte et la commission scolaire m'a congédiée. C'était la loi du temps.

Ta vie de famille

Mon premier enfant : Jean-Guy est né. Mon père, m'acheta une maison pour rendre la vie de ma famille plus confortable. Thérèse toujours enseignante a continué de vivre avec nous. Trois autres enfants sont nées : Marie-France, Sylvie et Carole. Pour rendre ma vie encore plus facile, mon père

m'a acheté une automobile. Après avoir pris mes cours de conduite et voler de mes propres ailes, ce fut le bonheur. A ce moment mon mari Armand avait commencé à être malade. En septembre 1965, j'ai accepté un contrat d'enseignement, en janvier 1966 mon mari meurt, ce fut difficile, j'ai terminé mon année scolaire. Je n'en pouvais plus avec tous ces souvenirs, je devais partir.

Fernande choisit Saint-François (Laval)

Après avoir vendu ma maison, Je suis partie avec mes quatre enfants, tous d'âge scolaire ; entre onze et six ans. J'ai obtenu un contrat avec la Commission scolaire Saint-François, c'est l'école Saint-Noël-Chabanel (Fleur-Soleil) qui m'a accueillie. J'ai eu une surprise, je connaissais la directrice! Madame Gisèle Morrissette. J'ai enseigné huit ans à cette école. Pendant deux ans j'avais un appartement non loin de l'école. Un futur prodige était du nombre des élèves de cette école, c'était Marc-André Hamelin pianiste; nous ignorions tous ce qu'il allait devenir.

Nouvelle maison

C'est sur la rue Jeanne Le Ber que j'ai connu ma plus grande stabilité j'y ai demeuré 38 ans. J'ai fait une demande pour une école plus près de chez moi à Duvernay, l'école Des Ormeaux; j'y ai enseigné quelques années, ensuite ce fut à l'école Val-des-Arbres, la dernière, avant de prendre ma retraite en 1988. Cette passion en enseignement a duré 29 ans.

Les voyages

Oui, les voyages furent très importants dans ma vie. J'en ai fait avec des amis, j'ai visité la Grèce, la Tunisie, aussi avec ma sœur Thérèse et son mari, nous avons vu le Mexique, Cuba, le Costa Rica, les Antilles et plusieurs fois la Floride. Quand Thérèse a pris sa retraite, ma fille Sylvie avec son mari vivaient en Chine. Elle nous a invitées à la rejoindre en Corée du Sud, son mari égyptien et

ingénieur en nucléaire étant sous contrat dans ce pays; ce fut une belle occasion pour nous avec Sylvie de visiter ce pays. Dans un autre voyage nous avons visité quelques villes en Chine. Sylvie connaissant l'Égypte nous a fait visiter ce pays du nord au sud.

Santé

Dans les dernières années, j'ai eu deux fâcheux accidents. J'ai chuté malencontreusement, avec comme résultat, deux hémorragies cérébrales; les séquelles diminuent ma capacité visuelle et j'entends de moins en moins bien. Je me déplace avec une marchette, je suis contente, ça me sécurise.

Ta vie actuelle à 90 ans demain...

J'ai quatre enfants qui ont bien réussi et trois petits-enfants, ils contribuent à mon grand bonheur.

J'ai vendu ma maison en 2008, je vis dans un condo non loin de ma fille Sylvie, elle est une vraie soie pour moi. Ma sœur Thérèse me visite deux fois par année et nous passons un mois ensemble à chaque fois. Quand je suis seule, j'en profite pour lire, je joue aux cartes, mais j'aime énormément recevoir de la visite.

Qu'attends-tu de ton AREQ. 10 D ?

J'aimerais avoir des nouvelles des gens que j'ai connus et peut-être faire des activités.

Fernande fut très active au sein de notre AREQ. 10 D : 1^{ère} conseillère en 1991, 1^{ère} vice-présidente 1995-1997 au C.S. Elle a été aussi responsable du comité condition de la femme plusieurs années et de la chaîne téléphonique.

Merci Fernande pour ta grande générosité.

Hélène Quirion Assaf

Conférence sur les rêves

Le Comité régional du Forum des Hommes de Laval-Laurentides-Lanaudière invite les dames à partager une conférence!

C'est sous le thème : « Et si les rêves nous révélaient à nous-mêmes! » que plus de 50 femmes et hommes de notre région se sont rassemblés au Days Inn, le 27 avril dernier, pour entendre M. Yves Dubuc, membre de l'AREQ du secteur J (Laval-Nord), orthopédagogue, travailleur social et docteur en éducation, devenu à la retraite consultant et enseignant certifié en art et analyse des rêves, nous entretenir des nombreux messages que notre cerveau, qui ne se repose jamais, nous envoie pendant que nous dormons.

Voici un bref résumé de ce, sur quoi Yves nous a entretenu :

Description du contexte de la conférence :

« Nous rêvons toutes et tous entre quatre et six rêves par nuit. Cette réalité est démontrée largement par la science qui, à l'aide d'électroencéphalogrammes, mesure depuis longtemps le phénomène par le mouvement rapide des yeux. La différence entre les gens ne provient pas de la différenciation des individus à proprement parler, mais de l'habileté à les retenir. Cette compétence dépend de plusieurs facteurs dont principalement celui de l'intérêt à leur sujet et de la motivation à leur conférer un rôle important dans notre vie éveillée. « Je suis celui qui prête attention à ma vie nocturne », disait Victor Hugo. Avant lui, Napoléon proclamait : « Je fais mes plans avec les rêves de mes soldats endormis ». Sans oublier Freud, le père de la réhabilitation des rêves à l'aube du vingtième siècle, qui déclara après de nombreuses recherches cliniques : « Le rêve est la voie royale de l'inconscient ». Et Yung d'ajouter : « Le rêve est l'autoportrait dressé par l'inconscient vers le conscient ».

Description du contenu de la conférence :

« Qu'est-ce que le rêve onirique ? Une métaphore pourrait-elle bien le cerner ? Tout le monde rêve-t-il ? À qui servent les rêves (fonctions) et comment les retenir ? Que veut dire évoquer un postulat de rêve ? Comment écrire un rêve ? Comment analyser un rêve ? Les dictionnaires de rêves sont-ils utiles ? Qui sont réellement les personnages de nos rêves ? Que peuvent signifier les personnes décédées qui se retrouvent dans nos rêves ? Jusqu'à quand un rêve demeure-t-il récurrent ? À quelles composantes répondent les rêves prophétiques ou prémonitoires ? Comment construire un journal de rêves ? »

M. Dubuc avait pris soin de nous fournir un document très bien structuré avec lequel nous avons pu suivre sa conférence et ramener à la maison rempli de notes prises durant son exposé.

Durant l'après-midi, les personnes intéressées pouvaient rencontrer et s'entretenir avec madame Nicole Gratton, (conférencière internationale, consultante en gestion du sommeil, fondatrice et directrice de l'École internationale de Rêves, auteure d'une quinzaine d'ouvrages sur le sujet), et se procurer quelques-uns de ses ouvrages.

Comme vous le constatez, ce fut une journée bien remplie, très enrichissante, portant sur un sujet d'un grand intérêt.

Les personnes qui ont participé à cette conférence quittaient, en fin d'après-midi, enchantées par ce qu'elles avaient appris sur les rêves et ce qu'ils pouvaient nous révéler à nous-mêmes.

Yves demeure à la disposition de toutes les personnes qui auraient des questions ou voudraient en savoir plus sur ce sujet fascinant.

Au plaisir de se retrouver ensemble sur un autre sujet.

André Thérien, Responsable régional du comité Forum des Hommes des 3L.

Photos de nos artistes



Denise Fréchette, Pierre Lévesque, Hélène Quirion, Pauline Lauzière, Pauline Poirier, Christiane Roy et Jacques Labadie.



Jacques Labadie et sa sculpture qui a gagné à l'AGR.



Pauline Poirier et ses geais bleus.



Pauline Lauzière et sa photo gagnante au secteur.

RAPPORT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU DU SECTEUR DEUX-RIVIÈRES DE LAVAL 10-D AVRIL 2016

Bonjour à vous tous,
Après une année de rôdage, c'est plus facile pour un/e responsable. Nous avons envoyé 18 cartes de sympathie aux proches lors d'un décès de la part du secteur.. Nous avons eu deux rencontres régionales pour les responsables des secteurs à Blainville le 16 novembre et le 11 mars. Fait à souligner, ce comité régional est paritaire.

La première rencontre donne les dernières nouvelles, répond à nos questions et donne l'échéance pour faire une demande en 2016 pour un organisme.

Pour souligner le 25e de la Fondation, notre présidente sectorielle, Lorraine Trudeau, a eu la bonne idée de payer l'adhésion de 25 membres. Cette idée a certainement fait son chemin dans la province via notre responsable régional, M. Michel Haguette. Nous avons maintenant 86 membres à vie au secteur.

À la deuxième rencontre en mars, la région avait 5,445\$ à partager dans 8 secteurs puisque un n'a pas de responsable. Donc pas de don pour eux. Nous avons demandé 500\$ pour Bonjour, Aujourd'hui et Après qui offre la popote roulante à certains de nos membres et des repas au comptoir. Nous avons obtenu 588\$. Lorsque le chèque arrivera, je me ferai un plaisir de leur faire parvenir.

Au dîner de la St-Valentin, nous avons ramassé 61\$ avec les enveloppes. Il y a encore des enveloppes sur les tables aujourd'hui à notre assemblée.

Nouveauté cette année, à l'AGR en mai, les responsables feront un moitié/moitié une demi-heure au dîner pour la Fondation. D'habitude, c'est bien aimé. Si vous avez des questions, idées, commentaires, suggestions, je suis à votre disposition. Merci à vous,

Janine Renaud

LES RENDEZ-VOUS ANNUELS

Les aînés donnent le rythme!
De la compréhension à la complicité
Ceux-ci sont organisés par les 2 Tables de concertation des aînés de Montréal et de Laval et le Centre Présâges à Ahuntsic

Mercredi 26 avril 2016 à la Salle André-Mathieu de Laval
Guylaine Carle, psychologue en relations humaines anime des groupes au Québec et travaille pour un organisme pour améliorer l'action auprès des aînés. Par diverses activités, courtes vidéos, jeux, interactions avec le groupe de 75 personnes des 2 villes, nous avons pu profiter de l'expertise de Mme Carle.

Bien sûr il y a de la théorie à nous transmettre : ex : 3 choses pour se sentir motivé comme une communication efficace, de l'accueil et de la reconnaissance. Une vidéo nous illustre les effets de la cataracte, du glaucome et de la dégénérescence maculaire. On a exposé les symptômes précurseurs de l'Alzheimer. Et 3 stratégies pour interagir : le regard, la douceur et le sourire. On a discuté de l'environnement des aînés en terme de sécurité, du choix des mots en communiquant et de privilégier des phrases courtes. Le non-verbal et le langage corporel parlent beaucoup.

On a parlé des conflits entre bénévoles et nous avons vu des trucs pour apporter des solutions. La formule FIBRE veut dire les faits, l'impact, les besoins, les résultats et l'entente. Une simulation en groupe a suivi. Les participants étaient très satisfaits de leur journée à ce que je pouvais conclure. Je participe à ces rendez-vous annuels depuis quelques années. Ça alterne entre Laval et Montréal. Personne de l'AREQ y était à ma connaissance. J'ai fait part aux instances que l'info ne se rendait pas. C'est à souhaiter que les secteurs de Laval seront informés pour le printemps de 2017.

Janine Renaud

Rencontres

- 1- Oser être l'homme que je suis en accueillant et en acceptant ce qui me constitue.
19-11-2015, St-Jérôme, Centre de quilles Lafontaine
Personne ressource: Julien Blackburn (Centre l'Arc-en ciel)

Résumé de la conférence:

Être soi-même et se sentir vivant.

Être soi-même, cela signifie «s'habiter», «s'appartenir, être conscient d'exister, être conscient de soi, à travers toutes les dimensions de sa personne. De façon plus précise, c'est vivre en étant conscient de son corps, de ses sensations, de sa respiration, de son ressenti (émotions et sentiments), de ses pensées, des ses besoins et de tout ce qui constitue son imaginaire (inconscient, rêves et désirs). Finalement, c'est être conscient d'une dimension plus profonde en soi, que j'appelle la Présence ou l'Être. C'est un grand défi et le programme de chaque instant et de toute une vie.

Pensées choisies

Quand tous les jours sont semblables les uns aux autres, c'est que l'on a cessé de s'apercevoir des bonnes choses qui sont présentes dans nos vies.

- 2- Échanges à partir du livre: «La santé repensée» Dr Gaétan Brouillard, Éd. De L'Homme, 2015.

Lieu : Hôtel Days Inn, Blainville

Les trois derniers chapitres :

Chapitre 8: Survivre au stress

Résumé: Comment embrasser le présent quand nous avons encore les mains pleines du passé? Et comment envisager le futur alors que nous ne projetons que le passé dans notre présent et nécessairement dans notre futur? Le véritable futur ne prendra sa réalité que si nous pouvons assumer pleinement du présent en nous libérons du poids du passé.

Chapitre 9: Une pose antistress ou antidouleur

Résumé : Technique de méditation simple. Dans la méditation, il y a autant de techniques que d'individus, mais au départ, commencer par une technique que vous pourrez pratiquer souvent et facilement. Vous pourrez en essayer plusieurs pour trouver celle qui vous convient le mieux. Simplement s'asseoir en silence ou avec une musique douce est déjà un bon début. Soyez préférentiellement assis avec la colonne bien droite pour faire circuler l'énergie et garder votre niveau d'attention.

Chapitre 10: Affronter ses peurs

Résumé : La peur du changement. Qu'on le veuille ou non, le changement fait partie de notre quotidien et nous devons accepter avec sérénité ce que la vie nous présente. Nous avons peur du lendemain, sans réaliser que la journée d'hier avait aussi son lot de tracas et pourtant, nous l'avons traversée. Le bouddha dit à ses sujets : «Le changement et l'impermanence sont peut-être les seules choses qui ne changent pas en ce monde.» Pourquoi ne pas s'habituer maintenant?

- 3- «Et si les rêves nous révélaient à nous mêmes.» Conférencier et animateur : Yves Dubuc

Lieu : Hôtel Days Inn, Blainville

Comment décoder et analyser nos rêves pour une meilleure connaissance de soi.

Comment écrire un rêve?

Un rêve s'écrit au présent, même s'il relate une situation du passé. Nous rêvons tous avec notre âme du moment. En outre, il est important de noter l'émotion ressentie à la fin du rêve donc à l'intérieur du rêve. Cela donne une prise sur le sens.

Pensée choisie

La vie s'arrête quand on cesse de rêver;
L'espoir s'achève quand on cesse de croire;
Et l'amour s'éteint quand on cesse de s'inquiéter pour l'autre.
Alors, rêve, crois, aime et embellis ta vie.

Responsable Forum des Hommes 10D : **Paul A. Lévesque**

Activités 2016

Réservation : 450 824-1483

Septembre 2016

Vendredi le 9 septembre
Déjeuner d'accueil à 9h30
Au Tutti Frutti
2975 boul. de la Concorde, Laval

Jeudi le 22 septembre
Visite d'une pépinière
À confirmer

Octobre 2016

Jeudi le 13 octobre à 13 heures
Coût : 9,99\$ taxes incluses
Visite du Musée Armand Frappier
531 boul. Des Prairies

Mercredi le 19 octobre
Salon des arts
Au Days Inn
1136 Boul. Labelle, Laval
Blainville de 9h à 15h

Novembre 2016

Mardi le 1er novembre
Information sur les assurances
Au Days Inn
1136 boul Labelle, Blainville
Blainville à 9h ou 13h

Jeudi le 17 novembre
Préparation au congrès
Au Days Inn à 9h00

Vendredi le 18 novembre
Préparation au Congrès
Au Days Inn à 9h00

Décembre 2016
Vendredi le 9 décembre 2016
Dîner de Noël au Sheraton, Laval à midi

Appel à l'aide!

Le site du Deux-Rivières de Laval (deuxrivieres10d.areq.ca) présente, sous l'onglet NOTRE SECTEUR > SON HISTOIRE, la liste des membres des comités directeurs (depuis 1985) renommés conseils sectoriels (en 2011).

Nous faisons appel à tous pour vérifier l'exactitude des renseignements qui y figurent pour chacun des membres de cette instance : nom, année(s) et poste(s) occupé(s).

Si vous décelez une erreur, ou si vous doutez d'un renseignement, nous vous saurions gré de communiquer soit avec le webmestre (adresse courriel Deux-Rivières 10 D, au bas de n'importe quelle page du site, en cliquant sur l'«@»), soit avec la présidente par la boîte vocale du secteur : 450 824-1483, en y laissant vos coordonnées.

Grand merci de votre collaboration.

Message électronique - In Memoriam

In Memoriam

- M. Pradel Osman
- M. Jacques Legault
- M. Varory Boudakian, conjoint d'Agathe Armstrong
- M. Louis Henri
- M. Réjean Mercier, frère de Suzanne Mercier
- M. Patrick Sabet, neveu d'Andrée Wanis

Erratum : dans notre dernier numéro, il s'est glissée une erreur. La personne décédée était

Lucie Leblond non pas Louise.

Nos plus sincères sympathies aux familles éprouvées.

Attention!

Attention : Pour répondre à un message électronique du secteur Deux Rivières.

Lorsqu'un message électronique demande une réponse de votre part, s'il vous plaît, ne pas répondre directement au message, mais vous adresser à la personne qui signe le message et qui habituellement ajoute son adresse électronique sous sa signature ; les coordonnées apparaissent aussi en page 2 du journal.

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
- Médec-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

POSTES CANADA
CANADA POST

Port payé Postage paid
Poste Publications
Publications Mail
41350019



Quelques photos

de la St Valentin!

