

# AREQ

Le mouvement des personnes  
retraitées CSQ

## LES BELLES HISTOIRES

*Région et secteur 10E - Laurentides*

*Bulletin sectoriel*

Vol. MMXXIV no. 1

Septembre 2024



Crédit photo: Céline Lachapelle

## Table des matières

Couverture	
Table des matières .....	2
Mot de votre présidente, Céline Lachapelle .....	3
Merci aux bénévoles sortants .....	4
Mot de notre présidente régionale, Pierrette Boudreau.....	4
Présentation de votre conseil sectoriel .....	5
Conférence sur la « Santé mentale et prévention du suicide » .....	6
Conférence régionale Comité Hommes, La grand-parentalité et les mesures de sécurité présentées aux aînés .....	7
Conférence sur « La parlure québécoise » Guy Thibault .....	8
Fête de l'Halloween au Petit déjeuner .....	9
Conférence-atelier du Comité Arts visuels régional .....	9
Calendrier des activités prévues à ce jour .....	10-11
Les comités au sein du conseil sectoriel.....	12-13-14
Conférence, Comité régional des hommes - La gériatrie sociales, les Sentinelles et les droits des grands- parent15	
Fête de la Saint-Valentin ? .....	16
Journée internationale du des droits des femmes.....	16
Lorsque vous réservez pour une activité.....	16
Autour de la table, déjeuner/dîner, voyage organisé, activités physique avec secteur Rivière-du-Nord ...	17
Avis de recherche de membres .....	18
Des modifications à votre dossier ? .....	18
Info-décès.....	18
Suggestion de lecture d'une auteure de notre secteur : Micheline Bédard.....	19
In memoriam .....	19
Ressources .....	20



## Bonjour de votre présidente sectorielle

**C'**est avec un immense plaisir et grand honneur que je vous adresse ces quelques mots.

Cette année, vous le remarquerez en consultant ce bulletin, sera très mouvementée pour nous, membres du Conseil sectoriel, car nous mettons le cap sur un secteur plus actif, plus participatif et souhaitons-le, plus joyeux. La pandémie que nous avons traversée fut pénible et nous aura démontré que nous apprécions les contacts humains plus que nous le pensions. Alors célébrons la vie, célébrons les moments d'amitiés, profitons de notre retraite pour nous faire plaisir. Déjà, nous avons vécu un premier événement rassembleur

lors des Retrouvailles qui ont eu lieu le 5 septembre où 74 personnes étaient présentes pour le plus grand bonheur du conseil sectoriel. Mission accomplie pour une première édition avec cette amusante formule.

Nous pouvons participer activement à la vie, dans le respect des générations futures, et ce sans nous priver de joies pour nous comme pour nos proches. C'est d'ailleurs là un geste environnemental concret. Voyager coûte de plus en plus cher tant au point de vue monétaire qu'écologique. C'est avec cette pensée en tête que nous vous proposerons au cours de l'année, des nouveautés tournées vers l'autre, enrichissantes, apaisantes et ludiques. Ensemble, nous prendrons soin de nous.

En ce sens, je compte sur vous, chers membres, pour profiter des activités que nous vous offrirons. Votre participation sera notre récompense de bénévoles. Et si l'envie vous prenait de vous joindre à nous pour organiser certaines de ces réjouissances, elles n'en seront que plus spectaculaires. Nous serions que plus heureuses et heureux de vous accueillir au sein de notre petite équipe.

Vous pourrez constater plus loin dans les 3 pages destinées aux comités que nous manquons cruellement de têtes et de cœurs (oublions les bras) pour rendre encore meilleures nos actions et concrétiser nos ambitions. Voyez par vous-mêmes, et trouvez ces petits symboles indiquant une place disponible. Ça vous dirait de vous impliquer? Il y a beaucoup de places libres. Donc, si l'envie vous prend et que nos propositions de bénévolat vous intéressent, n'hésitez pas à nous en informer.

Nous avons choisi de vous présenter la première Édition de l'année « **Les Belles Histoires** » en version papier, pour tous, et vous suggérons de conserver la partie centrale où sont regroupées les dates importantes à retenir au courant de l'année, du moins aussi loin qu'il était possible de le faire au moment d'imprimer ce bulletin. Conscientes que nous devons être cohérentes, les prochains bulletins seront de retour dans vos boîtes courriels pour celles et ceux qui le souhaitent, et en version papier pour celles et ceux qui préfèrent cette méthode. N'oubliez pas de nous tenir informés si vous changez d'adresse !

Si vous avez des remarques, commentaires ou questions à nous communiquer, vous pouvez le faire par courriel à l'adresse [AREQ10E@gmail.com](mailto:AREQ10E@gmail.com) et s'il vous plait, inscrivez cette adresse dans votre bottin de contacts afin de ne rien manquer. Vous pouvez aussi me rejoindre par téléphone au 450 821-8232.

Au nom du conseil et en mon nom, je vous souhaite à toutes et tous une belle année de non-rentree!

**Céline Lachapelle**  
Présidente Secteur 10E –  
Laurentides



## UN GRAND MERCI AUX BÉNÉVOLES SORTANTS :

**Jeanne-D 'Arc Groulx**, vaillante 2<sup>e</sup> vice-présidente, puis conseillère, depuis plus de 12 ans. Ta vivacité, ta ténacité et ton grand sens de l'humour nous manqueront au conseil sectoriel. Merci Jeanne-D 'Arc!

**Jacques Desjardins**, Webmestre depuis plus de 8 ans, travailleur dans l'ombre, calme, posé et sage, d'une gentillesse inégalable a aussi pris le flambeau de Robert Rochon. S'il te plait, ne t'en vas pas trop loin, on pourrait encore avoir besoin de toi!

**Monelle Beaulne**, présidente sortante, m'a laissé sa place la tête haute. Le travail colossal qu'elle a accompli au cours de ses mandats me rend la tâche beaucoup plus facile. Elle a mis sur papier les couleurs du secteur. Un travail de moine à faire le ménage des archives, quelle tâche ingrate, mis de l'ordre dans le lot dont elle a hérité. Un gros MERCI ! Nous sommes contentes et contents que tu demeures au sein du Conseil sectoriel à titre de 1<sup>e</sup> Vice-présidente.



**SAVIEZ-VOUS que la moyenne d'âge des membres de notre secteur est de 74 ans ?**

### Mot de notre présidente régionale, **Pierrette Boudreau**



Il y a eu un printemps de Prague, un printemps érable et un printemps arabe. Moi, j'ai eu mon printemps AREQ. J'ai sillonné les Laurentides, la ville de Laval et les belles terres de Lanaudière, et ce, du 25 avril au 15 mai, quand le printemps commençait seulement à montrer quelques aspects de sa venue.

Est-ce que j'ai aimé ? Certainement. Rencontrer des membres dans leur milieu avec leurs collègues et être accueillie plus que convenablement et se faire offrir d'excellents repas, qui ne serait pas satisfait de son printemps ? J'ai même gagné un tableau de Claire Desjardins du secteur Deux-Rivières de Laval (photo ci-bas) et reçu des fleurs en pot que j'ai plantées dans ma cour.

Du côté du dossier de la Retraite, chaque présidence a fait voter la proposition à l'effet que le gouvernement devrait mettre sa part pour l'indexation additionnelle. Il y a eu unanimité dans les neuf assemblées générales. Car nous avons neuf secteurs comme vous le savez dans la région Laval, Laurentides, Lanaudière.

Pour l'année 2024-2025 : Le dossier prioritaire sera celui de la relève. Tout le monde en parle, on a des idées, mais il va falloir agir. Plusieurs des neuf comités (incluant la FLG) ont de nouveaux membres, mais les anciens membres composent encore la majorité des comités et des conseils sectoriels. Le conseil régional s'y est penché sérieusement à la fin juin lors de sa dernière rencontre pour clore son année. Nous avons fait un retour sur toutes les activités 2023-2024, car là, on peut dire que c'est mission accomplie sans se vanter comme de raison. Nous sommes dix présidences au conseil régional et nous sommes une équipe âgée de plusieurs printemps, mais pleine d'idées innovantes. Tout cela pour vous dire qu'on va se forcer en titi.

Alors, je ne peux que souhaiter de revoir tout le monde à l'automne lors des rencontres des comités. La première rencontre se fera avec les neuf conseils sectoriels le 1<sup>er</sup> octobre. Ça devrait brasser. Les conseils seront informés en temps et lieu. Bonne fin d'été à toutes et tous. Prenez de la vitamine D, profitez de vos familles et que Dieu ou une puissance autre nous garde en santé.

**Pierrette Boudreau,**  
*Présidente régionale*  
*Laval, Laurentides, Lanaudière*

## Présentation de votre conseil sectoriel

### Céline Lachapelle, Présidente

*J'ai travaillé dans le domaine de la gestion en entreprise jusqu'à la naissance de ma fille en 1990. 5 Années mère à temps plein j'ai profité de cette « pause » pour aller étudier en graphisme au CEGEP Ahuntsic (AEC). Puis bénévole à l'École Alternative l'Envol à Laval j'ai été charmée par le milieu de l'éducation et j'ai fini ma carrière à l'École Poly-Jeunesse en 2017 comme Agente CI1 (AB1). Ce dernier périple de 22 ans m'a permis de connaître différents secteurs: niveaux primaire, secondaire et Ressources humaines. Mes passions sont la permaculture, les arts et la culture, l'actualité et bien sur l'AREQ qui m'occupe passablement, surtout ces derniers temps. Le bénévolat a toujours fait partie intégrante de ma vie. Je siège au Conseil sectoriel depuis 5 ans.*



### Monelle Beaulne, 1<sup>e</sup> Vice-présidente

*Diplômée en administration et gestion de personnel au HEC, j'ai travaillé à la commission scolaire de St-Jérôme (Rivière-du-Nord) pendant 35 ans et occupé les postes de technicienne en administration, en gestion de personnel et en organisation scolaire. Parallèlement, je me suis impliquée au sein de comités en effectuant du bénévolat. J'ai eu la responsabilité de présidence, secrétaire ou trésorière dans plusieurs organismes à but non lucratif. Mes intérêts portent surtout sur les sports, ski raquette, marche, vélo. J'aime aussi la musique, le théâtre, les arts et les danses (sociale, en ligne, exercice). Je siège au CS du 10 E depuis 2015.*



### Arlette Bouchard, Trésorière

*Après 35 ans d'enseignement, dont neuf années de soutien pédagogique en informatique auprès des élèves du primaire, j'ai pris ma retraite en 2002. Ont suivi douze années de bénévolat dans deux associations de retraités. Occupant divers postes, j'ai navigué parmi de nombreux dossiers et sujets d'intérêts dans la société. Aujourd'hui, ma vie se déroule entre le jardinage, la marche en forêt, la méditation, la cuisine, des études autodidactes et bien d'autres choses. C'est ma 2e année au sein du CS. Je cède ma place à Michel De Courcy à partir du 1<sup>er</sup> novembre 2024.*



**Secrétaire  
Recherché-e**

À QUI LA CHANCE DE JOINDRE NOTRE DYNAMIQUE ET SYMPATHIQUE ÉQUIPE ?

#### Les fonctions :

- Préparer l'ordre du jour des réunions en collaboration avec la présidence;
- Prendre les notes et rédiger les procès-verbaux, consigner les résolutions;
- Assister aux rencontres du conseil et acheminer les procès-verbaux aux membres du CS après les rencontres soit dans les 10 jours suivants si possible;
- Toute autre tâche pouvant faciliter le travail d'équipe des membres du conseil.

**Les avantages :** allocation annuelle de 100\$ au prorata des mois de service; Allocations mensuelles de 25\$ pour téléphonie et télécom; allocation pour déplacements et repas lors des activités sectorielles.



### Francine Michaud, 1<sup>e</sup> conseillère

*Le début de ma carrière se passe à Ottawa à enseigner la musique dans plusieurs écoles primaires. Peu de temps après, c'est à Sioux Lookout, au N.-O. de l'Ontario, chez les autochtones que se poursuit mon enseignement jusqu'au moment où je me consacre à l'enseignement aux adultes, ici, dans Les Laurentides.*

*En plus de ma passion depuis toujours pour les chevaux, les fleurs de mon jardin l'été me réjouissent énormément, surtout mes centaines de lys qui font se retourner les têtes des passants.*



### Danielle Rochefort, 2<sup>e</sup> conseillère

*Nouvelle élue au conseil le 26 avril 2024.*

*Déjà 12 ans de retraite. De belles années à voyager, M'impliquer dans du bénévolat, chanter dans une chorale, faire du vélo, de la marche, du yoga, du Qi gong et plus encore. Les années passent sous le signe de la liberté.*



# Conférence « Santé mentale et prévention du suicide. » Jeudi 10 octobre 2024 Chez Milot Sainte-Adèle



Mme Martine Laurier, de l'organisme Vigilance ML

<https://vigilanceml.ca/conference/>, nous entretiendra d'un sujet qui touche une grande partie de la population : les personnes âgées, nos enfants et petits-enfants, les adolescents, ...

Le but de notre conférencière est

« Aider ceux qui souffrent psychologiquement et leurs proches, à travers le récit de l'histoire de sa crise suicidaire, de son sauvetage, son hospitalisation, son diagnostic de maladie mentale et le rétablissement. **Quelles sont les ressources existantes ? Comment les rejoindre ?** »

Mme Laurier est autrice du livre : « **De l'uniforme au désir d'en finir** » paru chez les Éditions Druide / octobre 2022. Au coût de 20 \$, il sera en vente après la conférence.



La conférence aura lieu le **jeudi 10 octobre**, au **Restaurant Chez Milot, 2e étage**, 958 Rue Valiquette, Sainte-Adèle, QC, J8B 2M3

**Accueil :** 9h30 café/beignes à l'arrivée  
**Conférence :** 10h.  
**Dîner :** 12h, trois choix sur menu groupe

- **Membre :** 25 \$, sans les consommations
- **Non-membre\* :** 35 \$, sans les consommations

\*accompagnateur

**Maximum 30 places**

**Payable à l'entrée.** Vous n'avez pas à envoyer de chèque à l'avance !

- Par chèque émis à l'ordre de « AREQ CSQ Secteur 10 E », ou
- En argent comptant ou
- Par virement Interac à [arlettebouchard2@gmail.com](mailto:arlettebouchard2@gmail.com)

**Inscriptions jusqu'au 7 octobre**

**Absence/Annulation :** Des frais pourront s'appliquer.

Veillez noter qu'une facture de **50 \$ (valeur réelle de l'activité)** sera émise si votre inscription n'est pas annulée **au plus tard le 7 octobre 2024.**



**Sur invitation personnelle seulement**

**Projet Toujours en Action « Implication des membres »**

La raison principale qui motive cette invitation est que l'implication de nos membres à différents niveaux de notre structure et dans nos activités est au plus bas. Nous devons agir.

Tel que présenté à l'Assemblée générale dans le document « *Le secteur Laurentides au cœur de notre région* », une rencontre a été organisée avec des membres susceptibles de nous aider.

Au moment où vous recevrez le bulletin, l'activité sera en cours de réalisation. Les détails sont dans le calendrier des activités 2024-2025.

*Arlette Bouchard*, trésorière

## Conférence régionale organisée par le comité régional des Hommes

### La grand-parentalité et les mesures de sécurité présentées aux aînés

Lundi 21 octobre 2024

Au Best Western au 420, Mgr Dubois, St-Jérôme

De **9h30 à 12h**, rencontre avec **Charles-David Duchesne**, professionnel responsable du dossier des Hommes à l'AREQ CSQ. Il nous entretiendra sur le sujet d'actualité concernant le dossier de la grand-parentalité du comité des Hommes :

- Le résultat de l'étude qualitative sur la grand-parentalité au masculin ;
- Le rapport des grands-pères et de leurs petits-enfants ;
- Les grands-pères et le modèle traditionnel ;
- Portrait des relations existantes entre les hommes et leurs petits-enfants, ainsi qu'avec les parents de ces derniers ;
- Identifier leurs attentes et leurs besoins par rapport à l'exercice du rôle de grand-parentalité ;
- Le rôle de grand-père ;
- L'évolution dans la société des générations d'hommes.

#### Dîner

De **13h30 à 15h**, rencontre avec **Jean-Pierre Blondin**, formateur en RCR, instructeur de Cœur et AVC Canada et aussi retraité de l'AREQ. Il viendra nous **sensibiliser** sur divers sujets auxquels nous pouvons être confrontés à la maison, en RPA ou encore en voyage. Comment doit-on réagir lorsque notre conjoint se blesse, s'évanouit, a des douleurs à la poitrine, à la tête ou à d'autres parties du corps ? La prévention est la meilleure façon d'éviter l'intervention.

Comment identifier les signes précurseurs d'un AVC, d'une crise d'angine, d'une thrombose ou d'une phlébite ? Quoi faire si une personne amie s'étouffe lors d'un repas ?

### La grand-parentalité et les mesures de sécurité présentées aux aînés

Valeur de l'activité : 37\$

**25 \$ pour les deux conférences et dîner**

**Pour les membres du 10 E**

Payable à l'entrée en argent comptant ou par chèque à l'ordre de l'AREQ 10E

**S'inscrire avant le 10 oct. 2024**

par téléphone auprès de Francine Michaud au 514-264-0311

ou par courriel à [areq10e@gmail.com](mailto:areq10e@gmail.com) en donnant votre nom, prénom et numéro de téléphone.

**Politique d'annulation : Veuillez svp nous aviser 3 jours à l'avance si vous annulez votre inscription, à défaut de quoi nous devons vous facturer la valeur réelle de l'activité à 37 \$.**



Conférence gratuite offerte par le secteur

## LA PARLURE QUÉBÉCOISE

Racontée par Guy Thibault

24 octobre 2024

Au Restaurant St-Hubert, Sainte-Adèle

9h30 Beignes et café – dîner à vos frais avec menu de groupe



On a donné différents noms à ces deux bouilloires anciennes, mais connaissez-vous **vraiment** l'origine de l'appellation ?

À une certaine époque pas si lointaine, une ligne téléphonique était partagée par 6 à 8 foyers. Ce qui fit la joie des *écornifleux*. Connaissez-vous **vraiment** l'origine de cette appellation et comment régler leur cas?



Les évêques se présentaient lors des cérémonies religieuses avec leur crosse épiscopale. Un outil de menuisier dont le nom fut inspiré par cette pièce d'apparat. Le **connaissez-vous**?

La langue française que nous avons héritée de nos ancêtres français il y a quelques siècles, s'est graduellement écartée de la souche originale européenne. Des régionalismes et nouveaux mots adaptés à notre réalité québécoise ont contribué à créer une parlure typiquement d'ici : déformation d'un mot existant déjà dans la langue officielle, nouveau mot créant une image reflétant une tradition ou encore une expression très colorée. Bref, des québécismes purs. Cette conférence, appuyée par un diaporama et plusieurs pièces d'appoint, se veut une mise en lumière de ce que nous osons appeler notre patrimoine linguistique. Notre but sera d'expliquer la provenance de ces mots souvent très colorés et parfois loufoques, mais absents du dictionnaire officiel.

La conférence est aussi très visuelle car elle est appuyée par une quarantaine de diapositives illustrant le propos. De plus, de nombreux objets sont aussi en montre quand ils sont directement reliés à l'origine de l'expression utilisée. Pour tous les mots ou expressions présentés dans ce diaporama, une origine certaine a été établie et c'est là que réside l'intérêt de la conférence. L'origine est le plus souvent très loin d'être prévisible et vous fera sourire. Il sera aussi possible de consulter une liste d'une cinquantaine d'autres mots ou expressions savoureuses dont on ignore l'origine exacte, mais qui agrémentent une parlure suave, si typique de nos aïeux. Laissez-vous charmer par cette parlure typique de chez nous.

Il y a un maximum de 40 places (salle réservée). Beignes et cafés gratuits, dîner à vos frais avec menu de groupe.

Inscriptions tant qu'il y aura de la place.

**Veillez vous inscrire auprès de Arlette Bouchard, par téléphone au 450 228-8566**

**Ou par courriel : Arlettebouchard2@gmail.com**



# Petit déjeuner d'Halloween

Vous êtes invités au petit déjeuner d'Halloween le 6 novembre.  
Un jeu vous sera proposé dont le prix sera un repas pour deux dans un bon restaurant. Voir le calendrier au centre.



## CONFÉRENCE - ATELIER EN ART VISUEL Jeudi 7 novembre 2024 de 9 h 30 à 12 h Au Best Western, 420, Mgr Dubois, St-Jérôme

Conférencière : Claire Desjardins responsable du Comité des Arts D10.  
B. Arts visuels, UQAM, B. avec majeur en Arts plastiques, U.de M.

### Description de la conférence

**De 9 h 30 à 12 h** : Atelier sur l'analyse d'œuvres d'art. Cet atelier vous permettra de mieux contempler et d'apprécier les tableaux lors de vos visites au Musée ou en Galerie. Nous aborderons les thèmes suivants : l'artiste, le sujet de l'œuvre, les couleurs, formes et mouvements, matériaux et composition. Nous analyserons des œuvres de Vermeer, Matisse, Rousseau, Lemieux et Riopelle.

Vous serez invités au dialogue, à une critique constructive des œuvres qui permettent un échange d'idées enrichissant.

### **Dîner**

**De 13 h 30 à 15 h** : le comité régional des arts se réunira en vue de préparer l'exposition lors de l'AGR du 21 mai 2025. **UNE NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE** : Les auteures et auteurs seront invité.es à présenter leurs œuvres littéraires lors de cette exposition. Vous êtes invités à y participer aussi.

## COMMENT LIRE UNE ŒUVRE D'ART

Valeur de l'activité : 37\$

**25 \$ pour les deux conférences et dîner**  
Pour les membres du 10 E

Payable à l'entrée en argent comptant ou par chèque à l'ordre de l'AREQ 10E

S'inscrire avant le 1<sup>e</sup> novembre par téléphone auprès de Francine Michaud au 514-264-0311  
ou par courriel à [areq10e@gmail.com](mailto:areq10e@gmail.com) en donnant votre nom, prénom et téléphone.

### **Politique d'annulation :**

**Veillez svp nous aviser 3 jours à l'avance si vous annulez votre inscription,  
à défaut de quoi nous devons vous facturer la valeur réelle de l'activité à 37 \$.**

# Calendrier des activités AREQ-10E, secteur Laurentides, 2024-2025

Les membres du Conseil sectoriel vous attendent avec plaisir et vous invitent à participer !

Date/Heure	Activité //Lieu/Coût	Confirmation/Réservation/Paiement
Jeudi <b>5 septembre</b> Heure : 11h  Nombreux cadeaux.	<b>Retrouvailles</b> Club de golf Val-Morin • Nouveaux membres : <b>gratuit</b> • Membres du CS : <b>gratuit</b> • Bénévoles : <b>gratuit</b> • Membres réguliers: <b>20\$</b> • Membres-associés accompagnateur : <b>25\$</b> • Non-membre accompagnateur : <b>30\$</b>	Arlette Bouchard 34, rue du Canard, Sainte-Marguerite-du-Lac-Masson, Québec, J0T 1L0 Téléphone : 450-228-8566 Courriel : <a href="mailto:arlettebouchard2@gmail.com">arlettebouchard2@gmail.com</a>
Mercredi <b>18 septembre</b> 10 h. à 12 h. Dîner gratuit	Projet Toujours en Action : Implication des membres <b>But</b> : créer une relève Salle Lagny, Sainte-Agathe-des-Monts Invités de 75 ans et moins, <b>Sur invitation personnelle seulement</b>	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Arlette Bouchard Téléphone : 450-228-8566 Courriel : <a href="mailto:arlettebouchard2@gmail.com">arlettebouchard2@gmail.com</a> <b>Pour les personnes invitées</b>
<b>Fin septembre</b>	Randonnée « nature » selon suggestion des membres intéressés	En septembre, communiquez avec Céline Lachapelle pour avoir les dernières informations <b>450 821-8232</b> <a href="mailto:ce_lachapelle@hotmail.com">ce_lachapelle@hotmail.com</a>
<del>4<sup>er</sup> octobre</del>	<del>Journée internationale des Aînés</del>	<b>À venir</b> : mise en place prévue : <b>automne 2025</b>
Mercredi <b>2 octobre</b> 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b> 131 Chemin du Lac-Millette Local 101, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R6	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Janine Guénette 450-229-2391 Prix de présence 2 X 20 \$
Jeudi <b>10 octobre</b> 9h30 café/beignes à l'arrivée 12h dîner Maximum <b>30 places</b>	<b>Conférence « Santé mentale » avec Martine Laurier et dîner</b> • Membre : <b>25 \$</b> • Non-membre : <b>35 \$</b> Restaurant Chez Milot, 2e étage, Sainte-Adèle	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Arlette Bouchard avant le 7 octobre Téléphone : 450-228-8566 Courriel : <a href="mailto:arlettebouchard2@gmail.com">arlettebouchard2@gmail.com</a>
Jeudi <b>24 octobre</b> 9h30 café/beignes à l'arrivée 12h dîner à vos frais Maximum <b>40 places</b>	<b>Conférence, café/beignes, gratuit</b> : <i>Guy Thibault sur la parlure québécoise,</i> Au Saint-Hubert à Sainte-Adèle, passez par la <b>porte de côté</b> . Voir les détails dans ce bulletin	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Arlette Bouchard avant le 21 octobre Téléphone : 450-228-8566 Courriel : <a href="mailto:arlettebouchard2@gmail.com">arlettebouchard2@gmail.com</a> <b>Dîner à vos frais</b>
Mercredi <b>6 novembre</b> 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b> 131 Chemin du Lac-Millette Local 101, Saint-Sauveur, Québec J0R 1R6	<b>Jeu « Halloween »</b> Appeler Janine Guénette, 450-229-2391 <b>Prix de présence</b> : 2 X 20 \$ <b>Prix spécial</b> : un dîner pour deux dans un bon restaurant.
Jeudi <b>5 décembre</b> Informations disponibles en nov.	<b>Dîner de Noël endroit à déterminer</b> Animation M. Gilles Caplan En novembre, <b>appeler Danielle pour les infos</b> et pour réserver votre place.	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Danielle Rochefort Téléphone : <b>450-822-7185</b> <a href="mailto:rochefordtd925@gmail.com">rochefordtd925@gmail.com</a>
Mercredi <b>5 février</b> 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b>	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Janine Guénette, 450-229-2391 <b>Prix de présence</b> : 2 X 20 \$

Mercredi <b>14 février</b>	Brunch ou dîner de la <b>Saint-Valentin</b> <b>Jeu</b> : 5-10-15-20-25-30...60 ans de vie commune <b>Prix de présence</b> : Une nuitée à l'hôtel	<b>Informations à venir</b> (Prochain bulletin) Bénévoles recherchés pour aider à l'organisation, communiquer avec Arlette Bouchard au 450-228-8566 ou par courriel <a href="mailto:arlettebouchard2@gmail.com">arlettebouchard2@gmail.com</a>
Mercredi <b>5 mars</b> 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b>	Confirmer votre présence auprès de Janine Guénette, 450-229-2391 Prix de présence : 2 X 20 \$
Semaine du <b>6 mars</b> <b>Date à déterminer</b>	Comité de la Condition des femmes Conteuse professionnelle pour un spectacle drôle et émouvant, par Diane-Marie Racicot – plus de détails à suivre	<b>Informations à venir</b> (Prochain bulletin) Danielle Rochefort, 450 822-7185 Rochefort925@gmail.com
Mercredi <b>2 avril</b> , 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b>	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Janine Guénette, 450-229-2391 <b>Prix de présence</b> : 2 X 20 \$
Jeudi <b>24 avril 2025</b>	<b>AGS : Assemblée générale sectorielle</b> pour tous les membres	<b>Informations à venir</b> (Prochain bulletin)
Mercredi <b>21 mai 2025</b>	<b>AGR : Assemblée générale régionale</b> pour tous les membres	<b>Informations à venir</b> (Prochain bulletin)
Mercredi <b>7 mai</b> , 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b>	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Janine Guénette, 450-229-2391 <b>Prix de présence</b> : 2 X 20 \$
Mercredi <b>14 mai</b>	Déjeuner/Dîner avec les membres du Conseil sectoriel	<b>Informations à venir</b> (Prochain bulletin) Mont-Tremblant, Saint-Jovite
Mercredi <b>28 mai</b>	Activité champêtre de mai et brunch des bénévoles	<b>Informations à venir</b> (Prochain bulletin) <b>Bénévoles recherchés</b> pour aider à l'organisation, communiquer avec Arlette Bouchard au <b>450-228-8566</b> ou par courriel <a href="mailto:arlettebouchard2@gmail.com">arlettebouchard2@gmail.com</a>
Mercredi <b>5 juin</b> , 9h30	<b>Autour de la table</b> (Petit déjeuner) <b>Restaurant A.M.</b>	<b>Confirmer</b> votre présence auprès de Janine Guénette, 450-229-2391 <b>Prix de présence</b> : 2 X 20 \$
<b>Du 8 au ? juin</b>	<b>Voyage</b> organisé, quelque part au Québec. Vos suggestions sont bienvenues	<b>Informations à venir</b> Bénévoles recherchés pour aider à l'organisation
<b>Calendrier des instances sectorielles et régionales</b> ----- Dates sous réserve de modification ----- Rencontre des membres des CS de tous les secteurs de la région LLL : 1 <sup>er</sup> oct. 2024	<b>Fondation Laure-Gaudreault</b>	2 bureaux régionaux annuels
	<b>Comités régionaux</b> : arts, sociopolitique. cond. Femmes, cond. Hommes, environnement, retraite...	Pour les responsables régionaux : 2 rencontres annuelles, 1 activité régionale et/ou 1 activité sectorielle
	<b>Conseils sectoriels</b> (membres du CS)	16 mai, 05 juin, 22 août, 12 sept., 10 oct., 14 nov., 12 déc. 2024 9 janv., 13 février, 10 avril, 8 mai 2025
	<b>Conseils régionaux</b> (Pour la présidence)	Dates à venir (Environ 8 dans l'année ou au besoin)
	<b>Conseils Nationaux</b> (Pour la présidence)	Du 28 octobre au 31 octobre, Québec 24 mars au 27 mars, endroit à venir
	<b>Congrès 2026</b>	<b>Pour les membres délégués : 2026</b>

## La structure des comités au sein du conseil sectoriel et nos besoins en ressources bénévoles

Une personne responsable et une substitute sont nommées lors de l'assemblée générale sectorielle ou en cours d'année. Les responsables des comités assistent aux rencontres régionales et font partie des comités régionaux pour les postes qu'ils ou elles représentent. Ce sont ces personnes (comité régional) qui ensemble, discutent et organisent des activités pour leur champ d'intérêt et le font pour tous les membres de la région. Ils ou elles nomment un ou une responsable de ce comité qui à son tour les représentera au niveau National. Les comités ont une personne *Répondante* qui siège au conseil sectoriel et fait le lien entre le comité et le CS.

Presque tous les postes sont vacants  
Vous êtes intéressé-



Contactez-nous :

[AREQ10E@gmail.com](mailto:AREQ10E@gmail.com)

Ou par téléphone 450 821-8232.

### Arts visuels – Répondante Francine Michaud

? responsable + ? substitute

- Annonce l'offre aux membres de présenter leurs œuvres lors d'expositions
- Gère les œuvres lors des expositions, identifie conserve et remet les œuvres aux artistes
- Photographie lors des événements
- Transfère les photos aux personnes concernées pour le bulletin sectoriel et le site Web
- Gestion de l'exposition d'arts visuels à l'AGS et ou à l'AGR
- Gère le concours et la remise des prix, photographie et publie dans le bulletin sectoriel et sur le site Web
- Produit un rapport annuel à l'AGS

### Assurances

Michel De Courcy

Monelle Beaulne

- Offre un service aux membres concernant l'information sur l'Assurance santé et ou voyage
- Se tient informé des changements apportés à la couverture ou autres informations pertinentes
- Assiste aux rencontres régionales et peut organiser des rencontres sectorielles au besoin
- Publie des textes dans le BH si pertinent
- Produit un rapport annuel à l'AGS

### Communications: divisé en plusieurs sections

responsable ? substitute ?

- Assure la cohésion de la liste des membres et mise à jour du carnet d'adresses postales et courriels
- Soumet les documents à communiquer au Webmestre et au comité du bulletin sectoriel
- Assure la coordination des activités entre le conseil sectoriel et les responsables, puis avise les responsables concernés
- **Doit signer une déclaration de confidentialité**

### Gestion de la liste des membres du secteur

1 personne du CS : Monelle Beaulne

- Collecte les informations du National et met à jour la liste existante
- Soumet la liste à jour des membres selon leur choix de réception de nos envois (Courriel ou papier)
- Informe la personne responsable des Info-Décès, s'il y a lieu
- **Doit signer une déclaration de confidentialité**

### Webmestre

? responsable ?

- Reçoit les textes et photos et les publie sur le site Web de l'AREQ 10E
- Publie le bulletin sectoriel sur le site Web
- Transfère dans les archives du site Web les données périmées
- Lors de la publication ou modification du site, envoie un courriel à tous les membres avec l'hyperlien du site;
- Transmet les messages reçus via le Site Web aux personnes concernées (conseil ou autres)
- **Doit signer une déclaration de confidentialité**

### Bulletins sectoriels (3/année) Répondant CS

?? personnes ou + ?

- Montage et mise en page du bulletin à partir des informations reçues du conseil sectoriel
- Reçoit des textes des membres, organise la correction et édite
- Présente au conseil le contenu et la présentation avant la publication

- Transmet le fichier au Webmestre lorsqu'approuvé par le CS
- Transmet à l'imprimeur le fichier pour impression
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectoriel et régional

**Info-Décès (In Memoriam)** Répondante Monelle Beaulne, **Responsable Andrée Potvin**

- Collecte les noms des personnes décédées
- Informe le CS des décès survenus régulièrement
- Envoie des cartes de condoléances au nom de l'AREQ 10E aux familles de la personne défunte
- Gère l'inventaire des cartes de la FLG et des timbres postes nécessaires à la tâche
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectoriel et régional
- Soumet les noms des défunts pour publication dans le BH "In Memoriam"

**Condition des Femmes** Répondante Monelle Beaulne **? responsable ? substitute**

- Se tient à l'affut des informations concernant le sujet et en fait part aux membres via les BH
- Organise un événement ou publie un texte sur la Commémoration Violence envers les femmes
- Participe aux rencontres régionales
- Soumet au CS puis organise et gère un événement concernant cet enjeu
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectoriel et régional
- Soumet des textes au BH sur le sujet, si pertinent

**Condition des Hommes** Répondante Francine Michaud **? responsable ? substitute**

- Se tient à l'affut des informations concernant le sujet
- Participe aux rencontres régionales
- Soumet au CS puis organise et gère un événement concernant cet enjeu
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectorielle et régionale
- Soumet des textes au BH sur le sujet, si pertinent

**Environnement** Répondante : Céline Lachapelle **? responsable ? substitute**

- Se tient à l'affut des informations concernant le sujet et en fait part aux membres via les BH
- Assiste aux rencontres régionales
- Soumet au CS puis organise et gère un événement concernant cet enjeu
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectoriel et régional
- Soumet des textes au BH sur le sujet, si pertinent

**Fondation Laure Gaudreault (FLG)** **Michel De Courcy ? substitute**

- Organise des collectes de fonds lorsque possible, lors des événements sectoriels
- Dépose l'argent recueilli lors des levées de fonds au compte du secteur
- Propose ou informe? au CS les aides financières à distribuer, selon les demandes reçues
- Gère et informe les bénéficiaires de l'aide financière accordée dans le secteur
- Produit un rapport annuel sur les collectes de fonds et les aides accordées lors de l'AGS
- **Doit signer une déclaration de confidentialité**

**Retraite** Répondante : Arlette Bouchard **? responsable ? substitute**

- Participe aux rencontres régionales
- Soumet l'information reçue à la personne responsable du BH
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectoriel et régional
- Soumet des textes au BH sur le sujet, si pertinent

**Socio-politique** Répondante : Danielle Rochefort **? responsable ? substitute**

- Se tient à l'affut des informations concernant le sujet et en fait part aux membres via les BH
- Assiste aux rencontres régionales
- Soumet au CS puis organise et gère un événement concernant cet enjeu
- Soumet des textes au BH sur le sujet si pertinent
- Produit un rapport annuel sur les activités qui ont eu lieu durant l'année, sectoriel et régional

## Autres Activités Sociales à organiser par des BÉNÉVOLES

### Retrouvailles et Accueil des nouveaux membres

Conseil sectoriel +



- Trier la liste des membres en été et inviter les nouveaux membres par courriel ou par la poste ou les deux
- Organiser une activité festive pour accueillir les nouveaux membres
- Rassembler les membres réguliers, les bénévoles et en faire une fête

### Conférences sur des sujets divers non rattachés à un comité en particulier

Tous

- Trouver des sujets d'intérêts pour les membres
- Trouver les conférenciers et négocier les couts
- Présenter et faire approuver par le CS
- Trouver une salle, gérer les annonces et les inscriptions

### Fêtes civiques (Halloween, Noel, Saint-Valentin, etc.)



- Propose au CS et gère l'activité (Inscriptions, décoration de la salle, activités ludiques)
- Prise des inscriptions, des présences, gère tirages s'il y a lieu (prix de présence)
- Publie des textes et photos dans le BH, si pertinent
- Produit un rapport annuel à l'AGS

### Plein-Air saisonnier (Automne, Hiver, Printemps)



- Propose au CS et gère l'activité (Inscriptions, activités ludiques)
- Prise des inscriptions, des présences, gère tirages s'il y a lieu (prix de présence)
- Publie des textes dans le BH si pertinent
- Produit un rapport annuel à l'AGS

### Autour de la table Répondante : Monelle Beaulne

Janine Guénette

- Gestion de l'endroit où se tiendront les déjeuners ou diners
- Prise des inscriptions, des présences, gère tirages s'il y a lieu (prix de présence)
- Publie des textes dans le BH si pertinent
- Produit un rapport annuel à l'AGS

### Voyages organisés - Sujet à approbation par le CS



- Collecte d'informations et propositions de voyages au Conseil sectoriel
- Publication des offres dans les BH s'il y a lieu
- Entente avec la trésorerie pour la prise des inscriptions et pour la collecte d'argent
- Si gratuité offerte aux organisateurs, plutôt faire réduire d'autant le montant aux participants
- Informe le Conseil des développements et de la faisabilité du programme offert
- Voit avec la présidence et la personne responsable aux Assurances concernant les assurances voyage de BENEVA qui informe les membres
- Prise de photos et publication dans les BH après l'événement



**Pas de panique !! Notre secteur se reconstruit et c'est normal que les gens quittent lorsqu'ils ont donné plusieurs années de bénévolat. Ceci est un état des lieux, un appel à la relève...lentement mais surement.**

**Bienvenue !**



**Conférence régionale organisée par le Comité des Hommes**  
**Pour souligner la Journée internationale des Hommes**  
**Vendredi 22 novembre 2024**  
**Au Best Western, 420, Mgr Dubois, St-Jérôme**

**De 9 h 30 à 12 h**, rencontre avec **Madame Élise Doré**, ergothérapeute-conseil à la Fondation ÂGES, viendra nous entretenir sur la gériatrie sociale et sur les Sentinelles. L'intention générale est de créer un filet de sécurité, une communauté bienveillante qui saura détecter les signes de vieillissement accéléré et orienter vers des ressources d'accompagnement.

La présentation vise les objectifs suivants :

- Décrire ce qu'est la gériatrie sociale (six programmes au Québec dont un à Laval) ;
- Comprendre le rôle de la sentinelle au sein de la gériatrie sociale ;
- Acquérir des connaissances sur le vieillissement normal et accéléré ;

Reconnaître les signes de vieillissement accéléré en se familiarisant avec les facteurs de risques pour la santé et la sécurité des personnes âgées à domicile.

**Diner**

**De 13 h 30 à 15 h**, rencontre avec **Monsieur Marc Daoud**, avocat à la recherche, aux services juridiques de la CSQ. Il nous proposera une formation qui présente les obligations et difficultés que peuvent rencontrer les grands-parents dans l'exercice de leurs droits envers leurs petits-enfants. La présentation abordera les thèmes suivants : le rôle des grands-parents dans la société, les aliments (pension alimentaire), les droits d'accès aux petits-enfants, le concept de l'intérêt de l'enfant, la succession, la responsabilité civile ainsi que l'exercice de certains droits.

**La gériatrie sociale et les droits des grands-parents**

**Vendredi 22 novembre 2024**  
**Best Western, 420, Mgr Dubois. Saint-Jérôme**

**Valeur de l'activité 37\$**

**25 \$ pour les deux conférences et dîner**  
**Pour les membres du 10 E**

Payable à l'entrée en argent comptant ou par chèque à l'ordre de l'AREQ 10E

S'inscrire avant le 12 novembre, 2024 par téléphone auprès de Francine Michaud au 514-264-0311 ou par courriel à [areq10e@gmail.com](mailto:areq10e@gmail.com) en donnant votre nom, prénom et téléphone.

**Politique d'annulation :**

**Veillez svp nous aviser 3 jours à l'avance si vous annulez votre inscription, à défaut de quoi nous devons vous facturer la valeur réelle de l'activité à 37 \$.**

# Saint-Valentin

« À la Saint-Valentin, il est de coutume de témoigner son amour à l' élu de son cœur, notamment à travers de petits papiers. C'est aussi l'occasion aux amoureux de s'offrir des petits cadeaux. Les fleurs font partie intégrante de la tradition, en particulier les roses rouges, symbole de l'amour. Elles sont traditionnellement accompagnées de chocolats, d'un bijou ou d'un parfum. »



Extrait du site <https://icalendrier.fr/fetes/saint-valentin/>

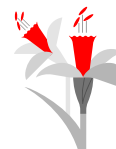
Si le cœur vous en dit, je travaillerais bien avec quelques-uns ou quelques-unes d'entre vous pour organiser cette fête. J'ai déjà des idées qui pourraient vous plaire. Avec les vôtres, nous ferions une joyeuse équipe.

Contactez-moi par téléphone 450-228-8566 ou par courriel [arlettebouchard2@gmail.com](mailto:arlettebouchard2@gmail.com)

NOUVEAU

## Journée Internationale pour les Droits des Femmes

« La journée des Femmes ou est célébrée le 8 mars de chaque année. Le but est de réfléchir sur les conditions des Femmes dans le monde et de lutter contre les inégalités face aux hommes. »



Extrait du site <https://icalendrier.fr/fetes/journee-internationale-femme>

Le comité de la Condition des femmes vous proposera un spectacle drôle et émouvant, par Diane-Marie Racicot, conteuse professionnelle. Plus de détails suivront dans le prochain bulletin. Responsable Danielle Rochefort, 450 822-7185 [Rochefort925@gmail.com](mailto:Rochefort925@gmail.com)

### LORSQUE VOUS RÉSERVEZ pour une activité...

Veillez s.v.p. nous donner votre numéro de téléphone, votre adresse courriel et nous indiquer si vous êtes membre ou non-membre. Si vous réservez pour une autre personne, nous vous demandons de donner les mêmes informations.

**Pourquoi vous charger si vous êtes absents?** Parce que lorsque nous réservons dans un hôtel, un club de golf ou un restaurant, nous sommes tenus de donner le nombre exact de participants. Nous nous entendons avec eux afin qu'ils puissent fixer le prix de la facture finale. Si nous sommes moins que ce que nous avons annoncé, nous sommes chargés pour les absents au prix fixé. Ils permettent en général un certain nombre d'ajouts qui nous sont aussi facturés au prix entendu lors de la confirmation de l'événement.

Par le passé, nous demandions aux membres de nous poster un chèque. Cependant le nombre de personnes qui ne se présentaient pas était minime, et cette procédure pénalisait tous les membres. Le conseil 10 E a statué que c'était plus simple de facturer les absents. Les paiements des activités, s'il y a lieu, se font sur place à l'arrivée.

**Le prix ?** Le montant que nous vous chargeons est moindre que le coût réel de l'activité car nous souhaitons vous remettre une partie de ce que vous payez à l'AREQ. La somme allouée au secteur, nous tentons de vous en faire profiter et c'est pourquoi le prix chargé aux membres est moindre que le prix que nous payons. Si vous vous absentez, le coût réel doit être déboursé et en fin de compte, cela pénalise l'ensemble des membres.

Autrefois le délai pour ajuster le nombre de participants variait de 3 à 7 jours dans les restaurants, les hôtels et les clubs de golf. Maintenant, le délai peut être d'une à deux semaines. **Si vous devez annuler pour une raison grave, informez-nous** le plus rapidement possible. C'est un peu différent pour les petits déjeuners « Autour de la table », car ils demandent d'être informés la veille. De plus les participants paient leur repas.

**Lorsque vous arrivez sur place**, nous vous demandons de signer. Quel que soit le niveau de la trésorerie (national, régional ou sectoriel) la signature est exigée comme preuve de votre présence, même Autour de la table car il y a tirage. Et croyez-nous les vérificateurs comptables sont exigeants à ce sujet. Bref, en nous aidant, vous vous aidez !



## AUTOUR DE LA TABLE – Activité ludique : Déjeuners

Les petits déjeuners ont lieu tous les premiers mercredis du mois sauf en septembre, en décembre et en janvier. Relâche juillet et août. En 2024-2025, l'endroit retenu est le **Restaurant AM à St-Sauveur** sur Chemin du Lac Millette. Deux prix de présences de 20\$ sont tirés au hasard à chaque déjeuner. Veuillez contacter notre colorée Janine Guénette au **450 229-2391**, quelques jours à l'avance, afin qu'elle puisse réserver votre place.



## AUTOUR DE LA TABLE – Activité ludique Diners

Nous sommes à la recherche d'une ou un bénévole pour prendre les inscriptions et réserver les places. La personne pourra proposer différents endroits et le conseil sectoriel encouragera les belles initiatives. Nous aimerions organiser des diners à Sainte-Agathe ou Mont-Tremblant, les deuxièmes mercredis du mois, les mêmes mois que pour les déjeuners.

Contactez [AREQ10E@gmail.com](mailto:AREQ10E@gmail.com) ou par téléphone 450 821-8232

## PLANIFICATION D'UN VOYAGE ORGANISÉ – Juin 2025

Nous vous préparons une proposition d'une escapade en autobus coach, d'une durée entre 3 et 5 jours, au Québec. Plus de détails suivront dans le prochain bulletin sectoriel sur l'endroit, l'offre et les conditions.

Plusieurs possibilités seront étudiées. Si quelqu'un veut s'impliquer dans les recherches et l'organisation, n'hésitez pas. Par exemple Montréal et ces endroits que nous ne connaissons pas. Prendre le temps de visiter sans contrainte. Québec, les endroits que nous ne prenons jamais le temps d'aller voir. Gatineau-Ottawa, ses musées, centres d'interprétations, etc. Charlevoix, Bas-Saint-Laurent, Gaspésie, Côte-Nord... Que de plaisir en vue! Un projet par année serait envisageable. Intéressé à organiser : [areq10E@gmail.com](mailto:areq10E@gmail.com) ou **450 821-8232**

## DANSE EN LIGNE pour les secteurs Rivière-du-Nord et Laurentides -

**Centre Notre-Dame, 655, rue Filion, Saint-Jérôme**

**Débutants** les lundis de 9h15 à 10h15. **Coût : 70 \$** pour les 12 cours.

La session d'automne aura lieu du 9 septembre jusqu'au 25 novembre 2024.

**Inscription** sur place, le 9 septembre 2024, 15 minutes avant le cours.

**Débutants avancés** les lundis de 10h30 à 11h30. **Coût : 70 \$** pour les 12 cours.

La session d'automne aura lieu du 9 septembre jusqu'au 25 novembre 2024.

**Inscription** sur place, le 9 septembre 2024, 15 minutes avant le cours.

**Intermédiaires** les mardis, de 9h30 à 11h. **Coût : 80 \$** pour les 12 cours

La session d'automne aura lieu du 10 septembre jusqu'au 26 novembre 2024.

**Inscription** sur place, le 10 septembre 2024, à partir de 9 h 15.

**Professeur** : Gilles Cyr.

**Responsable** : Lise T. Cossette 450 436-8751 ou [co\\_lis@hotmail.ca](mailto:co_lis@hotmail.ca)

**Note** : Pour s'inscrire à la danse en ligne, il faut être **membre du secteur Rivière-du-Nord ou du secteur Laurentides**.

## Cours d'aquaforme pour les secteurs Rivière-du-Nord et Laurentides

**À la piscine du Cégep de Saint-Jérôme.**

**Vendredi 13 septembre au 13 décembre 2024 de 13 h à 14 h.**

**Le coût est de 55 \$ par personne.** Patricia, notre monitrice ainsi qu'une personne surveillante seront présentes. Il n'y aura que notre groupe dans la piscine (maximum de 28 personnes).

Pour de plus amples informations, contacter Céline par courriel, l'offre vous sera envoyée au complet.

## AVIS DE RECHERCHE:

La poste nous retourne les envois et les numéros de téléphone ne sont plus en service.

Les courriels reviennent « non trouvable ».

**Lise Rousseau-Poiré -- Gisèle Savard**



Si vous les connaissez, pourriez-vous leur demander de nous contacter s.v.p. ?

## Pour toute modification à votre dossier :



**1-800-663-2408**

Les informations concernant votre dossier sont gérées au bureau national de l'AREQ. Ce dossier contient les informations suivantes : Votre numéro de membre, nom et prénom, adresse, ville et code postal, numéro de téléphone, courriel, état civil, date de naissance et la date de prise de votre retraite, Un nombre très limité de personnes du conseil sectoriel y a accès et s'engage à tenir ces informations confidentielles. Pour faire un changement, un simple coup de téléphone et c'est réglé : ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale.

Votre secteur utilise généralement la liste gérée par le national pour envoyer le bulletin aux membres et pour toutes les communications.

**Vous seul pouvez demander des modifications à votre dossier. Même si vous nous téléphonez, nous devons vous rediriger vers ce numéro.**

Pour recevoir les communiqués par courriel seulement, vous pouvez nous en informer aussi, mais d'emblée vous le recevrez papier. Nous vous encourageons à utiliser le téléphone ou les courriels pour communiquer avec nous. Les courriels sont utilisés pour vous informer sur les activités du secteur et de la région. Ils ne sont utilisés qu'à cette fin ou pour vous répondre.

Lorsque nous vous envoyons un message, il est toujours envoyé en CCI, afin de ne pas divulguer votre adresse aux autres membres.

Nous vous encourageons à conserver votre bulletin « Les Belles histoires » toute l'année. C'est votre outil de références pour les informations concernant nos dossiers et nos activités.

## *Information décès*

Madame Andrée Potvin envoie une carte de la fondation Laure-Gaudreault à la famille d'un membre décédé.

Pour annoncer le décès d'un membre de notre secteur ou d'un parent de votre famille, vous pouvez communiquer avec :

**Mme Andrée Potvin 819-326-1889 ou par courriel [andree.potvin.gc@gmail.com](mailto:andree.potvin.gc@gmail.com)**

## Suggestion de lecture d'une auteure de notre secteur



L'auteure du roman de **Micheline Bédard** « **Damné bonheur t'es où ?** » est née à Québec. Ayant fait carrière comme enseignante au préscolaire, elle est déménagée à Sainte-Adèle lorsqu'elle a pris sa retraite. Pour elle, ce lieu où la nature déploie sa beauté est propice pour s'adonner à la création.

Une tante poétesse qu'elle visitait souvent lui a appris les rudiments de l'écriture et lui a transmis sa passion pour cet art. C'est ainsi qu'à l'âge de dix ans, l'auteure écrivait son premier roman avec toute la naïveté découlant de sa courte vie. Le récit traite de l'itinérance, une tendance qui pèse de façon graduelle sur l'équilibre de notre tissu social. Lorsqu'elle s'applique au féminin, on réalise que la vie dans la rue comporte des risques supplémentaires. Dans ce récit poignant, Micheline explore les méandres de l'âme humaine à travers Céliane Pelletier, une sans-logis en quête désespérée d'une issue hors de la spirale infernale qui la consume jour après jour. Entre manque d'amour, misère, désespoir et dépendances, comment peut-on espérer construire un avenir radieux quand tant d'obstacles barrent la route ? Dans cette première publication, l'auteure soulève des questions cruciales offrant une réflexion profonde sur les laissés pour compte de la société. Ce roman démontre que parfois, tout ce dont une personne a besoin, c'est d'une main secourable, une opportunité, un brin de chance pour que la lumière perce enfin. **Damné bonheur t'es où?** Les éditions de l'Apothéose (235 pages).



Madame Bédard pourra exposer son œuvre et en dédicacer des copies lors de différents événements.

## ***IN MEMORIAM - nos regrettés 2023-2024***

### *La grande communauté de l'AREQ*

*offre ses plus sincères condoléances aux familles éprouvées.*

<i>Ayotte-Turpin, Marie-Paule</i>	<i>09-03-2024</i>
<i>Bellefleur, Michel</i>	<i>09-05-2024</i>
<i>Boivin-Contant, Micheline</i>	<i>12-06-2024</i>
<i>Brisebois, Guy-Marie</i>	<i>15-01-2024</i>
<i>Brouillard, Suzanne</i>	<i>01-07-2024</i>
<i>Couture, Normand</i>	<i>23-12-2023</i>
<i>Désilets, Bruno</i>	<i>20-05-2024</i>
<i>Filion, Claude</i>	<i>12-04-2024</i>
<i>Quindon, Gilles</i>	<i>31-03-2024</i>
<i>Husyt, Julien</i>	<i>11-01-2024</i>
<i>Lalanne, Henri</i>	<i>31-01-2024</i>
<i>Lambert, Rita</i>	<i>21-08-2024</i>
<i>Laramée-Richer, Doreen</i>	<i>31-03-2024</i>
<i>Mac Kenzie, Helen E.</i>	<i>11-05-2024</i>
<i>Morin, Aline</i>	<i>13-01-2024</i>
<i>Ouellet, Gaétan</i>	<i>12-02-2024</i>
<i>Saulnier, Aldérice</i>	<i>28-02-2024</i>

**Expéditeur :**

**AREQ-CSQ 10 E**  
1147 rue Principale  
Prévost, Québec  
J0R 1T0

<b>RESSOURCES</b>	<b>SITE / COURRIEL</b>	<b>TÉLÉPHONE</b>
AREQ LAURENTIDES 10E	<a href="mailto:areq10e@gmail.com">areq10e@gmail.com</a>	450 821-8232
Site web de l'AREQ 10E	<a href="http://laurentides.areq.lacsq.org">laurentides.areq.lacsq.org</a>	450 821-8232
AREQ RÉGIONALE Laval-Laurentides-Lanaudière	<a href="mailto:boudreaup@videotron.ca">boudreaup@videotron.ca</a>	450-858-2759
AREQ NATIONALE	<a href="mailto:info@areq.lacsq.org">info@areq.lacsq.org</a>	800 663-2408
ASSURANCE LA PERSONNELLE auto, habitation	<a href="http://lapersonnelle.com">lapersonnelle.com</a>	888 476-8737 800 363-6344
ASSURANCE SSQ BENEVA	<a href="http://ssq.ca">ssq.ca</a>	888 833-6962
ASSISTANCE VOYAGE (Canada et États-Unis)	<a href="http://canassistance.com/ssq">canassistance.com/ssq</a>	800 465-2928
ASSISTANCE JURIDIQUE	<a href="http://novumlegal.ca">novumlegal.ca</a>	844 745-4714
RETRAITE QUÉBEC	<a href="http://retraitequebec.gouv.qc.ca">retraitequebec.gouv.qc.ca</a>	800 463-5533
ABUS-AÎNÉS	<a href="http://aideabusaines.ca">aideabusaines.ca</a>	888 489-2287
INFO AIDANT ressources pour les proches aidants	<a href="http://lappui.org/Regions/Laurentides">lappui.org/Regions/Laurentides</a>	855 852-7784
PRÉVOYANCE envers les aînés	<a href="http://prevoyanceaineslaurentides.org">prevoyanceaineslaurentides.org</a>	844 551-6032
VIOLENCE CONJUGALE	<a href="http://Sosviolenceconjugale.ca">Sosviolenceconjugale.ca</a>	800 363-9010
AQDMD (Association québécoise pour le droit de mourir dans la dignité)	<a href="http://aqdmd.org">aqdmd.org</a>	514 341-4017
Directives médicales anticipées	<a href="http://ramq.gouv.qc.ca">ramq.gouv.qc.ca</a>	877 644-4545