

La Moisson

A.R.E.Q. DES PRAIRIES SECTEUR D

Adresse : C.P. 50572, 8230 boulevard Taschereau, Brossard, Qc, J4X 2V7

Volume 18 numéro 2

Décembre 2007

Sommaire

Le comité directeur	p 2
Numéros importants	p 2
Le comité du journal	p 2
Mot de la présidente	p 3
Mot du président régional	p 4
Décès	p 5
La St-Valentin	p 5
Journée de la femme	p 6
Yoga à votre rythme	p 6
Les Petits Déjeuners	p 7
Danse sociale	p 8
Danse en ligne	p 8
Aquaforme	p 9
Accueil des nouveaux	p 9
Les coupons rabais	p 9
Formation en RCR	p 10
Tournoi de golf de l'A.R.E.Q.	p 11
Remerciements	p 11
Exposition Moisson d'Art	p 12
Manif du 5 novembre 2007	p 13
La Fondation Laure-Gaudreault	p 14
Identification	p 14
L'Assurance Voyage	p 15
L'environnement	p 16
L'alcool et les personnes âgées	p 17
Avantages «ARÉQUIENS»	p 19
Caisse d'Économie	p 19
L'Arche-Montréal	p 19
Demande de bénévolat	p 20
Les Joyeux Sorteux	p 20
Le Club Informatique	p 20
La condition de la femme	p 21
Coupon-réponse (St-Valentin)	p 22
Calendrier des activités	p 23
Responsables des activités	p 24



*Heureux Noël à toi !
Que la flamme de Noël
T'enveloppe tendrement.
Que l'amitié, en étincelles,
Te réchauffe doucement !
Dans l'or des ficelles
Et des papiers de soie,
Que tu reçoives en ce Noël
Les plus brillantes joies !*

La version couleur du journal
La Moisson est disponible sur
internet à...

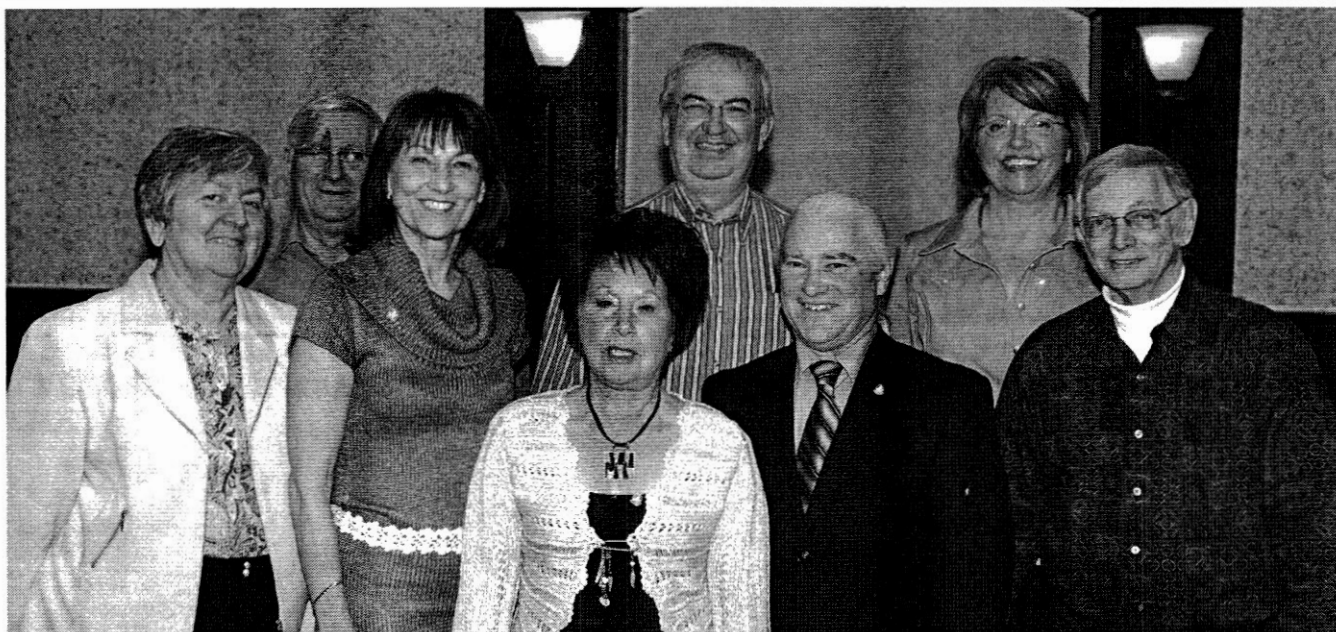
www.areqdesprairies.com

Auteur inconnu



Association des retraitées
et des retraités de l'enseignement
du Québec (CSQ)

Le comité directeur



André Couillard
trésorier
450 465-9093

Gilles Charette
1^{er} conseiller
450 635-3350

Lise Gélinas-Auger
présidente
450 462-3309

Élaine Brosseau-Leclerc
2^e conseillère
450 632-4295

Jeanne Éthier-Lamoureux
secrétaire
450 672-8452

Michel A. Gagnon
président régional

Normand Pelletier
2^e vice-président
450 632-0316

Agathe Frappier-Lazure
1^{ère} vice-présidente
1 450 297-3758

Numéros importants

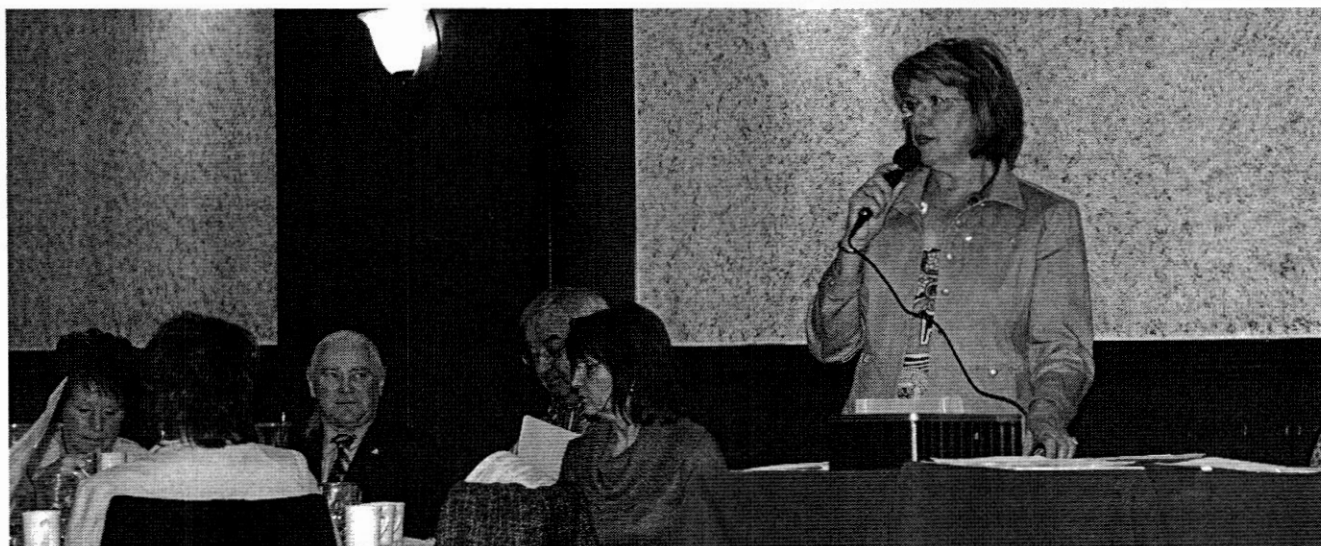
- A.R.E.Q. 1 800 663-2408
- Carra 1 800 463-5533
- RRQ 1 800 463-5185
- SSQ 1 800 380-2588
- RAMQ 1 800 561-9749
- Sécurité de vieillesse 1 800 277-9915
- Assurances-médicaments 1 888 435-7999
- ResAut CSQ 1 800 363-6344

Le comité du journal

- Lise Gélinas-Auger *Responsable du journal*
- Normand Pelletier *Cueillette des articles*
- Lise Gauthier-Lacombe *Rédactrice*
- Jacques Dufour *Correcteur*
- Pierre-André Desrosiers *Photographie*
- Gilles Brière *Infographie*



M d la présidente



En avril dernier, je vous invitais à répondre à un sondage que l'A.R.E.Q. s'appêtait à effectuer afin de mieux connaître ses membres. Au Conseil provincial d'octobre, les présidences ont pris connaissance de certaines données qui sont ressorties de cette enquête.

Nous avons appris que 70% des membres sont des femmes et que le cadet parmi nos membres est né après 1953 tandis que l'année du doyen se situe avant 1907. La grande étendue qui sépare les plus jeunes des plus âgés est l'occasion de prendre acte des diverses réalités dont doit répondre l'A.R.E.Q.

Nous avons été informés qu'environ 15 000 membres de notre association seraient des personnes proches aidantes, ce qui représente 30% de l'ensem-

ble de nos membres. Ces "aidants naturels" (environ 300 dans notre secteur) ont un urgent besoin d'aide. L'A.R.E.Q. a présenté un mémoire dans le cadre de la consultation des aînés et demande que ces personnes aient droit à des moments de répit et qu'elles soient soutenues et aidées à leur tour. L'A.R.E.Q. suit ce dossier de très près.

Nous avons eu comme renseignement que près de la moitié des personnes retraitées ont un engagement social bénévole dans les organismes proches des champs d'intérêt des secteurs d'emploi occupés durant leur vie de travail : santé, éducation, sport et culture.

L'enquête confirme aussi que l'arrivée à la retraite ne constitue pas pour les membres

de l'A.R.E.Q. la fin de "la vie active". Beaucoup évoquent le manque de temps pour s'impliquer bénévolement car ils s'investissent dans d'autres domaines, notamment pour prendre soin des petits-enfants ou pour occuper un emploi à plus de 10 heures semaine.

Je termine, en vous souhaitant, chers membres, que la nouvelle année vous apporte ce qui vous tient le plus à cœur : la santé, l'amour, la sérénité, la paix et le bonheur.

Bonne et Heureuse Année !

Lise Gélinas-Auger
Présidente



Mot du président régional

Le lundi 5 novembre dernier, 5000 personnes retraitées de l'État et membres du groupe de travail ont participé à une impressionnante manifestation de personnes âgées pour revendiquer la fin d'une injustice qui dure depuis vingt cinq ans. Ces personnes qui ont décidé de prendre leurs affaires en mains, méritent toutes nos félicitations et notre considération.

Ce résultat est fort impressionnant car il y avait beaucoup de sceptiques, même en nos rangs. Et comme le disait si bien le capitaine Bonhomme, ils ont été confondus, dus, dus.

Nous osons espérer que le gouvernement ait saisi le message et qu'il réagira en conséquence. Nous ne saurions tolérer plus longtemps ces incessantes dérobades et tergiversations. Nous en avons assez des études et des comités consultatifs qui font traîner les choses en longueur. Une table de

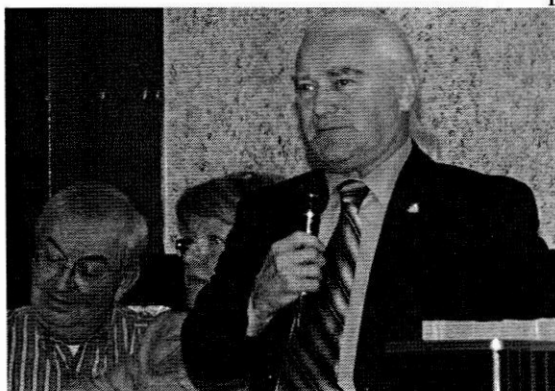
travail doit être mise en place le plus rapidement possible pour que les personnes retraitées cessent d'être les victimes d'une injustice qui n'a que trop duré.

Encore une fois, bravo et félicitations à celles et à ceux qui ont osé passer à l'action et défier l'incertitude car l'inaction nous mène droit à la certitude de ne rien obtenir.

Enfin, je tiens à souligner le travail colossal fait par les présidences sectorielles et leurs différents comités - indexation, sociopolitique, condition des femmes, téléphonistes, etc. et autres personnes bénévoles. Pendant plus de sept semaines, elles et ils ont travaillé sans relâche afin d'assurer le succès de cette imposante manifestation. Encore une fois, bravo et félicitations.

Nous ne lâcherons pas tant que nous n'aurons pas obtenu gain de cause.

Michel A. Gagnon
Président régional



La St-Valentin



Jeanne Éthier-Lamoureux

La St-Valentin à L'A.R.E.Q. Des Prairies, ça se fête le 15 février 2008.

Quelle occasion formidable pour manifester notre affection, pour partager et échanger ensemble lors d'un bon dîner d'amitié!

Viens faire partie de la fête!

Date : Vendredi le 15 février 2008

Endroit : Le Parcours du Cerf
(salle de réception du club de golf)
2500, boulevard Fernand-Lafontaine
Longueuil
Téléphone : 450 468-1142

Accueil : 11h30

Dîner : 12h

Coût : 20\$ pour les membres
25\$ pour les non-membres
S'il vous reste un coupon-rabais, ne l'oubliez pas.

Menu 4 services :

Potage crème de poireaux
Entrée de mousse à la volaille au porto
Rôti de bœuf au jus et légumes assortis
Dessert au chocolat et crème anglaise
Thé ou café
Vous pouvez acheter du vin sur place

Réponse avant le 4 février 2008 par coupon-réponse à la page 22

Informations : Jeanne Éthier-Lamoureux
450 672-8452

Lise Gélinas-Auger
450 462-3309

Au plaisir de vous accueillir en très grand nombre. Comme toujours, nous avons des surprises pour vous.

Bonne St-Valentin!

Trajet suggéré...

1. Pendre la 132 est, sortie Rolland-Therrien
Tourner à gauche à la 2^e lumière
— boulevard Fernand-Lafontaine
Rouler 4 km
soit ½ km après le complexe immobilier le Parcours du Cerf

ou



2. Prendre la 132 est, sortie autoroute 20
en direction de Québec
Prendre la sortie 92, et tourner à droite sur le boulevard de Mortagne
Continuer tout droit aux feux de circulation
Tourner à droite à la 4^e lumière
— boulevard Fernand-Lafontaine
Le Parcours du Cerf se trouve immédiatement à votre gauche.

Décès

Un seul être vous manque et le monde est dépeuplé. (Lamartine)

Monsieur Louis Desmarais

de Brossard

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées.



Association des retraitées
et des retraités de l'enseignement
du Québec (CSQ)

La journée de la femme

Pour souligner la journée de la femme, vous serez tous invités, autant homme que femme, à assister à une conférence, jeudi le 13 mars 2008 à 13h30. Notre conférencière, madame Micheline Descary, qui est membre de notre secteur, nous entretiendra sur les attitudes à adopter pour bien vivre le bonheur.

Vous avez des questions comme :

- Qu'est-ce qui me rend heureux?
- Comment puis-je atteindre la plénitude?
- Comment accepter notre droit au bonheur et en découvrir les sources?

Madame Descary va nous aider à trouver des pistes pour y répondre en utilisant notre propre potentiel.

Nous espérons que vous viendrez en grand nombre et pourquoi ne pas inviter une personne

non-membre à vous accompagner? Nous avons choisi cette date ultérieure à la semaine de relâche, car plusieurs d'entre nous ne seraient pas disponibles pour y assister. Les détails de cette conférence vous seront de nouveau rappelés par la chaîne téléphonique au moment opportun.

Coût : 5\$ pour la conférence et le goûter

Lieu : Salon des bénévoles

Hôtel de ville de Candiac

102a, boulevard Montcalm Nord
Candiac

Un grand merci.

Le comité de la condition de la femme

Hélène Guérard 450 656-5051

Jacqueline Beaudry 450 724-0765

Yoga à notre rythme



Jeanne Éthier-
Lamoureux

Nos cours de YOGA organisés par l'A.R.E.Q. Des Prairies se continuent en 2008.

Dès mardi le 29 janvier et jusqu'au 1^{er} avril 2008, la majorité des participantes inscrites à l'automne dernier reprendront les cours et la

pratique salutaire du YOGA À NOTRE RYTHME. Cette session comprendra 10 cours de 90 minutes.

Heure : 9h30 à 11h

Lieu : Complexe Roméo-Patenaude (local de musique)
135, chemin Haendel
Candiac

Coût : 85\$ pour les membres
95\$ pour les non-membres

Professeure : Lucette L. Bourget, D.Y.

Réservation :

À cause de voyages prolongés de certaines participantes, quelques places seront disponibles. Les personnes intéressées sont invitées à communiquer avec moi le plus tôt possible pour s'inscrire.

Au plaisir de se revoir.

Pour informations,
Jeanne Éthier-Lamoureux
responsable
450 672-8452



Les petits déjeuners

Le comité des petits déjeuners ainsi que le comité directeur tiennent à rappeler que l'activité «Les Petits Déjeuners» a deux objectifs :

- Permettre d'échanger et de fraterniser avec ses membres
- Informer

Dans le but de mieux vous transmettre les informations de dernière heure l'*INFORM'A.R.E.Q.* vous est remis. Ce bulletin d'une feuille transmet des messages courts, clairs et précis. Les membres intéressés à transmettre un message par ce moyen doivent me téléphoner ou me le transmettre par courriel, au moins quatre jours avant le déjeuner. (tél. : 450 635-3350, courriel : gc@sympatico.ca)

À la demande des participants et tout en respectant nos deux objectifs, les interventions au micro seront limitées, mais pas éliminées. Pour diminuer la durée et augmenter la qualité d'audition, il va de soi de respecter les personnes qui parlent et par un silence tel que vous le demandiez dans vos classes, il y a quelques années. Merci pour votre collaboration.

Lieu : Brasserie Le Scoop
3500, boulevard Matte
Brossard

Dates : 25 janvier, 29 février, 28 mars et 25 avril 2008

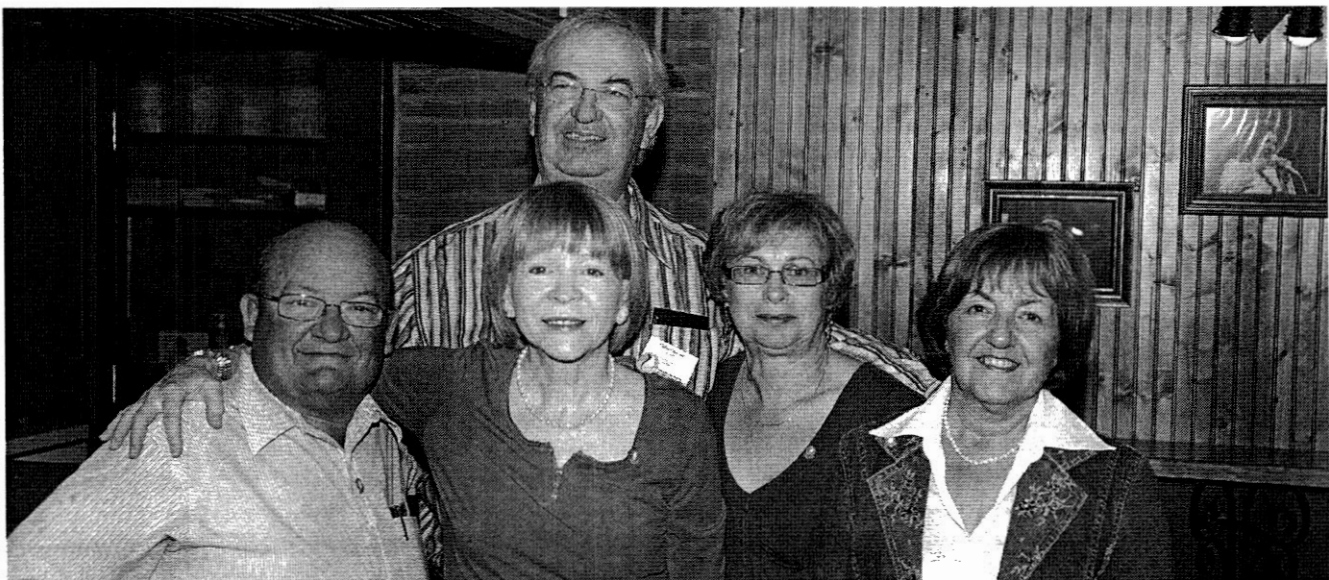
Heure: 8h45 à 10h30

Votre comité 2007-2008

Gisèle Belzile Denise Lacombe Nicole Lussier Marcel Carrier Gilles Charette
450 676-1454 450 672-2972 1 450 447-8649 450 454-6445 450 635-3350

Nous sommes à votre écoute pour mieux répondre à vos besoins. Bienvenue à celles et ceux qui voudraient se joindre à nous.

Au nom du comité des «Petits Déjeuners»
Gilles Charette



Danse sociale



Année 2007-2008 Session d'hiver

Le groupe A.R.E.Q. Danse Sociale invite tous les membres de l'A.R.E.Q. Des Prairies et leurs amis à venir faire de l'exercice sans douleur, à entraîner leur mémoire et leur cœur. Pour du plaisir garanti et pour garder la forme, joignez-vous à nous.

Date : Jeudi

18h45 pour 2^e et 3^e années bronze

20h15 pour 4^e année bronze

Durée : Cours année divisé en deux sessions

Hiver 2008 :

du 17 janvier au 17 avril inclusivement
(relâche les 24 janvier et 21 février)

Coût : 140\$ le couple pour les 12 cours
d'une durée de 1h30 chacun

Lieu : Salon des bénévoles (2^e étage)
Hôtel de ville de Candiac
102a, boulevard Montcalm Nord

Inscriptions et renseignements :

Louise Provençal

responsable de l'activité pour l'A.R.E.Q.
450 550-9423

Lise Patenaude

professeure FDL et CPDDSQ
membre de l'A.R.E.Q. Des Prairies
450 444-4294

«Faites le premier pas, inscrivez-vous...nous ferons les autres ensemble!»

Bienvenue à tous!

Danse en ligne

Danse en ligne Session janvier 2008

Voici quelques informations concernant la session d'hiver 2008.

Nous reprendrons les cours de danse en ligne le 21 janvier 2008 et nous les poursuivrons jusqu'au 5 mai avec relâche le 24 mars soit le lundi de Pâques. Cette session comportera 15 cours.

Les heures de cours seront les mêmes que dans la session d'automne 2007 et toujours le lundi après-midi.

Nous acceptons les personnes qui dansent déjà ailleurs et qui veulent se joindre à nous.

Les cours seront toujours au Complexe Roméo-Patenaude, 135, chemin Haendel, au salon Montcalm à Candiac.

Les coûts sont les suivants :

75\$ pour 2 heures de cours

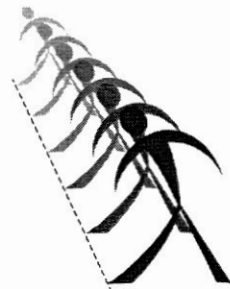
45\$ pour 1 heure de cours

Au plaisir de vous revoir.

Pour toutes questions, vous pouvez communiquer avec :

Monique Asselin
450 635-3323

Élisa Landry
450 672-5017



Aquaforme

Eh oui, encore cette année, vous pouvez vous joindre au groupe dynamique au Pavillon des Sports de Jean de la Mennais, situé au 870, chemin de St-Jean à La Prairie.

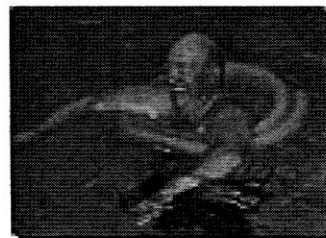
Ces rencontres auront lieu aux jours et heures déterminés par le professeur, selon son horaire. La durée est d'une heure, possiblement deux fois par semaine, du début septembre jusqu'à la mi-juin.

Ces activités aquatiques s'adressent autant aux femmes qu'aux hommes. Il n'y a pas d'inscription obligatoire.

Pour connaître l'horaire des activités, communiquez avec:

un responsable de
Jean de la Mennais
450 444-7235

Émilien Leblond
membre de l'A.R.E.Q.
450 462-3757



Accueil des nouveaux

Le 6 septembre 2007 avait lieu le dîner de la non-rentree.

Le comité directeur de l'A.R.E.Q. de notre secteur invitait tous les nouveaux retraités à se joindre pour festoyer dans la joie notre nouveau statut. Quel accueil chaleureux nous était réservé! Fleur à la boutonnière, mot de la présidente nous expliquant le plan triennal « Une mission qui nous engage », présentation à tous les membres retraités en nous remettant un porte-clé avec la flamme et son ombre, nul n'a pu rester insensible à ces gestes de courtoisie.

Quel agrément de retrouver des personnes qui ont marqué notre chemin après des belles années passées à enseigner ici et là. Bonheur, joie, échange et chansons, voilà autant d'éléments qui ont contribué à faire de cette

rencontre un moment riche qui nous propulse dans une retraite active bien méritée. Un gros merci pour votre action soutenue qui permet de regrouper les si belles personnes que nous sommes.

Danielle Marsan-Poulin



Les coupons-rabais

Le comité directeur a décidé de ne pas émettre d'autres coupons-rabais en janvier 2008 car nos finances ne nous le permettent pas. Cependant, nous prévoyons continuer la distribution des coupons-rabais en septembre prochain.

Lise Gélinas-Auger
Présidente



Association des retraitées
et des retraités de l'enseignement
du Québec (CSQ)

Formation en RCR

Suivre une formation en secourisme et en réanimation cardiorespiratoire était l'un de mes projets au moment de la retraite. Cinq années ont passé et l'occasion s'est présentée les 18 et 25 octobre derniers. Je n'ai pas hésité. Nous étions 22 participants. Le tout s'est déroulé à Candiac et on y a consacré 8 heures. Ces heures furent teintées de bonne humeur et de détente tout en nous permettant d'acquérir plusieurs connaissances.

Monsieur Denis Dauphinais a su nous captiver en nous présentant différents sujets relatifs au secourisme. L'animateur a été très intéressant. Un vrai pédagogue... Savez-vous quoi faire s'il survient un événement où une victime est impliquée? Connaissiez-vous l'intervention appropriée pour résoudre un problème médical? S'agit-il d'une faiblesse, d'une difficulté respiratoire, d'un problème cardiaque, d'allergies, d'un problème de diabète ou encore d'hypothermie? Tous les participants présents ont pu recevoir des réponses à ces questions. Les situations présentées par Monsieur Dauphinais

étaient concrètes et ses explications claires, concises et empreintes d'une touche d'humour. Il a su répondre adéquatement à des situations particulières que certains d'entre nous vivaient.

La deuxième journée de formation, Monsieur Dauphinais était accompagné d'une animatrice tout aussi dynamique que lui. À l'ordre du jour, les problèmes d'hémorragie et le secours que l'on

peut apporter selon le type d'hémorragie. Par la suite, nous sommes passés à un jeu de rôle. En effet, nous avons tenté de dégager les voies respiratoires d'un collègue selon la méthode enseignée par nos animateurs. Et vint l'heure des mannequins pour la réanimation cardiorespiratoire. Nous avons tous eu la possibilité de sauver un mannequin. Certaines manœuvres pratiquées par des participants amenèrent des éclats de rire car elles paraissaient pour le moins douteuses. Heureusement que ce n'étaient que des mannequins. Mais après l'expérience, tous avaient bien compris le principe et avaient eu le temps d'apporter les correctifs de manipulation.

Le groupe a manifesté une très grande satisfaction lors de cette formation. Un gros merci aux initiateurs de ce projet. Ces derniers ont sensibilisé l'A.R.E.Q. au bienfait d'une telle formation dans notre milieu. Ainsi pour un coût

minime, nous voilà plusieurs secouristes mieux outillés pour affronter une éventualité demandant une intervention. Si jamais une telle offre se représente, sautez sur l'occasion et vous ne le regretterez pas.

Le fait d'avoir acquis des connaissances inestimables lors de cette formation est un plus pour chacun d'entre nous et nous sommes ravis de l'avoir suivie. Souhaitons que nous n'aurons pas à nous en servir...

Denise Panneton-Brière



Tournoi de golf de l'A.R.E.Q.

Le 17 septembre avait lieu le 5^e tournoi annuel de golf de l'A.R.E.Q. Des Prairies.

Encore cette année, ce fût une magnifique journée ensoleillée.

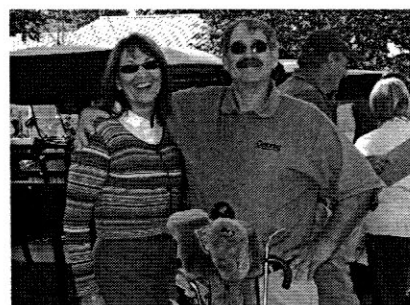
La balle de L'A.R.E.Q. a roulé dans toutes les équipes. Plusieurs prix de présence ont été remis. Le tout s'est terminé par un chaleureux repas pour la majorité des participants.

Toute la journée, sourires et plaisir étaient au rendez-vous.

À l'an prochain!

Yvon Barbeau

Pierre Francoeur



Remerciements

L'A.R.E.Q. Des Prairies reçoit les remerciements de trois institutions scolaires pour sa contribution monétaire aux élèves méritants de secondaire 5.

Madame Manon Deneault, membre du comité de la cérémonie des finissants de l'école Louis-Cyr de Napierville, souligne que Jean-Christophe Cayer a obtenu une bourse de 100\$ pour l'amélioration dans son travail et dans son comportement durant ses 5 années passées à l'école.

Monsieur Denis Girard, directeur de la 5^e secondaire de l'école De La Magdeleine, mentionne que Jean-Mikaël Pothier-Tessier s'est vu remettre une bourse pour sa réussite scolaire soit une moyenne générale de 90% ainsi que pour ses nombreuses qualités.

Madame Claire Duquette, directrice responsable de l'école secondaire Antoine-Brossard, nous informe que plusieurs élèves de son école ont pu être récompensés. L'excellence dans les

résultats scolaires, l'importance de s'impliquer dans la communauté, de se dépasser et de vivre en harmonie avec les autres étaient les critères pour l'obtention des prix.

Tous remercient l'association pour l'intérêt qu'elle porte aux jeunes.



Exposition Moisson d'Art

Les 27 et 28 octobre derniers se tenait à Candiac le 3^e salon Moisson d'Art réunissant 23 artistes et artisans membres de l'A.R.E.Q. Peintures, sculptures, photographies, romans, *scrapbooking*, vitraux, bijoux, couture, tricots, dentelles, calligraphie, broderies japonaises, arrangements floraux, travaux sur bois et autres étaient au rendez-vous: beauté ou utilité, souvent les deux entrecroisés.

Cette exposition fut rendue possible grâce au dynamisme du comité organisateur et grâce aussi au support des commanditaires dont l'A.R.E.Q. provinciale, l'A.R.E.Q. secteur Des Prairies, les députés de la région: madame Fatima Houda-Pépin, madame Monique Roy-Verville, monsieur Marcel Lussier ainsi que IGA Vallée de La Prairie et Métro Candiac.

Nous tenons à remercier tout particulièrement nos visiteurs qui ont répondu nombreux à l'invitation lancée. Parmi ceux-ci, Solange Demers et René Beauchamp se sont chacun mérités un certificat d'une valeur de 50\$ échangeable pour une œuvre d'un artiste ou d'un artisan de leur choix exposant au salon.

Merci encore et à la prochaine,

Lise Vinet

membre du comité organisateur du salon.



Nous étions beaux à voir

Le 5 novembre 2007

Oui, le 5 novembre dernier à Montréal, nous étions plusieurs milliers de retraités du RRE et du RREGOP, dont la majorité provenait de l'A.R.E.Q., à manifester devant le bureau du premier ministre Jean Charest pour demander l'établissement d'une table permanente afin de régler le problème de l'indexation des rentes de retraite pour les années cotisées entre 1982 à 1999 (17 ans).

L'A.R.E.Q. Des Prairies y était avec une participation de 178 retraités.

25 ans d'injustice, c'est assez!

L'indexation des rentes de retraite est à notre portée. C'est à tous les retraités des secteurs public et parapublic de forcer les partis d'opposition et le gouvernement à agir maintenant.

Il faut saisir l'occasion.

Cela fait 25 ans que la désindexation nous est imposée. Étant donné les surplus disponibles, c'est maintenant le temps de régler ce dossier. Les conjonctures économique et politique ne nous seront jamais aussi favorables.

Retraités, agissons et manifestons-nous.

Cessons d'accepter de devenir de plus en plus pauvre au fur et à mesure que le temps passe. Nous ne pouvons accepter qu'après 5 ans de retraite, il y a une perte de 4000\$; après 10 ans, une perte de 22 000\$; après 15 ans, une perte de 50 000\$ cumulative due à la non-indexation.

Soyons prêts à agir et à exiger justice.

Merci à tous ceux et celles qui se sont fait un devoir de participer et de donner 3 heures à la cause de l'indexation. Vous méritez notre admiration.

Le Comité de l'indexation

Diane Hébert, Marcienne Labrie, Donald Laurin



Association des retraitées
et des retraités de l'enseignement
du Québec (CSQ)

La Fondation Laure-Gaudreault



Laure Gaudreault

Bonjour à vous Toutes et Tous !

Vous avez sûrement reçu le formulaire bleu de la FLG ! L'avez-vous lu?... Donner à votre fondation, c'est la façon idéale pour rendre hommage à cette grande dame qui n'a pas eu peur de se battre pour

nous permettre d'avoir accès à de meilleures conditions de travail. N'est-ce pas en son honneur et pour perpétuer son nom que l'A.R.E.Q. a donné le nom de Laure-Gaudreault à sa fondation ?

Donner à votre fondation c'est continuer l'œuvre de la fondatrice de l'A.R.E.Q. en contribuant par l'intermédiaire des organismes qui oeuvrent dans notre grande Montérégie : à aider les retraités de l'enseignement ou autres frappés par la maladie ; à soutenir nos jeunes en difficulté et à offrir un support à d'autres membres de la communauté qui en ont besoin.

Vous avez l'embarras du choix pour venir en aide à ces groupes d'individus: compléter le for-

mulaire pour un don, devenir membre à vie de FLG 10\$, acheter le livre de Laure-Gaudreault, vous procurer les cartes de condoléances à 10\$ et faire un don lors d'un décès à l'aide de l'enveloppe *À la mémoire de...* Aussi, vous pouvez me faire parvenir les noms d'organismes ou d'individus qui sont dans le besoin... parce que lorsque nous sommes dans le besoin, on ne le crie pas sur les toits.

N'ayez crainte, ces gestes humanitaires se reflètent toujours dans votre secteur. De plus, un reçu d'impôt vous sera remis pour tout montant supérieur à 15\$ et tous les dons faits au cours de l'année sont cumulatifs.

Pour tout renseignement, je vous invite à communiquer avec moi au 450 466-9761 ou par courriel claudemv@videotron.ca.

Dates importantes :

Quillethon samedi le 29 mars 2008
Greenfield Park

Assemblée générale
annuelle FLG 28 mai 2008
Granby

Salutations cordiales,
Claudette Michaud-Vaillancourt

Identification

S.V.P. mesdames, veuillez indiquer *tous vos noms de famille* en commençant par votre nom de fille suivi du nom de votre conjoint sur toutes correspondances (inscription à une activité, chèque ...) afin de nous éviter des recherches d'identification.

Vous pouvez voir votre nom sur l'étiquette du journal ou sur l'étiquette des coupons-rabais.

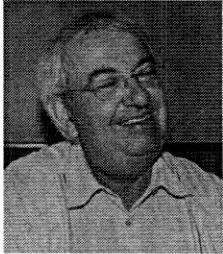
Merci beaucoup,

André Couillard



Assurance voyage SSQ

Résumé des documents reçus lors de la dernière formation des responsables sectoriels en assurances



Gilles
Charette

1- Pourquoi une assurance voyage?

À l'extérieur du Canada, le moindre problème de santé peut vous coûter les « yeux de la tête ». Aux États-Unis, les frais médicaux peuvent remettre en question votre sécurité financière. Une simple visite médicale en

Floride coûte 75\$ et la RAMQ rembourse 15,30\$.

Autre exemple: Après son infarctus à Ogunquit dans le Maine, M. Richard Mongeau se retrouve avec une facture de 48 000\$, après un remboursement de la RAMQ de 568,37\$.

(cf. Journal de Montréal du 28 octobre 2007)

ATTENTION: Les personnes qui séjournent hors du Québec plus de 183 jours, consécutifs ou non par année civile, perdent leur admissibilité pour cette année. Des exceptions sont accordées par la RAMQ et la SSQ.

2- La garantie:

100% tant que la personne est admissible à la RAMQ. 5 000 000\$ par personne assurée pour chaque séjour à l'étranger.

Assure qui? La personne adhérente, conjoint et enfants à charge.

Assure quoi? Frais hospitaliers, honoraires de médecins, médicaments, honoraires du personnel infirmier privé, de chiropraticien, de podiatre et de physiothérapeute. Location de fauteuil roulant, lit, appareil d'assistance respiratoire. Frais d'analyses et de radiographies. Soins dentaires attribuables à un accident aux dents naturelles. Frais de transport ambulancier et aérien, etc.

Limites et exclusions.

SSQ n'assume pas:

1- les coûts si la preuve démontre que la personne aurait pu retourner au Québec pour obtenir les traitements.

2- les frais hospitaliers ou médicaux non couverts par la RAMQ.

Pour les autres limites et exclusions référez-vous à votre petit livre bleu (Régime d'assurance collective pages 32-33) ou appelez la SSQ – 1 800 380-2588.

3- L'assistance voyage: CANASSISTANCE

Canada et États-Unis: 1 800 456-2928
ailleurs: 514 286-8412

Ne jamais voyager sans votre carte émise par la SSQ. Elle indique les numéros de téléphone pour joindre CanAssistance partout dans le monde ainsi que votre n° de contrat.

Pour un voyage prévu ailleurs qu'aux États-Unis et en Europe de l'Ouest, communiquez avec CanAssistance quelques semaines avant le départ.

Lors d'un voyage, le membre a accès à un service d'assistance lors d'un accident ou d'une maladie subite. Elle offre les services suivants *partout dans le monde, 24h/24h, 7 jours/7, les frais d'appels sont gratuits:*

- dirige la personne vers une clinique ou un hôpital,
- peut effectuer un dépôt monétaire,
- coordonne le retour et le transport du patient,
- assure le suivi de votre dossier médical,
- s'occupe du retour de la personne conjointe et des personnes à charges,
- coordonne le retour du véhicule si la personne est dans l'incapacité de s'en occuper,

Suite du texte à la page 16



Assurance voyage SSQ (suite)

- peut servir d'interprète en cas d'urgence
- garantir le paiement des frais hospitaliers,
- recommande un avocat si nécessaire (*honoraires d'avocat non compris*),
- faire les demandes de remboursement à la **RAMQ**.

4- Annulation ou interruption:

Les causes acceptées sont multiples.

Référez-vous à votre petit livre bleu *Régime d'assurance collective* page 36

ou appelez la **SSQ** – 1 800 380-2588.

Exclusions:

Exemples...

La SSQ ne couvre pas les frais dont le but est de voyager

- avec l'intention de recevoir un traitement médical ou hospitalier
- pour visiter une personne que la condition médicale ou le décès fait en sorte qu'il en découle une annulation

Informations:

Pour recevoir des explications au sujet d'assurance maladie, assurance vie et assurance voyage de la SSQ, vous pouvez communiquer avec votre représentant sectoriel.

Gilles Charette
450 635-3350



Être Éco-citoyen

Depuis La Moisson d'avril 2007 où nous avons sondé notre quotient écologique, où en sommes-nous? Sommes-nous prêts à faire plus?

Modérer nos transports

- Choisir un véhicule moins sportif et qui consomme moins.
- Risquer l'achat d'une voiture hybride.
- Utiliser plus souvent le transport en commun.
- Faire ses courses localement et marcher.

Réduire notre facture d'énergie

- Acheter des appareils Énergie Star.
- Améliorer l'isolation de notre maison.
- Abandonner le cycle de séchage avec chaleur au lave-vaisselle.
- Éteindre les appareils et les ampoules qui servent peu.
- Installer des thermostats électroniques.

Éviter les suremballages

- Éviter les petites portions individuelles (petites jus, mini-yogourt, bouteilles d'eau : utiliser une bouteille facile à nettoyer et réutilisable).
- Avoir recours au vrac le plus souvent possible.
- Acheter des produits qui ne sont pas sous plastique.
- Demander à votre épiciers de réduire l'utilisation des barquettes de styromousse.

Diminuer notre production de déchets

- Réparer, rénover, garder un appareil fonctionnel même s'il n'est plus à «la mode du jour».
- Éviter la surconsommation : cet objet m'est-il vraiment nécessaire?

Soyons le changement que nous désirons le plus voir sans notre monde.

Sites à consulter : www.notreplanete.info/ecologie/devdurable/ecocitoyen.php

www.earthday.net/footprint/index.asp

www.equiterre.org

Extrait de : L'Alizé, secteur K, l'Hexagone de St-Hubert



Alcool et les personnes âgées

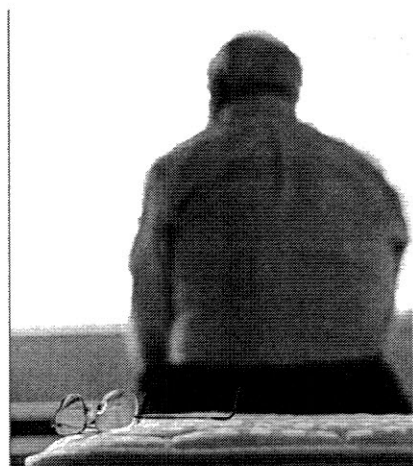
Résumé et informations tirés de la brochure de *Éduc'Alcool*, 2006, «L'Alcool et les personnes âgées»
par Gilles Charette



1-

Suite à des enquêtes sociales et de santé en 2005, 1998, 1992 et 1987, on observe depuis une quinzaine d'années une augmentation de la consommation d'alcool chez les personnes de plus de 55 ans. On remarque une augmentation du nombre de buveurs et du nombre moyen de consommations hebdomadaires qui a passé de 5,5 à 6,3 chez les hommes. (La Fondation vaudoise considère que la consommation d'alcool *abusives est définie à partir de 7 consommations par semaine*) 15,7% des aînés disent prendre 14 consommations par semaine...

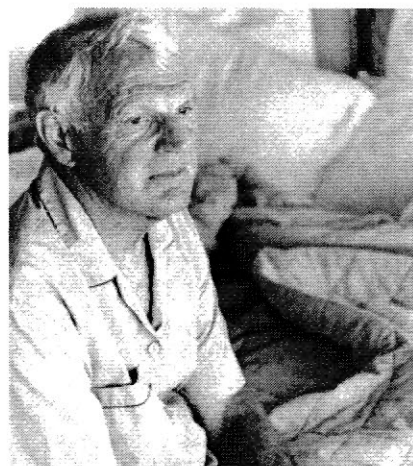
La consommation varie selon le sexe, le statut économique et le statut matrimonial et de résidence. Ainsi on observe une plus grande proportion de buveurs consommant plus de 14 verres /semaine chez ceux qui ont un revenu supérieur.



11% à 14% des aînés dépassent le seuil recommandé par les Directives de consommation d'alcool à faible risque» (donc une centaine de membres de notre secteur...) de 6% à 11% qui sont admis à l'hôpital montrent des signes d'alcoolisme. Les experts pensent que le nombre d'aînés ayant des problèmes d'alcool est probablement plus élevé que ce qu'indiquent les recherches car le dépistage présente plusieurs difficultés.

Conséquences d'une consommation abusive d'alcool:

Dégradation de l'état de santé, repli sur soi, pertes de mémoire, dépression, insomnie, chutes, problèmes de digestion, perte d'appétit, angoisses.



La consommation est abusive lorsqu'elle est intentionnelle, même si elle sait que sa consommation peut avoir des impacts physiques, physiologiques ou sociaux indésirables. La consommation abusive est souvent liée à des difficultés d'adaptation à des événements sociaux difficiles: prise de la retraite, deuil, maladie, l'isolement, etc. La consommation peut être perçue comme une compensation avec un sentiment d'impuissance.

Suite à la page 18



Let les personnes gées

(suite)



Elle est caractérisée par l'inattention et le manque d'information. **Alcool et médicaments:** Un important facteur de risque est la cooccurrence de la consommation d'alcool et de médicaments. La consommation d'alcool est contre-indiquée pour de nombreux médicaments. L'alcool peut faire augmenter l'effet sédatif des médicaments et les risques de chutes, causer de la somnolence et des étourdissements, et peut provoquer de graves problèmes physiques et psychologiques.

Mauvaise communication:

La consommation devient dangereuse lorsqu'il y a une mauvaise communication volontaire entre patient et médecin.

Vulnérabilité psychologique

En vieillissant la quantité de gras augmente alors que la quantité d'eau diminue dans notre corps. *Conséquence : À quantité égale d'alcool consommé, les personnes âgées obtiennent une alcoolémie plus élevée que celle de leurs cadets, et la réduction de l'efficacité du processus d'élimination causée par le vieillissement des organes peut provoquer une augmentation de la sensibilité aux effets de l'alcool.* Les solutions à la consommation dangereuse peuvent impliquer une autre personne : médecin, ami, infirmière, membre de la famille ou aidant naturel.

Recommandations aux personnes âgées

- Être attentives aux effets de l'alcool et réduire la consommation en conséquence.
(La consommation devient abusive à partir de 7 consommations et plus par semaine)
- Lors de l'acquisition de tout médicament, se renseigner auprès du pharmacien sur les interactions entre le médicament et la consommation d'alcool.
- À l'entourage, d'être vigilant, informé et soucieux d'intervenir.

Le CLSC oblige de ne pas prendre de consommation, 48 à 72 heures avant une prise de sang.)

P.S. : Pour plus d'informations, demandez la brochure gratuite. L'alcool et les personnes âgées » publiée par Educ'Alcool en 2006. Tél. : 1-888-252-6651, ou sur le site www.educalcool.qc.ca



Avantages «ARÉQUIENS»

Votre carte de membre de l'A.R.E.Q. vous donne droit à des rabais ou gratuités :

- Les PROTECTIONS RÉSAUT: assurances résidence et automobile
- ÉNERGIE CARDIO
- Hôtels:
 - COMFORT INN
 - QUALITY INN
 - LE NORMANDIN
 - HÔTELS DES GOUVERNEURS
 - MANOIR DE CHARLEVOIX
- BÉTONEL: mentionner le numéro 23947

Pour de plus amples détails, consultez: www.areq.csq.qc.net



CAISSE D'ÉCONOMIE

Vous avez une retraite active?

Comme vous, votre capital a besoin de rester actif à la retraite. Le SERVICE DIAPASON RETRAITE est une solution de placement qui travaille pour vous.

Pourquoi choisir DIAPASON RETRAITE?

Parce qu'à la retraite, vous souhaitez pouvoir faire trois choses de votre patrimoine financier:

- En tirer des revenus, ponctuels ou réguliers
- Le faire fructifier
- Le faire durer

Le SERVICE DIAPASON RETRAITE vise à faire croître votre patrimoine financier et à vous offrir des options de revenus qui combleront vos besoins.

Vous aimeriez plus d'informations?

N'hésitez pas à contacter vos conseillères à la Caisse d'économie Desjardins de l'Éducation

Centre de service La Prairie au: 514 351-7295

ou 1 888 388-3310
poste 4329

L'ARCHE-MONTRÉAL

En association avec le producteur du spectacle *Décembre*, L'ARCHE-MONTRÉAL offre des billets pour ce classique du temps des Fêtes. Trois soirs de représentation (en français) au Théâtre de la Place des Arts sont possibles, soit:

Vendredi 14 décembre à 20h

Mercredi 26 décembre à 20h

Jeudi 27 décembre à 20h

En achetant vos billets auprès de nous, vous économisez sur le prix d'entrée tout en aidant l'Arche-Montréal. Un reçu pour fins d'impôts de 30\$ vous sera remis pour chaque billet acheté.

Bonne idée de cadeau!

Coût du billet «parterre» : 50\$ (taxes incluses)

Chaque billet est d'une valeur de 75\$.

Pour information et/ou réservation:

Thérèse Côté

514 761-7307
poste 101



Association des retraitées
et des retraités de l'enseignement
du Québec (CSQ)

Demande de bénévolat

Vous avez une heure, juste une heure à nous donner? Joignez-vous à notre famille du lundi.

Nous avons en commun d'avoir vécu un AVC et nous nous réunissons ente 10h et 15h pour échanger, faire des activités faisant appel à la mémoire, à la concentration, à la dextérité manuelle, etc.

Nous aimons peindre quoique nous ayons besoin de support pour exprimer nos sentiments.

Nous avons acquis un ordinateur et nous aimerions que quelqu'un nous aide à connaître les rudiments de ce véhicule d'expression.

Vous avez des notions de comptabilité, notre Centre apprécierait votre aide. Nos états financiers se chiffrent sous les dix mille dollars. Quelque soient vos talents et votre temps

disponible, nous serons très heureux de vous accueillir en respectant le temps que vous aurez à nous accorder.

Si l'une de ces demandes ou tout autre activité vous interpelle, soyez sans gêne, venez nous rencontrer. Vous serez accueillis à bras ouverts.

En plus d'accompagner ces gens dans leur aventure, vous aurez la chance de faire partie d'une petite famille où l'amour, l'entraide et le respect sont prioritaires.

Les personnes qui ont un peu de temps et de l'amour à donner sont invitées à communiquer avec un membre de l'équipe du Centre de Réhabilitation AVC Montérégie.

Josette Roy
Retraitée de l'A.R.E.Q.
450 659-0451

Les Joyeux Sorteux

Les Joyeux Sorteux vous invitent à l'Hôtel du Parc Orford les 25, 26 et 27 avril prochain.

Formule tout inclus de minivacances : 2 nuits, 3 jours, 4 apéros, 6 repas, mais surtout de l'animation toute la journée en plus d'une soirée dansante avec chansonnier et d'une soirée spectacle avec 4 artistes qui sauront vous charmer de leurs plus belles voix.

Même bas prix que l'an dernier. À partir de 170\$ par personne (taxes et pourboires inclus). À ce bas prix, nous avons réservé l'hôtel au complet. Téléphonnez-moi avant le 1er février 2008 et vous pourrez choisir votre chambre.

Suzanne Deneault-Bahl
450 676-1804

Le Club Informatique

Le club informatique du Réseau Internet de Brossard vous invite à ses réunions du jeudi après-midi de 13h15 à 15h30 pour répondre à vos questions et vous aider vers la maîtrise de la technologie.

Lieu: Centre Communautaire
Georges-Henri-Brossard
3205, boulevard Rome
Brossard

Pour tout renseignement,

Hélène Picard
450 656-3348

Guy Vaillancourt
450 466-9761

guyv2004@videotron.ca



Condition de la femme

Journée québécoise contre la violence faite aux femmes

Le 6 décembre on se rappelle la douleur, les larmes et la colère. Le texte qui suit nous aide à poursuivre notre action contre la violence faite aux femmes.

J'ai reçu des fleurs aujourd'hui...

J'ai reçu des fleurs aujourd'hui. Ce n'était pas mon anniversaire ni un autre jour spécial. Nous avons eu notre première dispute hier dans la nuit et il m'a dit beaucoup de choses cruelles qui m'ont vraiment blessée.

Je sais qu'il est désolé et qu'il n'a pas voulu dire les choses qu'il a dites parce qu'il m'a envoyé des fleurs aujourd'hui.

J'ai reçu des fleurs aujourd'hui. Ce n'était pas notre anniversaire ni un autre jour spécial. Hier, dans la nuit, il m'a poussée contre un mur et a commencé à m'étrangler. Ça ressemblait à un cauchemar, je ne pouvais croire que c'était réel.

Je me suis réveillée ce matin le corps douloureux et meurtri. Je sais qu'il doit être désolé parce qu'il m'a envoyé des fleurs aujourd'hui.

J'ai reçu des fleurs aujourd'hui et ce n'était pas la fête des mères ni un autre jour spécial.



Condition de la femme (suite)

Hier, dans la nuit, il m'a de nouveau battue, c'était beaucoup plus violent que les autres fois.

Si je le quitte, que deviendrais-je? Comment prendre soin de mes enfants? Et les problèmes financiers? J'ai peur de lui mais je suis effrayée de partir. Mais je sais qu'il doit être désolé parce qu'il m'a envoyé des fleurs aujourd'hui.

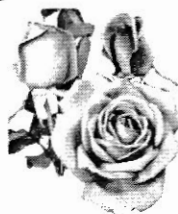
J'ai reçu des fleurs aujourd'hui. Aujourd'hui c'était un jour très spécial, c'était le jour de mes funérailles. Hier dans la nuit, il m'a finalement tuée. Il m'a battue à mort.

Si seulement j'avais trouvé assez de courage pour le quitter, je n'aurais pas reçu de fleurs aujourd'hui...

Comité de la condition de la femme

Hélène Guérard
450 656-5051

Jacqueline T. Beaudry
450 724-0765



coupon-réponse (St-Valentin)



Nom:	Prénom:
au complet	
Numéro de téléphone:	Chèque libellé à : A.R.E.Q. Des Prairies
	C.P. 50572
Nombre de personnes membres:	8230, boulevard Taschereau
	Brossard
Nombre de personnes non-membres:	J4X 2V7
Montant inclus:	



Calendrier des activités

ACTIVITÉS	DATES	HEURES	LIEU
La St-Valentin p. 5	Vendredi 15 février	11h30	Le Parcours du Cerf 2500, boul. Fernand-Lafontaine Longueuil 450 468-1142
Journée de la femme p. 6	Jeudi 13 mars	13h30	Salon des bénévoles Hôtel de ville de Candiac 102A, boul. Montcalm Nord
Yoga p. 6	Les mardis du 29 janvier au 1 avril	9h30 à 11h	Complexe Roméo-Patenaude 135, chemin Haendel Candiac
Petits Déjeuners p. 7	25 janvier 29 février 28 mars 25 avril	8h45	Brasserie Le Scoop 3500, boulevard Matte Brossard
Danse sociale p. 8	Les jeudis 17 janvier au 17 avril	18h45 2 ^e et 3 ^e bronze 20h15 4 ^e bronze	Salon des bénévoles Hôtel de ville de Candiac 102A, boul. Montcalm Nord
Danse en ligne p. 8	Les lundis du 21 janvier au 5 mai	12h40 13h50 15h	Complexe Roméo-Patenaude 135, chemin Haendel Candiac
Aquaforme p. 9	janvier à mi-juin		Pavillon des Sports Jean de la Mennais La Prairie
Assemblée sectorielle Assemblée régionale	2 mai 2008 21 mai 2008		
Prochain journal	Tombée des articles: 1 mars Sortie du journal: 1 avril		



A.R.E.Q. Des Prairies secteur D

Adresse : C.P. 50572, 8230 Taschereau, Brossard, Qc, J4X 2V7

Activités	Responsables	Téléphone	Responsables au C.D.
Aquaforme	Émilien Leblond	450 462-3757	Gilles Charette
Assurances	Gilles Charette	450 635-3350	Gilles Charette
Bridge	Gisèle Gaudette	450 659-1559	André Couillard
Cartes de souhaits	Cécile Frenette	450 659-9007	Élaine Brosseau-Leclerc
Chaîne téléphonique	Claire Fournier André Paquette	450 659-0909 514 352-4456	Lise Gélinas-Auger
Condition féminine	Hélène Guérard Jacqueline T.-Beaudry	450 656-5051 450 724-0765	Élaine Brosseau-Leclerc
Coupons-rabais, déjeuner, covoiturage	Gilles Charette	450 635-3350	Gilles Charette
Danse en ligne	Monique Asselin Élisa Landry	450 635-3323 450 672-5017	Jeanne Éthier-Lamoureux
Danse sociale	Louise Provençal Lise Patenaude	450 550-9423 450 444-4294	André Couillard
Dîner de St-Valentin	Jeanne É.-Lamoureux Lise G.-Auger	450 672-8452 450 462-3309	Jeanne Éthier-Lamoureux
Environnement	Hoang Tran Hank	450 466-5555	Normand Pelletier
Fondation Laure-Gaudreault	Claudette Michaud-Vaillancourt	450 466-9761	Lise Gélinas-Auger
Indexation	Diane Hébert Donald Laurin Marcienne Labrie	450 671-3994 450 656-7237 450 676-7683	Lise Gélinas-Auger
Internet www.araqdesprairies.com	Paul Blais	450 632-7851	Normand Pelletier
Journal «La Moisson»	Lise Gélinas-Auger Normand Pelletier	450 462-3309 450 632-0316	Lise Gélinas-Auger
Journée de la femme	Hélène Guérard Jacqueline T.-Beaudry	450 656-5051 450 724-0765	Élaine Brosseau-Leclerc
Quilles	Pierre Francoeur Bernard Michaud	450 635-3266 450 632-3272	André Couillard
Scrabble	Claire Bernatchez	450 659-0977	Normand Pelletier
Sociopolitique	Gilles Charette Élaine Brosseau-Leclerc	450 635-3350 450 632-4295	Élaine Brosseau-Leclerc
Yoga	Jeanne Éthier-Lamoureux	450 672-8452	Jeanne Éthier-Lamoureux

