AREQ CSQ

Les belles Histoires

Région 10-Laval-Laurentides-Lanaudière
Secteur E- Laurentides

Site Web : http://laurentides.areq.lacsq.org

Bulletin sectoriel de l'Association des retraitées et retraités
de l'éducation et des autres services publics du Québec

Vol. XX, no 2
Automne-Hiver 2018

Françoise Nadon, cette femme passionnée, contribue au développement d'un monde meilleur

Photo : Francine Michaud

Conseil sectoriel 2018-2019

Président: Jacques Gagnon; 153, Ch. du Roi, Saint-Colomban, Qc J5K 1C7
(450 438-9803); jacques281@hotmail.ca

1er Vice-Président: Michel De Courcy; 515, rue Mercure, Mont-Tremblant, Qc J8E 3H6
(819 425-5643); michel.decourcy@hotmail.com

2e Vice-Présidente: Jeanne d'Arc Groulx; 415, rue du Bel-Horizon, Sainte-Adèle, Qc J8B 2E4
(450 229-1126); 13jeannedarc@gmail.com

Secrétaire: Yolande Levert; 99, rue Boivin, Labelle, Qc J0T 1H0
(819 686-3080); yoda lavert yolevert@hotmail.com

Trésorière: Madeleine P. Léonard; 1017, rue Trudeau, Mont-Tremblant, Qc J8E 2Z5
(819 425-3178); perreaultlmado@gmail.com

1er conseiller: Bernard Martin; 1700, rue Alexandre, Prévost, Qc J0R 1T0
(450 224-8731); b54martin@gmail.com

2e conseillère: Hélène Leblanc; 929, rue Roméo-Monette, Prévost, Qc J0R 1T0
(819 664-0218); hleblanc9@gmail.com

Mot du président sectoriel, Jacques Gagnon

Septembre est synonyme de renouveau. On reprend nos activités. On cherche de nouveaux défis. À l'AREQ, septembre est synonyme de non-rentrée. Nous avons eu le plaisir d'accueillir nos nouvelles retraitées le 6 septembre dernier lors du diner de la Non-Rentrée. Un gros merci aux organisatrices de l'évènement. Il faut souligner également le magnifique travail de Céline Filion pour la réalisation des épinglettes.

Au moment d'écrire ces lignes, on ne sait pas qui formera le nouveau gouvernement. Peu importe le choix des électeurs, il nous faudra lui démontrer que les aînés ont leur place dans la société, qu'il faut s'en occuper. L'AREQ et ses partenaires ont exprimé leurs besoins et leurs priorités. Nous exigerons que nos demandes soient respectées.

Nos responsables de comités nous préparent des activités amusantes et enrichissantes. Je vous invite à y participer. Inscrivez à votre horaire le dîner de Noël qui aura lieu le 5 décembre. C'est toujours un plaisir de vous accueillir.

Notre secteur des Laurentides accueillera les 9 et 10 octobre prochains les membres des comités sectoriels de Laval, Lanaudière, l'Outaouais et l'Abitibi-Témiscamingue à Tremblant. Nous avons une préoccupation commune, soit le bien-être de nos aînés. Nous avons des défis à relever. C'est en travaillant ensemble que nous réussirons à vaincre les obstacles.

Nous sommes 842 membres à faire partie de la grande famille de l'AREQ Laurentides. Nous pouvons compter sur plusieurs bénévoles et responsables de différents comités pour vous offrir des conférences et activités correspondant à vos besoins. Pour nous, le travail d'équipe est important. Nous comptons également sur vos suggestions pour élargir nos champs d'activités.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochains événements. Prenez soin de vous.

Mot de la présidente régionale, Mireille Ménard

Nous avons une deuxième année du triennat 2017-2020 qui commence et cette année sera aussi enrichissante que la précédente. Les membres du conseil régional et les équipes des huit comités régionaux continueront à exploiter le cahier du plan d'action incluant des exemples pour les 47 actions des trois axes :

- ✓ les droits et les intérêts de nos membres et personnes aînées au cœur de nos préoccupations
- ✓ la vie associative
- ✓ la participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité.

À titre d'exemple, à la rencontre régionale de l'automne, les responsables régionaux et sectoriels des comités se réuniront pour choisir des actions à développer durant l'année. Au national, les conseillères et conseillers nous ont fait une mise à jour de leurs différents dossiers. Ils nous ont aussi présenté les formations qu'ils peuvent nous offrir. Les membres du conseil régional présenteront ces offres aux responsables régionaux des différents comités.

Je vous rappelle quelques activités régionales de la dernière année : information sur les assurances, sur les proches aidants, sur la compréhension du système de retraite au Québec et de notre propre régime comme le *RREGOP* ou RRPE. Le conseiller en communication, Samuel Labrecque, est venu donner à nos responsables et webmestres une formation sur Facebook, WordPress et sur les sites WEB. Ne manquez pas de consulter notre nouveau site WEB, vous y trouverez toute l'information concernant nos activités et des photos des différentes rencontres régionales. Pour ce faire, rendez-vous sur le site national et cliquez sur la région 10. Vous pouvez aussi choisir l'onglet de votre secteur.

À la rencontre régionale du 24 octobre, les responsables des différents comités planifieront les activités pour l'année. Vous trouverez l'information sur notre site. À suivre...

Je vous rappelle aussi quelques faits notoires de notre assemblée générale régionale du 31 mai en plus des exposés sur les réalisations des huit comités régionaux : le comité des arts a sélectionné cinq *Coups de cœur* lors de sa très belle exposition et ainsi cinq artistes ont été récompensés pour leurs œuvres. De nombreux prix de présences furent tirés et le tirage moitié-moitié dédié à la fondation Laure-Gaudreault a fait une heureuse élue. La chorale *Les Ans Chanteurs* a laissé de beaux airs de la chanson française dans la tête de plusieurs membres. Quel plaisir de se remémorer de beaux souvenirs!

Cette année, l'AREQ nationale organise des rencontres interrégionales, réunissant les membres des conseils sectoriels des régions regroupées. Notre région est invitée avec celles de l'Outaouais et de l'Abitibi-Témiscamingue. Nous sommes invités à participer à une journée et demie de formation les 9 et 10 octobre dans les Laurentides. La tenue de ces rencontres s'inscrit dans le plan d'action national 2017-2020, en lien avec les actions 22, 26, et 27 : « *Promouvoir la mission et l'énoncé de valeur de l'AREQ. Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs. Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles.* »

En terminant, je me rappelle que je vous souhaitais un bel été ensoleillé et chaud dans mon dernier article. Je ne sais pas qui m'a entendue, mais ce fut vraiment le cas. Tant mieux et bonne rentrée dans l'AREQ. Je vous souhaite un automne chaleureux et enrichissant.

Hommage à Françoise Nadon

Françoise a enseigné pendant 30 ans. Là n'est pas sa seule contribution à l'éducation des petits et des plus grands!

Amoureuse des enfants et de la planète qui les porte, elle cumule, dès les années 1970, les engagements afin de sensibiliser tous ceux et celles qu'elle peut toucher par la cause environnementale. Tour à tour, elle s'implique dans la fondation de la première garderie de Saint-Donat et d'un programme option plein-air/environnement à son école secondaire. Elle fut l'une des premières à s'affilier au mouvement des *Écoles vertes Brundtland*. S'ajoutent encore la création d'un jardin communautaire et l'instauration d'un service de recyclage, une initiative avant-gardiste des années 70.

Elle a aussi participé à la création de *Cyclo-Nord-Sud*, un organisme qui ramasse, répare et redistribue des vélos dans les pays défavorisés. C'est que l'amour des enfants, pour Françoise, n'a pas de frontières. Elle a multiplié les voyages humanitaires : à Haïti, en République Dominicaine, au Pérou et au Burkina Faso. Elle est présidente d'un comité qui organise des collectes de fonds afin d'appuyer les efforts d'entraide déployée à l'étranger.

Cete vision globale s'accompagne d'une logique indiscutable : la nécessité d'agir localement afin de réduire l'empreinte écologique de nos sociétés. Sa passion et sa persévérance lui ont valu plusieurs succès et honneurs, dont son intronisation au Cercle Monique-Fitz-Back. Bien qu'elle ne voyage plus comme avant pour visiter les enfants d'ailleurs, elle organise toujours les collectes pour les soutenir. Elle est, entre autres, membre du Comité des retraités Brundtland et de plusieurs comités chargés d'instaurer le compost dans les écoles de la région. Elle se rend encore disponible pour dispenser des ateliers de sensibilisation environnementale dans les écoles et ailleurs. De plus, elle offre des formations dans sa commission scolaire, à qui elle a fait adopter une politique environnementale rédigée en collaboration avec d'autres partenaires. Elle continue d'être présente et influente dans son milieu.

En plus, Françoise Nadon écrit des articles de sensibilisation à la solidarité et à l'environnement pour le journal local de Saint-Donat, « L'Altitude ». Notre bulletin sectoriel « Les belles Histoires » bénéficie aussi de ses écrits fort pertinents sur l'environnement.

Merci Françoise pour ton implication au comité Environnement et Développement durable de l'AREQ Laurentides. Tu es un modèle de persévérance, de ténacité et de solidarité!

Le Conseil sectoriel

Journée internationale des hommes

UNE INVITATION DU COMITÉ CONDITION- FORUM DES HOMMES

Conférence donnée par Monsieur Serge Fortin. Monsieur Fortin est Directeur général du Centre des ressources pour hommes de Montréal. Il nous entretiendra sur les thèmes suivants :

Comment suis-je engagé pour ma santé et mon bien-être?

- Réflexion personnelle sur nos actions individuelles favorisant notre santé et bien-être.

Comment sommes-nous engagés envers nos proches et nos communautés?

- Présentation de quelques concepts-clés concernant l'importance du soutien reçu par nos réseaux sociaux (famille, amis, communauté).

Quels sont les constats et les réflexions à retenir?

- Partage en plénière d'un message-clé par personne présente.

Comment chaque région de l'AREQ LLL peut s'engager dans la mise en œuvre du plan d'action ministériel en santé et bien-être des hommes?

Date : **Lundi le 19 novembre 2018**

Heures : **De 9 h 30 à 15 h**

Lieu : **Centre Lafontaine, 2020, rue Saint-Georges, Saint-Jérôme, J7Y 1M9**

COUT **: 20 $** pour les **hommes et pour les conjoints des membres** de la région Laval, Laurentides, Lanaudière

POUR PLUS D'INFORMATON, vous pouvez contacter **Gilles De Gagné**, responsable du secteur des Laurentides (10 E) **450- 224-7929**

Inscription à la page 12 du bulletin « Les belles Histoires »

Diner de Noël 2018

AREQ Laurentides (10 E)

Le conseil sectoriel convie tous ses membres à notre diner du temps des fêtes à

l'Auberge du Vieux Foyer.

Mercredi, **5 décembre 2018**
Auberge du Vieux Foyer, 3167, 1er Rang Doncaster, Val-David
De **11 h à 15 h**
20 $ pour les **membres du secteur Laurentides**,
40 $ pour les **non-membres**

Important : Envoyez votre chèque le plus tôt possible daté du **23 novembre 2018**.
Pour les détails de la **réservation**, voir le coupon-réponse de la page **12**.

Animation : Pendant le repas, il y aura de la musique d'ambiance et après le repas on nous fera danser et chanter.

Au plaisir de vous y retrouver en grand nombre!

MENU
À choisir sur place

Entrée : Salade
Marmite :Potage du Jour
Plat principal : Poisson arômatisé à la saveur du Chef **ou**
Blanc de volaille au gout du Chef
Dessert : Trilogie
Breuvages: Thé, café ou infusion

Aucune réservation de table n'est faite à l'avance. Si vous devez **annuler** votre participation, veuillez en aviser **Madeleine P. Léonard** (819 425-3178) au moins **5 jours à l'avance**, sinon vous devrez payer pour les repas non consommés.

La violence

Avons-nous vraiment conscience d'où vient la violence?

La violence nait d'une blessure à l'âme. Ces blessures sont nombreuses et trop souvent tapies et écrasées au plus profond de soi. Mais, elles sont là et grandissent comme un volcan. Petites ou grandes, nous en avons tous et toutes. Ces blessures ont le visage de l'intolérance, de l'égocentricité, de l'agression sous toutes ses formes physiques ou verbales, de l'oubli, du rejet, de l'abandon, etc…

Vouloir tout posséder est une réaction de violence et mène les dirigeants des pays vers des guerres, des guerres de clans, ce qui provoque de grandes blessures à l'humanité. Il faut briser la chaine de la violence. Les manifestations de cette violence peuvent et doivent être canalisées dans toutes formes d'art. C'est incroyable ce que la magie de l'art peut libérer l'âme et lui faire produire de la beauté.

Les formes d'art sont nombreuses et incalculables quand on pense à des actes qui nous font se soulager et qui font du bien à l'autre. Regardons l'art comme une manière de soulagement, bien sûr, mais aussi de dépassement, d'accomplissement de soi. Tournons-nous vers les arts martiaux, la peinture, la musique, la poésie, le cinéma, la photographie, le dessin, la sculpture, l'architecture, la couture, la cuisine, la broderie, etc… pour se rendre compte de leurs effets valorisants sur l'être humain. Tous les métiers sont des formes d'art. Ce sont des sources extraordinaires offertes à tous les gens et de tous les âges mais encore faut-il prendre conscience de nos blessures et de la voie artistique qui nous convient pour se réaliser.

Tout peut devenir de l'art! Pensons simplement à l'art d'écouter, d'être présent à l'autre, de sourire à l'autre!

Combattons la violence par l'art et appliquons-nous à nous dépasser!

Céline Filion, responsable à la Condition des Femmes

In mémoriam 2017-2018

Maurice Lortie, père de Carole et France Lortie
Renée Deschamps
Thérèse Michaud-Laperrière
André Rozon, époux de Gertrude Boutin-Rozon
Jeannine Desjardins-Parisien, mère de Jean Parisien
Solange Lajeunesse-Leduc,épouse de Pierre Leduc
Micheline Léonard
Henriette Jolicoeur-Vanier
Micheline Léonard-Lanthier
Andrée Ouellet-Lamarche
Luncien Corbeil, époux de Diane Cocho-Corbeil
Huguette Gaudet-Vincent
Nathalie Théberge, fille de Yolande Naud

Commémoration des personnes défuntes

Le vendredi **2 novembre 2018**, vous êtes tous et toutes invités à une célébration liturgique à la mémoire des personnes décédées durant l'année. Cet événement aura lieu à **l'église de Sainte-Agathe-des-Monts** à **10 h 30**.

Par la suite, vous êtes tous et toutes bienvenus à l'**Auberge La Fontanella**, 6, rue Principale Est, **Sainte-Agathe-des-Monts.**

Trois menus vous seront proposés : 1. Pizza et salade césar – 2. Moules au vin blanc – 3. Salade césar au poulet

Veuillez réserver au plus tard le **22 octobre** auprès de
Madeleine P. Léonard au **819 425-3178**
(Chaque personne doit défrayer le cout de son diner.)

COMMENT VA LA PLANÈTE? TRÈS, TRÈS MAL…!

ON AURA BEAU SE RASSURER, EN DISANT QUE TOUT VA S'ARRANGER, QUE CE N'EST QU'UN MAUVAIS MOMENT À PASSER…C'EST FAUX!

On assiste actuellement à la plus grande menace de l'histoire de l'humanité déclarent des centaines de scientifiques et plus récemment, des artistes qui clament haut et fort que nous sommes en danger, que la planète est en danger.

Je lisais dans LA PRESSE +, le ras le bol, l'indignation de Diane Dufresne qui voit comme nous les larges sourires de nos politiciens sur leurs pancartes électorales. Elle se demandait comment il se fait que parmi la multitude de promesses, on mentionnait très peu l'environnement! Il est question de santé, d'éducation, de transport et j'en passe mais, si la planète continue de se détériorer, ça sert à quoi?

On parle d'urgence d'agir, de deux décennies (20 ans). Pour les 60 ans et plus…on aura eu du bon temps mais pour ceux qui nous suivent, quel genre d'avenir nous leur réservons!

Nicolas Hulo, ce grand écologiste français, qui a parcouru la planète et qui est devenu ministre de l'environnement en France avec Emmanuel Macron, a démissionné de son poste à cause de l'inertie du gouvernement français. Hubert Reeves, Laure Waridel, Steven Guilbeau, Karel Mayran et bien d'autres s'entendent pour dire qu'il est minuit et cinq avant que l'on frappe un mur.

Quand on voit un Justin Trudeau qui achète, en notre nom, un oléoduc, que l'Ontario, l'Alberta et le Nouveau- Brunswick se retirent de l'entente sur la réduction des émissions de carbone, il y a de quoi s'inquiéter.

On hésite toujours, au nom de l'économie, à prendre des décisions drastiques qui pourraient freiner sinon retarder l'éclatement de notre monde.

Notre bateau va couler si on ne réussit pas à colmater les brèches et avec lui, nos enfants, nos rêves et l'avenir du monde !

Françoise Nadon, responsable du Comité Environnement et Développement durable

Une Non-Rentrée où les quatre-vingt-cinq personnes participantes ont pu déguster un excellent repas en plus d'échanger sur nos activités estivales et celles à venir. Nous avons accueilli de nouvelles retraitées et présenté différents projets au programme de l'année aréquienne 2018-2019.

Lise Grenier, Guylaine Alarie, Mireille Pilon, Martine Vermette, Francine Dubé nos nouvelles retraitées
Photos Francine Michaud

Coupons-Réponses

Journée internationale des Hommes lundi, 19 novembre 2018

Conférence : **« Notre engagement pour notre bien-être et dans la société»**

Nom : _____Prénom :_____

Téléphone :_____ Courriel :_____

Secteur : Laurentides (10 E)

Ci-joint un chèque de **20 $** **avant mercredi le 7 novembre 2018** à l'ordre de l'**AREQ Rivière-du-Nord** au soin de François Tanguay, 162, Place Gatine, Saint-Jérôme, Qc J7Y 5K3

(*La réception de votre formulaire et de votre chèque confirme votre présence.)*

DINER DE NOËL mercredi, 5 décembre 2018

Nom : _____ Personne acc. :_____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Personne végétariennne_____ Allergie(s) alimentaire(s) laquelle?_____

S'il vous plait, un chèque le plus rapidement possible (**20 $** membre du secteur Laurentides-**40 $** non-membre) **libellé à « *AREQ 10 E* » et daté du « 26 novembre 2018 »** à l'adresse suivante :

Madeleine P. Léonard, 1017, rue Trudeau, Mont-Tremblant, Qc J8E 2Z5 (819 425-3178)

L'envoi de votre coupon-réponse **avant le 26 novembre aiderait énormément tous les intervenants et toutes les intervenantes à organiser adéquatement cet événement. Merci!*

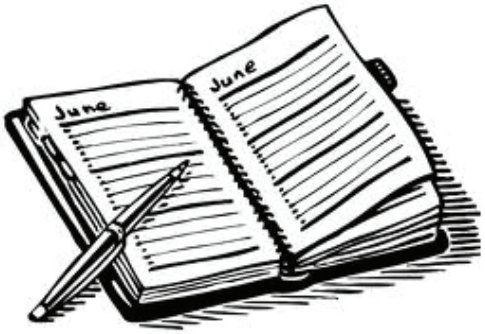
Attention! Attention! Attention!

Nous procédons actuellement à la reconstruction du site de l'AREQ Laurentides -10E. Au cours des prochaines semaines, nous allons alimenter le nouveau site avec les événements récents tout en maintenant temporairement l'ancien site en ligne sous la forme d'archives .

Nous sollicitons votre indulgence pendant la période de transition. Le nouveau site de l'AREQ 10E portera le nom de http://laurentides.areq.lacsq.org

Jacques Desjardins, webmestre

Votre Agenda 2018-2019



18 octobre 2018: Conférence « Abus des personnes ainées » : responsable Bernard Martin (voir page 6 – bulletin automne 2018)

02 novembre 2018: Célébration commémorative pour nos proches disparus: resp. Andrée Potvin p. 9
19 novembre 2018: Journée internationale des Hommes: responsable Gilles De Gagné; p. 6

05 décembre 2018: Diner de Noël : responsable Madeleine P. Léonard; p. 7
06 décembre 2018: Journée de la Commémoration contre la violence faite aux femmes: resp. C. Filion

15 février 2019: Hymne à l'Hiver : responsable Bernard Martin

08 mars 2019: Journée internationale des Femmes : Conférence , resp. Hélène Leblanc

17 avril 2019: Assemblée générale sectorielle
22 avril 2019: Jour de la Terre: responsable Françoise Nadon

14 mai 2019: Rencontre régionale sur les Assurances : responsable Michel De Courcy
18 mai 2019: Assemblée générale régionale

05 juin 2019: Hymne à l'Été: responsable Jeanne d'Arc Groulx

Dates de tombée du bulletin: «Les belles Histoires»: - 18 janvier 2019 - 15 mars 2019

Autour de la Table

Les membres de la **Zone Sud** doivent noter que les petits-déjeuners ont lieu au restaurant **Coeur de Provence**, 422, ch. Pierre-Péladeau à **Sainte-Adèle**, chaque **premier mercredi** du mois à **9 h 30** d'octobre à juin. Pour toutes informations, communiquer avec **Janine Guénette: 450 229-2391**.

Les membres de la **Zone Centre** doivent communiquer avec **Michelle Le Quellec** au **819 326-1940** pour les informations concernant le brunch qui a lieu à 11 heures chaque **3e mercredi** du mois au restaurant **Le Début de la Faim**, 118, rue Principale, **Sainte-Agathe-des-Monts**.

Pour la **Zone Nord : Lucille Piché**, que vous pouvez rejoindre au **819 425-5772**, vous invite à participer au petit-déjeuner du printemps 2019.

Pour **Saint-Donat**, veuillez communiquer avec A**gathe Saint-Georges** au **819 424-2239**.

RESPONSABLES DES COMITÉS

Action sociopolitique: Bernard Martin - 450 224-8731 b54martin@gmail.com

Arts: Francine Michaud - 819 327-3366 mfrancine4@hotmail.com

Assurances: Michel De Courcy - 819 425-5643 michel.decourcy@hotmail.com

Communications:

«Les belles Histoires»: **Aurore Veillet** - 819 425-7724 aurore.marcel1@sympatico.ca
Correction : **Diane Perreault** - 819 321-2688 georges.diane@cgocable.ca

Le Site Web Areq-10E: **Jacques Desjardins** – 450 226-8389 jacques_desjardins@outlook.com

La Chaine électronique: **Robert Rochon** - 819 326-7543 rrochon@me.com

La Chaine téléphonique: **Robert Rochon –** 819 326-7543 rrochon@me.com

Le changement de courriel : **Michel De Courcy** - 819 425-5643 michel.decourcy@hotmail.com

Condition des Femmes: Céline Filion - 819 425-7665 filionceline@msn.com

Condition-Forum des Hommes: Gilles De Gagné - 450 224-7929 gilles.degagne@videotron.ca

Environnement et Développement durable: Françoise Nadon - 819 424-3394
francoisenadon@hotmail.com

Événements sociaux: Andrée Potvin - 819 326-1889

Fondation Laure-Gaudreault: Michel De Courcy - 819 425-5643 michel.decourcy@hotmail.com

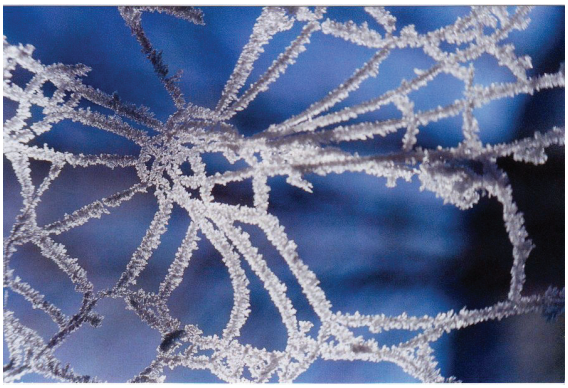
Retraite-Indexation : Hélène Leblanc – Poste à combler

CONCOURS LITTÉRAIRE

L'AREQ Laurentides vous invite à participer à un Concours littéraire ayant pour thème

LE GIVRE

Pour ce faire, vous pourrez vous inspirer de la photographie ci-jointe. Cette photo a été réalisée par Pierre Viau :



Une toile d'araignée givrée

Vous la retrouverez en version couleur sur notre site web : http://laurentides.areq.lacsq.org et servira de page frontispice du bulletin sectoriel de janvier. Si vous le permettez, votre texte, s'il est choisi, sera publié dans ce même bulletin.

Votre texte ne doit pas dépasser trois-cents (300) mots.

La date limite pour la réception des textes est le 20 décembre 2018.

Vous faites parvenir votre production à Aurore Veillet par courriel :
aurore.marcel1@sympatico.ca
ou encore par la poste : 715, rue Gauthier, Mont-Tremblant, Qc J8E 2V8

Un prix de 25 $ sera tiré au hasard parmi toutes les personnes participantes.

Si vous hésitez à nous présenter une création, n'oubliez pas que plusieurs municipalités offrent des ateliers d'écriture. Vous pourrez certes, en vous informant auprès de votre service Loisirs et Culture, vous y inscrire si vous désirez développer ou peaufiner vos talents littéraires. Donc, OSE, OSONS, OSEZ...

Nous avons hâte de vous lire.

Aurore Veillet

INFORMATIONS UTILES

AREQ LAURENTIDES (courriel).....areq10e@gmail.com
AREQ LAURENTIDES (site Web).....www.laurentides.areq.ca

AREQ RÉGIONALE(Laval-Laurentides-Lanaudière).....www.regionlaurentie.areq.ca

AREQ NATIONALE.....info@areq.lacsq.org 1 800 663-2408
AREQ NATIONALE (site web).....www.areq.lacsq.org

ASSURANCE LA PERSONNELLE (auto et maison).....www.lapersonnelle.com
1 800 363-6344
ASSURANCE SSQ (assurance maladie).....www.ssq.ca 1 888 833-6962
Assurance maladie : communiquez avec Michel De Courcy.....819 425-5643
ASSISTANCE VOYAGE (Canada et États-Unis).....1 800 465-2928

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

ABUS-AINÉS.....1888 489-2287
AQDMD (Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité)..... aqdmd.qc.ca
1 514 341-4017
RAMQ (Régie de l'Assurance maladie du Québec-Directives médicales anticipées) 1 877 644-4545

L'APPUI Laurentides (Ressources pour les proches aidants d'ainés).....1 855 852-7784
PRÉVOYANCE AINÉS LAURENTIDES www.prévoyanceaineslaurentides.org
1 844 551-6032

Impression et mise en page du journal « Les belles Histoires » :

IMPRIMERIE l'artographe

Édition
Conception graphique
Infographie
Impression

726 rue de St-Jovite
Mont-Tremblant, Québec J8E 3J8
819 425-7575 • artographe@bellnet.ca