



La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Août 2024 - vol. 35 no 1

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Les déjeuners



25 janvier 2024



28 mars 2024



25 avril 2024

Journée de la femme - Conférence d'Isabelle Gauvin styliste, 1^{er} mars 2024



Saint-Valentin 2024 - Dîner 9 février 2024



SOMMAIRE

Sommaire et Comité du Magazine & Conseil sectoriel	3
Message de la présidente	4
Mot de la présidente régionale	5

INVITATIONS

Dîner des retrouvailles.....	6
Conférence du Dr Reeves	7
Dîner de Noël	8
Calendrier des activités	9

LES INFORMATIONS

Comité de l'environnement.....	10-11
Des nouvelles de votre Fondation	11
Dossier Assurances	12
Campagne de financement FLG	13

LES ACTIVITÉS

Cours d'espagnol.....	14
Danse en ligne.....	15
Cours de yoga	15
Petits déjeuners mensuels	16
Les quilles.....	16
Le grain de sel de Jacques.....	17
Ceux qui nous ont quittés	17
Numéros de téléphone utiles.....	18
Règles à suivre pour les inscriptions	18

IMPORTANT

Votre conseil sectoriel en rencontre le mardi 18 juin dernier a pris la décision de produire un Magazine modifié. Vous trouverez donc, comme à l'habitude, les informations pertinentes concernant les invitations et activités proposées et les dossiers seront moins étoffés.

Soyez assurés que l'AREQ-Éclair vous parviendra toutes les semaines: c'est Yves Bussière qui continuera à assumer cette responsabilité. Il faudra donc porter attention aux communiqués hebdomadaires.

Des propositions d'activités pourront s'ajouter, tout au long des semaines, restez vigilants !

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Christiane P.-Lapalme
Coordination :	Yves Bussière
Planification & corrections :	Micheline Huot
Révision & Infographie :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Instapresse.com, Jean-Benoît Sarrasin
Distribution :	DXP Postexperts, Poste Canada

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2024-2025

Christiane P.-Lapalme	Présidence	438 393-4279	areqsecteur09d@gmail.com
Clément Boyer	1 ^{ère} vice-présidence	750 658-0940	clementboyer@videotron.ca
Yves Bussière	2 ^e vice-présidence	450 632-1982	yvesbussiere2024@gmail.com
Suzanne L. Normandeau	Secrétariat	514 926-4358	slnormandeau@hotmail.com
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Élaine Brosseau	1 ^{ère} conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Poste vacant	2 ^e conseiller		



MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

Déjà rendu au début de la deuxième année du triennat. Nous avons vécu une première année bien remplie avec toutes les activités que nous vous avons présentées.

Pour terminer l'année, nous avons participé à une *action provinciale*, c'est-à-dire adopter une résolution commune lors des assemblées générales de fin d'année demandant au premier ministre que le gouvernement respecte la loi du RREGOP et qu'il verse sa part aussi.

Notre demande fut exaucée : effectivement, le gouvernement mettra sa part.

Nous recevrons donc une indexation ponctuelle de 0,8 %. Par contre, cette indexation ne sera versée qu'une seule fois. Si les conditions s'y prêtent, nous pourrions en recevoir d'autres dans le futur_

Au début juin, nous avons remercié nos bénévoles en leur offrant un dîner au restaurant « La Carcasse ». J'espère que la liste s'allongera l'an prochain. Nous avons besoin de toutes les minutes que vous pouvez nous offrir. C'est donc une invitation à vous impliquer!

Comme nouveauté cette année (2024-2025) il y aura un autre petit déjeuner à l'horaire pour les gens qui préfèrent débiter leur journée plus tard. Présentement, je suis à la recherche d'un restaurant situé à La Prairie ou Brossard qui nous recevrait à 10 h.

Aussitôt qu'il y a développement, vous serez avertis dans votre AREQ-Éclair.

Le Magazine La Moisson vous parviendra fin août — début septembre grâce à monsieur Yves Bussière avec le soutien de *Micheline Huot*. Un grand merci à vous deux.

Il y a eu de petits changements au Conseil sectoriel, en effet, monsieur Clément Boyer a accepté le poste de 1^{er} vice-président en remplacement de madame Ginette Rivard.

Le poste de 2^e conseiller est maintenant vacant. Nous essaierons de le combler.

En terminant, je vous souhaite une année *aréquienne* remplie d'activités qui brisera l'isolement et vous fera fraterniser.

Au plaisir de vous rencontrer lors des différentes activités.

Christiane Potvin-Lapalme



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

APRÈS LE BÉNÉVOLAT C'EST LE TEMPS DES VACANCES

Peu importe sur quel pied se lève *Éole, dieu grec de la météo*, l'été sera toujours pour moi une saison de pur bonheur et de grande liberté.

Je crois que le temps de repos qu'elle nous procure est indiscutablement bien mérité.

Il ne faut *jamais oublier* que nous sommes des retraités qui, par surcroît donnons généreusement de notre temps pour assurer une meilleure qualité de vie aux autres.

En ce qui me concerne, ma fonction de présidente régionale m'a amenée à visiter les 9 secteurs de la Montérégie lors de la tenue des assemblées générales sans oublier la rencontre générale régionale. L'accueil qu'on m'a réservé était tellement chaleureux que les centaines de kilomètres parcourus valaient le déplacement. Aussi cette présence m'a permis d'apprécier l'excellent travail accompli.

L'année 2023 – 2024 a été riche en plusieurs événements : des activités tout spécialement pour les membres de secteurs, l'implication de nouvelles personnes qui nous ont partagé leur savoir, des dossiers tous plus importants les uns que les autres pour nos membres. En fait, comme d'habitude personne ne s'est tourné les pouces. Quel plaisir de rencontrer ces personnes dynamiques, sympathiques et engagées. Cela me motive au plus haut point.

Je peux toujours compter sur une belle équipe qui m'épaulé dans mon travail de présidente régionale. Je les en remercie et leur souhaite une belle année AREQ à la hauteur de leur attente.

Après cette belle pause estivale, nous reprendrons bientôt le collier pour une année remplie de défis. La cloche va bientôt sonner pour « la Rentrée » (pour certains c'est la non Rentrée). Souventes fois, celle-ci fait place à une grande fête un peu à l'image des retrouvailles d'autrefois.

Soyons heureux d'être ensemble et agissons auprès de ceux qui n'ont pas cette chance.
Au plaisir de vous rencontrer.

Renée Dallaire
AREQ Montérégie

DÎNER DES RETROUVAILLES

DATE : Vendredi 13 septembre 2024.

LIEU : Complexe Élodie-P.- Babin
2235, route Édouard VII,
Saint-Philippe, QC J0L 2K0

HEURE : à compter de 11 h 00

COÛT : membre 30 \$ et conjoint 40 \$
non-membre 50 \$ (valeur de 65 \$)

Au même titre qu'on nous accueillait en début d'année scolaire, nous les membres du conseil du secteur Des Prairies-Brossard, tenons à vous inviter à notre dîner des retrouvailles qui se veut très convivial pour les nouveaux et les anciens.

Cet événement nous permet d'accueillir de façon spéciale les nouveaux retraités. Le but est de leur donner le goût et l'enthousiasme nécessaire afin de les inciter à participer en grand nombre à toutes nos belles activités tout en gardant la participation active de nos anciens. Il y en a pour tous les goûts, qu'on parle de yoga, de danse, de quilles, de conférences, de sorties culturelles, etc.

Il ne vous restera qu'à choisir.

Ce repas est une occasion pour les anciens retraités d'accueillir les nouveaux, de leur faire connaître des personnes dynamiques, les responsables des différents comités et les membres du conseil. C'est aussi une grande joie pour nous les anciens de se retrouver pour échanger. Nous serons très heureux de vous accueillir.

Période d'inscription, 22 août au 3 septembre 2024

MENU :

Repas 4 services (assiette principale : poulet)

ATTENTION

Si vous voulez une table pour vous et vos ami(e)s, faites-nous le savoir. Le « responsable d'une table réservée » nous transmet les noms des personnes de sa table. Les tables sont de 8 personnes maximum, essayez de vous y conformer. Si vous êtes seul(e), on vous assignera une table.

Vous pouvez apporter votre vin.

Faire parvenir votre inscription par courriel à :

areqsecteur09dmail.com

et un virement Interac à : tresor09d@gmail.com

OU

par la poste à :

**AREQ Des Prairies-Brossard, Dîner des retrouvailles,
C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5**

**le coupon-réponse avec un chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard »**

daté du 13 septembre 2024

Aucune réponse acceptée après le 3 septembre 2024.

Coupon-réponse « *«Dîner des retrouvailles»* » 13 septembre 2024

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	# Membre	N-M	AA*	Ch -Vi
Resp.					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					

AA* = allergies alimentaires : _____ Montant membre : _____ nb X 30 \$ = _____

Chèques libellés à : _____ Montant conjoint : _____ nb X 40 \$ = _____

AREQ Des Prairies-Brossard, **datés du 13 septembre 2024.**

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, «Dîner des retrouvailles», Montant non-membre : _____ nb X 50 \$ = _____

C .P. 204 Delson, Qc., J5B 2H5

Montant total : _____

CONFÉRENCE DR REEVES, INVITATION DU SECTEUR LA JEMMERAIS

Le comité environnement du secteur Lajemmerais

vous invite à une conférence sur l'environnement,
l'anxiété climatique et l'impact sur la santé cardiaque.

Le **Dr François Reeves**, est cardiologue d'intervention au CHUM et à la Cité-de-la-Santé de Laval, professeur agrégé de la clinique à la Faculté de médecine de l'Université de Montréal avec affiliation à l'École de santé publique.

Depuis 2008, le Dr Reeves développe le concept de cardiologie environnementale. Il a publié Planète Cœur (2011), une vaste revue sur les déterminants environnementaux de la maladie cardiovasculaire. Sa mise à jour et traduction, Planet Heart (2014) fut l'un des trois finalistes du Lane Anderson Award, remis à la meilleure publication scientifique au Canada. Il est coauteur d'autres ouvrages en santé environnementale dont Arbres en lumières (2017) qui expose les liens entre le vert et la santé humaine.

Monsieur Reeves fait partie de plusieurs groupes d'experts en santé environnementale dont le PACC (Plan d'action sur les changements climatiques) suivi du PECC (Programme d'énergie et de changements climatiques). En 2007, il a initié à la Cité-de-la Santé la Journée de l'arbre de la santé, dédiée au verdissement des institutions de santé et qui s'est diffusée dans les CSSS du Québec. Cette initiative a reçu du Ministère de la Santé le prix du Développement durable 2018. Il a également obtenu plusieurs autres prix dont la Distinction Santé durable 2018 de l'Association pour la santé publique du Québec et le Grand Nom de la médecine de la Fédération des médecins spécialistes du Québec en 2024.

DATE : mercredi le 6 novembre 2024
LIEU : Restaurant l'Ancêtre,
5370 Ch.de Chambly, Saint-Hubert, QC J3Y 3N9
HEURES : 9 h 30 Accueil, Conférence 10 h
REPAS : vers 12 h
Attention : faire votre choix sur votre coupon-réponse
Choix de repas : **Boeuf, Poulet ou Saumon**
COÛT : 35 \$ membre - 42 \$ non-membre

Période d'inscription : avant le 20 octobre

Faire parvenir votre inscription et votre choix de repas

par courriel à : areqsecteur09dmail.com
ET un virement Interac à : tresor09d@gmail.com
OU

par la poste à : AREQ Des Prairies-Brossard,
« Conférence », C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5
votre coupon-réponse avec un chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard » daté du 6 novembre 2024



Coupon-réponse « Conférence Dr Reeves » 6 novembre 2024

	Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#M 35 \$	N-M 42 \$	A**	Ch-Vi
	Choix du repas :					
1.						
2.						

A** allergies alimentaires : _____

Montant membre : _____ \$
Montant n-membre : _____ \$
Montant total : _____ \$

DÎNER DE NOËL

DATE : Jeudi 12 décembre 2024
LIEU : Complexe Élodie-P.- Babin
 2235, route Édouard VII,
 Saint-Philippe, QC J0L 2K0

ARRIVÉE : À partir de 11 h
MOT DE BIENVENUE : 12 h
DÎNER : 12 h 15

MENU :

- Repas traditionnel des fêtes
- **Vous pouvez apporter votre vin**

COÛT : membre 35 \$, conjoint 45 \$ et non-membre 55 \$
Valeur de: 65 \$

Les membres qui fêtent leur 75^e, 80^e, 85^e, 90^e et 95^e cette année en 2024, soit, entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2024, le repas vous est offert gratuitement par votre conseil sectoriel. *Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir cette gratuité.*

Les inscriptions se font du 18 novembre au 2 décembre 2024.

Complétez le coupon-réponse « **Dîner de Noël** » en lettres moulées avec tous les renseignements demandés.

DATE LIMITE : Le coupon-réponse doit être reçu **au casier postal au plus tard le 2 décembre avec le chèque daté du 12 décembre 2024.**

Aucune inscription ne sera acceptée après cette date.

TABLE RÉSERVÉE : les groupes de 4 personnes ou plus doivent réserver une table. Chaque table a un maximum de 8 personnes. Essayez de respecter le nombre maximum de personnes par table.

Inscrivez le nom du responsable de votre groupe en tête de votre coupon-réponse.

Si vous êtes seul(e), faites-nous parvenir votre chèque et coupon et nous vous attribuerons une table. Les chèques sont libellés à « AREQ Des Prairies-Brossard » et **datés du 12 décembre 2024.**

Faire parvenir votre inscription par courriel à :
areqsecteur09dmail.com
et un virement Interac à : tresor09d@gmail.com
OU
par la poste à :
AREQ Des Prairies-Brossard, Dîner de Noël,
C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5
le coupon-réponse avec un chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard ».

Coupon-réponse « *Dîner de Noël* » 12 décembre 2024

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	# Membre	Conjoint	N-M	AA*	Ch-Vi
Resp.						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

AA* = allergies alimentaires : _____ Montant membre : ____ nb X 35\$ = _____

Chèques libellés à : _____ Montant conjoint : ____ nb X 45\$ = _____

AREQ Des Prairies-Brossard, **datés du 12 décembre 2024.**

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, «Dîner de Noël», Montant non-membre : ____ nb X 55\$ = _____

C .P. 204 Delson, Qc., J5B 2H5 Montant total : _____

Calendrier des activités

AREQ Des Prairies-Brossard 2024-janvier 2025

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable	Inscription
SEPTEMBRE						
13	11 h - 16 h	Dîner des retrouvailles	Complexe Élodie-P.-Babin Saint-Philippe	30 \$ Mem. 40 \$ Conjoint 50 \$ n-m	Christiane Lapalme	22 août au 3 sept.
26	9 h 00	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	18 au 24 sept.
OCTOBRE						
31	9 h 00	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	21 au 29 octobre
NOVEMBRE						
6	9 h 30	Conférence Dr Reeves	Restaurant l'Ancêtre Saint-Hubert	35 \$ Mem. 42 \$ n-m	Christiane Lapalme	Avant le 20 octobre
28	9 h 00	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	20 au 26 nov.
DÉCEMBRE						
12	11 h - 16 h	Dîner de Noël	Complexe Élodie-P.-Babin Saint-Philippe	35 \$ Mem. 45 \$ Conjoint 55 \$ n-m	Christiane Lapalme	18 nov. au 2 déc.
JANVIER						
30	9 h 00	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	23 au 28 janvier



COMITÉ ENVIRONNEMENT

COMPRENDRE NORTHVOLT

On entend beaucoup parler de l'usine de batteries pour véhicules électriques qui sera construite en Montérégie à Saint-Basile-le-Grand et McMasterville par Northvolt une compagnie suédoise. Cette usine comprendra des installations d'assemblage de cellules de production de matière active de cathode et sa propre installation de recyclage de batteries en fin de vie pour en récupérer les matières premières. Pour participer à l'effort d'électrification des transports, les gouvernements du Canada et du Québec ont décidé d'investir 3 milliards de dollars pour financer la construction et subventionneront aussi la production à hauteur de 4,6 milliards de dollars.

Cet argent c'est l'argent de vos taxes et impôts, vous investissez dans Northvolt, il est important de s'y intéresser et de pouvoir donner votre opinion.

Électrifier les transports

L'électrification des transports est un défi important de la transition énergétique et de la lutte aux changements climatiques. Nous devons cesser d'utiliser et d'extraire du pétrole si nous voulons éviter la hausse des températures qui causent des bouleversements majeurs comme les inondations, les sécheresses, les feux de forêt, les ouragans, tornades et fortes pluies. Le secteur des transports est celui qui utilise le plus de pétrole. Le gouvernement du Québec veut attirer toutes les filières de cette nouvelle industrie pour être autonome et à l'avant-garde de ce secteur. Cela implique l'extraction de minéraux comme le cuivre, le lithium et certaines terres rares, la construction d'usines de transformation de ces minéraux, de composants, de batteries et de véhicules. C'est donc une course pour attirer sur notre territoire des joueurs importants. Le Québec offre une électricité moins chère, intéressante pour l'industrie et des avantages fiscaux pour les minières. Le transport en commun, important dans cette transition, est pourtant très peu considéré par nos gouvernements et les municipalités doivent se battre pour être adéquatement subventionnées. Le transport des marchandises par camions électriques, trains, avions ou bateaux devrait aussi bénéficier d'avantages et de subventions pour réduire son impact sur l'environnement. La voiture individuelle est à repenser. Pourquoi ne pas subventionner le secteur des autos partagées et taxer les véhicules qui consomment beaucoup d'essence comme les VUS ?

Des choix à faire

Il y aura des choix à faire et la population devra être consultée pour assurer la démocratie et l'adhésion à ces choix, la fameuse acceptabilité sociale. Exemple : voulons-nous plus de barrages hydro-électriques, plus d'éoliennes ? Voulons-nous garder notre électricité et continuer à être maîtres chez nous ou la laisser aux mains de l'industrie privée, comme les parcs privés d'éoliennes le font pressentir ? Voulons-nous des mines à ciel ouvert dans les Laurentides, Lanaudière et l'Outaouais où se trouvent les minéraux stratégiques, mais aussi de grandes zones de tourisme et de villégiature ? Sommes-nous prêts à sacrifier la qualité de nos cours d'eau et de notre eau potable pour accommoder l'industrie ? Voulons-nous protéger les espèces menacées, les forêts et la biodiversité ? Jusqu'à quel point sommes-nous prêts à faire des compromis sur notre qualité de vie, sur la viabilité de notre territoire ? Qu'est-ce qui est important pour vous ? Qu'est-ce qui est important pour l'ensemble de la population du Québec ? Qu'est-ce qui est important pour la vie sur notre planète ? C'est pourquoi le Québec s'est doté d'un bureau d'audiences publiques en environnement, le BAPE qui permet à tout citoyen de poser des questions et de donner son avis sur les projets. Malheureusement le gouvernement a contourné sa propre loi et permis à Northvolt de commencer plus vite la construction de son usine sans la tenue d'un BAPE.

L'urgence est invoquée comme dans le cas du REM et la précipitation cause son lot de problèmes.

Demande de l'AREQ de la Haute-Yamaska

C'est pourquoi l'AREQ de la Haute-Yamaska, appuyée par l'AREQ nationale et plusieurs groupes de la région, demande au gouvernement du Québec un BAPE générique pour évaluer l'impact de toutes les nouvelles énergies. Cette étude deviendrait le plan qui guiderait notre société lors de la transition énergétique. L'AREQ nationale offre aussi sa collaboration au groupe d'experts sur la transition énergétique que veut mettre en place le gouvernement, en adéquation avec les orientations du dernier congrès. Les décisions qui nous concernent tous devraient toujours se prendre en toute transparence et respecter les mécanismes démocratiques mis en place, comme le BAPE.

COMITÉ ENVIRONNEMENT

Participer à un BAPE est facile, on peut poser des questions en ligne, produire un mémoire ou aller en personne aux séances publiques. J'incite tous les membres intéressés par Northvolt à participer au BAPE qui sera mis en place, dans les prochaines années, pour la future usine de recyclage de batterie. **Votre opinion est importante.**

Pour faire entendre votre voix

Quarante organisations dont la CSQ, l'AREQ, la CSN, la FTQ, Eau Secours, Nature Québec, Green Peace, Équiterre, le Front commun pour la transition énergétique et Mères au front, **vous invitent à marcher le 27 septembre prochain** afin d'exiger la démocratisation des décisions et la mise en place d'actions concrètes en faveur de la transition sociale et environnementale. Des manifestations sous la bannière « Pour qu'il y ait une suite au monde » auront lieu à Montréal, Québec et plusieurs autres villes. Parce qu'on est ensemble pour la suite du monde, parce que les vraies solutions existent, **il faut venir marcher le 27 septembre prochain.** Il faut être aussi nombreux que lors de la venue de Greta Thunberg il y a quelques années. Vous trouverez tous les détails sur les sites, Facebook, les réseaux sociaux de ces groupes et dans l'AREQ-Éclair en septembre.



Martine Chatelain



NOUVELLES DE VOTRE FONDATION

QUE SONT DEVENUS LES ARGENTS AMASSÉS DANS NOTRE SECTEUR ????

**5351 \$ = dons des membres, du secteur et campagne de financement.
90 % de ce montant retourne dans la collectivité.**

Cinq (5) organismes ont reçu chacun 1 000 \$.

- Le Service d'action bénévole « Au Cœur du Jardin » de Saint-Rémi.
- Le Centre de réhabilitation AVC de La Prairie
- Le Centre de solidarité familiale « Sourire sans fin » de Saint-Rémi
- La Maison des jeunes « L'Extension » de Saint-Constant
- Le Centre de femmes « La Marg'Elle » de Saint-Rémi

Tout ceci a pu se concrétiser grâce à votre générosité ***Merci cinq mille fois !***

Micheline Huot
Responsable

DOSSIER ASSURANCES

DOCUMENT À CONSERVER

Aide-mémoire pour la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, *Que faire en cas de décès*.

Lorsque survient le décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ à titre de personne adhérente, **à condition d'être déjà assurée en protection familiale de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente. Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Peu après avoir été avisé, Beneva fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les **90 jours** suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.**

Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

Réclamation de la prestation d'assurance vie (s'il y a lieu)

- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva (applicable uniquement si l'adhérent(e) ASSUREQ participait au régime d'assurance vie avant son décès).

Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec Beneva. La réclamation doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès de l'adhérent(e) ASSUREQ.

Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

Âge au moment du décès de l'adhérent(e)	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000 \$	40 000 \$	60 000 \$
De 60 à 64 ans	15 000 \$	30 000 \$	45 000 \$
65 ans ou plus	10 000 \$	20 000 \$	30 000 \$

Coordonnées utiles

AREQ (CSQ)

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-061 Sans frais : 1 800 663-2408
Site Internet : www.areq.lacsq.org

Beneva

C.P. 11051, succ. Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 0K1
Téléphone : 418 651-6962 Sans frais : 1 888 833-6962
Site Internet : www.beneva.ca

Veillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.

beneva – PRENDRE NOTE

Beneva a créé un Guide d'utilisation de réclamation en ligne pour aider les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme. Ce guide est disponible dans l'Espace client dès que la personne assurée se connecte ou en cliquant sur le lien en bleu. Nous vous invitons à en prendre connaissance et à vous référer à ce guide en cas de besoin ou encore, communiquez directement avec Beneva au 1 888 833-6962.

Bonne nouvelle! Le temps d'attente au téléphone a beaucoup diminué.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT



CAMPAGNE DE VENTE DE FROMAGES DE L'ABBAYE SAINT-BENOIT-DU-LAC



AU PROFIT DE
Fondation Laure-Gaudreault
AREQ DES PRAIRIES-BROSSARD

6^e
ÉDITION

Un seul coffret. Un seul prix 38 \$.

Coffret dégustation / 900 g

6 fromages de 150 g chacun

- Mont Saint-Benoît
- Fontina
- Frère Jacques
- Le Moine
- Saint-Augustin
- Ermite (fromage bleu)

**Tous les fromages sont sans lactose,
sans gluten et sans noix.**

**\$ comptant accepté OU chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard »
daté du 25 octobre 2024.**

Suggestion : commander plusieurs coffrets pour offrir à vos proches, vos hôtes. *Personnaliser votre coffret :* ajouter compote, gelée ou beurre de pommes, confit d'oignons, fruits secs, chutney, chocolat noir

Dates pour vos commandes :
du 13 septembre au 25 octobre 2024

Remise des coffrets :

Dates : Jeudi 28 et vendredi 29 novembre 2024 de 10 h à 16 h

Lieu : 6680 rue de la Bataille,
La Prairie, QC, J5R 0K9

Informations : Micheline Huot, 514 923-3296

Paiement : \$ comptant

OU chèque libellé à «AREQ Des Prairies-Brossard »

daté du 25 octobre 2024

Vous commandez, vous devez venir chercher votre commande!

Aucune livraison

Des bénévoles vous solliciteront lors des activités. Vous pouvez remettre vos bons de commande lors du déjeuner de septembre.



BON DE COMMANDE

Fondation Laure-Gaudreault « VENTE DE FROMAGES »

AREQ (CSQ) Secteur Des Prairies-Brossard (09)

Période pour commander : 13 septembre au 25 octobre 2024

Chèque libellé à « **AREQ Des Prairies-Brossard** » daté du 25 octobre 2024

6^e
ÉDITION

Nom	Prénom	Téléphone	38 \$	Quantité	Total payé par chèque ou \$

RESPONSABLES :

Micheline Huot • 514 923-3296 • michelinehuot@yahoo.fr

Murielle Lacasse • 450 718-0880 • murielle.lacasse@hotmail.com

Adresse de retour : **au plus tard le 25 octobre 2024.**

AREQ Des Prairies-Brossard, « Campagne FLG », 6680 rue de la Bataille, La Prairie J5R 0K9

ACTIVITÉS

COURS D'ESPAGNOL - Automne 2024

Au cours de l'automne 2024, l'AREQ vous offre la possibilité de suivre 4 cours d'espagnol en collaboration avec la ville de Delson.

Débutant 1

Vous y apprendrez les rudiments de la langue et à bien vous débrouiller, ce qui peut être fort utile en voyage. Des exercices d'apprentissage variés vous donneront l'occasion de développer de la confiance et d'acquérir de solides notions autant à l'oral qu'à l'écrit en plus de vous familiariser avec les façons de vivre et les traditions de certains peuples.

Date : les mercredis de 16 h 30 à 18 h du 4 septembre 2024 au 11 décembre 2024.

Coût : 165 \$ pour 15 cours. Il faudra se procurer le manuel en librairie pour environ 25 \$.

Débutant 2

S'adresse aux personnes ayant suivi le cours Débutant 1 OU ayant une certaine base.

Date : les mercredis de 11 h 30 à 13 h du 4 septembre 2024 au 11 décembre 2024.

Coût : 165 \$ pour 15 cours. Le manuel utilisé est le même que pour le cours débutant 1.

Intermédiaire

S'adressant aux personnes ayant suivi le cours Débutant 2 ou ayant une certaine maîtrise de la langue.

Date : les mercredis de 13 h 10 à 14 h 40 du 4 septembre 2024 au 11 décembre 2024.

Coût : 165 \$ pour 15 cours.

Le manuel utilisé est le même que pour les cours débutant 1 et 2, mais l'achat d'un nouveau manuel pourrait être nécessaire.

Avancé

S'adressant à ceux qui ont déjà une bonne maîtrise de la langue et voulant parfaire leurs connaissances.

Date : les mercredis de 14 h 50 à 16 h 20 du 4 septembre 2024 au 11 décembre 2024.

Coût : 165 \$ pour 15 cours. Aucun manuel n'est exigé pour ce cours.



LIEU : Centre sportif de Delson,

100, Avenue de Delson, Delson, QC J5B 1S3

NOMBRE de participants **MINIMUM : 8** **MAXIMUM : 12**

Enseignant : monsieur Omar Coronel

Responsable : François Guérard

Pour vous inscrire ou pour obtenir des informations, veuillez rejoindre François Guérard par @ fguerard@hotmail.com

Deux façons de payer

1. Par chèque libellé à **AREQ Des Prairies-Brossard**

Me le faire parvenir au 40 rue Vallée, Saint-Constant, QC J5A 1P4

2. Par virement **Interac**

Vous devez aller dans votre compte et choisir :

Virement Interac pour les **comptes bancaires**.

Option **Virer** puis **Virement Interac** pour **Desjardins**.

Vous ajoutez le destinataire soit **AREQ Des Prairies-Brossard** et vous donnez le courriel : tresor09d@gmail.com

Vous écrivez la question de sécurité suivante : **Votre association** ET la réponse : **AREQ**

En dessous dans la case message vous écrivez Votre **nom**, votre **numéro de membre** (si membre),
et le **nom du cours**

Si vous payez pour votre conjoint ou une autre personne, vous écrivez aussi son nom dans la case message

ATTENTION : si vous utilisez Interac pour votre paiement, avisez François Guérard par @

ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

DATES (tous les lundis)

Septembre: 9, 16, 23, 30

Octobre: 7, 21, 28

(relâche le 14 octobre: Jour de l'Action de grâce)

Novembre: 4, 11, 18, 25

Décembre: 2, 9, 16

COÛT

100 \$ pour 14 cours d'une heure

145 \$ pour 14 cours d'une heure et demie

(Payable par chèque ou en \$)

Rabais de 15 \$ accordé aux membres de notre secteur

N.B. Chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard », daté du 9 septembre 2024

HORAIRE

12 h 50 à 13 h 50 « Débutants 1 et 2 »

14 h à 15 h 30 « Intermédiaires 1 et 2 »

INSCRIPTION

L'inscription se fera le 9 septembre lors du premier cours de danse.

LIEU

Centre municipal Aimé-Guérin,

5365, boul. Saint-Laurent, Ville Sainte-Catherine, J5C 1A6

(entrée à l'arrière par la rue Bédard).

PROFESSEURE

Madame Carole Roy, enseignante diplômée de Prodel en ligne et membre de notre secteur Des Prairies-Brossard

Pour informations :

Par @ : jeannel1@live.ca ou jeangillesmarie@sympatico.ca

Par téléphone 450 672-8452 Jeanne

450 659- 9780 Jean-Gilles

*Bienvenue en grand nombre
et au plaisir de danser.*



COURS DE YOGA

Le YOGA permet d'acquérir et de développer la souplesse musculaire des membres inférieurs et supérieurs.

Après le cours, les fonctions cérébrales et la souplesse sont améliorées, l'expression des gènes est altérée et le stress diminue. Après quelques mois, il y a diminution des douleurs chroniques du cou, soulagement des douleurs chroniques du dos, de l'anxiété, l'équilibre et la capacité pulmonaire s'améliorent.

L'AREQ Des Prairies-Brossard

est fier de vous offrir des cours de yoga adaptés pour les personnes de 50 ans et plus.

Les personnes désirant se joindre au groupe pour la pratique salutaire du yoga sont les bienvenues. Bienvenue aux hommes également !

Dates : les mardis

du 17 septembre au 3 décembre 2024 (12 cours)

Horaire : de 9 h 30 à 11 h

Lieu : Centre municipal Aimé-Guérin,

Salle des Marais, 5365, boul. Saint-Laurent,

Ville de Sainte-Catherine, QC J5C 1A6

Coût : environ 120 \$ selon le nombre de participants.

Le paiement peut s'effectuer soit par chèque libellé à

AREQ Des Prairies-Brossard et remis à la responsable **OU**

par virement Interac à : tresor09d@gmail.com

Question : votre association

Réponse : AREQ **Message :** votre nom & Yoga

De plus bien aviser votre responsable que votre paiement est fait.

Professeure : madame Amélie Blouin. Diplômée en yoga

Inscription et informations : Nicole Trépanier Gagné

450 659-3372 - arniga@netcourrier.com

Important de vous inscrire avant le début des cours

*Vous pouvez communiquer
avec moi dès maintenant.*

ACTIVITÉS

DELSON
Eggsquis
.....DÉJEUNER • DÎNER

NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivront de septembre 2024 à janvier 2025 le dernier jeudi de chaque mois à compter de 9 h.

LIEU : Restaurant Eggsquis, 8 boulevard Georges-Gagné, Delson, QC, J5B 2E1

Vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre et le nom de votre conjoint (e)/ami (e) qui vous accompagne s'il y a lieu.

Cette demande nous permet de réserver le nombre de places nécessaires pour notre groupe auprès de la direction du restaurant.

Nous vous invitons à venir en grand nombre pour échanger avec vos amis.

Nos prochains rendez-vous

26 septembre

31 octobre

28 novembre

30 janvier 2025

Prendre note que monsieur Yves Bussière recueillera les languettes des canettes et les attaches des sacs à pain en plastique seulement (pas celles en carton).



LES QUILLES

Bonjour amies et amis quilleurs

Cet automne, nous poursuivrons notre activité au salon

Le Roussillon situé au 95, Montée des Bouleaux à Saint-Constant.

La saison débutera le mercredi **11 septembre à 9 h**. Un café ou un jus vous sera offert.

COÛT : La saison d'automne sera de 210 \$ soit 15 semaines à 14 \$.

Vous pouvez payer par chèque libellé à «AREQ Des Prairies-Brossard » ET daté du 11 septembre 2024 OU par virement Interac à l'adresse @ **tresor09d@gmail.com** dans la case message mentionnez votre nom, ET activité quilles

Nous avons plusieurs places disponibles. Vous êtes les bienvenus!

Vos responsables

Murielle Lacasse 450 718-0880 Cell 514 432-6240

@ : lacasse.murielle@gmail.com

Pierre Gagnon 450 444-0221 @ : pierregagnon@hotmail.com





LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (30)

Mieux vaut donner à un faux pauvre
que de refuser son assistance à un vrai.
(Jean Cocteau 1889-1963)

Dans la civilisation des machines, la vie
intérieure prend peu à peu un caractère anormal.
(Georges Bernanos 1888-1948)

De l'infiniment petit à l'infiniment grand, tout est
en Dieu et Dieu imbibe toute chose. (?)

L'humain n'a d'égal que lui-même !
Ce qui fait que tout secours ne peut venir que de
plus haut...

Non, est aussi une phrase complète que les
enfants connaissent bien.

Pour allonger tes jours d'une année, mange
une bouchée en moins à chaque repas.
(Proverbe malais)

La louange et la critique, le plaisir et la peine vont
et viennent comme le vent :
pour être heureux, sois comme un grand arbre
au sein de tout ce qui arrive.
(Précepte bouddhiste)

Pourquoi être, s'il faut un jour n'être plus ?
Et s'il faut n'être plus, pourquoi avoir été ?
(Françoise Loranger 1913-1995)

À vous, lectrices et lecteurs,
un gros MERCI à profusion.

Jacques Dufour

CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

Parler de ses peines, c'est déjà se consoler - Albert Camus

2023

31 octobre Denise Lefrançois
28 novembre Victoire Houle-Galarneau
28 novembre Jeannine Forest
6 décembre Lucienne Maltais-Leclerc
21 décembre Charlotte Tapp-Paquet



2024

5 janvier Gaspard Richard
10 janvier Céline Fyfe
12 janvier Denise Hamel-Lalumière
21 janvier François Bourret, conjoint de Nathalie Bureau
31 janvier Alvetta Comeau
10 février Denise Larin, conjointe de Ghislaine Alarie
15 février Huguette Massé, épouse d'André Brais
15 février Nicole Sénécal-Doucet
7 mars Hélène Pouliot-Casista
10 mars Cécile Trudel
11 mars Gaston Bilodeau
17 avril Jovette Barriault-Gloutnay
25 avril Françoise Chevrier
5 juin Normand Duchesne, conjoint de Louise Usereau
11 juillet Lucie Fortin, amie de cœur de Lucien Maheu

INFORMATIONS

À CONSERVER

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

AREQ : 320, rue Saint Joseph Est, bureau 100,
Québec, QC G1K 9E7

Téléphone : 1 800 663-2408

Site web : www.areq.lacsq.org

Courriel : info@areq.lacsq.org

Retraite Québec : 1 800 463-5533

Site web : www.retraitequebec.gouv.qc.ca

BENEVA (Assurances)

Service à la clientèle: 1 888 235-0606 (8 h 30 à 17 h)

Site web : beneva.ca

Adresse : C.P. 1500, succ. Terminus, Québec, QC G1K 8X9

Assurance voyage : Canada, É.-U. : 1 800 465-2928

Ailleurs dans le monde : 514 286-8412 à frais viré

Assurance La Personnelle : 1 888 476-8737

RAMQ (régime assurance maladie Québec) :

1 800 561-9749

OPC (office de la protection du consommateur)

1 888 672-2556

SV (Sécurité de la vieillesse) : 1 800 255-4786

Revenu Québec : 1 800 267-6299

RRQ (régime des rentes du Québec): 1 800- 463-5185

CONSEILS IMPORTANTS À SUIVRE

Pour tout changement d'adresse, de numéro de téléphone, de courriel ou pour nous prévenir d'un décès...

Aviser l'AREQ nationale

info@areq.lacsq.org

1 (800) 663-2408

Aviser l'AREQ des Prairies-Brossard

Christiane P.-Lapalme

438 393-4279

areqsecteur09d@gmail.com

Aviser Retraite Québec CARRA

1 (800) 463-5533

Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 2024-2025

*Très important de bien comprendre
la démarche et de la mettre en pratique ...*

1. Les membres ont priorité pour s'inscrire aux activités, principalement celles dont le nombre de places est limité (exemple : sortie en autobus). Vous pouvez inscrire votre conjoint en même temps et il sera accepté. Nous tiendrons compte de la date de réception de votre lettre au casier postal.
2. Chaque membre a le privilège d'avoir un seul non-membre qui l'accompagne. (Conjoint, conjointe, ami, amie)
3. **Respecter** la date limite pour s'inscrire.
4. Faire parvenir votre chèque et/ou votre coupon-réponse à AREQ des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5.
5. La date inscrite sur votre chèque doit être la date limite des inscriptions.
6. Vous devez faire un seul chèque par activité, **ET** bien identifier l'activité.
7. Toujours inscrire votre # de membre de 6 chiffres et votre # de téléphone sur le coupon-réponse.
8. Vous devez vous inscrire en utilisant votre nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ. Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et leur nom de femme mariée en second.
Paiement possible par Virement Interac à l'adresse **tresor09d@gmail.com**
* La *question* est : Votre association
* La *réponse* est : AREQ
au plus tard à la date limite des inscriptions. Prévoir le temps nécessaire.
De plus, dans la section message au destinataire indiquer votre nom et celui de votre accompagnateur au besoin et préciser l'activité.
Par la suite, aviser de votre inscription à Christiane P. Lapalme areqsecteur09d@gmail.com OU 438 393-4279
9. Le chèque ou le virement *Interac* est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).
10. Inscrire sur votre enveloppe le nom de l'activité qui correspond à votre inscription.
11. Si ces règles ne sont pas respectées, votre chèque sera détruit et cela pourrait vous empêcher de participer à l'activité.

Merci de nous aider à bien vous servir

Votre conseil sectoriel

Visite guidée du Vieux-Montréal

6 juin 2024



*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

**AREQ Des Prairies-Brossard,
C.P. 204, Delson, Qc J5B 2H5**

Cabane à sucre 14 mars 2024, Saint-Isidore



Dîner des bénévoles

14 juin 2024, La Carcasse



AGR

22 mai 2024, Vaudreuil-Dorion

