Les échos de l'AREQ

AREQ CSQ

Secteur Chomedey-Laval (10B)

Numéro 89 – Septembre 2023

Sommaire

2 Mot de la présidente sectorielle
3 Mot de la présidente régionale
4 Qui sommes-nous?
5 Décès d'une femme engagée… et Liratoutâge
6 Nouveautés au Congrès AREQ 2023
7 Nouvelles des comités
10 NOVUM
11 FLG (Fondation Laure-Gaudreault)
12 Rapport financier
13 Photos souvenirs
16 Activités – Nouveautés - Conférence
18 Suggestions de lecture
19 Invitation Dîner de Noël
20 Tableau des activités
23 Babillard
24 Conseil sectoriel et responsables des comités

Laura Martinez

Mot de la présidente sectorielle

L'AREQ Chomedey-Laval se prépare un bel automne

L'été s'est fait attendre et il nous a apporté son lot de drames avec les feux de forêt au Québec dont la fumée et le smog se sont fait sentir partout au Québec, même aux États-Unis et en Europe. Notre secteur et la région Laval-Laurentides-Lanaudière ont fait un don à la Croix Rouge pour aider les personnes des régions affectées et l'AREQ nationale ainsi que la CSQ ont doublé les montants que nous avons versés.

Préparez-vous car la saison automnale s'annonce occupée à l'AREQ Chomedey-Laval. Plusieurs déjeuners, dîners festifs et conférences sont à l'agenda. Bref résumé de :

Assemblée générale sectorielle : J'aimerais remercier les 51 membres qui ont participé à l'assemblée générale qui s'est tenue le 12 avril 2023. HOMMAGE: la présidente régionale Pierrette Boudreau ainsi que la présidente sectorielle Laura Martinez ont rendu un hommage à Ginette Lavoie décédée le 22 mars 2023. COMITÉS : les responsables des différents comités ont présenté leur bilan de l'année et je les en remercie car, grâce à ces bénévoles on reçoit l'information à jour. IMPORTANT : nous avons besoin de membres bénévoles pour combler certains postes et/ou aider ceux qui les occupent actuellement (voir liste des comités à la dernière page de ce journal). ÉLECTION : quatre postes étaient en élection au conseil sectoriel. Dans les pages de ce bulletin, vous verrez les photos de l'ancien et du nouveau conseil sectoriel.

Remerciements à deux membres du Conseil sectoriel qui tirent leur révérence : au nom de nous tous, je remercie **Martine Lafrance** qui a terminé son mandat comme secrétaire et qui nous a toujours produit de très beaux bulletins dont celui-ci. Elle a aussi pris en charge notre site Web et a assumé la responsabilité du Comité des Femmes. Bravo pour tous tes accomplissements. Merci à **Ginette Jetté** dont le mandat s'est également terminé en tant que 2e conseillère et responsable de la chaîne téléphonique. Toutefois, nous sommes heureux qu'elle puisse continuer comme responsable du Comité des assurances dont elle assume ce rôle depuis plus de 15 ans. De plus, Ginette s'est portée responsable du Comité des Arts visuels qu'elle souhaite redémarrer cette année. Merci à vous deux pour votre implication au sein de l'AREQ Chomedey-Laval.

Bienvenue aux nouvelles personnes retraitées. Les membres de votre conseil sectoriel vous invitent gratuitement à un déjeuner le 19 septembre prochain (voir tableau des activités pour les détails). Cette activité est pour vous permettre de faire la connaissance des membres du conseil sectoriel de Chomedey-Laval et des autres personnes retraitées.

INVITATIONS SPÉCIALES EN OCTOBRE 2023 *(surveillez votre courrier pour tous les détails)*

(1) MEMBRES DE 80 ANS ET PLUS

(2) RETRAITÉ.ES DE 2017 À 2023

Laura Martinez

Mot de la présidente régionale

AVEZ-VOUS UNE SŒUR ?

Très récemment, deux personnes que j'aime bien au conseil d'administration de l'AREQ ont perdu leur sœur. J'étais très peinée pour elles en pensant au chagrin que j'aurais si je perdais l'une de mes sœurs. En fait, j'ai une vraie sœur, une demi-sœur et une trois-quarts sœur. Si vous me rencontrez et si cela vous intéresse, je vous expliquerai…

Donc, ma vraie sœur fut en visite chez moi en début juin. Je la trouve un peu légère, Roger-bon temps, mais elle est cultivée, informée, curieuse, grande lectrice; bref, elle me ressemble. Je ne sais pas pourquoi, mais sa présence me rend joyeuse. Elle m'a toujours suivie dans les nombreux déménagements de ma vie antérieure : Amqui, Carleton, Moncton, Québec et finalement Saint-Jérôme. Elle est aussi membre de l'AREQ, mais à Rimouski.

Bien entendu, je devrais vous parler de l'AREQ au lieu d'écrire sur ma famille, famille qui se réduit de plus en plus avec les années qui passent. Car j'ai aussi un frère décédé et quelques belles-sœurs et beaux-frères décédés aussi. Mais c'est la destinée de nous toutes et tous.

Si je vous parle du Congrès de juin à Lévis du 4 au 8 juin dernier, ce n'est pas pour faire des envieux, mais nous avons eu un Congrès du tonnerre. Conférence de madame Pauline Marois qui a parlé de son parcours et Isabelle Boulay en concert pour honorer le départ de Lise Lapointe, notre présidente sortante plus qu'appréciée. Si vous étiez à l'assemblée générale régionale le 11 mai dernier, vous avez pu constater qu'on lui a fait remarquer que ses bottines ont suivi ses babines pour son implication à la retraite et l'indexation de nos membres.[1]

Pour l'automne qui s'en vient, votre bulletin vous informera au sujet des activités sectorielles et au sujet des activités et des conférences régionales de l'automne. Ce sera peut-être la chaine électronique qui vous transmettra ces mêmes informations. Nous aurons sans doute beaucoup à vous offrir pour que vous soyez aussi informés que nous le sommes ma sœur et moi…

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière.

[1] C'est Thérèse Chaput, la responsable régionale du comité Retraite qui s'est adressée à madame Lapointe en employant cette expression.

QUI SOMMES-NOUS ?

L'AREQ est la seule association de retraités affiliée à une centrale syndicale.

La CSQ compte 11 fédérations qui regroupent 240 syndicats affiliés. C'est un leader social avec un rôle important pour la défense des droits de nos membres.

L'AREQ (CSQ) représente près de 60 000 membres au Québec qui proviennent du secteur de l'éducation, de même que du domaine de la santé et des services sociaux, des communications et du loisir, du milieu communautaire et du monde municipal.

L'AREQ a pour mission de promouvoir et de défendre les intérêts et les droits de ses membres et des personnes aînées. Elle souscrit au principe d'égalité de droits et de fait entre les femmes et les hommes.

On est divisés en 10 régions et nous faisons partie de la région 10, Laval-Laurentides-Lanaudière. Notre région compte plus de 9 000 membres et la présidente régionale est madame Pierrette Boudreau.

- La région 10 regroupe 9 secteurs et nous faisons partie du secteur Chomedey-Laval (10B). Au 1er juillet 2023, nous avions 929 membres et la présidente sectorielle est madame Laura Martinez.
- Le **bulletin** du secteur 10B de l'AREQ, ***Les Échos de l'AREQ*** est publié 2 fois par année; en septembre et en janvier.
- Il est transmis par courriel à tous ceux qui nous ont fourni leur adresse.
- Le format papier est livré à tous ceux qui n'ont pas donné leur courriel ou à ceux qui en font la demande.
- ***Bonne lecture !*** **et conservez-le pour toutes les activités de l'automne et de l'hiver.**

Laura Martinez

LAVOIE, GINETTE

1946-2023

DÉCÈS D'UNE FEMME ENGAGÉE AU SEIN DE L'AREQ

C'est avec tristesse que nous avons appris le décès de Ginette Lavoie (épouse de Michel Legault de l'AREQ secteur Chomedey-Laval), survenu le 22 mars 2023 à Laval à l'âge de 76 ans.

Madame Lavoie fut très impliquée à l'AREQ pendant plusieurs années. La communication et la rédaction faisaient partie de ses points forts qu'elle a mis à profit pour la revue « Quoi de neuf ». Elle a été vice-présidente de la région Laval-Laurentides-Lanaudière ainsi que présidente du secteur Chomedey-Laval en plus d'y avoir également œuvré comme trésorière. Tous les membres de l'AREQ qui ont eu le bonheur de côtoyer cette femme de cœur vont garder d'elle un souvenir impérissable.

Laura Martinez

LIRATOUTÂGE

État d'avancement du projet : 15e anniversaire (28 février 2023)

Au niveau de la communication et de la visibilité, il y a eu le lancement du portail Web pour l'inscription des bénévoles et du processus de jumelage. Vous pouvez accéder au site : **https://liratoutage.com/**

L'équipe de Liratoutâge fournit à ses bénévoles l'encadrement, la formation et les outils nécessaires à la réalisation de leurs activités de bénévolat. Grâce à des **séances de lecture à voix haute d'environ 45 à 60 minutes, des bénévoles-lecteurs aident les participants à demeurer en contact avec le monde extérieur.**

Les lectures sont choisies avec soin par la personne bénévole en fonction des intérêts et des capacités des participants.

Si le défi vous intéresse, inscrivez-vous sur le site : **https://liratoutage.com/** ou écrivez à liratoutage@areq.lacsq.org.

Laura Martinez

NOUVEAUTÉS suite au Congrès de l'AREQ 2023

Au Congrès 2023 de l'AREQ, voici certaines nouveautés qui ont été adoptées :

- **Nouveau nom** : AREQ **(CSQ)**
- **Nouveau Conseil exécutif de l'AREQ nationale:**
  - Présidence : Micheline Germain
  - 1re vice-présidence : Martin St-Pierre
  - 2e vice-présidence : Francine Tremblay
  - Secrétariat : Brigitte Roy
  - Trésorerie : Carole Pedneault
- **Cotisations :** une proposition d'augmenter les cotisations a été rejetée
- **Statuts & règlements et orientations :** un nouveau Plan d'action sera déposé fin octobre 2023 par le National
- **Membre associé :** en plus de la conjointe ou du conjoint survivant (au sens de La Loi) du membre régulier de l'AREQ, une conjointe ou un conjoint peut maintenant être membre associé de son vivant
- **Invités et conférenciers :** la ministre responsable des Aînés, madame Sonia Bélanger, l'ex-première ministre du Québec madame Pauline Marois et Christian Bourque de Léger Marketing se sont adressés aux congressistes
- **Fondation Laure-Gaudreault :** un hommage a été rendu au président, monsieur Robert Gaulin

➢ **<u>Liens utiles AREQ (CSQ)</u> :**

- **AREQ Chomedey-Laval :** http://chomedey-laval.areq.lacsq.org
- **AREQ régionale :** http://laval-laurentides-lanaudiere.areq.lacsq.org
- **AREQ nationale :** http://areq.lacsq.org

Laura Martinez

Nouvelles des comités

Cécile Fillion
responsable régionale

Comité d'Action sociopolitique

Un peu d'Histoire

Ayant lu un texte de monsieur Jean-François Lisée dans Le Devoir des samedi et dimanche 10-11 juin dans la page Idées, j'ai pensé qu'il serait intéressant de le publier dans notre Journal de l'automne 2023. J'ai envoyé un courriel à l'auteur qui a eu la générosité de me le permettre. Les idées voyagent et peuvent faire évoluer des sociétés. Il s'agit d'un texte qui démontre que les Autochtones pratiquaient déjà la démocratie avant l'arrivée des Européens qui s'en seraient inspirés pour évoluer vers une société plus égalitaire. Merci monsieur Lisée.

Adresse du lien :

https://jflisee.org/letincelle-autochtone-des-lumieres/

Comité de la retraite

Mireille Ménard

En janvier dernier, quelques membres du comité ont réalisé une deuxième vidéo.

" Les aînés un atout pour la société ". La première c'était " L'importance de l'indexation".

Les deux sont disponibles sur le site de l'AREQ régionale. C'est à voir et à faire voir.

Adresse du lien : https://laval-laurentides-lanaudiere.areq.lacsq.org/

- Cliquer sur le lien > choisir comités > choisir comité retraite > À la retraite (à droite)
- Une page s'ouvre et il y a les liens pour les deux vidéos

Michel Legault, répondant

Comité des hommes (CDH)

Salut, les Gars !

Depuis déjà quelques années, le Comité régional des hommes se penche sur le « mal-être général » des hommes dans leur vie quotidienne en approfondissant des livres comme *Pour l'amour des hommes* de Liz Plank, ou encore *Vivre! Dans un monde imprévisible* de Frédéric Lenoir. Et tout ça sur un fond de pandémie émaillé de quelques manchettes de journaux parlant de féminicides.

Mais les hommes retraités membres de notre association sont de moins en moins attirés par ce type de réflexion. Si on veut les revoir participer à nos rassemblements, il faut réorienter l'objet de nos rencontres. Peut-être serait-ce intéressant de parler de projets de retraite (les « ce qui m'allume ») ?

- Voyages
- Bénévolat
- Rencontres sociales
- Lectures
- Aventures
- Etc.

Peut-être que d'autres préféreraient parler de soucis de retraite (les « ce qui m'éteint ») ?

- Comment mon couple s'en sort dans sa nouvelle peau de retraité
- La baisse de mes revenus
- La gestion de mes temps libres
- Etc.

Pour mieux voir dans tout ça, il faut se rencontrer. Bien souvent, les réponses à nos questions existentielles se trouvent déjà en nous, mais on ne les a pas encore découvertes. C'est pourquoi j'invite tous les hommes membres ou amis de notre secteur à venir brasser ces idées à la brasserie ***Les 3 Brasseurs du Centropolis*** à compter de **11 h 45** les vendredis **8 septembre**, **3 novembre 2023** et **19 janvier 2024** prochains.

DÎNER DES HOMMES

Marche des couleurs. J'organise aussi une marche des couleurs au ***Centre de la nature de Laval*** le vendredi **6 octobre**. Rendez-vous pour toutes les dames et tous les messieurs intéressés à **10 heures** dans le stationnement de l'entrée principale du site.

Vu que tous les sentiers sont asphaltés, cette activité extérieure se tiendra même s'il pleut. On n'a qu'à bien se vêtir. Par la suite vers midi, nous irons dîner chez **Scores**, coin des Laurentides et Saint-Martin.

Ginette Jetté

Comité des Arts visuels

Bonjour aux nouveaux et anciens membres,

Nous aimerions que le **« Comité des arts visuels »** reprenne vie pour mettre en valeur vos talents ou d'en rechercher chez d'autres membres.

Cela demande votre participation.

Il y a sûrement de superbes talents cachés parmi vous.

Nous aimerions vous connaître et admirer vos œuvres. Que ce soit en peinture, photographie, sculpture ou métiers d'art.

Cela vous engage à environ trois réunions durant l'année. Vous pouvez participer à l'exposition d'une de vos œuvres à l'AGS en fin d'année et ainsi vous faire connaître.

Si vous êtes intéressés, communiquez avec moi,

- Par téléphone 450 818-6828 ou
- Par courriel ginette.j02@gmail.com

Équipe du bulletin

Rédaction : Les membres du conseil sectoriel et les responsables des comités
Révision : Cécile Fillion et Michel Legault
Mise en page : Martine Lafrance
Photos : Robert U. Lupien pour toutes les photos des activités publiées dans le bulletin et sur notre site Web.
Imprimerie : Imag3 Communications Inc.
Tirage : 680

Comité de l'environnement et du développement durable (EDD)

Rapport sur l'Environnement et le développement durable

En tant que substitute, j'ai assisté à la dernière rencontre Zoom le 7 mars 2023. Comme je n'avais pas assisté à la rencontre du 29 novembre 2022, je dois me fier au procès-verbal. On a parlé de la semaine québécoise de la **réduction des déchets**, dont les **trois R**, soit **réduire**, **réutiliser**, **recycler**.

Quelques thèmes abordés : le gaspillage alimentaire, les emballages, l'habillement, la réparation, l'économie circulaire.

Selon le procès-verbal, on a aussi parlé de refuser et même de repenser. On a parlé de la modernisation des systèmes québécois de la consigne et de la collecte sélective. On a parlé de la COP27 en Égypte. Il y a eu des conférences pour souligner le Jour de la Terre, Karel Ménard a abordé l'écoanxiété. Il y a eu la conférence de l'ONU sur la biodiversité (COP 15) de Montréal. Les membres de ce comité souhaitent que la semaine québécoise de la réduction des déchets se continue à l'année.

Le 7 mars 2023, on a surtout discuté de l'activité organisée au Jardin botanique. Une visite guidée a été organisée par madame Jacinthe Joncas. C'était une activité régionale. On acceptait un maximum de dix personnes par secteur. Notre secteur a été représenté par deux personnes. Visite très intéressante. Nous avons eu une guide enthousiaste et compétente. Il nous aurait fallu plus de temps pour tout voir, mais au moins, nous avons appris à regarder d'une façon différente ce qu'un Jardin botanique représente.

Cécile Fillion, substitute Environnement et développement durable

---

NOVUM
UN NOUVEL ACCÈS À LA JUSTICE

L'AREQ est fière de s'allier à **NOVUM** afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres (avocats et notaires).

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

- **Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, mandat, testament, etc.)
- **Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, bail en résidence, contrat bancaire, faillite, 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.

Télécharger l'application de prise de contact pour les services Novum pour Android ou pour Apple (allez sur le site de l'AREQ : https://areq.lacsq.org pour trouver le lien avec **Novum** dans la rubrique Services aux membres).

Coordonnées : ligne téléphonique sans frais
1 844 745-4714

Pour une prise en charge simple et rapide de votre demande, vous êtes invité à la soumettre via l'application mobile Accès **Novum**, disponible sur toutes les plateformes. Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, laissez un message vocal en mentionnant :

- Votre nom complet
- Votre numéro de membre
- Mentionnez que vous êtes un membre de l'AREQ
- Votre numéro de téléphone
- Et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant

Site Internet : https://novumlegal.ca/

Fondation Laure-Gaudreault (FLG)

Buts. La Fondation Laure-Gaudreault, créée en 1990 par l'AREQ, est un organisme indépendant mais supporté et appuyé constamment par l'AREQ. Elle vise à aider :

- les personnes aînées dans le besoin;
- les organismes caritatifs voués à l'aide aux personnes aînées dans le besoin;
- la recherche médicale ou sociale pour améliorer la qualité de vie des personnes aînées;
- des œuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin.

Demandes. Les demandes d'aide effectuées auprès de la Fondation doivent répondre à certains critères. Si vous connaissez une ou des personnes de votre entourage qui méritent une attention particulière, communiquez avec l'une ou l'autre des personnes soussignées. Toute communication sera traitée confidentiellement. La date limite pour faire une demande d'aide à la Fondation est fixée au 1er février 2024.

Changement à la présidence. Lors du Congrès de l'AREQ en juin dernier, le président de la FLG, monsieur Robert Gaulin, a annoncé son intention de libérer son poste à la présidence durant l'automne, après de nombreuses années à l'avoir occupé. Merci Robert pour cette généreuse contribution dans cette importante fonction. Nos meilleurs souhaits pour cette nouvelle retraite !

Dons distribués en 2023. La récolte des sommes reçues en 2022 nous a permis de remettre un don d'environ 1400 dollars au Centre des femmes de Laval, le mercredi 26 mai dernier.

Déjeuner de la rentrée. Lors du déjeuner de la rentrée du mardi 19 septembre prochain, le secteur offrira de payer les frais d'adhésion de 10,00 $ comme ***membre à vie de la FLG*** à toutes les nouvelles personnes membres de notre secteur présentes.

Michel Legault, responsable 514 945-26
Michel Thivierge, substitut 450 689-2676

Michel Thivierge présentant le don aux personnes-ressources du Centre des femmes de Laval

Secteur Chomedey-Laval (10B)

Rapport final 2022-2023 pour la présidence régionale

Disponibilités totales au début de l'exercice (le 1er juillet 2022) : **42 181,76 $**

PLUS	**PRODUITS**			
	Sommes reçues du régional		15 216,76 $	
	Sommes reçues du national		12 613,00 $	
	Autres sommes reçues		8 570,76 $	
		Cotisationsdesamies/amis 500,00 $		
		Autres produits reçus 8 070,76 $		
	TOTAL DES PRODUITS :		**36 400,52 $**	**+ 36 400,52 $**

MOINS	**CHARGES**			
	Repas		21 856,06 $	
	Transport et stationnement		5 187,00 $	
	Hébergement		1 064,00 $	
	Animation de rencontres		4 604,74 $	
		Location de salle 1 250,36 $		
		Artiste, conférencier ou invité 3 354,38 $		
	Matériel et fournitures		883,12 $	
	Journaux et documents		7 058,10 $	
		Photocopie et imprimerie 5 191,99 $		
		Frais de livraison 1 866,11 $		
	Télécommunications		34,44 $	
	Reconnaissance et dons		2 636,22 $	
	Autres charges payées		450,72 $	
		Inscriptionset frais departicipation 414,00 $		
		Autres charges payées 36,72 $		
	TOTAL DES CHARGES :		**43 774,40 $**	**– 43 774,40 $**

Disponibilités totales à la fin de l'exercice (le 30 juin 2023) : **34 807,88 $**

MICHEL LEGAULT
Rapport préparé par

3 juillet 2023
rapport imprimé le

LAURA MARTINEZ
Présidence sectorielle

3 juillet 2023
rapport signé le

PHOTOS SOUVENIRS

Déjeuners et Dîners en groupe

Bonne Année et Galette des rois- Nos couronné.es
EggStyle 12 janvier 2023

Journée int'l droits des femmes
Rollande Filion gagnante du livre « Ces audacieuses qui ont façonné le Québec » de G. Proulx et L.-P. Messier
Coco Frutti 8 mars 2023

Dîner au Chalutier - 23 mai 2023

Petit dessert de Robert, notre photographe
Dîner au Chalutier – 23 mai 2023

AGS (Assemblée générale sectorielle)

Restaurant Piatti Pronti

12 avril 2023

Conseil sectoriel de 2022-2023 en compagnie de la présidente rég. Pierrette Boudreau

Nouveau conseil sectoriel 2023-2024 et deux membres sortants

Repas gourmand…

On est rendus au dessert !

Au revoir Ginette et Martine, accompagnées de Laura, présidente

Le Congrès 2023 a accueilli près de 450 délégués provenant des 10 régions du Québec

Le groupe des six au travail... Mireille, Laura, Cécile, Michel L., Michel T. et Ginette

Délégué.es AREQ 10 B Chomedey-Laval

ACTIVITÉS

Cours de « Danse en ligne » automne 2023 et hiver 2024

Nouveauté – durée et tarif

Automne - du 18 septembre au 27 novembre 2023 (congé férié 9 octobre)

Hiver – du 15 janvier au 18 mars 2024

Lieu : Centre communautaire St-Joseph, 1450 boulevard Pie X, Laval

Horaire : les lundis de 13h30 à 15h30

Niveau : intermédiaire

Durée : 2 heures, incluant 1 heure de cours et 1 heure de pratique

Tarif pour les membres : 100$ par session (10 cours)

Tarif pour les non membres : 100$ par session (10 cours) plus une cotisation annuelle de 25$ pour être admis comme personne amie de l'AREQ 10B

La danse, un sport aux multiples bienfaits pour le corps et l'esprit nous permettant de :

- Se reconnecter à ses émotions
- Réduire l'anxiété
- Ralentir le vieillissement cognitif
- Muscler son cerveau en développant l'acuité mentale
- Travailler sa mémoire et sa concentration
- Tisser de nouveaux liens pour améliorer son moral

Joignez-vous à un groupe dynamique et venez faire de l'exercice en vous amusant!

❖ Le paiement se fera au 1er cours et pour vous inscrire, communiquez avec la responsable :

Claudette Angiolini au (450) 975-6653

Laura Martinez

à gche : Y. Poirier, F. Laganière, C. Angiolini

❖ Les QUILLES

L'activité QUILLES reprendra le **mardi 12 septembre 2023** au **Salon de Quilles Laval,** situé au 5524, boul. des Laurentides, Laval (à 4,5 km au nord de l'autoroute 440).

Les rencontres ont lieu à **tous les mardis à 10 heures,** du 12 septembre au 19 décembre 2023, puis reprennent à compter du 9 janvier 2024.

Le coût total hebdomadaire est de **12,00 $ pour 3 parties, souliers inclus.**

Pour renseignements supplémentaires, communiquer avec Michel Thivierge au 450 689-2676

Semaine des proches aidants

Dans le cadre de la Semaine des proches aidants, le Centre intégré de santé et de services sociaux de Laval donnera une **conférence qui pourrait vous aider**.

Titre de la conférence : « Êtes-vous une personne proche aidante? Mieux se reconnaître pour mieux accompagner »

Date : jeudi 9 novembre 2023

Heure : 13 h 30

Lieu : Grande salle du Centre communautaire St-Joseph, 1450 rue Pie X, Laval

Madame Emilie Scotto de l'équipe Vieillissement en santé de la Direction Santé Publique nous entretiendra sur les sujets suivants :

- Identifier et reconnaître les personnes proches aidantes
- Connaître les services disponibles à Laval pour soutenir les personnes aidantes et les personnes aidées
- Donner l'information sur les groupes de soutien aux proches aidants d'aînés offert par le Centre intégré de santé et services sociaux.

- Conférence gratuite
- Pour information et inscription, communiquez avec **Cécile Fillion** par téléphone : 514 234-0668 ou par courriel : cecileffma@outlook.com

Nos suggestions de lecture du moment
Autant pour les dames que pour les hommes!
À vos Marques, Prêts, Lisez!

❖ **Suggestions de Michel Legault**, répondant du Comité des hommes

- Re-salut les Gars (et bienvenue à toutes les dames qui désirent me lire) !

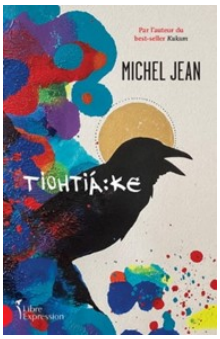
Il est parfois bon de profiter de moments de détente durant l'été pour se refaire la santé au niveau des neurones… et des hormones. Lors de mes rencontres avec le Comité régional des hommes, deux livres m'ont été recommandés :

Le livre ***La masculinité antitoxique : Ce que tout homme bienveillant devrait savoir***, de Michel Dorais, les Éditions Trécarré, 2023, 232 pages, 29,95 $.

Le livre ***Cocorico : Les gars, faut qu'on se parle***, de Mikaël Bergeron, les Éditions Somme Toute, 2023, 224 pages, 22,95 $.

Il me fait plaisir de vous les suggérer. Probablement, voudrez-vous aussi partager le résultat de vos réflexions lorsqu'on se rencontrera à la brasserie ***Les 3 Brasseurs du Centropolis*** le vendredi **8 septembre** prochain ?

❖ **Suggestion de Cécile Fillion,** responsable régionale du Comité d'Action sociopolitique



Tiohtiá:ke, de Michel Jean, Éditeur : Libre Expression, 2021, 224 pages, 24,95 $.

Élie Mestenapeo est un jeune innu accusé du meurtre de son père. Il passe dix ans en prison, mais il ne peut pas revenir à Nutashkuan, car pour le meurtre d'un père, c'est le bannissement à vie. Il vient donc vivre à Montréal. Comment s'en sortira-t-il?

Si vous lisez ce livre, vous le saurez.

INVITATION DÎNER DE NOËL

RESTAURANT PIATTI PRONTI

1794, boul. Le Corbusier, Laval

(Au nord de St-Martin, entre boul. Tessier et boul. St-Martin)

(Salle de réception)

Jeudi 7 décembre 2023

11h30

- **Membre de l'AREQ 10B : 40$**
- **Personne accompagnatrice ou personne amie : 50$**
- **Un choix de menu vous sera proposé sur place, accompagné d'un verre de vin**

❖ **Réservation obligatoire avant le 23 novembre 2023 – Important - il sera impossible de réserver après cette date ou de vous présenter le jour même**

Libellez votre chèque à AREQ 10B et le poster à :

Cécile Fillion, 259, rang Lepage,
Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9
Tél : 514 234-0668

❖ Nous aurons des tables de 8 personnes. Si vous souhaitez réserver une table, vous devez former votre groupe, désigner une personne responsable de la table et le mentionner lors de votre réservation.

Tableau des activités

AUTOMNE 2023

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Comité des hommes p. 8 	**Les 3 Brasseurs** Centropolis 2900, avenue Pierre-Péladeau, Laval	Vendredi **8 septembre** **3 novembre** **11h45** **19 janvier 2024** **11h45**	Selon votre choix au menu	Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
QUILLES p. 17 	**Salon de Quilles Laval** 5524, boul. des Laurentides, Laval	**Début :** **Le mardi 12 sept. au 19 déc. 2023** **10h00** **2024 : à compter du 9 janvier** **10h00**	**12$ pour 3 parties** (Souliers inclus)	Information : Michel Thivierge 450 689-2676
Danse en ligne **NIVEAU INTERMÉDIAIRE** p. 16 	**Centre St-Joseph** 1450, boul. Pie X, Laval	**Automne 2023:** **18 sept. au 27 nov.** (congé férié 9 oct) **Hiver 2024 :** **15 janv au 18 mars** **Les lundis de 13h30 à 15h30**	**Membres :** **100$** **Non-membres :** **100$ + 25$*** pour cotisation annuelle*	Claudette Angiolini 450 975-6653
Déjeuner de la rentrée et **accueil des nouveaux membres** déjeuner AM diner	**A.M.** **Déjeuner & Dîner** 780 boul. Le Corbusier, Laval tél. 450 681-2880 (Ancien EggStyle)	**Mardi** **19 septembre** **10h00**	Selon votre choix au menu	**Réservation obligatoire** **Avant le 12 septembre :** Cécile Fillion 514 234-0668

Tableau des activités AUTOMNE 2023 (suite)

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Comité des hommes p. 8 **Marche des couleurs** 	**Centre de la Nature** 901 Av. du Parc, Laval **Stationnement sur Av. Parc à 9h50**	**Vendredi** **6 octobre** **10h00**	Gratuit 	Michel Legault (514) 945-2686 mlegault13@hotmail.com
Dîner du mois 	**Restaurant Chalutier MLM** 1031, boul. des Laurentides, Laval (coin Gianchetti)	**Mardi** **17 octobre** **11h30**	Selon votre choix au menu	**Réservation obligatoire** **Avant le 10 octobre :** Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com
   p. 17 **Conférence sur Proches aidants**	**Centre St-Joseph** **1450, boul. Pie X, Laval** **Grande Salle**	**Jeudi** **9 novembre** **13h30**	**Gratuit**	**Réservation** **Avant le 2 novembre :** Cécile Fillion 514 234-0668
Déjeuner du mois 	**Coco Frutti** **1450, boul. Daniel Johnson, Laval** **(Coin Des Châteaux)**	**Jeudi** **16 novembre** **10h**	Selon votre choix au menu	**Réservation obligatoire** **Avant le 9 novembre :** Cécile Fillion 514 234-0668

Tableau des activités AUTOMNE 2023 (suite)

Activité	Lieu	Date et heure	Coût	Responsable
Dîner de Noël p. 19 	**Restaurant PIATTI PRONTI** **1794, boul. Le Corbusier, Laval** **(au nord de St-Martin, entre boul. Tessier et boul. St-Martin)** **(Salle de réception)**	**Jeudi** **7 décembre** **11h30** 	Membre : **40$** Accompagnateur: **50$**	**Réservation obligatoire avant le 23 novembre 2023** **Libellez votre chèque à AREQ 10B et le poster à :** Cécile Fillion 259, rang Lepage, Ste-Anne-des-Plaines J5N 2H9 514 234-0668
Déjeuner **Bonne Année 2024** **Et Galette des Rois** 	**Coco Frutti** **1450, boul. Daniel Johnson, Laval** **(Coin Des Châteaux)**	**2024** **Jeudi** **11 janvier 2024** **10h**	Selon votre choix au menu	**Réservation obligatoire** **Avant le 4 janvier 2024 :** Cécile Fillion 514 234-0668

Babillard

Changement dans vos coordonnées…

Vous avez déménagé, vous avez changé de numéro de téléphone, il est important que vous fassiez les changements en téléphonant (AREQ nationale) à : Mme Geneviève Plante au 1 800 663-2408, en indiquant votre numéro de membre ou par courriel à: *plante.genevieve@areq.csq.org*

Pour accroître la rapidité du service, ayez en main votre numéro de membre ou votre numéro d'assurance sociale (NAS). Le secteur ne peut pas faire ces changements pour vous.

Bulletin *Les échos de l'AREQ*

Vous avez trois façons de recevoir votre Bulletin:

1. **Courriel**: ceux et celles qui nous ont donné leur adresse courriel reçoivent automatiquement le bulletin en format PDF tout en couleurs.
2. **Papier** : vous aimez mieux le format papier. Si vous le recevez déjà sous cette forme, vous n'avez pas à renouveler votre demande.
3. **Site internet du secteur AREQ 10B:**

   http://chomedey-laval.areq.lacsq.org/
4. **NOTE :** Les personnes qui souhaiteraient recevoir le bulletin uniquement par voie électronique, et désirent faire retirer leur nom de la liste d'envoi par la poste, veuillez le signifier par courriel à un membre du conseil sectoriel (voir dernière page).

Témoignages de sympathie

Avis de décès

En mars : décès de madame Ginette Lavoie, membre et ancienne présidente de notre secteur, conjointe de monsieur Michel Legault, membre et trésorier de notre secteur.
En avril : décès de madame Monique Rheault, membre.
En mai : décès de monsieur Claude Paradis, conjoint de madame Aimée Dandois-Paradis, membre.

❖ *Le secteur Chomedey-Laval offre ses sincères condoléances à la famille endeuillée.*

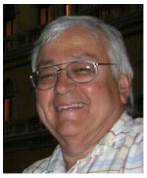
Pour qu'un décès soit annoncé dans le journal, il faut avertir Michel Thivierge au 450 689-2676

Invitation à consulter notre site Web

- Rester au courant des dernières nouvelles de l'AREQ
- Voir toutes les photos de nos activités
- Lire votre journal tout en couleurs
- Connaître la date de la prochaine rencontre
- Communiquer avec un membre du conseil sectoriel
- Savoir ce qui se passe dans les différents comités

Tout ça est disponible sur votre site web :

http://chomedey-laval.areq.lacsq.org

Conseil sectoriel 10B (Chomedey-Laval)	Comités
Présidente Laura Martinez 514 258-2933 lmartinez@videotron.ca	**Assurances** Laura Martinez, répondante rég. Ginette Jetté, responsable sect.
1re vice-présidente Cécile Fillion 514 234-0668 cecileffma@outlook.com	**Action sociopolitique** Cécile Fillion, responsable rég.
2e vice-présidente Mireille Bernard 514 604-3576 mireilleb602@gmail.com	**Dossier des femmes** Mireille Bernard, responsable sect.
Secrétaire Mireille Ménard 514-592-2446 menardareqlll@gmail.com	**Retraite** Mireille Ménard, responsable sect. Mireille Bernard, substitute
Trésorier Michel Legault 514 945-2686 mlegault13@hotmail.com 	**Dossier des hommes** : Michel Legault, responsable rég. Robert Lupien, responsable sect. Michel Thivierge, substitut **Fondation Laure-Gaudreault** : Michel Legault, responsable sect. Michel Thivierge, substitut
1er conseiller Robert Lupien 450 669-5585 rulupien@icloud.com	**Environnement/Développement Durable** : Diana Lagacé, responsable sect. Cécile Fillion, substitute
2e conseillère Diana Lagacé 514-578-9273 dianalagace@gmail.com	**Arts visuels** Responsable : Ginette Jetté ginette.j02@gmail.com
Chaîne électronique : Lise Mondou lismondou@hotmail.com **Chaîne téléphonique** : Diana Lagacé	