

## Mot du président

### Choisir la vie malgré la pandémie

Au moment où vous lirez ces lignes, le déjeuner de la non-entrée aura été réalisé. Vous trouverez dans le présent bulletin les annonces relatives aux activités qui vous sont proposées à l'automne 2022, notamment les quatre conférences régionales ouvertes à tous les membres de la région Laval, Laurentides, Lanaudière.

En guise de réflexion, je vous invite à choisir la vie malgré la pandémie, peu importe votre âge et votre condition de vie. Voilà pourquoi j'essaie de choisir la vie en toutes circonstances malgré toutes les difficultés qui peuvent l'affecter.

Au regard de la présente pandémie, il convient certes de demeurer prudent, car nous, les personnes âgées, demeurons vulnérables. Faut-il pour autant demeurer cantonné dans sa demeure et ne plus rencontrer ses personnes amies pour socialiser ? Je ne pense pas que c'est ce qui convient pour se garder en équilibre. Nous sommes des êtres sociaux qui avons besoin des autres pour nous réaliser et pour nous garder en bonne santé mentale. Alors, osons aller vers les autres tout en demeurant prudents.

La famille Tanguay allait se réunir une première fois depuis le début de la pandémie le samedi 16 juillet. La rencontre allait regrouper diverses familles de tous les âges et la 7<sup>e</sup> vague faisait encore des ravages à la hausse dans la Beauce. Par prudence, Pierrette et moi avons convenu de ne pas participer à cette rencontre.

Par ailleurs, le mercredi 3 août 2022, c'était au tour de la famille Boudreau de tenir un premier rendez-vous familial depuis plus de cinq ans. Il faut dire que celui qui a préparé le rendez-vous avait fait une crise cardiaque en février 2022 et avait failli décéder au moment de l'opération qu'il avait subie à cœur ouvert. En organisant ce rendez-vous familial, il voulait souligner sa résurrection. Nous étions une trentaine de personnes regroupées dans un hôtel à Montmagny et la plupart d'entre elles avaient plus de 70 ans. Nous y sommes allés en demeurant prudents et confiants. Tout s'est bien déroulé.

Le samedi 6 août 2022, pendant une des journées les plus chaudes de l'été, nous étions 17 personnes de plus de 60 ans à nous regrouper sur le patio familial pour un premier rendez-vous estival depuis trois ans. Tout s'est bien déroulé. Heureusement que la plupart des convives ont pu se rafraîchir dans la piscine.

Choisir la vie, c'est également ce que ma fille et son conjoint ont choisi au cœur de la pandémie en convenant de donner la vie à un troisième enfant. C'est ainsi que Félix est né le 6 juillet 2021. Nous avons souligné son premier anniversaire dans la cour arrière de leur demeure à Gatineau le samedi 9 juillet 2022, malgré le fait que le plus vieux, âgé de 14 ans, avait attrapé la Covid la semaine précédente pendant un camp scout. Ce dernier est venu nous saluer avec son masque tout en conservant une distance suffisante. Je vous invite également à choisir la vie malgré la pandémie.

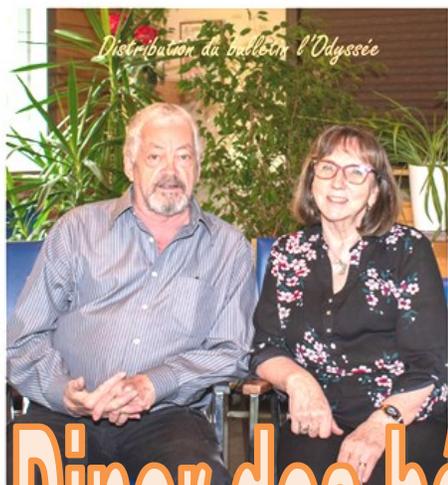
Bonne année comme personne retraitée dans le secteur Rivière-du-Nord.



*François Tanguay*

# Dans ce numéro...

Diner des bénévoles le 26 mai 2022	3
Fête des Pères chez Pacini le 17 juin 2022	6
Activité de l'inforetraite le jeudi 16 juin 2022	7
Recherche de bénévoles : Liratoutâge	8
Réponses au sondage par les membres de 80 et plus	8
Rapport sectoriel cumulatif au 30 juin 2022	9
Avez-vous besoin de conseils juridiques gratuits ?	10
Les Grands Explorateurs SAISON 2022-2023	10
Bienvenue aux Personnes amies	10
Nouvelle de nos membres Robert Durocher, le chansonnier	11
Vous changez d'adresse, de téléphone ou d'adresse courriel	12
Vous souhaitez recevoir désormais le bulletin en format électronique	12
Votre contrat d'assurance santé, vie et voyage	12
Une sortie au Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant	13
Taux de contribution à l'AREQ, petit rappel	13
Coordonnées du conseil sectoriel 2022-2023	14
Coordonnées des responsables des comités sectoriels pour l'année 2022-2023	14
Adresses utiles	15
Conférences régionales organisées par le comité régional de l'Action sociopolitique	16
Présentations régionales organisées par le comité des Assurances et par le CASP	17
Rencontre organisée par le comité régional des Hommes pour souligner la JIH	18
Conférence régionale organisée par le comité régional des Femmes	19
Conférences offertes à l'automne 2022 à Saint-Jérôme	20
Des nouvelles de la Fondation Laure Gaudreault	22
Remerciements à deux de nos personnes responsables qui se retirent et souhaitent être remplacées	22
Retour des cours d'aquaforme	23
La chorale de l'AREQ <i>Les voix de l'amitié</i>	23
Vous avez envie de bouger cet automne	24
Et si nous lisions... avec France Lapierre, chroniqueuse	25
Le dîner de l'accueil le vendredi 21 octobre 2022 à la Cabane Lalande	26
Danse en ligne à l'hiver 2023	26
71 nouvelles personnes retraitées et leur lieu de provenance	27
In Memoriam	28



*Distribution du bulletin L'Odysée*



*Collaboratrice au party de Noël*



*Comité l'Action sacrospolitique*

# Diner des bénévoles du 26 mai 2022

Les trois pages de photos qui suivent complètent l'encart qui est paru dans le bulletin L'Odysée de juin 2022, à la page 23. Ce dernier était intitulé *Remerciements à nos personnes bénévoles*.

Les six ensembles de photos ci-dessous représentent les personnes bénévoles présentes le 26 mai 2022. Je remercie Pierre A Giroux d'avoir constitué ces six ensembles.

Les noms des personnes bénévoles ne sont pas mentionnés. Ces dernières sont associées aux responsabilités qu'elles assurent pour le secteur Rivière-du-Nord. Au nom du conseil sectoriel, je tiens à les remercier pour les services qu'elles assurent sur une base bénévole.

*François Tanguay*, président du secteur Rivière-du-Nord



*Comité de l'environnement*



*Collaboratrice au bulletin L'Odysée*



*Responsable des personnes amies de l'AREQ*



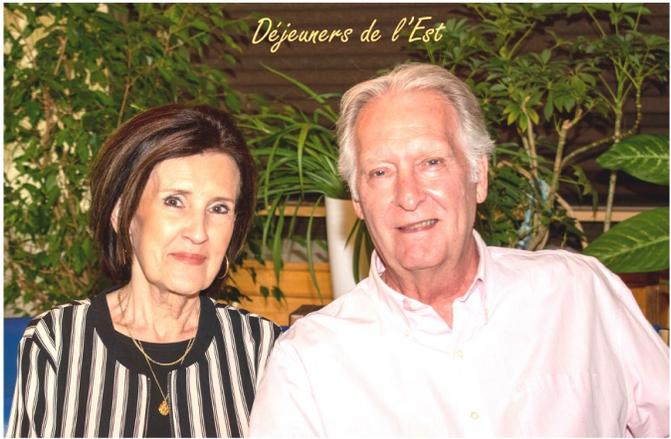
*Activité Essentrics*

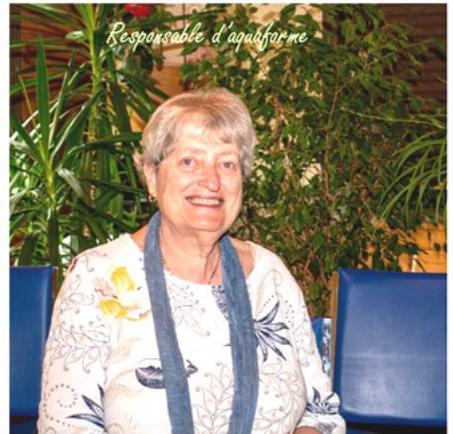


*Communication et webmestre*



*comité de la retraite*





# Fête des Pères chez Pacini le 17 juin 2022

La fête des Pères a regroupé une quarantaine de membres de l'AREQ au restaurant Pacini de Saint-Jérôme. Pour honorer l'évènement, les deux personnes organisatrices ont remis à chacun des pères présents une petite bouteille de Sortilège (50 ml de liqueur de whisky canadien et sirop d'érable). Les autres hommes qui ont exercé leur paternité autrement ont également reçu la même bouteille au terme du diner. Je tiens à remercier les deux personnes organisatrices, Nicole Charbonneau, la responsable des déjeuners de L'Est et du diner chez Pacini. Merci également à son conjoint Michel Percy Searle pour son soutien.

*François Tanguay, président du secteur*



# Activité de l'InfoRetraite le jeudi 16 juin 2022

L'activité de l'infoRetraite a été offerte pour la première fois depuis le début de la pandémie à la fin de juin dans le local du Syndicat de l'enseignement de la Rivière-du-Nord (SERN).

Sur la première photo en haut à gauche, François Tanguay, le président du conseil sectoriel, présente les principales activités du secteur Rivière-du-Nord en lien avec les membres du conseil sectoriel qui en sont les personnes répondantes, ainsi que les personnes qui en sont responsables.

Sur la deuxième photo en haut à droite, Christiane Laforge, la secrétaire du conseil sectoriel, présente le nouveau feuillet intitulé InfoRetraite de l'AREQ CSQ. Ce dernier nous invite à prendre soin de notre RREGOP, tout en illustrant la perte du pouvoir d'achat à la retraite.

Sur la troisième photo, Christian Aubin, président du SERN, vient saluer les personnes qui ont décidé de prendre leur retraite au cours de l'année 2021-2022.

Sur la quatrième photo, Jacques Lajeunesse, responsable du comité des Assurances, prend une bonne heure pour nous présenter les assurances ASSUREQ, ses deux régimes, le régime A (Santé et Santé Plus), le régime B (Assurance-vie), ainsi que les assurances voyages qui offrent une excellente couverture, à un coût très bon, peu importe l'âge.

*Angèle Marineau*, 2<sup>e</sup> vice-présidente, répondante des nouvelles personnes retraitées



# RECHERCHE DE BÉNÉVOLES :

## LIRATOUTÂGE

*Liratoutâge* est un projet créé par Mme Godelieve De Koninck. Mme De Koninck vit à Québec et elle est orthopédagogue de formation. Il y a de cela quelques années, elle était à la recherche d'une résidence pour sa mère. Lors de ses visites dans les différents établissements, elle constatait que les bénéficiaires étaient souvent laissés à eux-mêmes.

Comme Mme De Koninck est uneoureuse de la lecture, elle décida donc d'offrir à de petits groupes de résidents de courtes séances de lecture. Ayant du succès avec cette activité autant auprès des bénéficiaires que des bénévoles intéressés, elle se mit donc à la tâche d'organiser ce type de rencontres dans diverses institutions. Aujourd'hui, dans la région de Québec, ils sont nombreux à s'impliquer pour stimuler les personnes en légère perte cognitive, visuelle ou motrice.

Nous avons donc décidé de tenter l'expérience et d'exporter ce projet dans notre région. Nous avons contacté les différents milieux répondant aux critères pour lesquels les activités sont dédiées. La réponse fut des plus favorables, et elle dépasse même notre offre. Nous avons même réussi à obtenir une entente avec la Ville de Saint-Jérôme qui octroie aux bénévoles des conditions d'emprunt bonifiées.

*Liratoutâge* se veut une rencontre hebdomadaire avec un ou des résidents. Rencontre qui est d'une durée d'environ 45 minutes et où différents genres de courtes lectures sont proposés. Un échange s'ensuit. Le nombre maximum d'individus proposé par groupe est de 7. Il va sans dire qu'au fil du temps, les sujets abordés seront adaptés selon les goûts des résidents.

Actuellement, nous sommes présents dans deux résidences à Saint-Jérôme, mais à l'automne, notre flotte de personnes disponibles s'élargira pour répondre à la demande. Alors si vous avez du temps et de l'intérêt pour *Liratoutâge*, nous avons amplement de disponibilités et de milieux à vous offrir. Simpleme contacter, Maryse Cossette.

Une formation sera offerte aux nouvelles personnes bénévoles à l'automne.

*Maryse Cossette*, responsable pour *Liratoutâge*, AREQ RDN

450-504-7176 [cossettem\\_1021@hotmail.com](mailto:cossettem_1021@hotmail.com)

*Christiane Laforge*, répondante pour *Liratoutâge*, AREQ RDN [areq.claforge@gmail.com](mailto:areq.claforge@gmail.com)

## RÉSULTAT DU SONDAGE FAIT AUPRÈS DE NOS MEMBRES DE 80 ANS ET PLUS

Nous avons reçu un bon nombre de réponses à notre sondage et nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont répondu. Nous constatons qu'une majorité aimerait participer à un repas du **dîner** durant la période de l'**été**. Le résultat du sondage a été déposé au conseil sectoriel du 23 août dernier.

Soyez assurés que nous prenons en considération vos souhaits et que nous ferons notre possible pour y donner suite dans la mesure du possible.

*Marie Picher*, 2<sup>e</sup> conseillère

RAPPORT SECTORIEL CUMULATIF AU:	30 juin 2022
Région	10-Laval-Laurentides-Lanaudière
Secteur	C-Rivière-du-Nord

Pour l'exercice 2021-2022

Disponibilités *1er juillet 2021* 50 354,69 \$

**PLUS: PRODUITS**

Sommes reçues du régional	<u>21 261,13 \$</u>	
Sommes reçues du national	<u>14 122,65 \$</u>	
Autres sommes	<u>12 211,75 \$</u>	
<b>TOTAL DES PRODUITS</b>		<u><b>47 595,53 \$</b></u>

**MOINS: CHARGES**

Repas	<u>17 990,03 \$</u>	
Transport et hébergement	<u>3 196,60 \$</u>	
Salles et invités	<u>12 541,63 \$</u>	
Matériels et fournitures	<u>7 483,66 \$</u>	
Photocopies et affranchissements	<u>4 939,17 \$</u>	
Communications	<u>0,00 \$</u>	
Reconnaisances et dons	<u>11 896,56 \$</u>	
Autres charges	<u>2 962,75 \$</u>	
<b>TOTAL DES CHARGES</b>		<u><b>61 010,40 \$</b></u>

**Disponibilités à la fin de cet exercice** **36 939,82 \$**

Jean-Marie Brissette

Rapport préparé par

François Tanguay

Personne présidente sectorielle

Pierrette Boudreau

Personne présidente régionale

# Avez-vous besoin de conseils juridiques gratuits ?

L'AREQ est fière de s'allier à Novum afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites et illimitées** à ses membres. L'entente de deux ans découle d'un projet-pilote apprécié par les membres de l'Association. Elle couvre la période de juillet 2021 à juin 2023. Voilà ce qui explique ce rappel.

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

**Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)

**Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)

Immigration

Les consultations incluent la recherche de jurisprudence, l'analyse des documents, la formulation d'avis juridiques verbaux, ainsi que les explications des impacts juridiques d'un recours.

Site internet : [novumlegal.ca](http://novumlegal.ca)

☎ 844-745-4714 sans frais, de partout au Canada pour les membres de l'AREQ.

**NOTE** : Un rendez-vous téléphonique est requis pour parler à un avocat de NOVUM et vous devez fournir votre numéro de membre.

## Les Grands Explorateurs SAISON 2022-2023

Pour la **50<sup>e</sup> saison**, nous sommes heureux de vous annoncer notre **RETOUR EN SALLE** et **EN LIGNE**.

Très bientôt, nous vous **dévoilerons la programmation** et les festivités de cette année qui s'annonce exceptionnelle ! Que ce soit en salle ou en ligne, vous aurez maintenant le choix pour vivre votre passion de la découverte du monde, des cultures et des peuples.

Restez à l'affût, c'est un rendez-vous !

## Bienvenue aux personnes amies

Votre statut de *personne amie* vous accorde le privilège de participer à toutes les activités, les fêtes, les cours, les conférences et ce, au même tarif que les membres réguliers. Le bulletin *L'Odyssée* ainsi que les chaînes électronique et téléphonique vous informeront des événements à l'agenda du secteur.

Si vous possédez une adresse courriel, nous vous invitons à la faire connaître dès maintenant à Monique Lafrance à l'adresse suivante : [moniquelafance@bell.net](mailto:moniquelafance@bell.net).

*Michèle Laurin*, responsable des Personnes amies de l'AREQ pour le secteur Rivière-du-Nord

Tél. : 450-432-2923 Courriel : [michelelaurin@hotmail.com](mailto:michelelaurin@hotmail.com)

# Nouvelles de nos membres

## Robert Durocher, le chansonnier

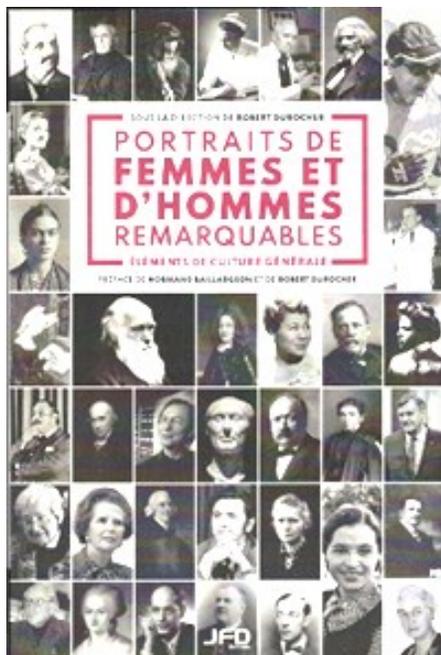
Robert Durocher, biologiste de formation et retraité de l'éducation, accepte différents contrats à la pige dans la région.

Un contrat qui l'a marqué a été de développer des fiches identifiant les végétaux, les animaux, les oiseaux, les poissons présents sur le territoire du parc des Chutes Wilson. Cet outil pédagogique a été la base pour les animateurs des groupes d'élèves lors des excursions sur le site.

En 1988, il débutera sa carrière en éducation. Certificat en éducation en main, il occupera le poste d'enseignant de science au secondaire à l'école Saint-Stanislas et l'école des Hauts-Sommets pendant 26 ans.

En 1995, il publia pour la maison d'édition « École Nouvelle » un cahier pédagogique pour le cours d'écologie de première secondaire. À l'aube de la réforme pédagogique de l'an 2000, il a coécrit du matériel pédagogique pour le cours de science et technologie.

Dès l'âge de 8 ans, il est initié à la musique et au chant par son père. À l'école primaire Saint-Joseph de Saint-Jérôme, ses enseignantes lui permettent de se produire en classe au grand plaisir des élèves. Il partageait la scène du café des Pins avec le chanteur country Marcel Martel. Enseignant, il proposait occasionnellement des moments de détente musicaux à ses élèves. Son répertoire inclut des chansons de Nana Mouskouri, Jean Ferrat, Charles Aznavour, Elvis Presley, Beatles, Roy Orbison.



Avant la Covid-19, il se produisait dans les CHSLD de la région au plus grand bonheur des résidents, afin de retrouver un moment de quiétude sous les notes musicales de la Dame en Bleu, *Donnez-moi des roses*.

À la retraite, il reprend la plume. Il publia avec la maison d'édition Crescendo « Enseigner avec passion ». Puis, son projet de regrouper sous forme de courtes biographies des « Portraits de femmes et d'hommes remarquables » ayant marqué leurs époques. On y retrouve plusieurs collaborateurs spécialistes (35) de différents milieux. On y retrouve Caroline Quach, Normand Baillargeon, Guy Lanoue, Pierre Duchesne, Raoul Cyr. Ces collaborateurs nous présentent leur personnage remarquable; ce qui en fait un recueil intéressant de culture générale.

À la suite du succès du premier tome, un deuxième tome est en préparation où ce sont les collaborateurs qui le sollicitent en lui proposant des sujets de biographie de leur personnage historique.

*Pierre A Giroux, 1<sup>er</sup> vice-président*

## Vous changez d'adresse, de téléphone ou d'adresse courriel.

Vous informez votre AREQ nationale, que ce soit pour un déménagement, un changement de téléphone ou un changement d'adresse de courriel.

**C'est au siège social de l'AREQ nationale que vous devez vous adresser.**

Téléphonez au 1 800 663-2408

Ou envoyez un courriel à l'adresse suivante: [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

Ou écrivez à l'adresse suivante :

AREQ/CSQ, 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100  
Québec, QC, G1K 9E7

## Vous êtes un nouveau membre et vous souhaitez recevoir le bulletin en format électronique.

Tout membre de l'AREQ est en droit de recevoir une copie papier du bulletin l'Odysée qui est le véhicule d'information essentiel pour les membres de l'AREQ du secteur Rivière-du-Nord.

Les Personnes amies de l'AREQ peuvent aussi recevoir une copie imprimée du bulletin l'Odysée.

Par contre, si des nouveaux membres veulent seulement recevoir une version électronique du bulletin, cela peut se faire en envoyant un courriel à Lise Tousignant-Cossette qui est responsables de la distribution de la copie papier du bulletin l'Odysée à son adresse [gacossette@videotron.ca](mailto:gacossette@videotron.ca) pour qu'elle enlève leur nom des envois postaux.

*François Tanguay*, président du secteur

## Votre contrat d'assurances santé, vie et voyage

**ASSUREQ-Personnes retraitées 1<sup>er</sup> janvier 2022, 60 pages**

Veillez faire ctrl+click sur le document suivant : [BV3420F \(202201\)\\_vf\\_0-ASSURANCE COLLECTIVE](#)

*Jacques Lajeunesse*, responsable du comité des Assurances

### Ils ont contribué à la réalisation de ce numéro...

Correction et révision : Thérèse Rouleau et François Tanguay

Mise en page et publication : Claude Vadeboncoeur

Distribution : Lise Tousignant-Cossette et Gilles Cyr

Retouches photographiques : Gilles Piché

NDLR : Veillez noter que nous appliquons les nouvelles règles orthographiques.

# Une sortie au Domaine Saint-Bernard à Mont-Tremblant



Le 14 juin dernier, par une belle journée ensoleillée, nous avons eu la chance de visiter un endroit idyllique : le Domaine Saint-Bernard situé à Mont-Tremblant.

Ce site exceptionnel a été bien conservé grâce à des hommes et des femmes d'exception. C'est maintenant une fiducie composée de 13 fiduciaires qui veillent à protéger ce domaine. Des sentiers de marche nous permettent d'observer de magnifiques arbres, des jardins habilement aménagés et plusieurs espèces d'oiseaux. Partout dans ces sentiers, la nature nous parlait.

Un pavillon d'astronomie cachait une belle surprise. Un immense télescope qui nous a permis d'observer les étoiles. Par la suite, une conférence très intéressante et habilement menée nous était présentée. La Voie Lactée, la carte du ciel, les planètes et même les signes du zodiaque n'avaient plus de secret pour nous. Pour les personnes intéressées, on y organise des soirées d'astronomie.

Après le dîner, l'historique de cet endroit nous a été présenté. Ce fut souvent un combat pour préserver ces jardins. Des gens dévoués y travaillent et ils nous ont permis de vivre une exceptionnelle journée.



*Yvonne M. Labelle* responsable du comité de l'Environnement et du développement durable

## Taux de contribution à l'AREQ, petit rappel !

Vos frais d'association à l'AREQ sont basés sur votre revenu de retraite avec le RREGOP. Le taux de contribution est de 0,34 % de votre rente de retraite.

À 65 ans, votre rente de retraite est arrimée avec le régime RRQ. Donc votre rente de retraite avec le RREGOP est ajustée à la baisse. Vous devez demander un ajustement de votre contribution à l'AREQ en communiquant le montant de votre rente ajusté. Ce n'est pas un ajustement automatique. Cette information sera transmise à Retraite Québec qui diminuera votre contribution à l'AREQ.

Pour plus d'informations, contactez l'AREQ nationale au 1 800 663-2408.

*Pierre A Giroux*, 1<sup>er</sup> vice-président

## COORDONNÉES DU CONSEIL SECTORIEL 2022-2023

### Président 2021-2023

François Tanguay  
450 858-2373 Saint-Jérôme  
[tanguayf2@videotron.ca](mailto:tanguayf2@videotron.ca)

### 1<sup>er</sup> Vice-président 2022-2025

Pierre A Giroux  
450 432-6264 Saint-Jérôme  
[pierre.giroux087@gmail.com](mailto:pierre.giroux087@gmail.com)

### 2<sup>e</sup> Vice-Présidente 2021-2023

Angèle Marineau  
450 438-1551 Saint-Jérôme  
[marangele@hotmail.com](mailto:marangele@hotmail.com)

### Secrétaire 2021-2023

Christiane Laforge  
450 565-9572 Saint-Jérôme  
[areq.claforge@gmail.com](mailto:areq.claforge@gmail.com)

### Trésorier 2022-2025

Jean-Marie Brissette  
450 431-4304 Saint-Jérôme  
[bri7jm@gmail.com](mailto:bri7jm@gmail.com)

### 1<sup>re</sup> Conseillère 2022-2025

Marcelle Lemay-Fournier  
613 632-1469 Hawkesbury  
[marfou@hotmail.com](mailto:marfou@hotmail.com)

### 2<sup>e</sup> Conseillère 2021-2023

Marie Picher  
450 438-0297 Saint-Jérôme  
[picherm@videotron.ca](mailto:picherm@videotron.ca)

## COORDONNÉES DES RESPONSABLES DES COMITÉS SECTORIELS POUR L'ANNÉE 2022-2023

### Comité de l'Action sociopolitique

Suzanne Lemire  
450 592-6944  
[lemires@hotmail.fr](mailto:lemires@hotmail.fr)

### Comité des Assurances

Jacques Lajeunesse  
450 436-4729  
[gbejlaj@videotron.ca](mailto:gbejlaj@videotron.ca)

### Comité des Arts visuels

Danielle Boyer  
450 432-5366  
[danielleboyer1958@gmail.com](mailto:danielleboyer1958@gmail.com)

### Comité des Communications

Poste à combler

### Comité de la Fondation Laure Gaudreault

Denise Mercier  
450 432-9162  
[mercierdenise@hotmail.com](mailto:mercierdenise@hotmail.com)  
et  
Danièle D'Aoust  
450 562-7653  
[daclavi@hotmail.com](mailto:daclavi@hotmail.com)

### Comité des Femmes

Claire Blais-Corbeil  
450 562-3862  
[clairebcorbeil@gmail.com](mailto:clairebcorbeil@gmail.com)

### Comité des Hommes

Anton Pieries  
450 304-0521  
[antonreee@gmail.com](mailto:antonreee@gmail.com)

### Comité de l'Environnement et du développement durable

Yvonne Montpetit-Labelle  
450 562-7268  
[yvonnelabelle@hotmail.com](mailto:yvonnelabelle@hotmail.com)

### Comité de la Retraite

Pierre A Giroux  
450 432-6264  
[pierre.giroux087@gmail.com](mailto:pierre.giroux087@gmail.com)

### Comité Liratoutâge

Maryse Cossette  
450 504-7176  
[cossettem\\_1021@hotmail.com](mailto:cossettem_1021@hotmail.com)

# ADRESSES UTILES

## **AREQ**

320, rue Saint-Joseph, bureau 100  
Québec, QC, G1K 9E7  
Tél. 1 800 663-2408  
[www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)

<http://rivieredunord.areq.lacsq.org/>

## **ASSURANCES (ASSUREQ)**

2525, boul. Laurier, C.P. 10500  
Sainte-Foy, QC, G1V 4H6  
Tél. 1 888-833-6962  
[www.ssq.ca](http://www.ssq.ca) (personnes assurées)

## **ASSURANCE-MALADIE (RAMQ)**

1125, chemin Saint-Louis  
Sillery, QC, G1S 1E7  
Tél. 1 800 561-9749  
[www.ramq.gouv.qc.ca](http://www.ramq.gouv.qc.ca)

## **CANASSISTANCE (ASSURANCE-VOYAGE)**

Canada et États-Unis 1 800 465-2928  
Ailleurs (frais virés) 514 286-8412

## **RETRAITE QUÉBEC (RRQ)**

C.P. 5200  
Québec, QC, G1K 7S9  
Tél. 1 800 463-5185  
<http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

## **RETRAITE QUÉBEC (RREGOP)**

475, rue Saint-Amable  
Québec, QC, G1R 5X3  
Tél. 1 800 463-5533  
<http://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/>

## **CLSC SAINT-JÉRÔME**

430, rue Labelle  
Saint-Jérôme, QC, J7Z 5L3  
Tél. 450 431-2221

## **CLSC D'ARGENTEUIL**

551, rue Berry  
Lachute, QC, J8H 1S4  
Tél. 450 562-8581

## **DEVIENS BÉNÉVOLE**

[www.jebenevole.ca](http://www.jebenevole.ca)  
[laurentides@jebenevole.ca](mailto:laurentides@jebenevole.ca)

## **SÉCURITÉ DE LA VIEILLESSE**

Tél. 1 800 277-9915  
[www.servicecanada.ca](http://www.servicecanada.ca)

## **REVENU QUÉBEC**

Tél. 1 800 267-6299  
[www.revenu.gouv.qc.ca](http://www.revenu.gouv.qc.ca)

## **REVENU CANADA**

Tél. 1 800 267-6999 (automatisé)  
1 800 959-7383 (impôt)  
[www.cra-arc.gc.ca](http://www.cra-arc.gc.ca)

## **SAAQ SAINT-JÉRÔME**

339, boul. Jean-Paul-Hogue  
Saint-Jérôme, QC  
Tél. 1 800 361-7620  
[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

## **SAAQ LACHUTE**

505, rue Béthany  
Lachute, QC  
Tél. 1 800 361-7620  
[www.saaq.gouv.qc.ca](http://www.saaq.gouv.qc.ca)

## **CISSS DE SAINT-JÉRÔME**

Tél. 450 436-8622 (Poste 26 215)

## **CISSS D'ARGENTEUIL**

Tél. 450 562-3761 (Poste 72 101)

## **PROTECTEUR DU CITOYEN (OMBUDSMAN)**

Tél. 1 800 463-5070  
[www.protecteurducitoyen.qc.ca](http://www.protecteurducitoyen.qc.ca)

## **PROTECTION DU CONSOMMATEUR**

500 boul. des Laurentides, bureau 1503F  
Saint-Jérôme, QC, J7Z 4M2  
Tél. 450 569-7585  
[www.opc.gouv.qc.ca](http://www.opc.gouv.qc.ca)

## **CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE SAINT-JÉRÔME**

225, rue Georges-Thurston,  
Saint-Jérôme, QC, J7Z 4Y4  
Tél. : 450 432-3200  
[info@cbsj.qc.ca](mailto:info@cbsj.qc.ca)



## CONFÉRENCES RÉGIONALES ORGANISÉES PAR LE COMITÉ RÉGIONAL DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

**QUAND :** Le jeudi 20 octobre 2022

**OÙ :** Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Québec) J7Y 3L8

### En avant-midi, de 10 h à 11 h 30

**Objet :** *Les nouvelles mesures du Code de la sécurité routière*

La conférence « *La bonne conduite n'a pas d'âge* » nous aidera à nous familiariser avec certains panneaux de signalisation apparus dans le paysage québécois et nord-américain ces dernières années.

Note : *Conférence donnée par une personne intervenante du CAA.*

### En après-midi, de 12 h 45 h à 15 h

**Objet :** *La protection des données personnelles*

Cette conférence a pour but d'informer les membres sur la protection des données personnelles. Des conseils pertinents seront donnés sur la façon de se sortir de certaines fraudes – vol des données personnelles, hameçonnage et arnaque, etc.

Note : *Conférence donnée par madame Mélissa Bossé, jeune policière à Saint-Jérôme.*

**DINER SUR PLACE (boîtes à lunch, très bonnes) pour les personnes qui le désirent.**

Pour assister à ces conférences, découpez, remplissez le formulaire d'inscription suivant et l'envoyer avant le 6 octobre 2022 à la responsable du comité de l'Action sociopolitique du secteur Rivière-du-Nord, madame Suzanne Lemire, 1062, boulevard Maisonneuve, Saint-Jérôme, Québec, J5L 2S3.

§<-----

<b>Nom :</b> _____ <b>Prénom :</b> _____
<b>Téléphone :</b> _____ <b>Courriel :</b> _____
<b>Secteur :</b> Rivière-du-Nord

<b>Frais d'inscription :</b> 10 \$ (non remboursable). Je viendrai en AM <input type="checkbox"/> et/ou je viendrai en PM <input type="checkbox"/>  Cochez la case de votre choix.
--

<b>Je réserve ma boîte à lunch pour le diner : 26 \$</b> Oui <input type="checkbox"/> / Non <input type="checkbox"/>  Ci-joint un chèque de <b>10 \$ (inscription seulement) ou de 36 \$ (si vous ajoutez la boîte à lunch pour le diner)</b> libellé au nom de <b>AREQ Rivière-du-Nord</b> , que ce soit pour une ou deux conférences.  <b><u>Envoyer votre coupon réponse et votre chèque à</u></b>  Suzanne Lemire, 1062, boulevard Maisonneuve, Saint-Jérôme, Québec, J5L 2S3.  Courriel : <a href="mailto:lemires@hotmail.fr">lemires@hotmail.fr</a> Téléphone : 450 820-8401
---



# PRÉSENTATIONS RÉGIONALES ORGANISÉES PAR LE COMITÉ DES ASSURANCES ET LE COMITÉ DE L'ACTION SOCIOPOLITIQUE

**QUAND :** Le mardi, 1er novembre 2022

**OÙ :** **Best Western**, 420, Boul. Monseigneur-Dubois à Saint-Jérôme, QC, J7Y 3L8

**Horaire :** 8 h 30 : Accueil

9 h à 12 h avec pause : Assurances-Johanne Freire

12 h : Dîner

12 h 45 à 15 h 30 sans pause : Soutien à domicile-Ginette Plamondon

## Présentation de Johanne Freire

Tour d'horizon du régime d'assurance collective ASSUREQ et du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ + Conditions de renouvellement et modifications apportées à l'ASSUREQ en 2023 + Régime public d'assurance médicaments de la RAMQ + L'assurance-voyage + L'assurance-vie + Particularités d'ASSUREQ.

## Présentation de Ginette Plamondon

Permettre une meilleure compréhension et faire le point sur la situation des services de soutien à domicile + En quoi consiste le soutien à domicile au Québec ? + Quelle est la situation au Québec ? + Quels sont les enjeux auxquels nous devons faire face ?

**FRAIS D'INSCRIPTION : 10 \$ (non remboursable) - Premier arrivé, premier servi - Nombre de places limité**  
**INSCRIPTION OBLIGATOIRE AU PLUS TARD LE 10 OCTOBRE – AUCUNE INSCRIPTION NE SERA ACCEPTÉE SUR PLACE.**

Si vous désirez dîner à l'hôtel, vous réservez votre boîte à lunch en ajoutant **26 \$** à votre inscription. Pour vous inscrire, vous **remplissez le formulaire** ci-dessous au plus tard le **10 octobre 2022** et vous le mettez à la poste à l'adresse de **Jacques Lajeunesse, 1239, Des Chênes, QC, J0R 1T0**

Téléphone : **450 436-4729**

Courriel : **gbeljlaj@videotron.ca**

⌘-----

### FORMULAIRE D'INSCRIPTION : RENCONTRES D'INFORMATIONS (ASSURANCES ASSUREQ ET SOUTIEN À DOMICILE)

MARDI 1<sup>ER</sup> NOVEMBRE 2022 AU BEST WESTERN SAINT-JÉRÔME À PARTIR DE 8 H 30

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Secteur Rivière-du-Nord

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

J'assisterai à la présentation de Mme Freire à 9 h : OUI  NON

J'assisterai à la présentation de Mme Plamondon à 12 h 45 : OUI  NON

Je dînerai à l'hôtel **Best Western à midi** (boîte à lunch 26 \$) : OUI  NON

Ci-joint un chèque de **10 \$** (frais d'inscription seulement pour 1 ou 2 présentations) ou de **36 \$** (frais d'inscription et boîte à lunch), libellé à l'**AREQ 10 C** et daté du **10 octobre 2022**.

Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Envoyer à Jacques Lajeunesse, 1239, Des Chênes, Prévost, QC, J0R 1T0



# RENCONTRE ORGANISÉE PAR LE COMITÉ RÉGIONAL DES HOMMES POUR SOULIGNER LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

**Note : Cette rencontre est offerte aux hommes et aux femmes  
de la région LLL.**

**Quand :** Le vendredi 18 novembre 2022

**Où :** Au centre Gethsé-Marie, 1301, rue des Lacs Nord (secteur Bellefeuille), Saint-Jérôme  
(Québec)

## **En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h**

**Objet :** Panel animé par quatre hommes de la région Laval, Laurentides, Lanaudière sur le thème de la JIH 2022 ***L'être que je veux être*** en lien avec le livre de Liz Plank intitulé *Pour l'amour des hommes*.

## **En après-midi, de 13 h à 15 h**

**Objet :** Visionnement du webinaire de l'AREQ nationale sur le thème de la JIH 2022 ***L'être que je veux être***.

Le visionnement sera suivi d'un temps d'échange en sous-groupes et en plénière.

Pour assister à cette journée, découpez, remplissez le formulaire d'inscription suivant et l'envoyer avant **le 4 novembre 2022** au responsable du comité des Hommes du secteur Rivière-du-Nord, monsieur Anton Pieries,  
167, rue de La Durantaye, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 2T7



Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Courriel : \_\_\_\_\_

**Secteur Rivière-du-Nord**

**Frais d'inscription :** 10 \$ (non remboursable)

**Je réserve mon diner : 26 \$**    Oui  / Non

Ci-joint un chèque de **10 \$ (inscription seulement)** ou de **36 \$ (si vous ajoutez le diner)** libellé au nom de AREQ Rivière-du-Nord, que ce soit pour l'avant-midi ou pour la journée au complet.

### **Envoyer votre coupon-réponse et votre chèque à**

Anton Pieries, 167, rue de La Durantaye, Saint-Jérôme, Québec, J7Z 2T7

Courriel : [antonreee@gmail.com](mailto:antonreee@gmail.com)

Téléphone : 450 304-0521



## CONFÉRENCE RÉGIONALE ORGANISÉE PAR LE COMITÉ RÉGIONAL DES FEMMES

**Note : L'invitation s'adresse également à tous les membres de l'AREQ.**

**QUAND :** Le vendredi 2 décembre 2022

**OÙ :** Hôtel Best Western de Saint-Jérôme, 420, Mgr Dubois, Saint-Jérôme (Québec)  
J7Y 3L8

### **En avant-midi, de 9 h 30 à 12 h**

**Objet : *Un sujet d'actualité : la violence faite aux femmes***

En offrant une conférence sur ce sujet, à une date aussi proche que celle du 6 décembre, nous pourrions encore une fois nous informer sur l'état de la situation et sur les moyens qui sont à notre disposition pour aider les femmes qui ont à vivre ce fléau.

*Conférence donnée par madame Julie Pinel, responsable du dossier de la condition des Femmes à la CSQ.*

### **En après-midi, de 13 h à 14 h 30**

**Objet : *Hommage à Aline Savoie, ancienne présidente régionale.***

*Animation assurée par des membres du comité régional des Femmes.*

Pour assister à cette conférence et à l'activité offerte en après-midi, découpez, remplissez le formulaire d'inscription suivant et l'envoyer avant le 20 novembre 2022 à la responsable du comité des Femmes du secteur Rivière-du-Nord, madame Claire Blais-Corbeil, 3, rue Marcelle, Brownsburg-Chatham, Québec, J8G 1N9

Courriel : [clairecorbeil@gmail.com](mailto:clairecorbeil@gmail.com)

Téléphone : 450 562-3862



**Nom :** \_\_\_\_\_ **Prénom :** \_\_\_\_\_

**Téléphone :** \_\_\_\_\_ **Courriel :** \_\_\_\_\_

**Secteur Rivière-du-Nord**

**Frais d'inscription :** 10 \$ (non remboursable)

**Je réserve ma boîte à lunch pour le diner : 26 \$** Oui  / Non

Ci-joint un chèque de **10 \$ (inscription seulement) ou de 36 \$ (si vous ajoutez la boîte à lunch pour le diner) libellé au nom de AREQ Rivière-du-Nord**, que ce soit l'avant-midi ou pour la journée au complet.

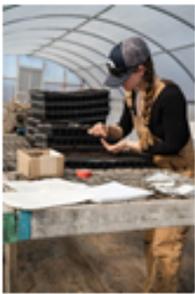
**Envoyer votre coupon-réponse et votre chèque à**

Claire Blais-Corbeil, 3, rue Marcelle, Brownsburg-Chatham, Québec, J8G 1N9

Courriel : [clairecorbeil@gmail.com](mailto:clairecorbeil@gmail.com)

Téléphone : 450 562-3862

# Conférences offertes à l'automne 2022 à Saint-Jérôme

<b>La conservation des semences</b>	<b>Salle Antony-Lessard</b>	<b>07 septembre</b>	<b>19 h 00</b>
<div data-bbox="168 512 363 806">  </div> <p data-bbox="380 504 1453 632">Conférence sur la conservation des semences potagères: apprenez à reproduire vos plants préférés en commençant par les plantes les plus faciles qui ne demandent qu'à se propager abondamment. La conférence est suivie d'une période de questions pouvant toucher à tout autre aspect horticole légumier.</p> <p data-bbox="380 663 1110 730">Par Jasmin de la Coopérative de solidarité <i>Jardignons</i> <b>Conférence offerte par la bibliothèque de Saint-Jérôme</b></p> <p data-bbox="159 825 431 856">Activité déjà réalisée.</p>			
<b>L'art d'envoyer promener sa douleur</b>	<b>Zoom</b>	<b>27 septembre</b>	<b>19 h 30</b>
<div data-bbox="162 968 380 1283">  </div> <p data-bbox="396 953 1453 1020">Obtenez des trucs faciles pour diminuer la douleur et reconnaître les signes qui requièrent une consultation par un professionnel de la santé.</p> <p data-bbox="396 1052 1453 1119">Par Denis Fortier physiothérapeute, conférencier, chroniqueur et auteur de plusieurs best-sellers.</p> <p data-bbox="396 1150 1453 1241"><b>Conférence offerte dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.</b></p> <p data-bbox="159 1304 623 1335">La période d'inscription est terminée.</p>			
<b>Atelier sur les impacts du vieillissement humain</b>	<b>Quartier 50+</b>	<b>25 octobre</b>	<b>14 h 00</b>
<div data-bbox="159 1486 396 1822">  </div> <p data-bbox="412 1465 1453 1625">Au-delà d'un programme de sensibilisation sur le vieillissement humain, nous vous proposons une activité ludique qui vous plonge dans la réalité des personnes âgées et qui permet de mieux les comprendre. En sortant de cette activité, les participants ont des solutions pour mieux communiquer avec leur ami, leurs grands-parents, leur conjoint, etc.</p> <p data-bbox="412 1656 1453 1787">Par Marie-Paule Charbonneau et Virginie Munger de FADOQ Laurentides <b>Atelier offert dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.</b></p> <p data-bbox="159 1843 1325 1875">Inscription en ligne (envoi électronique à venir) ou par téléphone au 450 436-1512, poste 3358</p>			

**Alimentez votre bonne humeur\*      Zoom      22 novembre      14 h 00**



Plusieurs aliments peuvent vous être très utiles en période de dépression, de grand stress ou de deuil. Découvrez quels sont vos alliés et apprenez à les cuisiner.

Par Sonia Lizotte fondatrice de l'Escouade Culinaire

**Conférence offerte dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.**

Inscription en ligne (envoi électronique à venir) ou par téléphone au 450 436-1512, poste 3358

**Expédition Akor; Au-delà de soi      Zoom      23 novembre      19 h 00**



Un projet accompli avec succès que personne n'avait jamais tenté auparavant : la plus longue traversée du Canada nord-sud, strictement à force humaine.

7600 km en 234 jours.

Expédition de l'Année en 2021.

3<sup>e</sup> expédition ayant le plus marqué le monde en 2021.

Par Nicolas Roux, membre de l'expédition, vous propose de raconter le récit de ce périple hors du commun.

**Conférence offerte par la bibliothèque de Saint-Jérôme.**

Inscription en ligne (envoi électronique à venir) ou par téléphone au 450 436-1512, poste 3358

**La communication non violente et les cinq dimensions de l'être      Zoom      13 décembre      14 h 00**



Aimeriez-vous mieux comprendre la source de vos réactions dans vos relations avec les autres ? Aimeriez-vous apprendre à vous exprimer et prendre votre place de façon authentique, respectueuse et constructive ? Aimeriez-vous écouter avec empathie et entendre les sentiments et les besoins des autres ? Si ces questions vous inspirent, cette conférence est pour vous.

Par Johanne Robitaille, médiatrice humaniste.

**Conférence offerte dans le cadre d'un partenariat avec la TRARA, l'AREQ, FADOQ-Laurentides et le comité des usagers de Saint-Jérôme du CISSS des Laurentides.**

Inscription en ligne (envoi électronique à venir) ou par téléphone au 450 436-1512, poste 3358

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides



COMITÉ DES USAGERS DE SAINT-JÉRÔME



**TRARA**  
TABLE DE RÉFLEXION ET D'ACTION  
DES RETRAITÉS ET D'ÂGÉS  
DE LA RÉGION DE LAKE



# DES NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE GAUDREULT

Après une pause estivale agréable et reposante, c'est avec enthousiasme que vos responsables FLG du secteur reprennent le collier. C'est pour nous le temps de planifier les activités de financement qui nous permettront de poursuivre l'engagement social de la fondation Laure-Gaudreault envers les jeunes et envers les aînés qui sont dans le besoin dans notre communauté.



Notre mode de financement est le suivant :

Don du conseil sectoriel.

Tirage de toiles lors d'activités de l'ARQ.

Dons personnels en ligne au site de la FLG.

Billets moitié-moitié lors de l'AGAR LLL.

Vente de cartes de membre et de cartes de condoléances.

La somme des montants recueillis avant le 31 décembre de l'année en cours sera redistribuée à un ou des organismes et à un individu, le printemps suivant (2023).

Nous vous invitons à visiter le site de la FLG. On y trouve des articles très intéressants sur Laure Gaudreault, sur la mission de la fondation, etc. Vous pourrez y faire un don directement en spécifiant la région et le secteur. C'est facile, vous aurez votre reçu immédiatement par courriel si le montant est supérieur à 15 \$.

En terminant, si vous connaissez une personne retraitée du milieu de l'enseignement qui vous semble éprouver un besoin financier, informez-nous et nous soumettrons sa demande d'aide financière avec respect et discrétion.

Denise Mercier, 450 432-9162 [mercierdenise@hotmail.com](mailto:mercierdenise@hotmail.com)

Danièle D'Aoust, 450 562-7653 [daclavi@hotmail.com](mailto:daclavi@hotmail.com)

## Remerciements à deux de nos personnes responsables qui se retirent et souhaitent être remplacées

Jeannedarc Bélanger se retire de sa responsabilité en lien avec les Grands Explorateurs. Je tiens à la remercier d'avoir informé les membres de l'AREQ Rivière-du-Nord tout au long de ces années.

Ronald Forbes souhaite être remplacé comme responsable régional du comité des Communications. Je tiens également à le remercier pour son implication dans le comité des Communications.

*François Tanguay*, président du secteur

# RETOUR DES COURS D'AQUAFORME

Et oui les cours d'aquaforme pourront reprendre, **mais pas comme avant**. Nous avons fait plusieurs démarches pour trouver un endroit où ces cours pourraient se donner dans Saint-Jérôme, étant donné que la piscine du Funambule ne sera pas disponible en septembre et peut-être pas non plus par la suite.

Nous avons conclu une entente avec les centres d'activités physiques de la Rivière-du-Nord qui nous louent la piscine du Cégep, mais pour une seule plage horaire : **les vendredis de 13 à 14 heures. Il y aura 14 cours du 16 septembre au 16 décembre 2022. Le cout sera de 80 \$ pour la session.** Il n'y aura que notre groupe et une monitrice du Cégep qui donnera le cours. Il y a un nombre maximal de 28 personnes.

Pour s'y rendre, l'autobus et le covoiturage seront souhaitables. Il y a la possibilité de laisser la voiture à l'aréna régional et prendre la navette qui nous amène au Cégep (à toutes les 20 minutes à cette heure), ou utiliser l'un des stationnements publics proches du marché ou sur la rue avec de la chance.

Nous avons une nouvelle responsable pour cette session : Éline Leduc et nous la remercions de prendre la responsabilité de la gérance de cette tâche.

**Les personnes intéressées devront faire parvenir leur chèque à Éline Leduc au 74 Tracy, Saint-Hippolyte, J8A 3G1, Québec, en indiquant leur courriel.**

Pour faciliter son travail, elle prendra les 28 premières personnes pour lesquelles elle aura reçu un chèque. Nous enverrons un autre message électronique quand ce nombre sera atteint pour éviter que d'autres personnes n'envoient leur chèque en vain.

Si malgré tout, elle reçoit trop de chèques, elle les retournera aux personnes concernées. Si nécessaire, nous constituerons une liste d'attente.

Les personnes recevront un courriel pour les aviser qu'elles pourront participer au cours.

Ce sera une session pour expérimenter cette piscine et nous pourrons tenter de nous réajuster par la suite. **Nous faisons notre gros possible.**

Si vous êtes intéressés à nous aider dans ce projet, nous sommes à la recherche de bénévoles pour appuyer Éline, vous pouvez la contacter ou me contacter :

Christiane Laforge (secrétaire au conseil sectoriel et répondante pour les cours d'aquaforme)  
[areq.claforge@gmail.com](mailto:areq.claforge@gmail.com)

Éline Leduc (responsable pour les cours d'aquaforme) [elaine1leduc@hotmail.com](mailto:elaine1leduc@hotmail.com)

## La chorale de l'AREQ Les Voix de l'Amitié

La chorale est à l'œuvre depuis le mardi le 13 septembre dernier. Les répétitions sont toujours le mardi aux deux semaines.

Lieu : Villa Mont-Joie, 241, rue Élisabeth, Lachute  
Heure : de 10 h à 12 h  
Directeur : M. Jean-Claude Villeneuve  
Accompagnatrice : Mme Denise Chamillard

Note : Nous pouvons dès maintenant accueillir quatre nouvelles personnes afin de compléter notre groupe. Si vous avez le goût de venir chanter avec nous communiquer avec Esthel Morrissette, responsable, 450-562-1213 ou [esthel.morrissette@gmail.com](mailto:esthel.morrissette@gmail.com)

Répondant de la chorale au conseil sectoriel : Pierre A Giroux



# VOUS AVEZ ENVIE DE BOUGER CET AUTOMNE?

**Voici 2 programmes d'exercices offerts gratuitement aux aînés des Laurentides!**

## 1. Le programme VIACTIVE

Le programme **VIACTIVE** a été conçu pour faire bouger les personnes âgées de 50 ans et plus. Les séances de groupe sont animées par des bénévoles qui ont été formés par nos conseillers **VIACTIVE** et sont offertes gratuitement à travers les Laurentides. Différentes routines, d'une durée d'environ 30 minutes, ont été conçues et validées par des kinésiologues du réseau de la santé afin d'en faire des activités sécuritaires et adaptées pour les personnes de toute condition physique. Ces routines favorisent le maintien d'une bonne forme physique et de l'autonomie fonctionnelle, en plus de contribuer à diminuer le risque de chute. Elles permettent également d'avoir du plaisir à garder une vie active.

Pour connaître les endroits où les cours se donnent ou si vous souhaitez animer un cours de groupe **VIACTIVE**, consultez la section « Santé publique », l'onglet Prévention et promotion de la santé et Promotion de la santé chez les aînés du site Internet [santelaurentides.gouv.qc.ca](http://santelaurentides.gouv.qc.ca).



## 2. Le programme PIED

Le programme **PIED** est un programme d'exercices de groupe destiné aux personnes de 65 ans et plus qui ont peur de chuter ou qui ont chuté récemment. Il vise à améliorer l'équilibre et la force musculaire et vous offre des conseils pour prévenir les chutes à la maison. Le programme d'une durée de 12 semaines à raison de 2 séances par semaine est offert gratuitement par nos professionnels de la santé.

Critères d'admissibilité : Avoir 65 ans et plus et avoir chuté dans la dernière année ou avoir peur de chuter.

**Pour participer à un cours de groupe PIED, contactez-nous :**



Antoine-Labelle	819 623-1228 poste 56479
Argenteuil	450 562-3761 poste 72302
Des Sommets	819 324-4000 poste 35213
Lac-des-Deux-Montagnes	450 472-0015 poste 46221
Pays-d'en-Haut	450 227-1571 poste 77560
Saint-Jérôme	450 432-2777 poste 26778
Thérèse-De Blainville	450 433-2777 poste 65500

LE **CISSS** DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

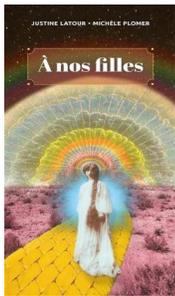
Québec

# ET SI NOUS LISIONS...



Au moment où vous lirez ces lignes, la rentrée scolaire sera chose du passé. Espérons qu'elle aura été harmonieuse! Autant que de bienveillance, notre monde a besoin d'harmonie. Je ne veux pas énumérer tous les manques flagrants à cette harmonie dans notre société. Vous les connaissez autant que moi.

Pourtant, sans les nommer, ils nous agacent, nous peinent, nous irritent et nous effraient. Malheureusement, je n'ai pas de baguette magique pour teinter de rose notre univers de grisaille et de noirceur. Je ne peux que vous suggérer de prendre soin de votre entourage, de cueillir les petites douceurs quotidiennes et de croire en la bonté de l'humain. La lecture procure aussi ces temps de pause où l'on peut s'extraire du chaos. Profitons-en!



Ma première suggestion : *À nos filles* de Justine Latour (photographe portraitiste) et de Michèle Plomer (autrice). (Éditions Marchand de feuilles, 2022)

Michèle Plomer a rencontré douze femmes d'exception pour leur demander ce qu'elles voudraient léguer à leur(s) filles. Quand on regarde la liste des femmes qui ont répondu à Michèle Plomer, on ne peut qu'être interpellée!

Joséphine Bacon (littérature, cinéma), Paule Baillargeon (théâtre), Marie-Claire Blais (littérature), Manon Barbeau (cinéma), Yvette Bonny (pédiatre-hématologue), Nicole Brossard (littérature), Yasmina Chouakri (militante féministe), Denise Desautels (littérature), Brigitte Haentjens (mise en scène), Jeanne Lemire (librairie), Marjorie Villefranche (militante) et Marion Wagschal (peinture).

J'avoue que certaines m'étaient inconnues, mais j'ai pris plaisir à lire le témoignage de toutes ces femmes. On reconnaît la fine plume de Michèle au début de chaque présentation dans laquelle elle nous fait part de l'importance que la femme interviewée a eue dans sa vie. Le ton est intimiste et j'ai parfois eu l'impression d'être un peu voyeuse!

« Une seule mère nous met au monde; plusieurs femmes d'une vie, d'une rencontre et parfois d'une nuit nous élèvent. » Michèle Plomer. Pour moi, Michèle est l'une de ces femmes qui élèvent !



L'harmonie. Il arrive quelquefois qu'elle s'accorde bien mal avec le qualificatif « familiale ». Bernard Émond nous propose « Quatre histoires de famille » (Leméac, 2022) dans lesquelles l'harmonie rompue se reconstruit après un décès, au cours d'une maladie, après une adoption ou encore lors de la première rencontre entre un grand-père et sa petite-fille.

L'histoire « Le fils de Doria » est particulièrement touchante.



Âgé de 87 ans, Gilles Archambault nous offre son 44<sup>e</sup> livre, « Il se fait tard » (Boréal, 2021). On y découvre un garçonnet triste, un adulte qui avoue qu'il a été « pas assez disponible, me contentant d'être une sorte de figurante d'une pièce que d'autres jouaient ».

Dix-sept courts textes d'introspection littéraire qui secouent, entre autres, par leur indifférence face à la mort. L'auteur est lucide et en harmonie avec lui-même.

Bonne lecture!

France Lapierre chroniqueuse

# DINER FESTIF POUR ACCUEILLIR LES NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES

Le comité organisateur qui prépare l'accueil des nouvelles personnes retraitées s'est rencontré le 2 septembre dernier afin d'organiser cette activité qui aura lieu de 11 h 30 à 16 h, le vendredi 21 octobre 2022 à la Cabane à sucre Lalande, 862, montée Laurin, à Saint-Eustache.

Cette année, 72 nouvelles personnes retraitées sont invitées à venir dîner avec nous ! La vente des billets et la réservation des tables se feront au début du mois d'octobre. Surveillez vos courriels ! Le billet sera de 40 \$ par membre et le conseil sectoriel contribuera à raison de 5 \$ par membre. Deux choix de menu vous seront offerts, soit le pavé de saumon crème à l'aneth ou le suprême de poulet sauce à l'érable, le tout agrémenté d'une salade du verger vignoble, d'un dessert du chef, thé, café et tisane.

Nous prévoyons de l'animation aux tables, des tirages, ainsi que de la danse avec M. Gilles Cyr en après-midi. Venez accueillir nos nouvelles personnes retraitées en grand nombre et amusons-nous dans ce lieu enchanteur.

Marie Picher, 2<sup>e</sup> conseillère



# DANSE EN LIGNE À L'HIVER 2023

## Cours pour les danseurs **débutants**

Les lundis de 9 h 15 à 10 h 15

La session d'hiver aura lieu du 16 janvier jusqu'au 24 avril 2023.

## Cours pour les danseurs **débutants avancés**

Les lundis de 10 h 30 à 11 h 30

La session d'hiver aura lieu du 16 janvier jusqu'au 24 avril 2023.

**Inscription** : sur place le 16 janvier 2023, 15 minutes avant le début du cours

**Lieu** : Centre Notre-Dame, au 655, rue Fillon, à Saint-Jérôme

**Cout** : 75 \$ pour les 15 cours

## Pour les danseurs **intermédiaires**

Les mardis, de 9 h 30 à 11 h

La session d'hiver aura lieu du 17 janvier jusqu'au 25 avril 2023.

**Inscription** : sur place, le 17 janvier, à partir de 9 h 15 **Cout** : 90 \$ pour les 15 cours

**Professeur** Gilles Cyr

**Responsable** Lise T. Cossette 450 436-8751 ou [gacossette@videotron.ca](mailto:gacossette@videotron.ca)

**Note** : Pour s'inscrire à la danse en ligne, il faut être **membre** ou « **personne amie** » de l'AREQ 10C. Pour devenir « **personne amie** », il faut déboursier 25 \$. Des formulaires à cet effet seront disponibles sur place.



# 71 nouvelles personnes retraitées 2022

## et leur provenance

Allard	Jean-François	CEP	Guimond	Lise	de la Volière
Allard	Louise	CFGA	Hébert	Marcel	CFTR
Barrière	Yves	Polyvalente Lavigne	Laforge	Guy	des Hauts Sommets
Bastien	Marie-Andrée	CFGA Marchand	Lambert	Line	du Grand-Rocher
Bastien	Renée	Des Studios	Laramée	Renée	Sainte-Paule
Beauchamp	Pierre	de L'Horizon-Soleil	Lauzon	Dominique	Mer-et-Monde
Berger	Marc	aux Couleurs du Savoir	Le Scelleur	Nicole	Saint-Alexandre
Bergeron	Brigitte	de la Fourmilière	Lefebvre-Thibault	Julie	Saint-André
Binette	Rachel	de L'Horizon-Soleil	Legault	Jean-François	Saint-Philippe
Boivin	Ginette	Notre-Dame	Lemoine	Steve	Sainte-Paule
Bouvrette	Chantal	Dubois	Locas	Danielle	Frenette
Bouvrette	Bernard	Sainte-Anne	Longtin	Danielle	Saint-Jean-Baptiste
Boyer	Pierre	CFTR	Ménard	Nathalie	De la Source
Campbell	Martine	C.P. Ressources Edu.	Millette	Serge	Frenette
Canac-Marquis	Benoît	aux Couleurs du Savoir	Morin	Stéphan	Poly. Saint-Jérôme
Cardin	Guy-Anne	Le Parchemin	Nault	Patrice	CFTR
Cayer	Mario	Tech. Laboratoire	Païement	Brigitte	CFGA
Charrette	Normand	Saint-Stanislas	Paquette	Josée	De la Source
Chartrand	Elise	CEP	Paradis	Johanne	Jean-Moreau
De Gino	Michèle	CFTR	Paradis	Marie-Claude	Prévost
Desjardins	Hélène	Saint-Julien	Parent	Joanne	à L'Orée-des-Bois
Diaferia	Nadia	Croisée des-Champs	Parisien	Pierre	Des Hautbois
Dontigny	Lise	Polyvalente Lavigne	Perrier	Marie-Josée	CA2 Orthophoniste
Donais	Denis	CFTR	Perron	Sylvie	Poly. Saint-Jérôme
Doré	Isabelle	Champ-Fleuri	Pilon	Marie-France	CFGA
Drapeau	Francine	Des Hautbois	Poulin	France	Val-des-Monts
Duchaine	Claude	CFTR	Raymond	Natalie	Sans-Frontières
Dugré	Chantal	Éducatrice Prévost	Ricard	Lyne	Des Hautbois
Forget	Natalie	Unisson	Richard	Sylvie	Sans-Frontières
Gagné	Chantal	De la Source	St-Onge	Lucie	Saint-Philippe
Gagnon	Alain	Poly. Saint-Jérôme	Tanguay	Christian	CFGA
Gaudreault	Marcel	CFTR	Tavernier	Christian	Polyvalente Lavigne
Gingras	Diane M.Laure	Saint-Philippe	Tremblay	Jacinthe	Sacré-Cœur
Goulet	Danielle	CFGA	Trottier	Sylvie	École Bouchard
Gratton	Chrystine	Croisée-des-Champs	Venne	Claude	CEP
Guérard	Michel	Cap Jeunesse			

**Retourner à:**

L'Odyssée,  
AREQ 10C,  
162, place Gatine  
Saint-Jérôme  
Québec  
J7Y 5K3

**Expédier à:**

Port payé                      Postage Paid  
Poste                              Publications  
Publication                      Mail  
40035540

# In Memoriam



17 mai	Jacques Florent, beau-frère de Marcelle Lemay-Fournier, membre de l'AREQ.
27 mai	Pauline Cartier, membre de l'AREQ et sœur de Claudette Cartier, également membre de l'AREQ.
4 juin	Léo Cossette, beau-frère de Lise Cossette, membre de l'AREQ, et frère de Gaétan Cossette, membre ami de l'AREQ.
8 juin	René Cousineau, beau-frère de Suzanne et Sylvie Paquette, membres de l'AREQ.
9 juin	Francine Dorais, membre de l'AREQ et mère des enfants de François Tanguay, membre de l'AREQ.
18 juin	Gilles Pépin, père de Chantal Pépin et des enfants de Nicole Villeneuve, toutes deux membres de l'AREQ.
26 juin	Alain Plessis-Bélair, membre de l'AREQ, époux de Ghislaine Morin.
7 juillet	Nicole Ouellette, belle-sœur de Nicole Villeneuve, membre de l'AREQ.
7 juillet	Danielle Legault-Belzile, sœur de Mimi Legault et belle-sœur de Anne Gauthier, membres de l'AREQ.
10 juillet	Germain Foucault, beau-frère de Francine Pilon, membre de l'AREQ.
11 juillet	Claire Doucet-Charlebois, mère de Deborah (Debbie) McCall, membre de l'AREQ.
13 juillet	Lise Desjardins-Lafleur, membre-amie de l'AREQ et conjointe de Jacques Lafleur, membre de l'AREQ.
18 juillet	Louise Lamarre, enseignante à la CSRDN et directrice adjointe dans plusieurs écoles secondaires, épouse de Rodrigue Dionne, directeur des ressources éducatives.
19 juillet	Eveline Plourde, membre de l'AREQ.
21 juillet	Diane Péloquin-Castle, belle-sœur de Denise Mireault Péloquin, membre de l'AREQ.
27 juillet	Maria Leocadia Galvao Sabino, mère de Vitor Sabino et belle-mère de Martine Brunette, membres de l'AREQ.
13 août	André Laliberté, époux de Huguette Chartrand, membre de l'AREQ.

Imprimé par:

**Juteau Ruel inc.**  
Le pouvoir du service depuis 1962

**Centre d'impressions multi-services**

70, rue Bélanger, Saint-Jérôme Qc J7Z 1A1 • 450 438-3543 • 1 866 436-3630