

Quelles nouvelles?





Bonjour aux membres de l'AREQ 10 F,

L'AREQ reprend vie depuis l'arrivée de l'automne. Trois rencontres au régional et une au Conseil National à la fin d'octobre. Les divers comités se réuniront sous peu pour préparer l'année 2024-2025. Vous aurez des précisions dans le journal et sur notre site web (www.seigneurie.araq.lacsq.org)

Au mois d'août, le secteur a reçu la démission de Claude Hunter au poste de président du secteur 10 F de l'AREQ, pour rétablir sa santé. Nous lui souhaitons bon rétablissement. Le conseil sectoriel m'a offert la présidence par intérim et j'ai accepté par respect pour ces filles du Conseil Sectoriel avec qui j'ai travaillé pendant 6 ans. C'est reparti jusqu'à la prochaine élection en mai 2025.

Nous souhaitons la bienvenue aux nouveaux retraités (ées) et particulièrement ceux et celles qui se sont présentés au dîner chez Sorrento, lors de l'accueil le 19 septembre. Si l'engagement ne vous fait pas peur, nos comités (action socio-politique, art, assurances, environnement, comité des hommes et des femmes, communication, retraite, FLG..) sont ouverts à tous nos membres. Des conférences en octobre sur la grand-parentalité, la gériatrie sociale et sur les Sentinelles, le ciné-environnement.....consultez notre journal et notre site pour toutes les activités.

Je quitterai pour le Conseil National à Québec du 28 au 31 octobre.

Retenez le 5 décembre pour notre dîner de Noël à l'Impressionniste, 25ième avenue St-Eustache.

Au retour des Fêtes, d'autres activités seront annoncées comme la St-Valentin.

Les dates importantes à mettre à votre agenda:

- Le 8 mai notre assemblée sectorielle
- Le 21 mai l'assemblée régionale
- Le 28 mai nous fêterons en grandes pompes le 40ième du secteur, chez Lalande

Nous sommes toujours à l'écoute de nos membres pour des réflexions, discussions, suggestions..

Je vous souhaite une année riche en découvertes et d'échanges intéressantes.

Monique Houde-Boisjoly, présidente 10 F de l'AREQ

MON PRINTEMPS AREQ

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



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

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

Pour l'année 2024-2025

Le dossier prioritaire sera celui de la relève. Tout le monde en parle, on a des idées, mais il va falloir agir. Plusieurs des neuf comités (incluant la FLG) ont de nouveaux membres, mais les anciens membres composent encore la majorité des comités et des conseils sectoriels. Le conseil régional s'y penchera sérieusement à la fin juin lors de notre dernière rencontre pour clore notre année. Nous ferons un retour sur toutes les activités 2023-2024, car là, on peut



dire que c'est mission accomplie sans se vanter comme de raison. Nous sommes dix présidences au conseil régional et nous sommes une équipe âgée de plusieurs printemps, mais pleine d'idées innovantes. Tout cela pour vous dire qu'on va se forcer en titi.

Alors je ne peux que souhaiter de revoir tout le monde à l'automne lors des comités. La première rencontre se fera avec les neuf conseils sectoriels vers la fin septembre ou début octobre. Ça devrait brasser. Les conseils seront informés en temps et lieu.

Bon été à toutes et tous. Prenez de la vitamine D, profitez de vos familles et que Dieu ou une puissance autre nous garde en santé.

Pierrette Boudreau, présidente régionale Laval-Laurentides-Lanaudière

Conférence—Atelier en art visuel

Sujet : **Comment lire une œuvre d'art**

Quand ? **Jeudi 7 novembre 2024 de 9 h 30 à 12 h**

Saint-Jérôme, au Best Western, 420, Mgr Dubois

Conférencière : Claire Desjardins responsable du Comité des Arts D10.

B. Arts visuels, UQAM, B. avec majeur en Arts plastiques, U.de M.

Description de la conférence

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

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

Comment lire une œuvre d'art

NOM : _____ PRÉNOM : _____

TÉLÉPHONE : _____ COURRIEL : _____

Je m'inscris à l'activité et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet OUI ___NON___,

Je dînerai au Best Western : OUI ___NON___,

Ci-joint, un chèque de 10 \$ pour l'inscription seulement OU un chèque de 37 \$ pour l'inscription et pour le dîner à l'ordre de [l'AREQ 10 F Seigneurie-des-Mille-Îles](#)

Je fais parvenir mon inscription et on paiement à [Claire Poliquin, 432 Rue du Bon-Air, Laval, QC H7B 1B5](#) _____ avant le 1^{er} novembre 2024.

**Deux conférences régionales
organisées par le comité régional des Hommes
pour souligner la Journée internationale des Hommes**

Quand ? Vendredi 22 novembre 2024

Où ? Saint-Jérôme, au Best Western, 420, Mgr Dubois

Déroulement de la journée:

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

La présentation vise les objectifs suivants :

Décrire ce qu'est la gériatrie sociale (six programmes au Québec dont un à Laval) ;

Comprendre le rôle de la sentinelle au sein de la gériatrie sociale ;

Acquérir des connaissances sur le vieillissement normal et accéléré ;

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

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

**La gériatrie sociale et les droits des grands-parents
Vendredi 22 novembre 2024 au Best Western de Saint-Jérôme**

NOM : _____ **PRÉNOM :** _____

TÉLÉPHONE : _____ **COURRIEL :** _____

Je m'inscris à l'activité et je prévois un paiement de 10 \$ à cet effet.

Je participerai à la conférence sur la gériatrie sociale en avant-midi : OUI ___ NON ___.

Je participerai à la conférence sur la jurisprudence en après-midi : OUI ___ NON ___.

Je dînerai au Best Western : OUI ___ NON ___.

Ci-joint, un chèque de 10 \$ pour l'inscription seulement OU un chèque de 37 \$ pour l'inscription et pour le dîner, à l'ordre **AREQ 10 F Seigneurie-des-Mille-Îles**

Je fais parvenir mon inscription et mon paiement à **Claire Poliquin, 432 du Bon-Air, Laval, QC H7B 1B5**, avant le 12 novembre 2024.

Projets variés

Bonjour les photographes,

Un retour à paraître dans notre site Web en 2024-2025 sous le titre :

Album-Photos

Ces Albums paraîtront trois fois par année : Album – printemps été, Album – automne et Album - hiver.

Je vous invite donc à dépoussiérer votre «Kodac» et à m'envoyer vos deux meilleures photos de l'automne avec un titre accrocheur AVANT le 31 novembre prochain.

Afin de vous rafraîchir la mémoire, je vous invite à visiter notre site Web et sur la page d'accueil à sélectionner l'onglet Photos.

À bientôt,

Pierre / pierre.pelletier@bell.net / (450) 562-6668

Bonjour lectrices et lecteurs de l'AREQ

Une nouveauté à paraître dans notre site Web en 2024-2025 sous le titre :

Récits – poésies et tutti quanti

Je suis à la recherche d'autrices et d'auteurs (membres du secteur Seigneurie-des-Mille-Îles \ AREQ) qui ont produit des récits, nouvelles ou poésies. Ces écrits doivent être relativement courts, c'est-à-dire un maximum d'une quarantaine de pages.

Ils seront publiés les premiers et troisièmes vendredis de chaque mois dès le début du mois de septembre 2024. Enfin /

Écrire et être lu.

Je vous invite à prendre contact avec moi afin de mettre en œuvre ce projet de publication.

Pierre Pelletier pierre.pelletier@bell.net et (450) 562-6668

Environnement

Bonjour,

Notre Ciné-environnement a repris son souffle après une longue pause.

Notre première rencontre a eu lieu le **25 septembre** de 13h30 à 15h30 à la bibliothèque Guy-Bélisle de Saint-Eustache (12 Chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache) et le thème était :

L'océan vu du cœur, Hubert Reeves, Frédéric Lenoir et Iolande Cadrin-Rossignol.

Nous étions dix-sept curieux et curieuses.



Au plaisir de vous voir à notre prochain Ciné-environnement qui aura lieu le 16 octobre prochain à la bibliothèque de Saint-Eustache de 13h30 à 15h30 : le thème sera **l'agriculture**.



Saint-Valentin

Journée de l'amour, de l'amitié, quelle merveilleuse occasion de se retrouver.

Vous êtes invités à venir fêter avec nous:

Date: vendredi 14 février 2025

Heure: 12 heures

OÙ: Casa grecque, 574 boul. Arthur Sauvé, Saint-Eustache

Le diner sera à la carte

Pour inscription appeler: Claire Poliquin

Tel: 450 315-0604

Courriel: desneige@videotron.ca



Comité des femmes

Bonjour,

Le Comité des femmes a tenu 3 réunions au cours de l'année: septembre, novembre et mars. Lors de ces 3 rencontres, nous avons choisi 4 orientations pour le triennat 2023-2026, qui nous ont mené aux activités proposées. Une quatrième rencontre a eu lieu le 22 mars dernier où vous avez été invités à une conférence de Madame O'Bomsawin sur l'évolution des femmes autochtones et la présentation résumée du livre « Brève histoire des femmes au Québec » de Denyse Baillargeon.

Nous avons également une représentante qui siège à l'organisme Réseau des Femmes des Laurentides et une autre à la Table de Concertation Lavalloise pour la condition des Femmes. Celles-ci nous ramènent les informations pertinentes.

Au niveau de notre secteur, la Journée Nationale de Commémoration et d'Action contre la Violence faite aux Femmes fût soulignée lors de notre dîner de Noël par la présence d'un sapin blanc orné des boules de Noël au nom des 14 victimes de cette journée funeste.

Il n'y a pas eu d'activité spécifique organisée pour le 8 Mars. Nous nous sommes plutôt greffées à la journée du 22 Mars.

Manon Auclair et Monique Houde-Boisjoly

Accueil

Belle journée ensoleillée que ce 19 septembre pour accueillir nos membres ainsi que les nouveaux. À l'intérieur règne aussi un climat chaud dû aux 46 personnes présentes. La bonne humeur, les rires, les retrouvailles, les discussions se mêlent dans une cohue joyeuse, exubérante,.....et ça jase, ça jase.

Après le dessert commence l'activité surprise du jour: réalisation de caricatures par Mme Diane Laflamme caricaturiste.

Au début les gens hésitent à « s'offrir au crayon » de l'artiste. Mais à la vue des résultats plus que positifs ça se bouscule: on veut « la sienne » Ce fut un « succès monstre »! Merci à toi Louise Ouimet pour cette idée exaltante.

On a manqué de temps: quelques personnes ont quitté sans leur « cadeau ». Il y a lieu de penser à renouveler l'expérience.

Vous retrouvez quelques caricatures dans ce journal et la totalité sur notre site web.

Claire Poliquin

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

Claude Bélec membre

Pierre Langlois membre

Jean-Jacques Prévost membre

Jeanne-D'Arc Pelletier-Lauzon membre

Hélène Belisle membre

Louise Lecompte membre

Claudette Gaudreault membre

Jean-Marie Guindon membre

Agathe Lebel membre

Gilles Choquette membre

Marcel Côté membre

Gilles Luneau membre

Claude Julien membre



Jeannette Laporte membre

Marielle Lavigne membre

Madeleine Bellavance-Guillemette membre

Andrée Girard-Laporte membre

Georgette Lauzon membre

Ginette Proulx membre

Huguette Théorêt membre

Rappel important

1– Toute modification d'adresse postale, numéro de téléphone, courriel ou changement de secteur doivent être signalés à l'AREQ national soit:

Par courriel: <https://areq.lacsq.org/avis-de-changement-adresse/>

Le bureau national informera ensuite votre secteur des changements à apporter

2– Également communiquer avec le responsable du maintien à jour de la liste des membres de l'AREQ-10 F pour plus d'informations par:

Courriel: moniqueboisjoly@videotron.ca téléphone: 450 472-6013

Si vous avez connaissance de la mortalité d'un membre, vous pouvez aviser;

Claire Poliquin par courriel: desneige@videotron.ca ou par téléphone; 450 315-0604



**Centre d'entraide
Racine-Lavoie**

Saint-Eustache, le 22 mai 2024

Fondation Laure Gaudreault
À L'attention de Claire Poliquin
Trésorière AREQ
Secteur 10F

Objet : Don de 890 \$



Bonjour,

Au nom du Centre d'entraide Racine-Lavoie, je tiens à remercier la Fondation pour le don de 890 \$ octroyé à notre organisme.

Ce don permet l'achat d'aliments et de condiments pour nos ateliers de transformation alimentaire.

Ces ateliers consistent à transformer les surplus de denrées périssables et ainsi bonifier les produits offerts lors de nos deux distributions alimentaires.

Avec les deux ateliers de 3 heures par semaine et une moyenne de 12 bénévoles présents, ce sont des milliers de portions de repas, de soupes, de desserts et de collation par année qui sont distribués à nos participants et leur famille ayant un impact positif sur leur alimentation et leur qualité de vie.

Le centre rejoint par année, dans le cadre de ses distributions alimentaires, une moyenne de 600 personnes, dont 220 enfants.

Votre don nous permet de nous aider à poursuivre cette activité indispensable pour répondre à la demande grandissante.

Merci de croire en la mission du Centre d'entraide et de nous soutenir depuis de nombreuses années.

Cordialement,

Dominique Bastenier
Directrice



Deux Montagnes, le 1 juin 2024

À : Mme Claire Poliquin

Représentante de la Fondation Laure-Gaudreault.

Le club de Lions Deux-Montagnes et tous les membres vous remercient pour la généreuse contribution de la Fondation Laure-Gaudreault.

Ce don va nous aider à continuer de toujours être présent pour les gens de notre communauté en leur fournissant des appareils orthopédiques essentiels pour une vie normale.

Merci mille fois encore et nos salutations les meilleures.

Florindo Stabile

Président du Club de Lions Deux-Montagnes

Par Réal Dion directeur

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Réal Dion", with a dotted line underneath.



À vous,

De ce temps-ci, nous discutons à profusion, de « vérité et réconciliation », voilà pourquoi je vous envoie cette « prière indienne » dont malheureusement, je ne connais pas l'auteur.

Denise du Conseil sectoriel

Prière indienne

Quand je ne serai plus là, lâchez-moi!

Laissez-moi partir

Car j'ai tellement de choses à faire et à voir!

Ne pleurez pas en pensant à moi!

Soyez reconnaissants pour les belles années

Pendant lesquelles je vous ai donné mon amour!

Vous ne pouvez que deviner

Le bonheur que vous m'avez apporté!

Je vous remercie pour l'amour que chacun m'a démontré!

Maintenant, il est temps pour moi de voyager seul.

Pendant un court moment vous pouvez avoir de la peine.

La confiance vous apportera réconfort et consolation.

Nous ne serons séparés que pour quelques temps!

Laissez les souvenirs apaiser votre douleur!

Je ne suis pas loin et la vie continue!

Si vous en avez besoin, appelez-moi et je viendrai!

Même si vous ne pouvez me voir ou me toucher, je serai là,

Et si vous écoutez votre cœur, vous sentirez clairement

La douceur de l'amour que j'apporterai!

Quand il sera temps pour vous de partir,

Je serai là pour vous accueillir,

Absent de mon corps, présent avec Dieu!

N'allez pas sur ma tombe pour pleurer!

Je ne suis pas là, je ne dors pas!

Je suis les mille vents qui soufflent,



Je suis le scintillement des cristaux de neige,
 Je suis la lumière qui traverse les champs de blé,
 Je suis la douce pluie d'automne,
 Je suis l'éveil des oiseaux dans le calme du matin,
 Je suis l'étoile qui brille dans la nuit!
 N'allez pas sur ma tombe pour pleurer
 Je ne suis pas là, je ne suis pas mort.



Cette poésie-illustrée est publiée dans notre site web.

Un cygne des ailes



Suisse 2007

Hier, sur mon prie-du-petit-dieu, je me suis fermé les yeux afin de mieux ignorer le monde, trouver la foi aveugle et emprunter la voie des mystères où trois est égale à un. On disait que la foi soulève les montagnes et les plumes l'oiseau.

Ce jour, j'ai surpris un signe

Tracé sur une belle ligne.

J'ai lu les entrelignes

Et oublié les consignes.

Aujourd'hui, je m'élève à grand-peine en battant difficilement des ailes comme le grand cygne solitaire au cri perçant. Je me souviens des jeunes filles fraîchement écloses.

Puis le mystère plane

Au-dessus de cette manne

Tombée du ciel

Du côté de chez Swann.¹

Sentez l'arc-en-ciel.

Demain, je serai vieux, quelque peu ridé, échevelé et courbé. Je serrerai tendrement mon coffre-cœur rempli de souvenirs anciens de belles jouvencelles avec ombrelles de dentelle jaunie. Je me souviendrai aussi des longues ribambelles de passants aux silhouettes estompées et des soupers à la lueur d'une chandelle vacillante.

J'ai l'âme à la tendresse²

Et la main à la caresse.

Mais avant que n'arrive le grand gel,

Que les cœurs se cèlent,

J'entends l'appel

Et comprends le *Cygne des ailes*.

¹ Clin d'œil à Marcel Proust

² Clin d'œil à Pauline Julien

Dîner de Noël

Date: jeudi, 5 décembre 2024

OÙ: restaurant l'Impressionniste, 245 chemin de la
Grande-Côte, Saint-Eustache Qc J7P 1B3

Heure: 11 h 30



Pour réserver sa place, envoyez un chèque de 10\$ libel-
lé AREQ 10 F Seigneurie-des-Mille-Îles à Claire

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

XXX-XXXXXX | XXX-XXXXXX | XXX-XXXXXX



40 ans! Ça se fête!

C'est un rendez-vous à ne pas manquer!

Quand: 28 mai 2025

Ou: Chez Cabane à sucre Lalande

Invités surprise après le repas.

Informations à venir dans le
journal de mars 2025.





Liste des numéros de téléphone importants

Conseil sectoriel 2024-2025

Laval-Laurentides-Lanaudière

Seigneurie-des-Mille-Îles

Présidence

Monique Houde Boisjoly

450 472-6013

moniqueboisjoly@videotron.ca

Première vice-présidence

Louise Ouimet

450 435-0802

houymet@hotmail.com

Deuxième vice-présidence

Dianne Marcotte

579 633-3208

dia.marcotte@hotmail.com

Trésorerie

Claire Poliquin

450 315-0604

desneige@videotron.ca

Secrétariat

1er Conseillère

Suzanne Gendron

450 974-9055

gendronsuzanne@videotron.ca

2e Conseillère

Denise Lauzon

450 435-7489

bgdl@videotron.ca

Numéros de téléphone

AREQ

1 800 663-2408

SSQ-Beneva (maladie)

1 888 235-0606

Assurances

1 800 363-6344

Retraite Québec

1 800 463-5533

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

RAMQ (médicaments)

514 864-3411

Régie des rentes du Québec (RRQ)

514 873-2433

Revenu Canada

1 800 277 9915

Revenu Québec

514 864 6299

Aide Abus Aînés (AAA)

1 800 489-2287

Sécurité de la vieillesse

1 800 277-9915

S .O.S. Violence conjugale

1 800 363-9010

Tel-Aide

514 935-1101

Retourner toute correspondance

Ne pouvant être livrée au Canada à:

AREQ Seigneurie-des-Mille-Îles

432 rue du Bon-Air

Laval QC H7B 1B5

Numéro de convention de la Poste-publication: 41427517

