



Quelles nouvelles ?

AREQ Secteur 10F Seigneurie-des-Mille-Îles

Hiver 2010

Année 2009-2010, Numéro 2



*Nos meilleurs souhaits pour une année 2010
remplie de joie, de santé, d'amour et de paix !*

Un dernier mot...

Le chemin de la vie nous réserve parfois des surprises désagréables qui nous forcent à modifier le trajet que nous avions prévu. C'est ce qui vient de m'arriver.



En septembre 2004, lorsque j'avais accepté de remplacer Fernand Gauvreau à la première vice-présidence du Comité directeur, je m'étais promis d'œuvrer au sein dudit comité tant et aussi longtemps que j'en retirerais du plaisir... ce qui n'est plus le cas. Les dernières rencontres du Comité directeur se sont déroulées dans un climat de méfiance, de suspicion, voire de confrontation. Et ça, c'est dur sur la santé !

C'est pourquoi j'ai préféré remettre ma démission à la réunion du 19 novembre dernier.

Les quatre années et demie que j'ai passées aux commandes du secteur m'auront permis de côtoyer de façon privilégiée de nombreuses personnes enthousiastes et dynamiques, généreuses de leur temps envers l'ensemble des quelque 930 membres du secteur.

Je remercie toutes les personnes qui m'ont accompagné et appuyé dans ce long périple. Vos commentaires d'appréciation étaient mon salaire de bénévole et ce sont eux qui m'encourageaient à continuer. D'autre part, je souhaite que ma démission permette aux autres membres du Comité directeur de renouer avec l'harmonie et le travail d'équipe, car vous, membres du secteur, en valez la peine.

De mon côté, je crois humblement avoir fait de mon mieux. Je quitte ce poste sans aucune amertume. À quelqu'un d'autre maintenant de porter bien haut ce flambeau !

Je vous offre mes meilleurs vœux à l'occasion du temps des Fêtes. Que cette période soit pour vous une source supplémentaire de joie et de paix. Au plaisir de vous revoir, en tant que membre ordinaire, lors de prochaines rencontres aréquiennes.

Michel Legault
ex-président

Sommaire

Un dernier mot...	2
Mot de la présidente régionale	3
Comité de l'indexation	4
Comité d'action sociopolitique	5
Comité des assurances	6
Club de lecture	7
Journée internationale des aînées et des aînés	8
Poème porte-bonheur	9
Décès	9
Chronique n° 21	10
Comité du forum des hommes	11
AREQ en action	12
Souvenirs d'automne	13
Activités de l'hiver 2010	14
Comité directeur	15
Mission et références	16

Mot de la présidente régionale

Bonjour à vous !

L'année aréquienne bat son plein. Le 30 septembre dernier, huit cent cinquante-quatre (854) femmes et hommes retraités de notre association et des autres associations de notre région ont manifesté sur la Colline parlementaire afin de réitérer leur demande d'une table permanente de travail et la protection de notre pouvoir d'achat.

Quelques jours plus tard, le 8 octobre, une rencontre régionale réunissait quatre-vingt-onze (91) personnes retraitées : certaines étaient issues des comités directeurs de secteur (CDS), d'autres étaient des membres des comités nationaux ou des personnes responsables régionales et sectorielles des comités. Ces personnes ont établi leur plan d'action respectif pour l'année 2009-2010. Vous serez donc invités dans les mois qui viennent à participer à différentes activités régionales prévues dans leur plan d'action.

Lors de cette rencontre régionale, plusieurs membres m'ont fait part de leur **inquiétude face à la relève**. En effet, au printemps 2010, des postes viennent en élection dans chaque secteur : 1^{re} vice-présidence, secrétariat, trésorerie, 1^{re} conseillère ou 1^{er} conseiller. Certaines personnes en poste voudront certainement renouveler leur mandat, mais d'autres décideront de prendre un temps d'arrêt.

Si vous avez le goût de relever un défi, de mettre vos talents au service des autres ou encore de vivre une expérience complètement nouvelle, je vous invite à communiquer avec une personne de votre comité directeur sectoriel (CDS). Vous êtes peut-être la personne qui comblera un de ces postes...

La rémunération??? Les membres de la grande famille de l'AREQ vous accueilleront chaleureusement. C'est une famille pleine de vie! Vous y développerez un sentiment d'appartenance à une association qui compte cinquante-deux mille (52 000) membres dont huit mille (8 000) dans notre région. Vous participerez à l'étude de

dossiers à la fine pointe de l'information, à des comités consultatifs où vous pourrez vous exprimer et contribuer ainsi à faire avancer notre société. Vous pourrez même organiser des activités ludiques. Et la paye des payes??? Une étude a révélé que les personnes qui font du bénévolat sont en meilleure santé et vivent beaucoup plus longtemps.



Je tiens à remercier toutes les personnes bénévoles impliquées d'une façon ou d'une autre dans les neuf (9) secteurs de notre région. Vous faites une différence marquée sur le plan sectoriel, régional, national et voire même international. Je tiens également à remercier toutes les personnes qui participent de près ou de loin aux activités de l'AREQ.

L'occasion est toute choisie pour vous offrir mes **Meilleurs vœux pour le Temps des Fêtes**.
Puisse cette période merveilleuse,



féerique et remplie de promesses vous apporter la Paix, la Santé et la Lumière.

Aline Savoie

Comité de l'indexation

Manifestation à Québec : un succès

Le 30 septembre dernier, plus d'une centaine de personnes retraitées, femmes et hommes de différentes associations de notre secteur (AREQ, AQDER, ACREQ, AQRP, ARSSMI et RIIR)*, se sont jointes aux quelque 5000 manifestants rassemblés sur la Colline parlementaire. Quelques députés sont même venus nous offrir leur soutien. Discours, slogans, chants étaient au rendez-vous. Avez-vous vu ou lu les différents reportages diffusés par les médias sur notre rassemblement ?



Vous étiez là ! Un merci tout particulier à vous qui avez bravé les intempéries et vous êtes déplacés pour cet événement. Pour votre contribution à l'organisation et à la réussite de ce rassemblement, nous, les responsables de l'indexation, vous levons notre chapeau !

Cependant, n'allez pas croire que ce dossier est réglé. Il nous reste beaucoup de travail à faire...

Plan d'action

Le 8 octobre, lors d'une rencontre régionale, les différents responsables sectoriels ont préparé le plan d'action régional pour 2009-2010. Nous aurons sûrement besoin de votre participation. Nous souhaitons que vous soyez des nôtres.

Une bonne nouvelle

Selon le rapport Crop-Express de juin 2009 préparé pour l'AREQ, 79% des personnes interrogées, lors d'un sondage, sont en accord avec la demande des différentes associations des personnes retraitées de l'État qui réclament la création d'une table de travail pour discuter avec le gouvernement de solutions durables à la perte de pouvoir d'achat.

Rencontres

Le 3 décembre prochain, il y a une rencontre nationale de tous les responsables régionaux en indexation. De plus, possiblement le 14 décembre, les responsables sectoriels en indexation de toute la région se rencontreront, question de préparer la suite...

(*) Voici les associations ayant participé à cette manifestation :

- ACREQ : Association des cadres retraités de l'éducation du Québec;
- AQDER : Association québécoise des directrices et directeurs d'établissement d'enseignement retraités;
- AQRP : Association québécoise de (personnes) retraitées des secteurs public et parapublic;
- AREQ : Association des (personnes) retraitées de l'éducation et des autres services publics;
- ARSSMI : Association de (personnes) retraitées scolaires de la Seigneurie-des-Mille-Îles;
- RIIR : Regroupements d'infirmières et infirmiers retraités.

Louise Ouimet

Comité d'action sociopolitique

Le 8 octobre, lors d'une rencontre régionale au Chantecler, les membres du comité d'action sociopolitique se sont réunis pour préparer le plan d'action 2009-2010. Il a été décidé de poursuivre la réflexion sur le dossier de la santé en tenant compte davantage des personnes âgées, décision qui respecte l'intérêt manifesté par les personnes présentes à la réunion du 14 avril dernier.

Cette année, on se penchera sur deux des volets suivants :

- les risques de l'informatisation des dossiers médicaux;
- la pauvreté et l'accessibilité aux soins de santé des personnes âgées (sécurité, analphabétisme, isolement);
- le financement des soins de santé.

Le 8 décembre prochain, à Québec, j'assisterai à une rencontre des responsables régionales de l'action sociopolitique. Je compte bien en revenir, la tête remplie d'idées qu'il me fera plaisir de vous communiquer dans le prochain journal.

D'ici là, prenez bien soin de vous.

Odette Lebert

Comité des assurances

Informations

SSQ-Accès, service aux personnes assurées

Pour accéder à votre dossier d'assurance collective SSQ, allez sur le site : <http://extranet.ssq.ca/accesadh> et, avec votre code d'utilisateur et votre mot de passe, vous pourrez consulter votre dossier et obtenir :

- * le reçu de votre prime annuelle d'assurance-maladie
- * le reçu de vos achats de médicaments, si vous n'êtes pas avec la RAMQ
- * le reçu des autres services utilisés

Ces reçus sont utiles pour produire votre déclaration de revenus. Pour toute question à ce sujet, composez le 1-888 833-6962.

Assurance-voyage

Précaution élémentaire

Si vous décidez de résider hors du Québec, veuillez vous assurer de ne pas dépasser le nombre de **183 jours, consécutifs ou non, par année civile** ; vous perdriez alors votre admissibilité au régime d'assurance-maladie du Québec (RAMQ) pour cette année civile. Chaque séjour de plus de 21 jours consécutifs compte dans les 183 jours. Notez que les séjours de moins de 21 jours ne comptent pas.

Avant le départ

Quand un voyage est prévu ailleurs qu'aux États-Unis ou en Europe de l'Ouest, il est recommandé de communiquer avec CanAssistance pour des conseils concernant le pays à visiter. En cas de besoin, CanAssistance offre de l'aide en tout temps.
Canada et États-Unis : 1-800 465-2928
Ailleurs dans le monde : 514 286-8412 (à frais virés)

Délais pour annuler un voyage

Les frais de voyage payés d'avance peuvent être remboursés en cas de maladie, d'accident ou de décès. Il faut aviser la SSQ en même temps que l'agence de voyage ou le transporteur en composant le 1-888 833-6962.

État de santé : bon et stable

Une personne déjà porteuse d'une maladie connue

doit s'assurer **avant son départ** que son état de santé est bon et stable. Il est utile de se poser les questions suivantes avant de partir :

Avez-vous été hospitalisé ?

Avez-vous eu un changement dans votre médication ?

Avez-vous consulté un médecin, à l'exception des suivis médicaux réguliers ?

Si vous répondez **oui** à l'une de ces questions, vous **devez** communiquer avec CanAssistance au 1-800 465-2928 **avant** de finaliser les arrangements du voyage.

Perte ou vol de bagages

Votre assurance-voyage avec ASSUREQ **ne couvre pas** la perte ou le vol de vos bagages.

Si vous voyagez en auto, votre assurance auto ou habitation peut couvrir ces pertes.

Si vous voyagez en avion, plusieurs compagnies de cartes de crédit ont une clause qui couvre vos bagages si vous avez payé votre voyage avec une de leurs cartes.

Pour vous assurer d'avoir les renseignements les plus justes, contactez les différents assureurs avec qui vous faites affaire.

Club de lecture

Le club de lecture entreprend sa deuxième année. Comme le temps passe vite ! C'est avec fierté que je vous présente les membres ou personnes amies de l'AREQ qui, tous les premiers mardis du mois, à 13 heures, se réunissent à la bibliothèque Guy-Bélisle de Saint-Eustache : **Ginette Céré-Dyotte, Maryse Durand, Denise Fournier, Marielle Gratton, Pierrette Gratton, Marielle Guindon, Marie-Dominique Harguindeguy, Guy Laurendeau, Louise Leboeuf, Hikmat Mahmoud, Andrée Morin, Mireille Noël, Louise Ouimet, Louise Paquin, Carmelle Picard, Gisèle Pistolési, Nicole Proulx, Monique Robert et Denise Trano.** Nous avons commencé l'année en réitérant nos valeurs fondamentales : plaisir, plaisir, plaisir. Croyez-le ou non, nous les observons à la lettre !

La plupart du temps, nous commençons la rencontre par la chronique de Marielle Guindon qui nous propose, avec sa fougue proverbiale, les nouvelles parutions. Ensuite, chaque membre présente ses coups de cœur du mois. Parfois, nous analysons le même roman. Par exemple, en décembre, nous commenterons *La route* de Cormac McCarthy.

Les membres du club de lecture vous suggèrent les romans suivants :

- *L'énigme du retour* de Dany Laferrière, roman québécois, prix Médicis 2009;
- *Le prince des marées* de Pat Conroy, roman psychologique;
- *L'équilibre du monde* de Rohinton Mistry, fresque de l'Inde d'Indira Gandhi;
- *Adieu, vert paradis* d'Alexandre Lazaridès, roman québécois de mœurs qui relate les dessous d'un naufrage familial d'antan;
- *Ru* de Kim Thuy, livre québécois composé de courts récits;
- *Le jeu de l'ange* de Carlos Ruiz Zafón, conte fantastique.

En terminant, voici une citation tirée de *La littérature est inutile* de Gilles Marcotte : « Non, la littérature n'est pas utile. Elle est, plus modestement et plus orgueilleusement, nécessaire. Elle nous apprend à lire dans le monde ce que, précisément, les discours dominants écartent avec toute l'énergie dont ils sont capables : la complexité, l'infinie complexité de l'aventure humaine. »

Bonne lecture !

Odette Lebert

Rangée du fond :

Guy Laurendeau, Ginette Céré-Dyotte, Denise Trano, Louise Paquin, Denise Fournier et Hikmat Mahmoud

Rangée du milieu :

Marielle Guindon, Monique Robert, Carmelle Picard, Marie-Dominique Harguindeguy et Louise Leboeuf

À l'avant :

Odette Lebert, Marielle Gratton, Pierrette Gratton et Maryse Durand



Journée internationale des aînées et des aînés

Dans la région administrative des Laurentides, cette journée, organisée par la MRC Antoine-Labelle, a été célébrée le dimanche 4 octobre dernier. Lors de cet événement, le secteur Seigneurie-des-Mille-Îles a honoré madame Yvette Lauzon-Lafontaine pour toutes ses années de travail bénévole. Il nous fait plaisir de vous la présenter.

Madame Yvette Lauzon-Lafontaine



Mariée à monsieur André Lafontaine depuis 56 ans, elle est la mère de 5 enfants (4 garçons et 1 fille) et grand-mère de 17 petits-enfants. Puisqu'elle vient tout juste de franchir le cap des 80 ans, elle espère devenir éventuellement une arrière-grand-mère comblée.

Diplômée de l'UQÀM et de l'Université McGill, elle a fait sa carrière en orthopédagogie à la Commission scolaire Baldwin-Cartier (Ouest de Montréal) et en formation des maîtres à l'Université McGill.

Elle a pris sa retraite en 1987 et depuis, elle a entrepris une époustouflante deuxième carrière comme bénévole :

* de 1997 à 2003, elle a siégé au conseil d'administration des CLSC et CHSLD de la Rive et Mirabel;

- * de 1998 à 2004, elle a été la présidente de la Région Laurentie pour l'AREQ;
- * depuis 1990, elle siège au conseil d'administration de l'Office municipal d'habitation *Les Cascades*, de Deux-Montagnes;
- * depuis 2002, elle est la présidente de l'Association des étudiants de l'*Antenne universitaire Couronne-Nord* pour l'Université du troisième âge (UTA) de l'Université de Sherbrooke;
- * depuis 2004, elle est la présidente du bureau régional de la Laurentie pour la Fondation Laure-Gaudreault.

Jadis une amatrice de voile inconditionnelle et une grande voyageuse, elle occupe maintenant ses loisirs par la marche, le bridge et les quilles. Merci Yvette pour votre constante bonne humeur et votre joie de vivre réconfortante, ainsi que pour votre disponibilité intarissable.

Poème porte-bonheur

Comme quoi tout est relatif...

Pour apprendre la valeur **d'une année**, demande à l'étudiante ou à l'étudiant qui a raté un examen.

Pour apprendre la valeur **d'un mois**, demande à la mère qui a mis un enfant au monde trop tôt.

Pour apprendre la valeur **d'une semaine**, demande à l'éditrice ou à l'éditeur d'un journal hebdomadaire.

Pour apprendre la valeur **d'une heure**, demande aux fiancés qui attendent de se revoir.

Pour apprendre la valeur **d'une minute**, demande à une personne qui a raté son train.

Pour apprendre la valeur **d'une seconde**, demande à une personne qui a perdu un être cher dans un accident.

Pour apprendre la valeur **d'une milliseconde**, demande à l'athlète qui n'a gagné qu'une médaille d'argent aux Jeux olympiques.



Le temps n'attend personne. Rassemble chaque instant qu'il te reste et il sera de grande valeur. Partage-le avec une personne de choix et il deviendra plus précieux.

La source de ce poème est inconnue (traduction d'un extrait allemand). Il est tiré de la Revue des Berrubey pour l'Association des Bérubé fondée en 1983.

Monique et Adelyne Bérubé.

Au soir de la vie À l'aube de l'éternité

Monsieur Serge Sirois, fils de Gilberte Michaud Sirois, membre

Monsieur Guy Miller, fils de Yolande Quévillon, membre

Monsieur Raymond Taillefer, beau-frère de Patricia Hamel, membre

Madame Germaine Giguère, membre

Madame Claire Rivard, membre

Monsieur Jean-Paul Gendron, père de Suzanne Gendron, membre

Madame Marie-Marthe Girard-Lafrenière, membre et mère de Joanne Lafrenière, membre



Des mots à l'honneur

(chronique n° 21)

À titre de chronique, cette fois-ci, je me permets une sorte de parenthèse. D'écrivain public, je tente une passagère expérience : celle d'un journaliste à la pige. Dans les journaux locaux, j'ai fait paraître un compte rendu d'une soirée mémorable à l'occasion du lancement du collectif littéraire Quelques arpents de mots, sixième recueil de textes, Éditions Atelier d'écriture AREQ-ARSSMI. En voici donc la teneur intégrale.

Il est 19 heures. En une lente et lunatique cadence, mes pas et mes pensées se dirigent vers un lieu de prédilection, le centre d'Arts « La Petite Église », avec une invitation bien en main. Claire de Pelteau, en son imaginaire flamboyant, avait concocté un tonifiant cocktail pour les assoiffés du verbe, de la parole... Dans une demi-heure à peine, j'allais assister à une surprenante et bienfaisante soirée.

Déjà, à la grande surprise de son organisatrice, les passionnés du littéraire avaient peine à se trouver une place. Des retraités actifs qui n'auraient manqué pour rien au monde cet événement, de jeunes enthousiastes qu'une saine curiosité avait atteints, et des représentants de divers paliers de la ville de Saint-Eustache qui ne cachaient pas leur intérêt attendaient sagement que leurs hérauts prennent place devant une salle comble.

Aujourd'hui, en ce court texte, je tiens à vous faire part de mes sentiments à la suite de cette heureuse initiative. Ainsi, l'Atelier d'écriture des associations de retraités du milieu de l'éducation, AREQ et ARSSMI, avait convié cordialement ses membres et leurs amis au lancement de son sixième recueil intitulé Quelques arpents de mots. En prime, Claire de Pelteau et son équipe nous gratifiaient d'un concert de harpe avec Gisèle Guibord, puis d'un récital de prose et de poésie offert par les neuf auteurs eux-mêmes.

Rien n'avait été laissé au hasard. Je salue d'abord l'excellente animatrice, Odette Lebert, qui donna le ton à cette soirée bien particulière. Avec doigté et discrétion, elle glissait un mot sur les neuf personnes qui allaient déclamer, selon les règles de l'art oratoire, un extrait de leurs écrits. Les auteurs, à tour de rôle, présentaient leurs textes selon six thèmes : le bonheur, la sagesse, l'amour, l'humour, vivre et l'espoir. Chacun et chacune ont su relever le défi de s'exprimer devant d'impressionnants admirateurs suspendus à leurs lèvres. D'une voix parfois chevrotante, parfois envoûtante, parfois rieuse, parfois sérieuse, ces valeureux chevaliers de la parole, ces charmantes poétesses de l'amour, et vice versa, comblaient les attentes des plus diversifiées.

Et pour rehausser cette soirée unique à son plus haut niveau, Mme Gisèle Guibord, harpiste de renom, nous transporta dans un autre monde, celui d'une musique pure et enchanteresse. À chaque thème, elle nous interprétait une pièce de son répertoire varié et trié sur le volet. Dès les premiers accords de cet instrument mystique, sorte de résonance de l'âme, la salle entière fut conquise tant par la finesse que par la délicatesse des harmonies qui en émanaient. En accompagnant tout en douceur chacun des lecteurs, elle donnait aux mots, aux phrases, aux textes, un sens qui appartenait à une autre dimension.

En choisissant des extraits courts, mais percutants, l'auditoire a pu goûter en toute sérénité le talent et la diversité des neuf personnes qui, pendant l'année, à raison d'un jeudi sur deux, ont puisé dans un vécu chargé d'expériences enrichissantes et de souvenirs impérissables. Tous les témoins que j'ai contactés ont grandement apprécié ces « neuf univers, neuf conceptions, neuf regards sur l'expérience humaine et la conscience ». (Préface)

En toute spontanéité, permettez-moi de féliciter les participants et participantes de ce collectif littéraire : Claire de Pelteau, Michèle Leclerc, Ginette Verreault, Germaine Lussier, Raymond Durocher, Yves Albert,

Fernand St-Onge, Yvan Landry, Pierre Gratton. Gardez précieusement cette formule gagnante. Une soirée unique, exceptionnelle. Un enchantement pour l'esprit, un baume pour le cœur.

Jean-Paul Richer

Note de la rédaction

L'atelier poursuit ses activités et roule à fond de train. Ginette Lamarre s'est jointe au groupe en septembre 2009. L'atelier compte maintenant dix membres.

Les rencontres prévues en 2010 auront lieu les 14 et 28 janvier, 11 et 25 février, 11 et 25 mars, 8 et 22 avril, 6 et 20 mai, et enfin le 3 juin.

Germaine Lussier

Comité du forum des hommes



Bonjour les gars !

La nouvelle année qui se pointe le nez se déroulera sous le signe du partage.

Nouvelle activité sectorielle

Dès janvier, vous recevrez par la poste un bref questionnaire vous invitant à partager avec des confrères retraités du secteur les centres d'intérêts qui vous passionnent. Le projet vous sera alors présenté plus en détail et une surprise attend ceux qui y participeront.

Nouvelle activité régionale

Au début du printemps, avec les autres secteurs, nous vous demanderons de nous faire connaître vos attentes vis-à-vis l'AREQ et votre point de vue sur différents sujets d'actualité concernant plus spécifiquement les hommes. Cette démarche vise à mieux se connaître et à mettre en commun, non seulement les problèmes et attentes, mais surtout les trouvailles et les solutions.

Par la suite, nous vous ferons part des résultats de ces consultations et comment nous envisageons y donner suite. Je vous souhaite une excellente année 2010.

René Ouellet

AREQ EN ACTION

Projet « Cartes de souhaits d'anniversaires 2009-2010 »

Ce merveilleux projet, qui nous permet de vous rejoindre à l'occasion de votre anniversaire, entreprend déjà sa sixième année. Eh oui, le temps file à toute allure... Cette année, nous innovons encore avec une nouvelle équipe.

C'est un grand plaisir de vous présenter les personnes qui travaillent déjà activement à ce projet. M^{me} Nicole Gauthier me remplace comme responsable du projet. Elle travaille avec M^{me} Louise Rousseau à la confection des cartes, à l'impression des enveloppes et à la recherche de photos ou d'œuvres pouvant illustrer les cartes de souhaits. M^{me} Andrée Boudreault finalise le travail en assemblant cartes, enveloppes et timbres et en allant poster le tout. Quant à moi, je serai répondante auprès du comité directeur pour l'ensemble de ce projet.

Je remercie M. Michel Legault pour la préparation mensuelle des listes d'anniversaires tout au long du projet. En terminant, je vous invite à nous faire parvenir des photographies de paysages ou bien de vos œuvres, qui serviront à la confection de nouvelles cartes de souhaits d'anniversaires. Les personnes intéressées à participer peuvent communiquer avec M^{me} Nicole Gauthier par courriel gauthiernicole@videotron.ca ou par téléphone 450 437-3744.

Jeannine Pitre

Toute l'équipe vous souhaite de Joyeuses Fêtes !



De gauche à droite, Jeannine Pitre, Andrée Boudreault, Louise Rousseau et Nicole Gauthier

Souvenirs d'automne

Le 20 octobre 2009

Les « profs de Math » à la retraite sont sortis en grand nombre pour le plaisir de renouer en toute amitié et de vibrer aux : « *T'en rappelles-tu ?* »

Ce projet, initié par Madame Ghyslaine Vaillancourt, jeune retraitée, nous conviait à une grande sortie, à une rencontre des plus intéressantes au restaurant L'Académie de Laval.

Près de 40 retraitées et retraités de mathématique se sont présentés, le cœur joyeux et le sourire aux lèvres, heureux des câlins, des bisous et des : « *Tu ne me reconnais pas ? Ben voyons donc...!* »

Chacun avait l'impression d'être plus vivant que jamais et tous semblaient retirer ce qu'il leur fallait pour continuer à jouir de la vie.

Nous avons tous fait des retraits d'amour et de souvenirs comme on passe à la banque retirer de l'argent pour faire face aux mauvais jours ...

Quelle magnifique rencontre !
Bravo et merci Ghyslaine !

Gilberte Sirois



24 septembre : Fête de l'Accueil


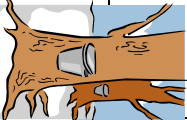





4 octobre : Journée internationale des aînés

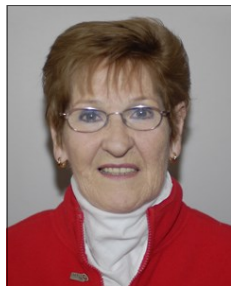


30 septembre : Manifestation à Québec

Activités de l'hiver 2010

activité	lieu	date et heure	coût	responsable
Brunch des Rois AREQ/ARSSMI	Cabane à sucre Constantin	8 janvier 2010 11 h	15 \$ pour les personnes qui paient avant le 31 décembre et 18 \$ pour les autres	adresser les chèques à Claire Poliquin
Saint-Valentin C'est la fête rouge ! 	Restaurant Bâton Rouge 3370 avenue des Grandes Tourelles Faubourg Boishriand 450 979-9990	11 février 2010 11 h 30		Guy 450 430-0408 Confirmer votre présence à votre téléphoniste avant le 8 février
Journée internationale des femmes	CCC Thérèse-de-Blainville	brunch le 7 mars 2010		
Cabane à sucre avec l'ARSSMI		À déterminer		
Assemblée générale sectorielle	À déterminer	19 mai		
Assemblée générale régionale et exposition régionale des Arts visuels	À déterminer	27 mai		
Quilles 	Centre commercial St-Eustache	Tous les lundis à 9 h 30 Date du quillethon à déterminer	6 \$ / visite	Confirmer votre présence à Francine Racette 450 473-6104
Atelier d'écriture	6, rue Tassé à Ste-Thérèse 	Tous les deux jeudis de 10 h à 14 h avec arrêt pour le dîner à partir du 10 septembre	Insc. : 10 \$ + 3 \$ / séance	Claire De Pelteau 450 491-1279 Yvan Landry 450 436-0025
Club de lecture	Bibliothèque Guy-Bélisle 80, boul. Arthur-Sauvé à St-Eustache	le premier mardi du mois à partir du 1 ^{er} septembre		Odette Lebert 450 413-1832

Comité directeur



Première vice-présidente

Pierrette Gratton

4-127, rue A.-Guindon, Sainte-Thérèse QC J7E 5P1

Téléphone : 450 434-8466

Cellulaire : 514 983-0626

Courriel : pierrette.gratton@videotron.ca

Deuxième vice-président

Guy Girard

726, rue Presseault, Sainte-Thérèse QC J7E 4G5

Téléphone : 450 430-0408



Secrétaire

Claire Poliquin

432, rue du Bon-Air, Laval QC H7B 1B5

Téléphone : 450 315-0604

Courriel : desneige@videotron.ca

Trésorière

Jeannine Pitre

555, boulevard Deux-Montagnes, Deux-Montagnes QC J7R 6T4

Téléphone : 450 491-3702

Cellulaire : 514 710-8051

Courriel : jpitre80@hotmail.com



Première conseillère

Odette Lebert

20, rue Charles, St-Eustache QC J7R 2G3

Téléphone : 450 413-1832

Courriel : odlebert@yahoo.ca

Deuxième conseillère

France Caillouette-Gagnon

665, rue Léonard Brown, St-Eustache QC J7R 6V5

Téléphone : 450 491-4150

Courriel : nicogagnon@videotron.ca



Chaîne téléphonique et électronique

Responsable : France Caillouette-Gagnon : 450 491-4150

Francine Dubé : 450 473-1628

Lucienne Lajoie : 450 435-3339

Fernand Hélie : 450 433-3467

Danielle Bouchard : 450 622-1494

Patricia Hamel : 450 479-6983

Rose-Marie LeBlanc : 450 491-1337

Chaîne électronique

Pierre-Paul Renaud :

renaudpp@sympatico.ca

Retourner toute correspondance
ne pouvant être livrée au Canada à :

AREQ secteur 10F
4-127, rue A.-Guindon
Sainte-Thérèse QC J7E 5P1

Numéro de convention de la Poste-Publication : 41427517



Caisse d'économie Deux-Montagnes Une force en éducation

450-473-6798

SÉCURITÉ SUR INTERNET

Aucune institution financière, aucun agent de police, aucun agent de Desjardins ni aucun commerçant n'est autorisé à vous demander votre NIP ou votre mot de passe AccèsD. Ces derniers n'appartiennent qu'à VOUS.

Les fraudeurs utilisent différents moyens pour vous soutirer des renseignements confidentiels.

- ⇒ Courriel ou site frauduleux affichant un faux logo ou un visuel d'une entreprise de confiance ou avec laquelle vous faites déjà affaire.
- ⇒ Échanges dans un forum de discussion.
- ⇒ Virus informatique et logiciel espion.

Voici des mesures pour réduire les risques de devenir victime des fraudeurs sur Internet :

- ◆ N'utilisez pas de fonctions de saisie automatique et de mémorisation des mots de passe disponibles dans les navigateurs.
- ◆ Changez de mot de passe régulièrement -tous les mois et IMMÉDIATEMENT si vous soupçonnez que quelqu'un le connaît.
- ◆ Équipez votre ordinateur d'un logiciel antivirus, d'un logiciel anti-espion et d'un pare-feu reconnu et tenez-les à jour.
- ◆ Tapez MANUELLEMENT www.desjardins.com et ensuite cliquez sur le logo AccèsD.

Pour de plus amples renseignements sur la sécurité, n'hésitez pas à nous appeler.

Numéros de téléphone

AREQ	1-800 663-2408
SSQ (maladie)	1-888 833-6962
Assurances	1-800 363-6344
CARRA	1-800 368-9883
Certificat de naissance	1-800 567-3900
Hydro-Québec	450 682-4100
Protecteur du citoyen	1-800 361-5804

Protection du consommateur	514 253-6556
Revenu Canada	514 956-9101
Revenu Québec	514 873-2611
RRQ	514 873-2433
Sécurité de la vieillesse	1-800 277-9915
TEL-AIDE	514 935-1101
RAMQ (médicaments)	514 864-3411

Publication du journal

Quelles nouvelles ? est un journal trimestriel publié par le Secteur 10F Seigneurie-des-Mille-Îles de l'AREQ. Il vise à faire connaître les activités du secteur auprès de ses membres et auprès de divers représentants d'organismes publics des Basses-Laurentides.

Coordination : Pierrette Gratton

Mise en page : Ginette Lavoie

Tirage : 1000 exemplaires

Impression : L'ATELIER CHAGUI inc.

1945, rue Le Châtelier, Laval QC H7L 5B3

Expédition : Efficac-Poste inc.

1881, boul. Dagenais Ouest, Laval QC H7L 5A3

Prochaine remise des textes et des photos : 15 février 2010

Prochaine parution du journal : mars 2010



La mission de l'Association consiste à promouvoir et à défendre les droits culturels, sociaux et économiques de ses membres et des personnes âgées et à contribuer à la réalisation d'une société égalitaire, démocratique, solidaire et pacifiste.