

La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Août 2025 - vol. 36 no 1

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Déjeuner du mois – 8 mai 2025 chez Petinos



Dîner de St-Valentin - 7 février 2025



Cabane à sucre – 4 avril 2025



Andropause – 21 mars 2025



SOMMAIRE

Sommaire et Comité du Magazine	3
Message de la présidente	4
Mot de la présidente régionale.....	5

INVITATIONS

Dîner des retrouvailles	6
Activité régionale Montérégie.....	7
Conseil sectoriel de l'AREQ.....	7
Dîner de Noël.....	8
Calendrier des activités.....	9

LES INFORMATIONS

L'héritage positif des luttes environnementales	10
Nouvelle de votre fondation.....	11
Dossier Assurances - BENEVA - LaPersonnelle.....	12
Campagne de financement.....	13

LES ACTIVITÉS

Cours d'espagnol.....	14
Les quilles	14
Petits déjeuners mensuels.....	15
Déjeuners pour les «Lève-tard».....	15
Danse en ligne.....	16
Cours de yoga	16
 Ceux qui nous ont quittés.....	17
Règles à suivre pour les inscriptions aux activités.....	18-19
Vous chercher un # de téléphone ?	20
Numéros de téléphone utiles - Conseils importants à suivre.....	20
ASSUREQ - Document à conserver-Décès du membre AREQ.....	21
ASSUREQ - Document à conserver-Décès d'une personne à charge	22

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Christiane P.-Lapalme
Coordination :	Yves Bussière
Planification :	Yves Bussière
Correction :	Gaston Lalumière et Ginette Dessureault
Révision & Infographie :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Instapresse, Jean-Benoit Sarrazin
Distribution :	DXP Postexperts, Poste Canada

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres

L'année qui s'achève a été marquée par la persévérance de notre communauté, toujours prête à relever de nouveaux défis avec énergie et détermination. Grâce à votre participation active, ainsi que celle de vos conjoints, conjointes, amies et amis, notre secteur continue de rayonner et d'évoluer.

Dans un esprit de bienveillance, nous avons su créer un climat d'entraide et de respect, favorisant les découvertes enrichissantes et les échanges porteurs de sens.

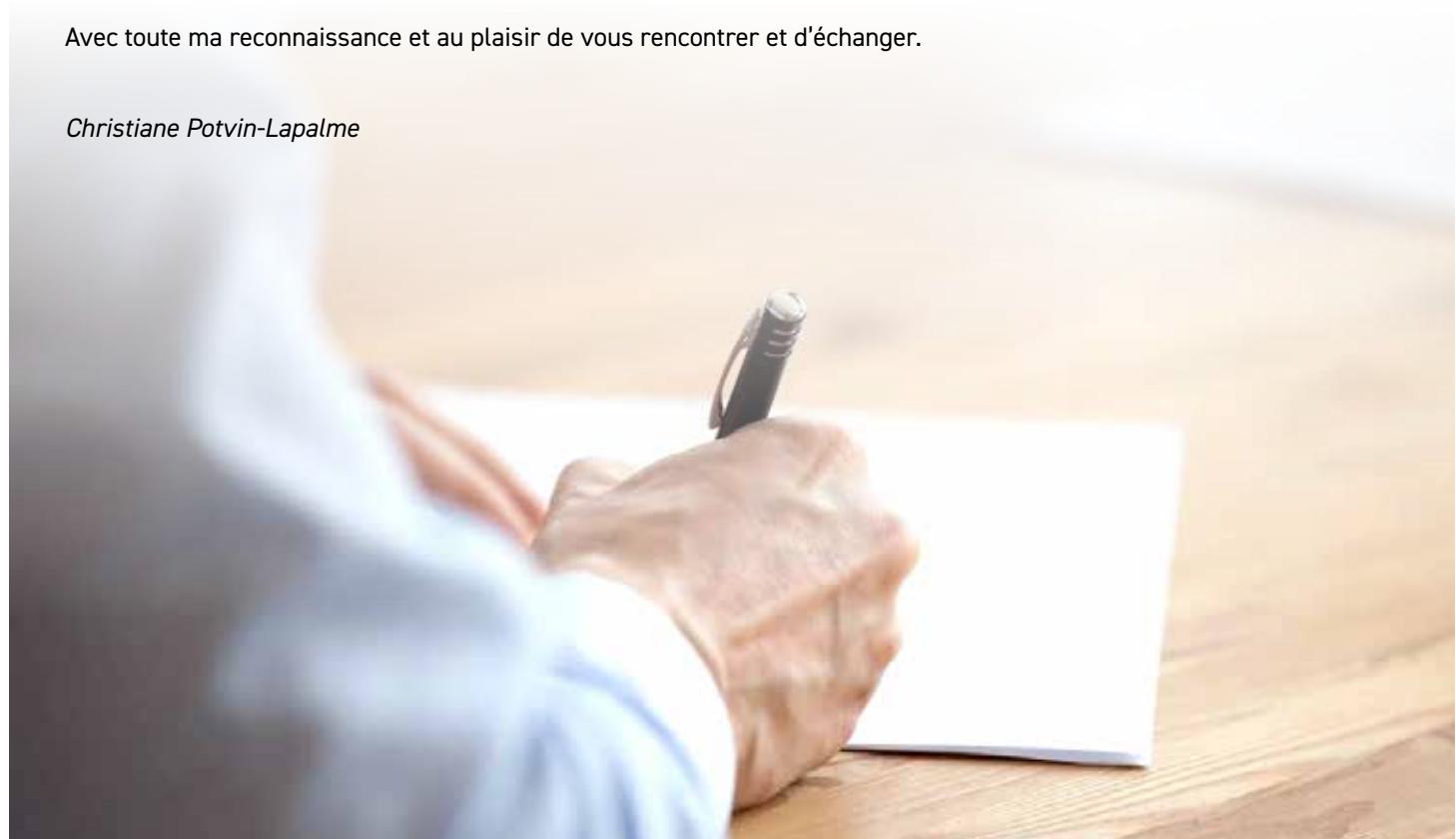
Chaque activité, chaque rencontre a été soigneusement préparées afin de répondre à vos besoins et de nourrir notre mission commune.

Nous nous réjouissons déjà à l'idée de saluer les *nouvelles personnes* qui viendront enrichir notre secteur lors de notre activité des Retrouvailles. C'est également à ce moment que nous vous informerons de nos projets pour l'année 2025-2026.

Merci à chacune et chacun de faire vivre notre association AREQ Des Prairies-Brossard avec autant d'engagement et de cœur.

Avec toute ma reconnaissance et au plaisir de vous rencontrer et d'échanger.

Christiane Potvin-Lapalme





MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Montérégie 09

Août 2025

Bienvenue à cette année nouvelle de l'AREQ qui commence. Nous sommes arrivés au terme de nos vacances. J'espère que cette pause vous a permis de vous reposer et de recharger vos batteries, car nous en aurons besoin tout au long de l'année à venir qui promet d'être très chargée. Nous terminerons la troisième année du triennat. De nombreux bouleversements sont prévus : des présidentes et des présidents nous quitteront, de nouvelles personnes prendront place, ce qui entraînera certainement des réflexions différentes. Cette année, j'ai bien l'intention de partir en tournée des conseils sectoriels dès le début. Il sera nécessaire de se préparer pour le Congrès et les débats à venir. Depuis les deux dernières années, j'ai eu l'occasion de rencontrer tous les membres des conseils sectoriels lors des assemblées générales sectorielles, et ce fut un véritable plaisir de pouvoir échanger avec eux.

Tout au long de l'année, des activités régionales et sectorielles seront organisées, et cette dernière se terminera par le Congrès de l'AREQ qui abordera les lois, réglementations et orientations, avec pour thème : L'AREQ plus grande, plus unie. Les personnes participantes au Congrès et les membres des conseils sectoriels seront conviés à la tournée du Conseil Exécutif les 25 et 26 novembre en vue du Congrès de juin 2026.

Par la suite, nous devrons nous réunir en délégation afin de traiter des sujets qui seront abordés au Congrès soit sur les statuts et règlements et les orientations.

L'AREQ Montérégie, est fière de ses 9 secteurs, de ses 10 000 membres et de ses 68 personnes déléguées au Congrès et elle sera présente !

Bonne année AREQ 2025-2026 ! Prenez soin de vous ! La priorité est assurément la santé, votre santé !

N'oubliez jamais de rire ! Le rire c'est la vie !

Renée Dallaire

AREQ Montérégie

DÎNER DES RETROUVAILLES

DATE : 12 septembre 2025
LIEU : Complexe Élodie P.Babin
2235, route Édouard VII, St-Philippe, J0L 2K0
HEURE : à compter de 11 h
COÛT : Membre : 30 \$ 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. Votre réponse est requise **au plus tard le 2 septembre 2025**.

Aucune réponse ne sera acceptée après cette date.

MENU :

Repas 4 services (assiette principale : Carré de porc, miel et basilic)

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 le coupon-réponse par courriel à :
areqsecteur09@gmail.com et un virement Interac à :
finances09d@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 **12 septembre 2025**

Coupon-réponse «Dîner des retrouvailles» 12 septembre 2025

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

A* = allergies alimentaires :

Montant membre : _____ nb X 30 \$ = _____

Montant conjoint : _____ nb X 40 \$ = _____

Montant non-membre : _____ nb X 50 \$ = _____

Montant total : _____

INVITATION ACTIVITÉ RÉGIONALE MONTÉRÉGIE - 09

L'AREQ MONTÉRÉGIE - 09 est heureuse de vous inviter à une journée régionale.

DATE : 21 octobre 2025

LIEU : Restaurant l'Ancêtre
5370 de Chambly, Saint-Hubert QC J3Y 3N9

COÛT : Membre : 20\$
Conjoint : 25\$
Non-membre : 40\$

HORAIRE :

09 h 30 – 12 h 00 - Samuel Labrecque – conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ

Originaire de l'Estrie, Samuel Labrecque dispose d'une solide expérience dans le milieu des organismes dédiés aux personnes aînées. Il occupe la fonction de conseiller aux dossiers sociaux à l'AREQ, lesquels traitent notamment des enjeux liés à l'avenir du système de santé public, à l'hébergement des personnes aînées, au soutien à domicile et aux politiques gouvernementales touchant les personnes aînées.

12 h 00 – 13 h30 - Dîner sur place

13 h 30 – 15 h 30 - Frédéric Gagnon – Donald Trump et le Québec

Frédéric Gagnon, chercheur, est titulaire de la Chaire Raoul-Dandurand à Université du Québec à Montréal en études stratégiques et diplomatiques, directeur de l'Observatoire sur les États-Unis et de l'Observatoire des conflits multidimensionnels et professeur au Département de science politique de l'Université du Québec à Montréal

Nous comptons sur votre présence pour faire de cette journée un succès.

.....
ATTENTION : Nombre d'inscriptions limité par secteur.

Vous devez vous inscrire auprès de :

Renée Dallaire – r-dallaire@hotmail.com – Date limite : 8 octobre

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2025-2026

Christiane P. Lapalme	Présidence	438-393-4279	areqsecteur09d@gmail.com
Clément Boyer	1 ^{ère} vice-présidence	750 658-0940	clementboyer123@videotron.ca
Yves Bussière	2 ^{ème} vice-présidence	450 632-1982	yvesbussiere2024@gmail.com
Suzanne L.Normandeau	Secrétariat	514-926-4358	slnormandeau@hotmail.com
Ginette Rivard	Trésorerie	450 845-7647	grivard48@hotmail.com
Lise Langlais	1 ^{ère} conseillère	579 720-1188	chinlili12@hotmail.com
Micheline Huot	2 ^{ème} conseillère	514 923-3296	michelinehuot@yahoo.fr

DÎNER DE NOËL

DATE : 12 décembre 2025

LIEU : Restaurant l'Ancêtre
5370 Chemin de Chambly,
Saint-Hubert, QC J3Y 3N9

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

COÛT : Membre : 35 \$ Conjoint : 45 \$
et non-membre 55 \$ (Valeur de : 65 \$)

MENU :

Repas traditionnel des fêtes

Vous pouvez apporter votre vin

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.

Danse et animation : Gilbert Duquette

Les inscriptions se font du 18 novembre au 2 décembre 2025.

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 2025**.

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 **daté du 12 décembre 2025**.

Coupon-réponse «Dîner de Noël» 12 décembre 2025

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

A* = allergies alimentaires : _____

Montant membre : _____ nb X 35 \$ = _____

Faire parvenir par @ le coupon-réponse à :

Montant conjoint : _____ nb X 45 \$ = _____

areqsecteur09d@gmail.com

Montant non-membre : _____ nb X 55 \$ = _____

ET

un virement Interac à : finances09d@gmail.com

Montant total : _____

Calendrier des activités

Le mouvement
des retraités
CSQ

AREQ

AREQ Des Prairies-Brossard |septembre 2025 - janvier 2026

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable	Inscription
SEPTEMBRE						
11	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	4 au 11 sept.
12	11 h- 16 h	Dîner des retrouvailles	Complexe Élodie P.Babin, St-Philippe	30 \$ Mem. 40 \$ Conjoint, 50 \$ n-m	Christiane Lapalme	22 août au 3 sept.
25	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	17 au 24 sept.
OCTOBRE						
9	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	1 au 8 oct.
18	10 00-15 h 00	Activité nature	Héritage St-Bernard	20 \$ Mem. 25 \$ Conjoint et n-m 10\$ enfants	Conseil sectoriel	28 sept au 18 oct.
21	9 h 30-15 h 30	Activité régionale	Restaurant l'Ancêtre	20 \$ Mem. 25 \$ Conjoint, 40 \$ n-m	Renée Dallaire	limite 8 oct.
30	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	22 au 30 oct.
NOVEMBRE						
13	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	5 au 12 nov.
27	9 h 00	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	19 au 26 nov.
DÉCEMBRE						
12	11 h - 16 h	Dîner de Noël	Restaurant l'Ancêtre	35 \$ Mem. 45 \$ Conjoint 55 \$ n-m	Ginette Rivard	18 nov. au 2 déc.
8	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	31 déc. au 7 janv.
29	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	22 au 29 janv.

L'HÉRITAGE POSITIF DES LUTTES ENVIRONNEMENTALES

À quoi servent les luttes environnementales au Québec?

Lucie Sauvé, Johanne Bélieau et Denise Proulx ont publié aux Presses de l'Université du Québec le livre : « **L'héritage des luttes environnementales au Québec, un souffle citoyen** ». Cet ouvrage raconte l'engagement des citoyens pour la protection de l'eau, de l'air, des terres, des forêts, de la qualité de vie, de la santé et de celle de l'environnement. La tentation est grande de penser que se battre ne servira à rien ou encore que nos gouvernements doivent savoir ce qu'ils font. Pourtant, nos élus considèrent rarement les principes écologiques dans leurs décisions, plus souvent animées par des considérations économiques ou politiques à court terme. Souvent ce sont des citoyens qui sonnent l'alarme depuis leurs territoires affectés et stoppent des projets dangereux ou insensés. L'engagement citoyen est exigeant, parfois long et frustrant. Ce livre veut mettre en lumière les victoires de groupes de citoyens et les avancées majeures pour la société que leur courage a engendrées.



Les mobilisations contre les mégaporcheries, les compteurs d'eau de la ville de Montréal, la filière nucléaire; le Suroît et Gentilly, l'implantation du gaz de schiste dans la vallée du Saint-Laurent, le forage sur l'île d'Anticosti, l'oléoduc Énergie Est, le port pétrolier à Cacouna, le transport gazier GNL à Saguenay et l'invasion minière en Abitibi-Témiscamingue se sont tous soldées par des gains structurants pour la société québécoise. On a évité le pire, stoppé des projets insensés, préservé notre santé et des aspects importants de l'intégrité du territoire.

Un héritage positif

Depuis ces luttes, l'environnement est devenu incontournable dans l'évaluation des projets et les valeurs environnementales font partie du discours public. Le BAPE, Bureau d'audiences publiques sur l'environnement, permet maintenant aux citoyens de s'informer et d'être consultés sur les projets importants. Les luttes citoyennes sont parvenues à faire adopter des lois, des règlements, des stratégies, des programmes, de développer une autre vision du monde et d'envisager un projet de société plus en accord avec l'environnement. On protège mieux les forêts depuis que le groupe Action Boréale a sorti le film «**l'Erreur boréale**», on a une loi de l'eau grâce aux actions d'Eau Secours, l'île d'Anticosti a obtenu le titre de Site du patrimoine mondial de l'UNESCO, la rivière Magpie, menacée par un projet de barrage, est maintenant protégée par le statut de personnalité juridique, le Grand Dialogue pour la transition s'est mis en place au Saguenay-Lac-Saint-Jean pour trouver d'autres voies de développement économique que celle du gaz naturel liquéfié (GNL). Plusieurs groupes qui surveillent nos élus, les informent et font avancer le débat ont émergé de ces mobilisations citoyennes : Nature Québec, Eau Secours, Fondation Rivières, Mères au front, le Front commun pour la transition énergétique, etc.

Et les citoyens, qu'est-ce qu'ils retirent de positif, de ces luttes? Ils apprennent à s'informer, à rechercher et analyser les éléments essentiels, à comprendre les enjeux, les dynamiques politiques, économiques et sociales en place, à être critiques. Ils apprennent à travailler ensemble, à s'entraider, à collaborer, à utiliser leur pouvoir démocratiquement, à exercer leur empathie, leur solidarité, mais aussi à fêter et s'amuser. S'organiser, partager les tâches, s'exprimer en public avec confiance, utiliser les médias, reconnaître les forces et limites de chacun, identifier les alliés et les ennemis, se servir des moyens démocratiques de consultation et d'influence comme le BAPE ou les conseils municipaux sont autant d'habiletés citoyennes acquises durant les batailles pour un enjeu partagé. Agir pour protéger le bien commun, une rivière, une forêt un coin de pays est très valorisant. On travaille ensemble à construire le monde dans lequel on a le goût de vivre et oui, souvent nos luttes fonctionnent. Imaginez un Québec sans l'apport et le travail de ces groupes de citoyens engagés et motivés. S'engager est valorisant, important et nécessaire et, ensemble on change le monde! Engagez-vous!



NOUVELLES DE VOTRE FONDATION

DES NOUVELLES DE VOTRE FONDATION LAURE-GAUDREAULT

Depuis janvier 2025 nous avons un nouveau président national : Pierre Lefebvre remplace Robert Gaulin qui était avec nous depuis la fondation !

La Fondation existe depuis 1990 ... 35 ans déjà et toujours bien active en Montérégie !

Les conseillers des neuf (9) secteurs travaillent fort avec le président régional responsable monsieur Jacques Laberge du secteur Châteauguay-Moisssons.

On se réunit tous à l'automne pour planifier nos actions pour l'année à venir.

En février, c'est le Comité de sélection qui choisit les organismes à but non lucratif qui bénéficieront des montants accumulés. À la fin de l'année il faut faire le bilan et lors de l'Assemblée générale annuelle informer les membres et élire les officiers du Bureau régional.

Cette année notre **région** a amassé un montant de 32 430 \$

ET nous avons eu des demandes d'organismes pour 33 950 \$.....

Au secteur c'est un montant de plus de 6 000 \$ qui a été amassé grâce à votre participation à la Campagne de vente de fromages, lors des tirages et les dons en ligne en plus du généreux montant de votre Comité sectoriel 2 905 \$ (voté en assemblée générale 2\$ par membre). 90 % du montant amassé revient au secteur.

Merci au nom des OBNL qui ont pu recevoir chacun un chèque de 1 000 \$.

- . Maison des jeunes l'Équinox, Sainte-Catherine (Jeunes de 12-17 ans)
- . Maison des jeunes l'Escalier en Mon Temps, Brossard (Jeunes : volet 9-12 ans et 12-17 ans)
- . Mission Nouvelle Génération, Brossard (Familles : parents, enfants et ados démunis)
- . Apprendre en Coeur, Saint-Rémi (Stimulation du langage des 0-5ans & outils pour parents)
- . La Lanterne Bleue, Brossard (Répit aux parents d'enfants & d'adolescents atteint d'un TSA)
- . Les Scouts Marins, (Troupe Belioek de Saint-Basile-le-Grand, jeunes 12-17 ans - Formation à la navigation sur le Saint-Laurent)



Mission
NOUVELLE GÉNÉRATION



La lanterne
Bleue

SCOUTS MARINS

Je tiens à remercier toutes les personnes qui apportent leur aide à la Fondation du secteur, chaque geste posé est grandement apprécié.

Le travail se fait toujours dans le positif et l'esprit de partage.

Toute suggestion est bienvenue pour améliorer le travail.

Si vous connaissez des organismes qui ont besoin d'un coup de pouce SVP ne pas hésiter à me contacter.

Micheline Huot



PRIME

OUI lors du renouvellement du régime, votre assurance collective ASSUREQ a augmenté en 2025. Les facteurs à considérer sont les réclamations du groupe, l'inflation, les frais d'administration. Il y a une importante hausse de l'utilisation de certaines garanties par les personnes assurées.

Depuis 2012, année de la mise en place des régimes Santé et Santé Plus il y a eu plusieurs bonifications des régimes.

Vous savez que vos primes n'augmentent pas avec l'âge et que vos protections sont pour toute la vie durant : ceci sont des avantages importants.

Le dépliant « ASSUREQ En un coup d'oeil » est maintenant disponible dans l'Espace client Beneva depuis janvier 2025 (version électronique).

Il est encore distribué dans le magazine Quoi de neuf de l'édition hier (version papier). Voir votre magazine Quoi de neuf dans les pages intérieures (conserver-le dans votre dossier assurances)

Pour communiquer avec beneva = 1 888 235-0606 de 8 h 30 à 20 h (lundi au jeudi) et de 8 h 30 à 17 h (vendredi)

Pour tout problème important OU insatisfaction du service beneva vous pouvez rejoindre Johanne Freire de l'AREQ = 1 800 663-2401

Assureur choisi par la CSQ



La CSQ a conclu un partenariat avec La Personnelle pour que vous ayez accès à des tarifs exclusifs qui ne sont pas offerts au grand public + un service à la clientèle exceptionnel d'un chef de file de l'industrie en matière d'expérience client.

Pour en savoir plus : csq.lapersonnelle.com | 1 888 476-8737

Profitez de rabais de groupe exclusifs pour vos assurances auto, habitation et entreprise.



CAMPAGNE DE FINANCEMENT

7^e
ÉDITION

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

NOUVEAUTÉ CETTE ANNÉE :
TROIS COFFRETS
OFFERTS À \$ SPÉCIAUX



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

Commandes du 25-09 au 7-11-2025

Distribution : semaine du 1^{er} décembre 2025

Je serai présente au déjeuner
jeudi le 25 septembre au Eggsquis de Delson
ET
au Petinos le 9 octobre pour recevoir vos commandes.

#1 - Coffret Délice / 750 g - 31 \$

- 5 fromages de 150 g chacun
- Mont Saint-Benoît
- Fontina
- Frère Jacques
- Le Moine
- Saint-Augustin

#2 - Coffret Dégustation / 900 g - 34 \$

- 6 fromages de 150 g chacun
- Mont Saint-Benoît
- Fontina
- Frère Jacques
- Le Moine
- Saint-Augustin
- **Ermite (fromage bleu)**

#3 - Coffret Prestige / 1050 g (#3) 37 \$

- 7 fromages de 150 g chacun
- Mont Saint-Benoît
- Fontina **Fumé**
- Frère Jacques
- Le Moine
- Saint-Augustin
- **Le Moutier (chèvre)**
- **Bleu Bénédictin**



BON DE COMMANDE des fromages
Fondation Laure-Gaudreault « VENTE DE FROMAGES »
Chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard »
daté du 7 novembre 2025

7^e
ÉDITION

Nom	Prénom	Téléphone	Coffret #	Quantité	Total payé par chèque ou \$

RESPONSABLES :

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

Adresse de retour : **au plus tard le 7 novembre 2025**

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

ACTIVITÉS



Cours d'espagnol Automne 2025

Au cours de l'automne 2025, 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.

Dates : les mercredis de 16h30 à 18h du 10 septembre 2025 au 17 décembre 2025.

Coût : 170\$ pour 15 cours. Il faudra se procurer le manuel en librairie pour environ 25\$.

Débutant 2

S'adressant aux personnes ayant suivi le cours Débutant 1 ou ayant une certaine base.

Dates : les mercredis de 11h30 à 13h du 10 septembre 2025 au 17 décembre 2025.

Coût : 170\$ pour 15 cours.

L'achat d'un nouveau manuel pourrait être nécessaire, disponible en librairie pour environ 25\$.

Intermédiaire

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

Dates : les mercredis de 13h10 à 14h40 du 10 septembre 2025 au 17 décembre 2025.

Coût : 170\$ pour 15 cours.

L'achat d'un nouveau manuel pourrait être nécessaire, disponible en librairie pour environ 25\$.

Avancé

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

Dates : les mercredis de 14h50 à 16h20 du 10 septembre 2025 au 17 décembre 2025.

Coût : 170\$ pour 15 cours.

Aucun manuel n'est exigé pour ce cours.

Lieu: Centre sportif de Delson,
100 avenue de Delson, Delson

Nombre de participants minimum : 8

Nombre de participants maximum : 12

Enseignant : Omar Coronel

Responsable : François Guérard

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

LES QUILLES

DÉBUT : mercredi 10 septembre 2025 à 9 h et se termine le 23 avril 2026.

Un café ou un jus vous sera offert!

LIEU : Salon de quilles Roussillon situé au 95, Montée Des Bouleaux, Saint-Constant

COÛT : 14 semaines à 15\$ soit 210\$

Vous pouvez payer par chèque libellé à **AREQ Des Prairies-Brossard** et daté du 10 septembre 2025 OU par virement Interac à finances09d@gmail.com

Ne pas oublier de mentionner **activité quilles**.



Nous avons plusieurs places disponibles.
Vous êtes les bienvenus!

Vos responsables

Murielle Lacasse

450 718-0880 @ : lacasse.murielle@gmail.com

Pierre Gagnon

450 444-0221 @ : pierregagnon@hotmail.com

ACTIVITÉS



NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivront de septembre 2025 à janvier 2025 le dernier jeudi de chaque mois à compter de 8 h 30.

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 ainsi que 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

**25 septembre
30 octobre
27 novembre
29 janvier**

NOUVEAUTÉ - ATTENTION -

Monsieur Yves Bussière **recueillera les goupilles des canettes, les attaches des sacs à pain** (plastique seulement), **les bouchons de liège, les flacons vides de médicaments ET tous les bouchons en plastiques de vos contenants.** Merci d'accumuler et de les apporter !!!



NOS DÉJEUNERS POUR LES « LÈVE-TARD »

Tous les 2^e jeudi du mois à 11 h

LIEU : Restaurant Petinos, 1022 boulevard Taschereau, La Prairie, QC J5R 1W6

Vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ainsi que 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.

Venez en grand nombre, juste pour le plaisir d'échanger !

Nos prochains rendez-vous

**11 septembre
9 octobre
13 novembre
11 décembre
8 janvier**



ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

À Ville de Sainte-Catherine

DATES

Tous les lundis (14 semaines de cours)

Septembre: 8, 15, 22, 29

Octobre: 6, 20, 27 (relâche le 13: Jour de l'Action de Grâce)

Novembre: 3, 10, 17, 24

Décembre : 1, 8, 15

COÛT :

100,00\$ pour une (1) heure de cours

150,00\$ pour deux(2) heures de cours

(Un rabais de 15\$ sera accordé aux membres de notre secteur)

N.B. Payable en argent ou chèque libellé à

« AREQ Des Prairies-Brossard», daté du 8 septembre 2025.

HORAIRE :

13h10 à 14h10 « Débutants 1-2 »

14h20 à 15h20 « Intermédiaires »

INSCRIPTION

L'inscription se fera le 8 septembre 2025 lors du premier cours de danse.

LIEU

Centre municipal Aimé Guérin,
5365 Boul. Saint-Laurent, Ville Sainte Catherine
(entrée à l'arrière par la rue Bédard).

PROFESSEURE

Madame Carole Roy, enseignante diplômée de Pradel en ligne et membre de l'AREQ de notre secteur.

Pour informations :

Par courriel: jeannell@live.ca jean
gillesmarie@sympatico.ca

Par téléphone 450 672-8452 Jeanne
450 659- 9780 Jean-Gilles

Bienvenue en grand nombre!
Le plaisir de danser, c'est la santé !



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 !

DATE : les mardis
du 18 septembre au 2 décembre 2025 (12 cours)

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h

LIEU : Centre municipal Aimé-Guérin,
Salle de la Source, 5365, boul. Saint-Laurent,
Ville de Sainte-Catherine J5C 1A6

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

PROFESSEURE : 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.

You pouvez communiquer
avec moi dès maintenant.

CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

*Tu n'es plus là où tu étais,
mais tu es partout là où je suis.* - Victor Hugo

2024

30 juin	Marie Landry
31 juillet	Noëlla Dostie
14 août	Lucille Pouliot Mathieu
20 novembre	Charles Kiraly
16 décembre	Jean Alary époux de Monique Déry-Alary
16 décembre	Maria Stochmanska
24 décembre	Gaétan Péladeau, conjoint de Célyne Amesse
30 décembre	Monique D. Hélie, conjointe d'Alain Dufour
31 décembre	Micheline Chassé

2025

24 janvier	Henriette Laforest-Tourangeau
31 janvier	René Renaud
31 janvier	Maurice Leduc
31 janvier	Ghislaine Lecuyer-Trudeau
31 janvier	Robert Lafond
4 février	Pierre Senécal
28 février	Marthe Deshaies-Gauthier
28 février	Salomon Schipper
22 mars	Geneviève Daoust, fille de Suzanne Houle Daoust
24 mars	Gabriel Messih
7 avril	Joseph (Josip) Ivelja
7 avril	Louise Lauzon Ivelja



INFORMATIONS

Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 2025-2026

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 à la case postale.
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. Voici les informations importantes à fournir, peu importe la façon de s'inscrire :
Nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ
(Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et le nom de femme mariée en second).
 - Numéro de membre de 6 chiffres
 - Numéro de téléphone
5. Si vous avez un invité, ne pas oublier de mentionner si cette personne est votre conjoint(e) ou non membre

3 FAÇONS DE S'INSCRIRE :

Coupon du Journal La Moisson et payer par chèque

Coupon dans le Journal La Moisson

- Découper le coupon
- Le compléter et vérifier que les informations suivantes soient inscrites :
- Nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ (Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et le nom de femme mariée en second).
- Numéro de membre de 6 chiffres
- Numéro de téléphone

Chèque au nom de AREQ Des Prairies-Brossard,

- La date indiquée sur le chèque doit être la date limite des inscriptions.
- Un seul chèque doit être fait par activité ET ne pas oublier d'indiquer sur le chèque le nom de l'activité. Le chèque est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).

Mettre le coupon et le chèque dans une enveloppe et envoyer le tout à l'adresse suivante :

AREQ Des Prairies-Brossard

Indiquer le nom de l'activité*

C.P. 204

Delson QC J5B 2H5

* Ne pas oublier d'indiquer sur l'enveloppe, le nom de l'activité de l'inscription.

INFORMATIONS

Coupon du Journal La Moisson et payer avec virement Interac (finances09d@gmail.com)

Coupon dans le Journal La Moisson

- Découper le coupon
- Le compléter
- Faire parvenir le coupon dans les délais prévus
- Poster le coupon à l'adresse suivante (en indiquant sur l'enveloppe le nom de l'activité qui correspond à l'inscription) :

AREQ Des Prairies-Brossard

Indiquer le nom de l'activité *

C.P. 204

Delson QC J5B 2H5

* Ne pas oublier d'indiquer sur l'enveloppe, le nom de l'activité de l'inscription.

Paiement avec virement Interac

- Faire le virement Interac à l'adresse finances09d@gmail.com
- Question de sécurité : Incrire **Votre association**
- Réponse à la question de sécurité : Incrire **AREQ09D (en majuscules)**
- Dans la section Message : Indiquer votre nom et celui de votre accompagnateur au besoin et préciser l'activité.

Le paiement Interac est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).

Inscription par courriel (areqsecteur09d@gmail.com) et payer avec virement Interac (finances09d@gmail.com)

Inscription par courriel à l'adresse suivante : **areqsecteur09d@gmail.com**, dans lequel il faut indiquer :

- Le nom de l'activité et la date
- Votre nom (nom, prénom)
- Votre numéro de membre AREQ
- Si une personne vous accompagne, indiquer : le nom et prénom de la personne, conjoint ou non-membre
- Si c'est un dîner, il se peut que des informations supplémentaires soient requises (ex. : allergies alimentaires, nous sommes un groupe et voulons former une table avec...)
- Toute autre information qui vous apparaît pertinente.

Paiement avec virement Interac

- Faire le virement Interac à l'adresse finances09d@gmail.com
- Question de sécurité : inscrire **Votre association**
- Réponse à la question de sécurité : inscrire **AREQ09D (en majuscules)**
- Dans la section Message : indiquer votre nom et celui de votre accompagnateur au besoin et préciser l'activité.

Le paiement Interac est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).



VOUS CHERCHEZ UN # DE TÉLÉPHONE ??

VOICI UN COURT RÉPERTOIRE...

Agence du revenu du Canada	
www.cra-arc.gc.ca	1 800 959-7383
Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées	
www.aqdr.org	514-935-1551
Barreau du Québec	
www.barreau.qc.ca	1 800 361-8495
Commission des droits de la personne du Québec	
www.cdpdj.qc.ca	1 800 361-6477
Fédération des Centres d'Action Bénévole du Québec	
www.fcabq.org	514 843-6312
Option Consommateurs	
www.option-consommateurs.org	
1 888 412-1313	
Régie du logement	
www.rdl.gouv.qc.ca	1 800 683-2245
Régime de pension du Canada et Programme de la sécurité de la vieillesse	
www.canada.ca/fr	1 800 277-9915
Revenu Québec	
www.revenu.gouv.qc.ca	1 800 267-6299
SERVICES-QUÉBEC	
Renseignements sur les services gouvernementaux (provincial)	
www.gouv.qc.ca	1 877 644-4545

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
areqsecteur09d@gmail.com 438 393-4279

Aviser Retraite Québec CARA

1 (800) 463-5533

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.
- ✓ Veuillez 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 \$

Cochonnées utiles

AREQ (CSQ)

320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611
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

Veuillez 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.

TRÈS IMPORTANT
« À CONSERVER AVEC VOS DOCUMENTS IMPORTANTS, TESTAMENT, MANDAT D'INAPTITUDE ET AUTRES CERTIFICATS.... »

AIDE-MÉMOIRE POUR L'ADHÉRENT(E) ASSUREQ EN CAS DE DÉCÈS D'UNE PERSONNE À CHARGE (PERSONNE CONJOINTE OU ENFANT À CHARGE)

Ce document s'adresse à l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge 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*.

En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie en protection familiale).
- ✓ Faire la demande de changement du statut de protection de votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. Beneva ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est à l'adhérent ASSUREQ à en faire la demande.

Pourquoi? Parce que Beneva ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

- ✓ Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.
- ✓ **Pourquoi?** Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent dans votre cas**.

- ✓ Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

Comment faire? En effectuant la modification vous-même via le site *Espace client* de Beneva ou en communiquant avec Beneva.

Montant de prestation payable à l'adhérent(e) ASSUREQ lors du décès d'une personne à charge

Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$*

*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

Cordonnées utiles

AREQ (CSQ)

320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-0611
Sans frais : 1 800 663-2408
Site Internet : www.aresq.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

Veuillez 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.

TRÈS IMPORTANT
**«À CONSERVER AVEC VOS DOCUMENTS
IMPORTANTS, TESTAMENT, MANDAT
D'INAPTITUDE ET AUTRES CERTIFICATS....»**

Déjeuner du mois - 29 mai 2025 chez Eggsquis



Dîner de Noël - 12 décembre 2024



Procure



*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

Vieux-Montréal



Sécurité routière 25 avril 2025



Conseil sectoriel de l' AREQ

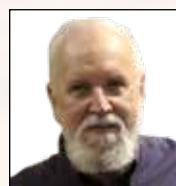
Des Prairies-Brossard 2025-2026



Christiane P.-Lapalme
Présidente



Clément Boyer
Présidente



Yves Bussière
2^e vice-président



Ginette Rivard
Trésorerie



Lise Langlois
1^{re} conseillère



Micheline Huot
2^e conseillère