

La Noria

Région : Laval-Laurentides-Lanaudière
Secteur : Lanaudière

AREQ 
Mars 2016 CSQ 

Bulletin de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ) CSQ



« Saint-Paul-de-Vence », aquarelle de Ginette Beaupré, 1^{er} coup de cœur, AGS 2014

La Noria



NORIA: n.f. Machine hydraulique formée de godets attachés à une chaîne sans fin, plongent renversés et remontant pleins.

Le bulletin de l'AREQ Lanaudière 10-A
Région 10 Laval-Laurentides-
Lanaudière

Téléphone : 450 222-3859

Rédactrice : Monique Forest

forestmonique@hotmail.com

Merci aux membres du Conseil sectoriel
et aux responsables des comités pour
leur collaboration au journal !

**Changement d'adresse - Qui devez-
vous aviser ? L'AREQ nationale au
1 800 663-2408**

MERCI AUX BÉNÉVOLES!

Photographe : Huguette Bérard

Équipe de révision de La Noria :

Monique Forest, Madeleine Rivest et
Jean-Marc Desroches

Photos : Collection AREQ Lanaudière

Images : sites web identifiés

Impression

Kiwi, le centre d'impression

370, boul. Manseau

Joliette (Qc) J6E 3E1

N.D.L.R. : Les opinions émises dans les
textes de ce bulletin ne sont pas
nécessairement celles de l'AREQ
Lanaudière, mais uniquement celles des
signataires.

Sommaire

Mot de la présidente sectorielle.....	3
Mot de la présidente régionale.....	4
Avis de convocation (AGR).....	5
Avis de recherche/ Proche aidant.....	6
Avis de convocation (AGS).....	7
Formulaire mise en candidature.....	8
Affaires financières.....	9
Assurances/ Comités orphelins/ Arts.....	10
Assurances par la conseillère de l'AREQ.....	12
Communications/ Condition des femmes.....	14
Environnement.....	17
Bien vieillir au masculin.....	18
Forum des hommes.....	19
Retraite (indexation).....	21
Clinique de sang.....	22
Statistiques site web.....	24
Site web.....	25
Tableau des activités (à conserver).....	26
Quilles/ Club de marche/ Merci/ Cours.....	27
Mot croisé de Jean-Marc.....	29
Au sujet des mots croisés.....	30
10 ans déjà.....	31
Solution mot croisé/ In memoriam/ Infos.....	32
Bénévolat.....	33
Actualités de l'AREQ nationale.....	34
Conseil sectoriel et responsables.....	36

Mot de la présidente sectorielle, Wynanne Watts

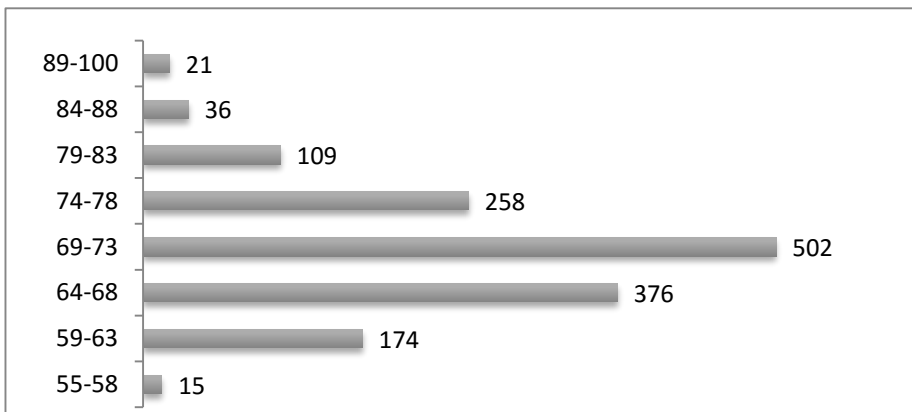


So .. so .. so ..

Vous connaissez plusieurs mots empruntés à la langue anglaise et qui utilisent le suffixe 'in' : 'walk-in' pour votre grande garde-robe ; 'drive-in' pour le cinéma en plein air; 'love-in' pour le festival de la paix et l'amour à Woodstock en 1969 ; et plus près de nous, le 'sit-in' ou la manifestation des étudiants avec leur carré rouge en 2012. Et que dire de ma parenté franco ontarienne qui était estomaquée d'apprendre que le bassin d'eau dans leur cour où ils se baignent s'appelait une 'piscine'.

Sur une note plus grave, il y a aussi l'expression 'shut-in' pour désigner les personnes prisonnières de leur domicile : celles dont les sorties et les rencontres sociales sont limitées, entre autres, par la distance, la mobilité, la santé ou la température. C'est ainsi que l'isolement prend racine. Ensuite, plusieurs commencent à ressentir la perte d'un sentiment d'appartenance à la communauté. L'isolement mène à la solitude et la solitude à l'isolement. Alors, que pouvons-nous faire pour briser ce cercle vicieux?

Examinons de près ce tableau qui représente l'âge de nos membres dans Lanaudière.



Près de 60% de nos membres ont plus de 70 ans. Chaque année, ils reçoivent par la poste, une belle carte d'anniversaire réalisée par nos artistes membres, accompagnée d'un mot personnalisé. Une délicate attention dont Mireille Provencher Benson s'acquitte d'une manière admirable. Un gros merci à Mireille pour ce travail indispensable!

Mais après? Que faisons-nous les 364 autres jours de l'année pour briser la solitude de nos aînés? À l'AREQ Lanaudière, nous offrons des cours, des conférences, des groupes de discussion, des déjeuners-rencontres, des visites, des activités sportives, des formations et des dîners pour tous ceux qui s'y intéressent et qui peuvent s'y rendre. Mais les autres? Toutes et tous, nous avons besoin d'une présence, d'une attention, d'un brin de causerie, d'un sourire.

Vous rappelez-vous de ce vieux poème?

*Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit celui qui le reçoit sans appauvrir celui qui le donne,
Il ne dure qu'un instant, mais son souvenir est parfois éternel,
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Donne du courage au plus découragé,
Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler,
Car c'est une chose qui n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.*

Raoul Follereau (1903-1977)

Si chacun de nous renouait le contact par **UN sourire téléphonique** avec une ou un ancien collègue, avec une ou un de nos membres ou avec une ou un conjoint d'un partenaire de travail, cela ferait 1491 personnes moins seules. Nous changerions notre slogan.

« So..so..so..solitude » redeviendrait « So..so..so..solidarité » !



Mot de la présidente régionale, Mireille Ménard



Déjà la deuxième année du triennat qui se termine. Le National a invité toutes les personnes responsables des six comités consultatifs régionaux et sectoriels à participer à une journée d'information et de formation à Québec. Les responsables ont bien apprécié cette rencontre. Ils ont eu la possibilité d'échanger avec les collègues des autres régions. Vous aurez un suivi de ces rencontres dans les rapports respectifs des comités lors de votre Assemblée générale sectorielle.

Les présidentes et présidents participeront au 2e Conseil National les 4, 5, 6 avril à Lévis.

Notre Assemblée générale régionale aura lieu cette année le 26 mai à 9 h au Days Inn à Blainville. Les personnes inscrites à l'AGR pourront assister en après-midi à la conférence de Marcel Tessier. Afin de planifier cette activité, vous devez vous inscrire et envoyer **un dépôt de 20 \$** qui vous sera remis à votre arrivée. Il y aura aussi l'exposition régionale des arts visuels. L'Assemblée générale de la Fondation Laure-Gaudreault se tiendra après la conférence à 15 h 15.

Vous êtes invités à participer en grand nombre à votre Assemblée générale sectorielle. Il y aura des élections pour les postes de 1^{re} vice-présidence, de trésorerie et de la personne 1^{re} conseillère. De plus, l'année qui précède le Congrès, il faut nommer plus ou moins 90 délégués qui vous représenteront. Ces personnes devront participer à deux ou trois rencontres de préparation. Elles se réuniront afin d'étudier nos Statuts et Règlements et d'y apporter des modifications, s'il y a lieu.

Déjà, des comités s'affairent à préparer des activités régionales pour l'automne. Voici deux dates importantes à noter dans votre agenda: **19 octobre**, Salon des arts et **1^{er} novembre**, Information sur les assurances.

Avant de terminer, j'aimerais remercier toutes les personnes impliquées dans les Conseils sectoriels et les comités consultatifs. Grâce à ces membres, notre région est dynamique et propose beaucoup d'activités enrichissantes.

J'espère avoir le plaisir de vous rencontrer en grand nombre aux assemblées générales.



www.muretiuoclub.fr

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale régionale (AGR)

Laval-Laurentides-Lanaudière

Tel que stipulé dans les Statuts et Règlements adoptés en juin 2014, article 14.04, par la présente, vous êtes cordialement invités à participer à l'Assemblée générale régionale :

DATE : Le jeudi 26 mai 2016 de 9 h à 15 h

ENDROIT : Hôtel Days Inn, 1136, boul. Labelle, Blainville, J7C 3J4

Téléphone : 450 430-8950

Il y aura, entre autres, présentation du rapport d'activités 2015-2016, en matinée.

À 13 h 15 : **conférencier Marcel Tessier**

www.editions-homme.com



NDLR : Pour vous y inscrire, envoyez votre chèque de 20 \$, libellé à **AREQ Région 10**, à Suzanne Dalpé, 777, Henri-Chalin, Joliette, J6E 8E6 **avant le 15 mai 2016**. Ce chèque vous sera remis à votre arrivée à Blainville.

NB : Pour assister à la conférence, vous devez participer à l'Assemblée générale en matinée.



C'est un moment privilégié pour nous rencontrer, prendre connaissance de nos réalisations et assurer la pérennité. Je compte donc sur votre précieuse collaboration. Au plaisir de vous revoir.

Mireille Ménard, présidente régionale



www.pastouch.fr

Avis de recherche

L'AREQ recherche les adresses invalides de membres.

1. Hélène Morin **ayant eu comme adresse** 5782, route 335, Saint-Calixte.
2. François Baron au 4-28, boul. l'Assomption Est, Saint-Charles-Borromée
3. Lucille Lafortune, 220-373, Saint-Thomas, Joliette
4. Colette Lajoie, 6292, Principale, Saint-Calixte
5. Paulette Allard-Forest, C215-300, Place Juge Desnoyers, Laval
6. Bélangère Cantin, 2850, Grand Rang Ste-Catherine, Saint-Cuthbert
7. Claude Thibault, 6-490, Chome, Repentigny

Toutes ces adresses sont invalides. Si vous connaissez ces membres et leur nouvelle adresse, communiquez-la à la présidente à : wwat@sympatico.ca Merci de votre collaboration !

À la recherche d'une ou d'un proche aidant

Le Conseil sectoriel a innové en proclamant un membre du secteur « proche aidant » de l'année. Le choix sera difficile, car nombreuses et nombreux sont les membres accompagnant leur proche dans cette situation. Si vous connaissez une perle rare qui joue ce rôle, envoyez sa candidature avec une petite description à la secrétaire, Marie-France Rivest au mfhug@videotron.ca ou postez au **591, Beaudry Nord, Joliette, J6E 6B1**. Un comité sera formé pour faire un choix parmi les candidatures que vous enverrez.



www.lappui.org

AVIS DE CONVOCATION

Assemblée générale sectorielle (AGS)

Lanaudière

Tel que stipulé dans les Statuts et Règlements 2014-2017 de l'AREQ, article 21.04 : « *Par la présente, les membres sont officiellement convoqués à l'Assemblée générale du Secteur de Lanaudière qui se tiendra le 26 avril 2016 à l'Hôtel du Château Joliette, 450, rue St-Thomas à Joliette.* »



Accueil : 8 h 30 – Une exposition d'œuvres d'art sera ouverte dès 8 h 00.

Ouverture de l'assemblée: 9 h 00 / fin : 12 h 00

Un aperçu de l'ordre du jour

1. Nomination de la présidente ou du président d'assemblée.....Wynanne Watts
2. Lecture et adoption de l'ordre du jour.....Président d'assemblée
3. Mot de bienvenue de la présidente.....Wynanne Watts
4. Mot de la présidente régionale.....Mireille Ménard
5. Mot de la présidente d'élection.....Thérèse Chaput
6. Mot de la responsable aux arts.....Mireille Provencher Benson
7. Rapport de la présidente sectorielle.....Wynanne Watts

Une  sera prise au moment jugé opportun

8. Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGS 2015.....Marie-France Rivest
 9. Réception des états financiers au 30 juin 2015.....Suzanne Dalpé
 10. Dépôt des états financiers au 31 mars 2016.....Suzanne Dalpé
 11. Rapports des responsables de comité.....Responsables
 12. Nomination des responsables des comités consultatifs.....Président d'assemblée
 13. Élection aux postes à la 1^{re} et 2^e vice-présidence, trésorerie et 1^{er} conseiller ...
.....Thérèse Chaput
 14. Élection des membres délégués au Congrès de 2017.....Président d'assemblée
 15. Questions diverses, commentaires.....Président d'assemblée
- Prix aux exposants...Mireille P.Benson, et prix de présence.... ..Wynanne Watts

Wynanne Watts, présidente

N.B. Afin de prévoir le nombre de repas offerts par le secteur, vous devez vous y inscrire **avant le 19 avril 2016** auprès de Suzanne Dalpé au **450 756-6544** ou **dalpe7777@hotmail.com**
L'assemblée débutera à 9 h 00. Votre présence est importante. Mettez dès aujourd'hui cette date à votre agenda. Faites du covoiturage avec d'autres membres.

Mise en candidature

Envoyer ou remettre votre candidature à la présidente d'élection, **Thérèse Chaput au 11, Place Raoul-Rivest, Notre-Dame-des-Prairies, Qc, J6E 0N6 à partir du 20 mars et jusqu'au début de l'Assemblée générale** qui commencera à 9 h 00. D'autres candidatures pourront être remises après le début de l'assemblée, **seulement s'il y a des postes dépourvus de candidature.**

Bulletin de présentation de candidature		
CANDIDATE OU CANDIDAT :	_____	_____
	(Nom en majuscules)	(N° de membre)

	(Adresse)	
	_____	_____
	(Code postal)	(Région)
au poste de :	_____	
	(Poste)	
candidature présentée par :	_____	_____
	(Nom en majuscules)	(N° de membre)

	(Signature)	
avec l'appui de :	1) _____	_____
	(Nom en majuscules)	(N° de membre)

	(Signature)	
	2) _____	_____
	(Nom en majuscules)	(N° de membre)

	(Signature)	
 J'accepte de poser ma candidature et d'exercer cette fonction si telle est la volonté de l'assemblée.		
	_____	_____
	(Date)	(Signature)



RAPPORT ANNUEL SECTORIEL POUR ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Région Laval-Laurentides-Lanaudière

Secteur 10-A

		Total
Disponibilités au <i>1er juillet 2014</i>	<u>24 414,60 \$</u>	<u>24 414,60 \$</u>
PLUS: PRODUITS		
Sommes reçues du régional	20 740,99 \$	20 740,99 \$
Sommes reçues du national	15 665,00 \$	15 665,00 \$
Autres sommes	17 100,01 \$	17 100,01 \$
TOTAL DES PRODUITS	<u>53 506,00 \$</u>	<u>53 506,00 \$</u>
MOINS: CHARGES		
Repas	12 200,83 \$	12 200,83 \$
Transport et hébergement	2 114,13 \$	2 114,13 \$
Salle, invités, professeurs	22 403,04 \$	22 403,04 \$
Matériel et fournitures	4 466,72 \$	4 466,72 \$
Photocopie et affranchissement	8 146,97 \$	8 146,97 \$
Télécommunication	402,50 \$	402,50 \$
Reconnaissance et dons	980,00 \$	980,00 \$
Autres charges	333,88 \$	333,88 \$
TOTAL DES CHARGES	<u>51 048,07 \$</u>	<u>51 048,07 \$</u>
Disponibilités à la fin de l'exercice 2015	<u>26 872,53 \$</u>	<u>26 872,53 \$</u>

Le comité régional des assurances nous convie, le 1^{er} novembre prochain, à assister à une importante demi-journée d'information portant sur notre régime d'assurance collective en compagnie de madame Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale et responsable du dossier des assurances à l'AREQ. En termes clairs, elle nous aidera à mieux comprendre notre régime d'assurance collective ASSUREQ : maladie, voyage et vie. Un feuillet d'inscription vous parviendra sous peu.



www.thiervcros.net

Comités orphelins

Le Conseil sectoriel est à la recherche d'une ou d'un responsable pour le **comité des assurances** afin que les membres de notre secteur puissent continuer à être informés sur les récentes dispositions concernant notre régime d'assurance collective. À la recherche également d'une ou d'un responsable pour le **comité de l'action sociopolitique**. Le poste vous intéresse! Vous avez le goût de vous impliquer! Communiquez avec votre présidente, Wynanne Watts. wwat@sympatico.ca (450 222-3859)



Les arts par Mireille Provencher Benson

Exposition 2016



www.evasion-artistique.fr

À vous tous, artistes créateurs de tableaux, photos ou sculptures, j'espère que la pause de 2015 a favorisé votre création et que nous vous retrouverons, anciens et nouveaux membres à participer à l'exposition lors de l'AGS 2016, le 26 avril. Puisqu'en plus d'être nos « Coups de Cœur », vous aurez la possibilité de représenter notre secteur lors de l'Assemblée générale régionale (AGR) le 26 mai et d'y remporter une bourse, si vous êtes sélectionnés.

Inscription -exposition

Inscrivez-vous dès que possible en téléphonant à Nicole Perreault **450 394-4228** ou à moi-même, Mireille Provencher Benson, au **450 831-4812**. Date limite pour l'inscription, **15 avril 2016**.

Je vous rappelle les critères de participation :

- œuvre récente et originale (aucune reproduction / votre création)
- tableau (huile, acrylique, aquarelle, gouache, techniques mixtes, encre, fusain, estampe)
- sculpture
- photographie encadrée, ne dépassant pas 16''x 20''
- possibilité de présenter deux œuvres par artiste
- thème libre
- être présent à l'assemblée générale

Les trois premiers **Coups de Cœur** recevront un prix de 50 \$ chacun et trois montants de 20 \$ seront tirés parmi les autres exposantes et exposants lors de l'AGS.

Cours de dessin et peinture

Ces cours initiés par Normand Turmel se poursuivent jusqu'au mois d'avril 2016.

En septembre 2016

Vous croyez que vous ne pourrez jamais dessiner, que vous aimeriez bien, mais que vous n'avez pas ce talent ? " Le talent est une disposition naturelle **ou acquise** pour réussir en quelque chose" (Furetière)

À l'aide d'exercices et de travaux simples, dans une ambiance amicale et décontractée, vous découvrirez comment :

- observer,
- évaluer les dimensions et les mettre en relation,
- décomposer les formes,
- rendre la perspective.

Pour de plus amples informations ou vous inscrire, n'hésitez pas à contacter Normand Turmel (**Voir les détails à la page 28.**)

Site internet

N'oubliez pas de consulter le site de l'AREQ Lanaudière 10-A, au module Comités, à l'onglet Arts visuels : vous y retrouverez les photos des gagnants « Coup de cœur » et de certaines réalisations des cours de dessin et peinture.

Une note spéciale pour vous informer qu'un **Salon des Arts se tiendra le 19 octobre 2016**. Plus de détails suivront sur le site et par une infolettre. Pour notre plus grand plaisir, hâtez-vous de vous inscrire pour l'exposition à l'AGS du 26 avril!

"L'art est beau quand la main, la tête et le cœur travaillent ensemble." John Ruskin

Les assurances par Johanne Freire, AREQ (CSQ)

En prévision de la déclaration de revenus que nous devons toutes et tous produire bientôt, voici de l'information qui pourrait vous permettre d'obtenir un allègement fiscal sous forme de crédit d'impôt pour frais médicaux. En tant que personne participante au régime d'assurance collective ASSUREQ, vous pouvez inclure à vos dépenses en soins médicaux, les primes payées en assurance maladie (relevé de primes) ainsi que le montant des frais réclamés non remboursés par ASSUREQ (relevé de prestations).



www.lettrepratique.fr

Relevé de primes

1) Pour les personnes dont les primes d'assurances sont prélevées à partir de leur rente de retraite de la CARRA (Retraite Québec).

- annexer une copie du document « État des dépôts » émis par Retraite Québec au mois de janvier de chaque année. Le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale apparaît sur ce document.

ou

- annexer le feuillet T4A émis par Retraite Québec sur lequel est indiqué le montant des primes admissibles à une déclaration fiscale.

2) Pour les personnes qui paient leurs primes par facturation individuelle ou par paiement préautorisé, un reçu d'impôt pour l'année 2015 leur est automatiquement envoyé par SSQ.

Relevé de prestations

Il est possible de se procurer le relevé de prestations d'assurance maladie **sans frais** par l'intermédiaire du site Accès | assurés de SSQ au www.ssq.ca pour ceux qui sont déjà inscrits aux services automatisés offerts par SSQ. Il suffit de cliquer sur Relevé pour fins d'impôt dans la section Liens rapides à gauche de l'écran. Sur la page principale du relevé, vous pouvez sélectionner les noms des personnes à charge à inclure au relevé.

Si vous n'êtes pas inscrit au site ACCÈS, le document peut être préparé manuellement par SSQ et envoyé par la poste à la suite d'une demande écrite ou par téléphone. Des frais de 10\$ sont exigés par l'assureur pour couvrir les frais d'administration et d'envoi d'une telle demande. Pour éviter des frais inutiles, nous vous suggérons de vérifier si les montants non remboursés par l'assureur sont assez importants pour vous donner droit à un crédit d'impôt.

En effet, pour être admissible au crédit d'impôt provincial, vous devez avoir déboursé des frais médicaux pour un montant supérieur à 3 % de votre revenu net. Pour le crédit d'impôt fédéral, le total des frais déboursés doit être le moins élevé des deux montants suivants : 3 % du revenu net ou 2 171 \$.

Pour connaître la liste des frais de produits et services admissibles au remboursement de frais médicaux, vous pouvez consulter le site de l'Agence du revenu du Canada et celui de Revenu Québec:

Agence du revenu du Canada: <http://www.cra-arc.gc.ca/F/pub/tg/rc4065/rc4065-15f.pdf>

Revenu Québec: http://www.revenuquebec.ca/fr/citoyen/credits/frais_med/

Nous espérons que ces renseignements vous seront utiles.

Johanne Freire

Conseillère à la sécurité sociale

Tél. : 418 525-0611 ou 1 800 663-2408 Téléc. : 418 525-0769

Courriel: freire.johanne@csq.qc.net

Les communications par Monique Forest



Par la voie des Communications, vous êtes régulièrement informés des activités sectorielles et régionales qui ont lieu à Blainville. Cette ville étant le centre de la grande région des 3 L. Les positions de l'AREQ nationale sur les enjeux concernant les conditions de vie des femmes et des hommes âgés vous sont transmises par les communiqués via les infolettres. Les deux bulletins de *La Noria* rejoignent tous les membres du secteur. À ce jour, 89 infolettres sont parvenues dans vos boîtes de courrier électronique. Vous les avez supprimées et vous voulez retrouver de l'information? Nos infolettres sont archivées dans le menu vertical.



www.ucm.be

Une première! La production de capsules vidéo. Nous sommes très fiers de la réalisation d'une première capsule que vous trouverez sur le site web au module **Comités** et à l'onglet **Retraite**, dans le menu vertical. Une collaboration de Michel Bourgault et de Thérèse Chapat. D'autres capsules suivront.



La condition des femmes par Louise Lavergne

Source : articles sur Internet

« *La vieillesse est comparable à l'ascension d'une montagne. Plus vous montez, plus vous êtes fatigué et hors d'haleine, mais combien votre vision s'est élargie!* » Ingmar Bergman

Selon le Larousse, l'âgisme est une attitude de discrimination ou de ségrégation à l'encontre des personnes âgées. C'est un processus qui s'apparente à celui du racisme et du sexisme et qui peut se manifester de manière perfide, mielleuse, voire méchante ou haineuse. Bref, il est le facteur de discrimination le plus important loin devant l'origine ethnique ou la religion.

Où se produit l'âgisme?

Omniprésent, il se retrouve dans tous les milieux :



1. **Milieu de vie.**

Le fait de considérer les personnes âgées comme peu attachantes, peu agréables à cause de leur apparence physique. Un exemple de propos discriminatoires dont j'ai été témoin : «J'ai assez hâte qu'il y ait autre chose que des cheveux gris à mes concerts.» En voici un deuxième, des paroles dites publiquement par un humoriste très populaire : «On devrait retirer le permis de conduire d'une personne dès que celle-ci atteint l'âge de 60 ans. »

L'emploi de propos infantilissants. Qui n'a pas entendu une personne âgée se faire appeler «ma p'tite madame», «mon p'tit monsieur»? Ou mieux encore : «On n'a pas mangé toute son assiette à midi!» Souvent, on a tendance à leur parler haut et lentement parce que l'on présume que toutes les personnes âgées sont dures de la feuille et plus lentes à comprendre. La vision négative à l'égard de leur sexualité.

2. **Milieu de travail**

Les personnes âgées prennent la place des jeunes en tardant à prendre leur retraite. Elles sont moins performantes parce qu'elles sont moins motivées; puisqu'elles ne pensent qu'à leur retraite. La recherche d'emploi est beaucoup plus ardue chez les personnes d'un certain âge et souvent les salaires sont moindres.

3. **Dans les médias**

La présentation de manière alarmiste de la réalité démographique d'une société vieillissante comme étant un fléau. L'augmentation des coûts de la santé. Ceux-ci coûtent cher à cause des personnes âgées. (Rien n'est plus faux, il faut voir à cet effet la capsule créée pour dénoncer cette fausseté.) <https://youtu.be/pdtigMkIMwA>

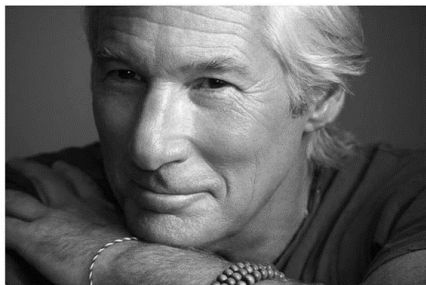
Une vision embellie de la situation économique des retraités. Par exemple, ils sont financièrement à l'aise et se la coulent douce au soleil l'hiver. Le peu de place qu'occupent les personnes âgées et plus particulièrement les femmes, tant dans le paysage télévisuel, que dans celui du cinéma. La prolifération d'annonces de crèmes antirides, de botox, de liposuccion, etc.

Les conséquences

La vision négative, que d'aucuns manifestent à l'endroit des personnes âgées, a pour conséquence une perte de l'estime de soi (elles ne sont plus rien, car elles ne sont plus productives). Des études démontrent que l'âgisme affecte, non seulement leur mémoire, mais aussi leur stress, leur capacité ainsi que leur espérance de vie.

Les pistes de solutions

Une plus grande sensibilisation de la population au phénomène de l'âgisme afin de mieux le contrer. La mobilisation et l'autonomisation *des personnes âgées et l'établissement de politiques pour les aînées et les aînés. * (L'octroi de plus de pouvoir aux individus ou aux groupes pour agir sur les conditions sociales.)



Je suis vieux mais je suis toujours jeune de cœur. On reste toujours pareil à l'intérieur. Sachez que vous avez l'âge parfait. Chaque année est spéciale et précieuse. On ne peut la vivre qu'une fois. Ne regrettez jamais de vieillir. C'est un privilège qui n'est pas donné à tous.

Richard Gere

La conclusion : L'âgisme est une mise au rancart des personnes vieillissantes. Laissons-leur le droit de vieillir en leur accordant toute la place qui leur revient dans la société. Rappelons-nous que dans vieille et vieux, il y a le mot **VIE**. «*La vieillesse bien comprise est l'âge de l'espérance.*» Victor Hugo
Approprions-nous aussi les paroles de Richard Gere ci-contre.



FADOQ Abitibi Témiscamingue



L'environnement et le développement durable par Hélène Riberdy

En ce début d'année 2016, je souhaite à toutes et tous la santé du CŒUR.

Pour vous aider à y parvenir, je vous présente brièvement le livre « Planète Cœur » du docteur François Reeves.

Il est tout d'abord question de trois triades :

- 1- Ce que je suis : CHD --- Cholestérol-Hypertension- Diabète
- 2- Ce que je fais : SOT --- Sédentarité- Ob  sitt   – Tabagisme
- 3- Où je suis : EAU --- Environnement-Alimentation-Urbanisme



www.editions-chu-sainte-justine

Ce livre apporte un éclairage nouveau à de nombreuses interrogations. Entre autres, pourquoi l'Amérique du Nord a-t-elle vécu une explosion de maladie cardiovasculaire au milieu du XXe siècle? Pourquoi les Russes ont-ils un taux de mortalité cardiaque dix fois supérieur à celui des Français ? Pourquoi la Chine, dont les habitants ont été jusqu'à maintenant protégés de la maladie vasculaire, aborde-t-elle le XXIe siècle avec une violente montée d'infarctus? Pourquoi le fait de vivre en milieu vert, réduit-il de moitié la différence de mortalité cardiaque entre pauvres et riches?

Vous trouverez ce livre dans la plupart de vos bibliothèques locales et s'il n'y est pas, demandez à la responsable de le placer dans sa liste d'achat.

L'AREQ du secteur a acheté deux exemplaires qu'il nous fera plaisir de vous prêter pour un mois...nous ferons l'échange lors des déjeuners de l'AREQ.

www.fondation-nicolas-hulot.org



Je vous fais part de quelques autres réflexions tirées du livre : « OSONS, plaidoyer d'un homme libre » de Nicolas Hulot....Parce que l'urgence est à l'action, Nicolas Hulot dresse une feuille de route alternative et suggère dix engagements individuels pour que chacun puisse faire bouger les choses à son niveau... (moins de 100 pages, au côté de 10 \$) « Osons dire que toutes nos crises n'en sont qu'une : une crise de l'EXCÈS ... »

La Planète peut se passer de nous, mais nous ne pouvons pas nous passer d'Elle.

Je souhaite à tous et à toutes un printemps et un été aux couleurs de la consommation responsable en :

-Jardinant vos légumes ou en achetant des produits **locaux** de préférence Bio (vous en trouverez au Marché de solidarité de Joliette ou de Saint-Gabriel).

-Participant à un jardin communautaire, s'il y en a un dans votre municipalité.



Pour la santé de notre cœur, achetons le plus possible des produits de proximité et dont nous connaissons la provenance.

www.lesfruitsdusoleil.com

Que le soleil du printemps réveille en vous la Jardinière ou le Jardinier!

Nouvelle de dernière heure :

« La Cour supérieure du Québec autorise un recours collectif au nom des victimes de la légionellose et de leurs familles, trois ans et demi après l'écllosion qui a fait 14 victimes à Québec. » (Source: **Légionellose : le recours collectif autorisé/Ici.Radio-Canada.ca** le 24 février 2016. Pierre Bruneau, membre du Forum des hommes)



www.lasouterraine.fr



... au masculin par André Ledoux, forum des hommes

Les hommes sont-ils plus heureux que les femmes?

Question oiseuse, diront certains. Pourtant, le bonheur est au coeur de notre vie. Qu'est-ce que la vie sans un minimum de joie de vivre et de menus plaisirs au quotidien, ne serait-ce que celui de déguster un bon repas et d'échanger avec les autres? Si, en général, les femmes vieillissent mieux que les hommes, parce que, entre autres choses, elles s'occupent davantage de leur corps et de leur esprit, elles seraient aussi plus heureuses dans leur vie.

www.sanaeishida.com

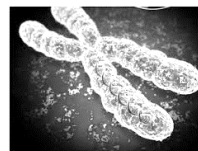
La femme trouvera son compte dans la vie amoureuse et familiale. Ce sont des sphères d'activité à large spectre qui reposent sur des valeurs fondamentales. Les enfants comptent beaucoup dans le bonheur de la mère et la relation affective est primordiale dans son existence. La santé et la vie dans toute sa plénitude intéressent aussi les femmes beaucoup plus que les hommes. De grandes sources de joie et de satisfaction.



Ce qui comblerait davantage les hommes, c'est leur apparence, leur emploi et la perception que les autres peuvent avoir d'eux au travail ou dans les activités diverses.

On voit donc que la réussite sociale et la situation financière ont un impact sur le bonheur masculin. Mais c'est un peu court et restreint. Il faudrait sans doute ajouter leurs activités ludiques comme le golf, le poker, le ski et le tennis. Ce qui n'exclut pas les joies familiales.

Mais ce qui fait plus sérieux, c'est que le bonheur des femmes aurait un fondement génétique. En effet, le gène monoamine oxydase A (MAOA) serait responsable d'une hausse de contentement plus importante chez l'être féminin. Chez les hommes, les effets de ce gène sont en partie contrecarrés par la testostérone. Mais les recherches doivent être poursuivies dans ce domaine.



francetvinfo.fr

Les choses n'étant pas si simples, à vrai dire, il est fort difficile de répondre à la question de départ. Les sages ne se prononceraient pas. Mais on peut toujours penser qu'il y aurait de fortes tendances pour affirmer que les femmes, en général, sont plus heureuses que les hommes, dans leur quotidien, tout en admettant qu'il existe toujours des exceptions.

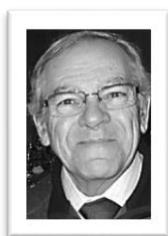
Références

Tout sur les inégalités hommes-femmes face au bonheur

www.atlantico.fr/.../tout-inegalites-hommes-femmes-face-au-bonheur-69...

Le bonheur des femmes expliqué par la génétique : pieuvre ...

www.pieuvre.ca/2012/09/01/femmes-bonheur-genetique



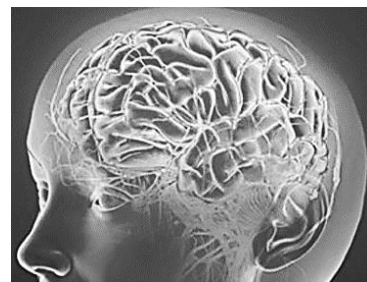
Le forum des hommes par André Thérien

Le comité Forum des Hommes de Lanaudière invite les membres (féminins et masculins) de la région Laval-Laurentides-Lanaudière, à une conférence sur les rêves.



Description du contexte de la conférence : Nous rêvons toutes et tous entre quatre et six rêves par nuit. Cette réalité est démontrée largement par la science qui, à l'aide d'électroencéphalogrammes, mesure depuis longtemps le phénomène par le mouvement rapide des yeux. La différence entre les gens ne provient pas de la différenciation des

individus à proprement parler, mais de l'habileté à les retenir. Cette compétence dépend de plusieurs facteurs dont principalement celui de l'intérêt à leur sujet et de la motivation à leur conférer un rôle important dans notre vie éveillée. « Je suis celui qui prête attention à ma vie nocturne », disait Victor Hugo. Avant lui, Napoléon proclamait : « Je fais mes plans avec les rêves de mes soldats endormis ». Sans oublier Freud, le père de la réhabilitation des rêves à l'aube du XXe siècle, qui déclara après de nombreuses recherches cliniques : « **Le rêve est la voie royale de l'inconscient** ». Et Carl Gustav Jung d'ajouter : « Le rêve est l'autoportrait dressé par l'inconscient vers le conscient ».



www.rslnmag.fr

Description du contenu de la conférence : Qu'est-ce que le rêve ? Une métaphore pourrait-elle bien le cerner ? Tout le monde rêve-t-il ? À qui servent les rêves (fonctions) et comment les retenir ? Que veut dire évoquer un postulat de rêve ? Comment écrire un rêve ? Comment analyser un rêve ? Les dictionnaires de rêves sont-ils utiles ? Qui sont réellement les personnages de nos rêves ? Que peuvent signifier les personnes décédées qui se retrouvent dans nos rêves ? Jusqu'à quand un rêve demeure-t-il récurrent ? À quelles composantes répondent les rêves prophétiques ou prémonitoires ? Comment construire un journal de rêves ?

Mercredi 27 avril 2016, de 9 h 30 à 15 h 00 au Days Inn, 1136, boulevard du Curé-Labelle, Blainville/ Collation et remise de documents à partir de 9 h 15/ **Coût : 10 \$** pour les **membres de la région Laval-Laurentides-Lanaudière**. **Pour vous y inscrire :** compléter le formulaire d'inscription ci-joint et l'envoyer avec un chèque de 10 \$ à l'ordre de AREQ Lanaudière à André Thérien, 195, Montée Casino, Saint-Calixte, QC, J0K 1Z0, **avant le vendredi 22 avril 2016**

FORMULAIRE D'INSCRIPTION POUR LA CONFÉRENCE SUR LES RÊVES DU 27 AVRIL 2016

Nom : _____ Prénom : _____

Téléphone : _____ Courriel : _____

Nom du secteur : _____

Je réserve une place pour le dîner à l'hôtel Days Inn: **Oui** ___ **Non** ___

Ci-joint un chèque au nom de **l'AREQ Lanaudière** au montant de **10 \$**.

Note : La réception de votre formulaire d'inscription et de votre chèque confirmera votre inscription.

La retraite (indexation) par Thérèse Chaput



Il faut accepter l'austérité, nous serine-t-on, de toute part. Étant d'une nature très docile, comme vous le savez (sourire), je ne vous parlerai donc point d'indexation. Je vous livrerai tout simplement quelques-unes de mes réflexions.

Avec les gens qui nous gouvernent et leur sacro-sainte obsession de l'austérité, vous aurez certainement deviné que notre dossier n'est pas leur priorité. Non seulement il n'est pas resté au point mort, il a même reculé. En effet, le gouvernement, lors de sa négociation avec le secteur public, a réussi à faire accepter le report à la retraite à 62 ans d'ici quelques années.

Souvenez-vous qu'à chaque fois que le gouvernement a fait des gains sur le dos des futurs retraités, la possibilité qu'il en fasse tout autant sur le dos des personnes **déjà** retraitées est fort plausible et inquiétante. Alors, soyons vigilantes et vigilants face aux actions dudit gouvernement.

Pour ce qui est de notre association, je pense que les personnes élues pour nous représenter n'osent pas trop faire de vague, face à monsieur Couillard et à ses sbires des finances et du trésor qui, eux, ne parlent que d'austérité et de coupures... pour les plus pauvres cependant.

En ce qui me concerne, je crois qu'il faut au contraire continuer à crier haut et fort à l'injustice et ne pas se laisser berner par leur discours, car des sous, je devrais plutôt dire des milliards, c'est curieux, ils en ont trouvé pour les médecins et pour Bombardier.

www.google.ca



Même si je trouve que l'AREQ n'est pas très agressive dans le dossier qui nous préoccupe, je dois rendre à César ce qui appartient à César, et vous laisser savoir que l'association a tout de même organisé, en novembre dernier, pour les responsables du dossier retraite, une journée de formation qui a été fort instructive, très appréciée et qui me permettra de mieux vous informer.

Je vous encourage fortement à aller sur le site de l'AREQ nationale et à utiliser son

logiciel pour calculer ce que serait votre rente de retraite si vous aviez la pleine indexation. Il est important de le faire parce qu'être au courant des sommes colossales que l'on vous enlève et tout ce que ça représente en perte de pouvoir d'achat et de qualité de vie, vous rend plus aptes à répondre à vos attaquants qui parlent souvent de nous comme «des gras durs».

Nos économies  *fondent comme neige au soleil.*
www.pixabay.com



Soit dit en passant, les responsables du dossier retraite de la région Laval-Laurentides-Lanaudière, forment une très belle équipe. Je puis vous assurer que nous travaillons très fort pour qu'au niveau local et surtout au national, le dossier de l'indexation demeure une priorité.

Au début de l'année, nous nous souhaitions à toutes et tous, de la santé, de l'amitié, de l'amour et du bonheur. Pourrait-on aussi nous souhaiter d'être indignés, révoltés et capables de réagir face au cynisme de nos dirigeants qui nous prennent carrément pour des valises en nous disant de nous serrer la ceinture, d'accepter les coupures dans les services offerts à la population, ce qui leur permettra encore de mieux gâter leurs amis avec les épargnes qu'ils feront à nos dépens?

MYTHE OU REALITE ?

www.youtube.com

Pour terminer, une capsule vidéo pour contrer les mythes qui circulent au sujet des personnes âgées a été créée. Avec la collaboration de Michel Bourgault, Louise Lavergne, Monique Forest et Jean-Pierre Robert, elle se trouve sur le site web du secteur. Elle déconstruit le mythe qui prétend « que le système de santé coûte cher à cause des personnes âgées ». Elle met en évidence la réalité qui est toute autre. Prenez le temps d'aller la visionner. Des arguments pour vos discussions.



Clinique de sang par Lisette Parent

Bonjour à vous, membres de l'AREQ,

Avec le printemps arrive aussi le temps de **la collecte de sang** chapeauté par notre organisme.



www.dondesang.be

Je ne vous répéterai pas que dans la belle grande chaîne de solidarité nécessaire pour faire de la collecte un succès, **votre collaboration est importante**; ça, vous le savez déjà.

Cependant, lorsque vous agirez comme agents recruteurs de donneurs ou comme facilitateurs ou comme donneurs, vous devrez connaître les **DEUX CHANGEMENTS MAJEURS** qui nous touchent cette année.



LES VOICI!

1. La collecte se tiendra le **MARDI 5 avril** et le **MERCREDI 6 avril** 2016. Donc, ... pas de collecte le jeudi.
2. La collecte aura lieu aux **GALERIES JOLIETTE** dans **l'espace près de PHARMAPRIX.**

UN CHANGEMENT ESPÉRÉ :

L'an prochain, j'aimerais bien passer le flambeau à quelqu'un qui accepterait de prendre la responsabilité de l'organisation de la collecte. Il me ferait plaisir de collaborer avec cette personne, au moins pour la première année. Je voudrais aussi continuer à faire du bénévolat pour Héma-Québec, mais il est l'heure pour moi de passer la main à quelqu'un d'autre.

J'avais lancé cet appel l'année dernière et personne n'y a répondu. Cette année, madame la présidente, Wynanne Watts, et le comité sans doute, vont aussi travailler à me trouver une relève.

Donc, si cette « activité » vous intéresse, vous pouvez communiquer avec moi ou avec une personne du Conseil sectoriel; nous serons toutes et tous heureux de vous accueillir dans nos rangs de bénévoles, et de bénévoles pour Héma-Québec.

En espérant que notre collecte soit un succès encore cette année!

Et que quelqu'un accepte de relever un nouveau défi!

Lisette Parent (450 759-1048) ou **parentlisette@hotmail.com**

NDLR : Pour toi Lisette, pour les bénévoles et les donneurs :

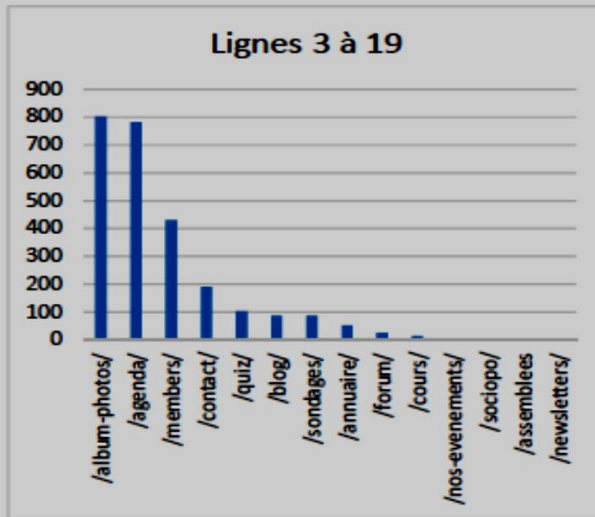


Site Web: statistiques de fréquentation, du 1er au 31 janvier 2016

	Pages vues	%
1. /pages/	2 909	41
2. /	1 476	21
3. /album-photos/	803	12
4. /agenda/	782	11
5. /members/	430	6
6. /contact/	190	2,6
8. /quiz/	102	1,4
9. /blog/	86	1,2
10. /sondages/	86	1,2
11. /annuaire/	51	0,7
13. /forum/	23	0,3
15. /cours/	12	0,2
16. /nos-evenements/	3	0,04
17. /sociopo/	2	0,03
18. /assemblees	1	0,01
19. /newsletters/	1	0,01

7124 **100%**

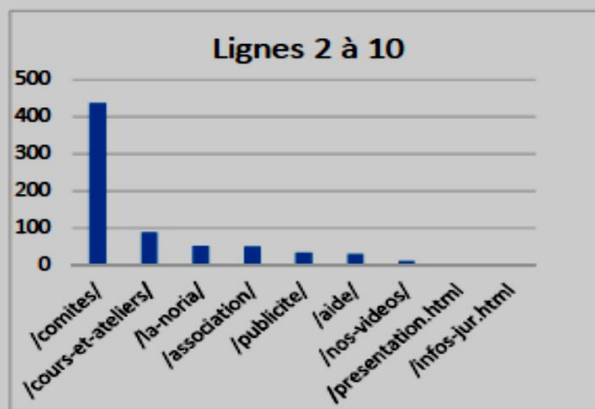
Ligne 1 = Pages de 2e niveau
Ligne 2 = Page d'accueil



Niveau 2	Pages vues	%
1. /deces/	2 211	76
2. /comites/	436	15
3. /cours-et-ateliers/	88	3
4. /la-noria/	51	1,7
5. /association/	49	1,7
6. /publicite/	33	1,1
7. /aide/	29	1
8. /nos-videos/	10	0,3
9. /presentation.html	1	0,3
10. /infos-jur.html	1	0,3

2 909 **41%**

Ligne 1 = Décès





WWW .areq-lanaudiere.org

Le site web par Michel Bourgault



... et ses collaboratrices et collaborateurs

www.asset.2minsite.fr

Commentaires sur le tableau de fréquentation du site web.

- 1- Le mot **page** désigne chacun des documents de notre site. Exemple : la page du comité des loisirs, celle du Conseil sectoriel, celle intitulée In memoriam, celle des cours d'anglais ou encore une page d'un des nombreux modules du site. Quand on clique sur un lien interne au site et qu'on arrive sur une autre page, cela compte comme une nouvelle page vue. Au total, 7124 pages ont été vues en janvier.
- 2- **La page d'accueil** est le répertoire racine et est désignée par la barre oblique /. Donc, en janvier, la page d'accueil a été vue 1476 fois. Lorsqu'un visiteur va voir ensuite une des autres pages (exemple, les décès), cela compte comme une autre page vue. Cette statistique apparaît dans le 2^e tableau à la ligne 1. Décès.
- 3- Les lignes 3 à 13 du premier tableau désignent des **modules** complémentaires : ce sont l'album photos, l'agenda, la page de connexion «members», les formulaires de contact, l'annuaire, etc.
- 4- Ces statistiques indiquent les **centres d'intérêt** de nos visiteuses et visiteurs : les personnes décédées, les photos, les anniversaires (agenda). Viennent ensuite les différents comités, les formulaires de contact, les quiz, les cours et ateliers, les billets, les sondages.
- 5- Nous rappelons qu'il faut s'inscrire gratuitement (se créer un compte) comme membre du site pour profiter de tous les avantages, notamment l'album-photos, la possibilité d'écrire des billets, de clavarder, d'inscrire des événements à l'agenda.

Michel Bourgault, webmestre en chef
admin@areq-lanaudiere.org



Tableau des activités (à conserver)



Inscriptions : Mariette Lorrain **450 753-4097**

Luce Archambault : **450 839-3978**

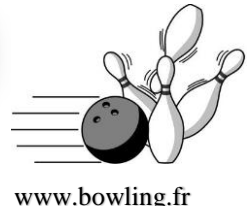
www.araq-lanaudiere.org (Formulaire de contact)

Activités	Endroit du repas	Date/heure	Précisions
<p>Dîner à la cabane</p> 	<p>Cabane à sucre « Domaine de la Tournée » 48, Chemin de la Carrière Saint-Jacques, J0K 2R0</p>	<p>Mercredi 6 avril 2016 à 11 h 30</p>	<p>Responsable : Luce Archambault au 450 839-3978 Réservez avant le 27 mars 2016. Prix : 18, 50 taxes incluses</p>
<p>Déjeuner et Visite à la Société de Généalogie</p>	<p>Restaurant « Coco Frutti » 1425, boul. Firestone Joliette, J6E 9E5</p>	<p>Mercredi 4 mai 2016 à 9 h 00</p>	<p>Société de Généalogie de Lanaudière 200, Boul. de l'Industrie, Joliette J6E 8V1 Réservez avant le 1^{er} mai 2016.</p>
<p>Déjeuner et visite guidée au Couvent de Saint-Jacques Lieu du film « La passion d'Augustine »</p>	<p>Restaurant « Le Mel-Ange » Anciennement « La petite Acadie » 780, rue Principale Saint-Liguori, J0K 2X0</p>	<p>Mercredi 1^{er} juin 2016 à 9 h 00</p>	<p>Couvent (Maison Horeb) à côté de l'église au 122, rue Saint-Jacques, Saint-Jacques. Ensuite, visite de l'église et du « Parc des cultures ». Réservez avant le 26 mai 2016.</p>
<p>Déjeuner Style brunch Coût : 10 \$ Pas de visite</p>	<p>« Auberge de la Montagne Coupée » 1000 Ch. De la Montagne C. Saint-Jean-de-Matha J0K 2S0</p>	<p>Mercredi 7 septembre 2016 à 9 h 00</p>	<p>Réservez avant le 31 août 2016. Si vous ne pouvez pas vous rendre au déjeuner, prière d'avertir une responsable afin d'éviter que l'AREQ soit obligée de payer pour ces repas.</p>
<p>Déjeuner et visite de « La Terre des Bisons »</p>	<p>« Le Tournesol » 3217, 2^e ave, Rawdon J0K 1S0</p>	<p>Mercredi 5 octobre 2016 à 9 h 00</p>	<p>« La Terre des Bisons » avec des nouveautés, située au 6855, Chemin Parkinson, Rawdon, J0K 1S0 Réservez avant le 30 septembre.</p>
<p>Déjeuner et conférence</p>	<p>Le « Centre-Ville », autrefois « La Grange » 425, rue Notre-Dame Joliette, J6E 3H5</p>	<p>Mercredi 2 novembre 2016 à 9 h 00</p>	<p>Conférencière : Roxane Bouchard Correspondance avec marins et militaires/ exemples dans l'ART d'écriture. Réservez avant 30 oct.</p>
<p>Souper de Noël</p> 	<p>Club de golf Montcalm 1800, Chemin Nadeau Saint-Liguori, J0K 2X0</p>	<p>Mercredi 7 décembre 2016 à 17 h 30</p>	<p>Repas, un litre de vin/4 personnes, taxes incluses : 30\$/membre – 40\$/ non-membre. Postez chèque libellé à AREQ Lanaudière avant le 28 novembre à Luce Archambault, 56, Piette, Saint-Jacques, J0K 2R0</p>



Les quilles par Arthur Roberge

Sous la responsabilité d'Arthur Roberge, il y a des quilles chaque mardi au Salon Baby à Joliette à 13 h 30. Vous pouvez vous y inscrire à tout moment de l'année.



Le club de marche par Michelle Beysac

Bonjour!

L'automne passé, la participation aux marches proposées a été très faible.

Aussi, je ne désire pas continuer avec un calendrier précis. Si quelques-unes ou quelques-uns d'entre vous sont intéressés pour reprendre cette activité de façon régulière, nous pourrions ensemble bâtir un itinéraire et les façons de procéder.

Vous pouvez me rejoindre au 450 839-3993 ou à l'adresse courriel : michellebeysac@hotmail.com

Bien à vous et au plaisir de marcher ensemble, Michelle Beysac



www.enviedemarcher.com

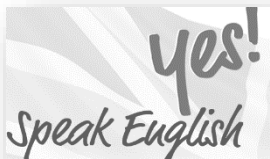
Remerciement



www.bonnesimages.com

aux membres du SEL (Syndicat de l'Enseignement de Lanaudière) qui ont voté un montant de 1 300 \$ pour l'AREQ. Nous les remercions ainsi que le Conseil d'administration pour ce don qui sera utilisé à bon escient.

Les cours offerts par l'AREQ



www.gracile-concept.com

1. Les cours de **CONVERSATION ANGLAISE** **Automne 2016**

Intermédiaires Avancés: lundi matin à Saint-Paul (durée : 3 heures)

Intermédiaires: jeudi matin à Saint-Jacques (durée : 2½ heures)

Débutants Plus: jeudi après-midi à Saint-Jacques (durée : 2½ heures)

Le coût d'inscription pour dix cours est de **70 \$/** membre de l'AREQ, **90 \$/** conjoint d'un membre et **120 \$/**non-membre. Il reste quelques places; réservez dès que possible!
Wynanne Watts 450 222-3859 (Saint-Jacques) et Louise Poirier 450 834-2258 (Saint-Paul)

2. Ateliers de **DESSIN ET PEINTURE** avec Normand Turmel

Le niveau 1 (*dessin linéaire*), si **10 personnes s'inscrivent**, pourra être mis sur pied. Ces formations d'une durée de 15 cours ont lieu au 375, rue Saint-Thomas à Joliette, tout près du Château Joliette, les jeudis en avant-midi à partir du **8 septembre 2016**. Après avoir vérifié les disponibilités auprès de M. Turmel, faites un chèque libellé au nom de **AREQ Lanaudière** et remettez-le lors du premier cours.



Gracieuseté Normand Turmel

Pour les **niveaux 1 ou 2**, un chèque de **80 \$/** membre et **150 \$/** non-membre. Pour le **niveau 3**, **100 \$/**membre et **200 \$/** non-membre. Pour de plus amples informations ou vous y inscrire, n'hésitez pas à contacter Normand Turmel **450 839-7584**, cell **450 916-5093** ou n.turmel@hotmail.com

3. **DANSE EN LIGNE** avec Lison Bellerose



www.centresocialfours.fr

Pour la session d'automne 2016, les douze cours d'une durée d'une heure trente, de **10 h à 11 h 30**, débiteront le **10 septembre 2016** pour se terminer le **25 novembre**. Ils se donneront à la salle communautaire Alain-Pagé au 10, De Coubertin, à Saint-Charles-

Borromée.



www.bonnesimages.com

au Conseil municipal de Saint-Charles-Borromée de prêter gratuitement ce local à notre association depuis plusieurs années !

Coût : **24 \$/**membre, **48 \$/**non-membre. Inscrivez-vous **avant le 7 septembre** auprès de Monique Forest, responsable : 450 839-6426 ou forestmonique@hotmail.com
Libellez votre chèque à AREQ Lanaudière et remettez-le lors du premier cours.

Le mot croisé de Jean-Marc



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1										■		
2								■				
3			■						■			
4										■		
5							■					
6			■			■		■				
7				■	■			■				
8							■					
9	■					■					■	■
10			■		■							
11		■		■			■			■		
12						■				■		

Horizontalement

1- Réputé pour son «Eurêka!»- Symbole d'une province canadienne.
 2- Quitta le port de Southampton- Ex-tennisman, chanteur français.

3- Actinium- Des plus anciens alphabets scandinaves- S'utilise pour «Isabelle».

4- Composition musicale- Pronom personnel.

5- Moins denses- Épée courte (moins la dernière lettre).

6-Extra large- Initiales d'un cinéaste italien- Petite rivière de Bretagne.

7- Avant quatre- Phonétiquement «assez»- Assaisonna.

8- Père d'Andromaque- Narine des mammifères (moins une voyelle).

9-Affluent de l'Oubangui- Phonétiquement «Nabéka»

10- Bat la dame- Présents.

11- Étain- Préposition anglaise- D'un verbe rire.

12- Zola ou Nelligan- «The Learning Hour»- Romains jumeaux

Verticalement

1- Tranquillité de l'âme (philo)- Au tennis, balle de service.

2- Souliers bas.

3- Carat- Argon- Suffixe d'un état maladif- Paresseux.

4- Instruments à corde- Pronom personnel.

5- Qui n'est pas usuel (moins une lettre)- Moitié de «oeuf»- Sélénium.

6- Célèbre par sa justice et sa sagesse- Cycle des saisons- Canadien National.

7- «A levé les pattes», sans les bouts- Champion compteur de la LNH en 2014 (init.) Sodium.

8- Plaine d'Algérie- Remporte Wimbledon en 2008.

9- Adverbe de lieu- Mère de Jean-Baptiste.

10- «Organisation internationale»- Le plus grand état américain.

11- Prise lors de la Révolution française- Canton suisse.

12- Premier «Premier Ministre» du Québec- Une douzaine.

Coupon de participation au mot croisé

Nom du participant/participante _____

No de membre _____ (**Inscrit au-dessus de votre nom sur la dernière page de La Noria ex : 045134**) et non 41413015, ceci étant le no de convention avec Postes Canada.

Adresse _____

_____ Code postal : _____ Tél : _____

Retournez à Jean-Marc Desroches, 245, Lasalle, Saint-Paul (Qc) J0K 3E0

Au sujet des

www.loterie-nationale.be

Cette édition constituant la dixième de son histoire, voici la liste des gagnants depuis février 2011. "Vous souvenez-vous de leurs noms?"

#1er fév. 2011 : Aline Pilon-Henri, Saint-Roch-de-l'Achigan, 25 \$ et Jacques Laroche, Joliette, 10 \$

#2 oct. 2011 : Françoise Pagé, Joliette, 50 \$, Danielle Rouisse-Marchand, Repentigny 20 \$, Louis Bellefeuille, Saint-Paul, 20 \$ et Diane Lavallée, Saint-Alexis, 20 \$

#3 fév. 2012 : Rita Valois, Saint-Ignace-de-Loyola, 50 \$, Jacques Lapalme, Berthierville, 20 \$, Simonne Latendresse, Saint-Zénon, 20 \$ et Denise Coulombe Ricard, Sainte-Julienne, 20 \$

#4 oct. 2012 : Jacques Lapalme, Berthierville, 50 \$, Micheline Bélanger, Saint-Roch de l'Achigan, 20 \$, René Dénomme, Sainte-Béatrix, 20 \$ et Lisette C. Geoffroy, Saint-Jean-de-Matha, 20 \$

#5 fév. 2013 : France Desbiens, Terrebonne, 50 \$, Marcel Lapolice, Saint-Ignace-de-Loyola, 20 \$, Denise Bacon, Saint-Charles-Borromée, 20 \$ et Daniel Olivier, Saint-Charles-Borromée, 20 \$

#6 oct. 2013 : Lucette Joly-Chrétien, Saint-Félix-de-Valois, 100 \$, Daniel Beauséjour, Saint-Charles-Borromée 25 \$ et Luc Pelletier, Saint-Paul 25 \$

#7 mars 2014 : Luce Archambault, Saint-Jacques, 75 \$, Marcel Lapolice, Saint-Ignace-de-Loyola, 25 \$, Carole Rondeau, Saint-Michel-des-Saints, 25 \$ et Daniel Olivier, Saint-Charles-Borromée, 25 \$

#8 oct. 2014 : Yvan Desrosiers, Saint-Ambroise, 75 \$, Claudette Normandin, Joliette, 25 \$, Paulette Guertin, Saint-Paul, 25 \$ et Daniel Olivier, Saint-Charles-Borromée, 25 \$

#9 mars 2015 : Paul Denis, Saint-Cuthbert, 75 \$, Paulette Guertin, Saint-Paul, 25 \$, Denis Neveu, Saint-Zénon, 25 \$ et Andrée Rivest, Saint-Liguori, 25 \$

#10 nov .2015 : Daniel Beauséjour, Saint-Charles-Borromée, 75 \$; Raymonde Beaudoin, Repentigny, 50 \$ et Louis Bellefeuille, Saint-Paul, 25 \$.



Le 7 juin 2006, les membres de l'AREQ locale étaient conviés à un déjeuner à la salle l'Achiganoise à Saint-Roch-de-l'Achigan. Le repas terminé, Fabienne et Frédéric Guitel les recevaient à leur commerce de la Rivière Rang Nord de Saint-Roch Ouest afin de leur faire goûter les spécialités de la fromagerie "Suisse Normande".

Pourquoi "Suisse Normande" ? Parce qu'elle est Suisse et lui Normand et que chacun a eu envie de faire découvrir son coin de pays sous la forme de leurs fromages. Une autre raison de cette appellation est que la Suisse Normande est une belle petite région située en Normandie qui a l'aspect du paysage suisse. Et c'est depuis l'hiver 1995 que leur rêve devient réalité avec le début de la construction de la fromagerie, aujourd'hui, vingt ans plus tard.

La photo nous montre une partie des membres présents écoutant religieusement les explications d'usage, dont feu l'ex-président de 1993 à 2003, Jean Lemieux, devant la fromagerie.

NDLR : *Merci* Jean-Marc de remémorer de si bons souvenirs !

Solution du mot croisé précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	D	I	F	F	E	R	E	N	T	I	E	L
2	O	N	O	M	A	T	O	P	E	E		O
3	N	F		B	R	E	L		I	N	D	U
4	A	A	R	O	N		I	P		A	M	I
5	L	R	A			B	E	L	L		I	S
6	D	C	D		B	A	N	I	A	N		I
7	A	T		A	I	R		E	B	O	L	A
8		U	A	V		R	E	R	O		U	N
9	V	S		A	F	I	C			I	C	E
10	I		O	C	R	E	R	O	N	T		
11	C	A	T	H	E	R	I	N	E		M	U
12	I	N	C	I	D	E	N	T		K	E	R



www.surdicite.fr

In memoriam

Sont décédés **monsieur Jean-Guy Poirier**, époux de madame Pierrette Malo; **madame Johanne Lavallée**, membre; **madame Denise Lapalme**, sœur de Jacques; **madame Gaétane Perreault**, sœur d'Yvette; **monsieur Pierre Perreault**, frère de Nicole; **monsieur Omer Doucet**, frère de Roger; **madame Diane Lavallée**, membre, belle-sœur d'Alain Dubeau; **monsieur Maurice Bertrand**, conjoint d'Odette Jetté; **monsieur Gaétan Riopel**, membre; **monsieur Michel Théoret**, époux de Doris Lane; **monsieur Gilles St-Georges**, époux de Doris Durand; **monsieur Jimmy Pagé**, frère de Françoise et beau-frère d'André Mousseau. **Nos plus sincères condoléances!**



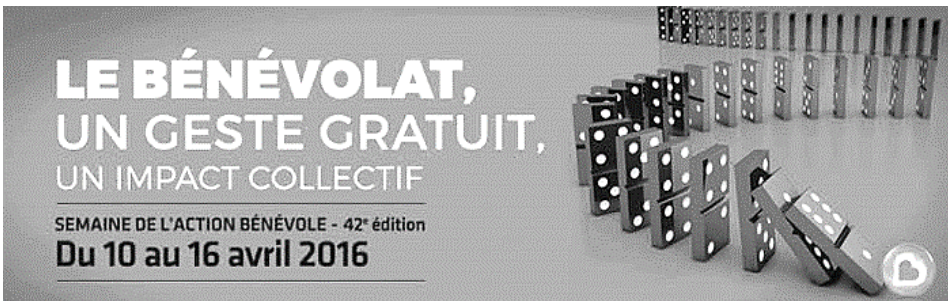
www.weborvos.hu

Informations utiles

AREQ.....1 800 663-2408
 Mutuelle SSQ1 800 463-5525
 CARRA1 800 463-5533
 Assurances Résaut.....1 800 363-6344

Assurance-maladie du Q.....1 888 435-7999
 Sécurité de la vieillesse.....1 800 277-9915
 Protection aux consommateurs.....1 888 672-2556
 Régie des rentes Qc.....1 800 463-5185

Certificat de naissance...1 800 567-3900



www.benevoleenaction.com

Selon la Fédération des centres d'action bénévole du Québec « *le bénévolat est une action signifiante résultant du don de son temps, de son savoir et de ses habiletés, sans attente de rémunération. On retrouve toujours au cœur du bénévolat les notions de gratuité, de liberté et d'engagement social. La notion d'engagement distingue l'action bénévole des gestes quotidiens d'entraide. En effet, le bénévole s'engage selon ses goûts, ses aptitudes et sa disponibilité afin de combler des besoins du milieu. Le bénévolat, c'est avant tout une histoire d'amour pour soi et pour l'autre. Une histoire où l'on se fait du bien en faisant le bien.* »

On fait du bénévolat pour donner...mais aussi pour recevoir.



www.solidaritéfranciscaine.fr

- Permet de découvrir de nouveaux talents ou intérêts ;
- Permet d'établir de nouveaux réseaux sociaux ;
- Permet de briser son isolement social ;
- Permet de se sentir utile ;
- Maintient sa vitalité intellectuelle.

Source : Centre Communautaire Bénévole Matawinie



Le bénévolat

- Donne à chacune et chacun l'occasion d'apprendre à se connaître ;
- Donne un aperçu des coulisses de différents organismes ;
- Offre une occasion d'acquérir une expérience pratique qui améliore l'estime de soi ;
- Permet de développer sa pensée critique, sa capacité de résolution de problèmes et son esprit d'équipe ;

À tous les membres de l'AREQ qui font du bénévolat, notamment au sein de notre association...BRAVO et MERCI!

Source texte et images : areq.qc.net



Frais accessoires : les associations d'aînés écrivent à la ministre fédérale de la Santé (12 février 2016)

Dix associations de personnes âgées, dont l'AREQ, viennent d'écrire à la nouvelle ministre fédérale de la Santé, Jane Philpott, afin de s'opposer à la légalisation des frais accessoires en cliniques médicales.

Dans une lettre de deux pages, les élus représentant plus de 500 000 personnes âgées soulignent que la Loi fédérale sur la santé interdit les frais accessoires. Ils écrivent : « Permettre au Québec de faire une brèche dans ce régime lancerait un très mauvais signal partout au Canada, et ce, d'autant que votre formation politique ne s'est pas engagée en ce sens lors de la plus récente campagne électorale, bien au contraire. »

Une première capsule d'information à propos du site Accès/ assurés de SSQ (19 février 2016)

L'AREQ a réalisé, conjointement avec la CSQ et SSQ Groupe financier, une série de capsules à l'intention de ses membres qui souhaitent utiliser le site Accès | assurés de SSQ.



Ces capsules présentent les différentes facilités du site Accès | assurés de SSQ. Elles sont faites pour convenir autant à nos membres qu'aux membres CSQ. De nouvelles capsules seront ajoutées graduellement au cours des prochains mois.

La Caisse de dépôt a eu un rendement de 9,1 % en 2015 (24 février 2016)



La Caisse de dépôt et placement du Québec (CDPQ) a publié le 24 février ses résultats financiers pour l'exercice terminé le 31 décembre 2015. Ainsi, le rendement de la CDPQ a été de 9,1 % l'an dernier et la moyenne sur quatre ans est de 10,9 %. Son actif net s'établit désormais à 248 milliards de dollars, en hausse de 22 milliards par rapport à l'an dernier. Il s'agit donc d'une bonne nouvelle pour la santé de notre « bas de laine » et de nos régimes de retraite.



Dépôt du rapport d'un comité fédéral sur l'aide médicale à mourir (26 février 2016)

Un comité parlementaire fédéral chargé d'étudier la question de l'aide médicale à mourir a déposé son rapport le 25 février. Le rapport s'intitule *L'aide médicale à mourir : une approche centrée sur le patient*. Le comité était composé de onze députés et de cinq sénateurs. Il a tenu 16 réunions et entendu 61 témoins en plus d'avoir reçu plus abondamment été relayées par les médias :

- *Le Devoir* avance que le comité veut généraliser l'accès à l'aide médicale à mourir.
- Radio-Canada souligne que le rapport va au-delà de ce que permet la loi au Québec.
- *La Presse* ajoute que l'aide médicale à mourir devrait s'appliquer immédiatement aux adultes capables, puis au maximum trois ans plus tard dans le cas de mineurs « capables et matures ».

Journée internationale des femmes 2016 (8 mars)

Dans le cadre de la Journée internationale des femmes 2016, le thème proposé par le Collectif 8 mars est « **Appel à toutes pour se faire entendre!** »

Ce thème, aux horizons très larges, interpelle l'ensemble des femmes, peu importe leur milieu, et permet de développer des stratégies diverses. Il est inclusif et convoque la mobilisation que ce soit par la résistance active ou par de petits gestes. De plus, cet appel vise la capacité d'agir de chacune et permet des contributions différentes selon les femmes et leur milieu (travail, politique, etc.). Ainsi, toutes les femmes peuvent se reconnaître par cet appel à se faire entendre dans différents milieux.



Pour lire la suite de ces actualités, allez sur le site du national.

Mangeons sainement



pour être en santé.



Présidente



1^{er} v-président



2^e v-président



secrétaire



trésorière



1^{er} conseiller



2^e conseillère

Conseil sectoriel de l'AREQ Lanaudière

Présidente : Wynanne Watts.....	wwat@sympatico.ca	450 222-3859
1 ^{er} vice-président : Jean-Pierre Robert	robert_carmen@hotmail.com	450 759-5215
2 ^e vice-président : Jean-Pierre Cloutier....	lavalclo@hotmail.com	450 394-5038
Secrétaire : Marie-France Rivest.....	mfhug@videotron.ca	450 756-0433
Trésorière : Suzanne Dalpé.....	dalpe7777@hotmail.com	450 756-6544
1 ^{er} conseiller : André Thérien.....	therienandre@sympatico.ca	450 222-3859
2 ^e conseillère : Mireille Provencher Benson.....	provencher_m@videotron.ca	450 831-4812

Comités consultatifs de l'AREQ Lanaudière

Action sociopolitique : poste vacant.....	
Arts : Mireille Provencher Benson.....	450 831-4812
Assurances : poste vacant.....	
Communications : Monique Forest.....	450 839-6426
Condition des femmes : Louise Lavergne.....	450 752-2184
Environnement : Hélène Riberdy.....	450 759-3503
Forum des hommes : André Thérien	450 222-3859
Retraite (Indexation): Thérèse Chaput	450 755-1995

Comité des loisirs

Mariette Lorrain : 450 753-4097
Luce Archambault : 450 839-3978

Comité de la ligue de quilles

Arthur Roberge : 450 756-6035
Monique Turcotte, Gaétan Valois

Comité de la Fraternité

Cartes de sympathie, si décès d'un membre ou d'un proche, contactez Diane Vézina au 450 754-4564 / Cartes d'anniversaire aux 70 ans + : Mireille Provencher Benson au 450 831-4812

Site Web sectoriel : www.areq-lanaudiere.org

Site Web régional : <http://regionlaurentie.areq.ca>

Site Web national : areq.csq.qc.net