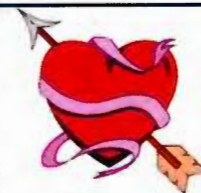


Conférence de
Catherine Lacroix
jeudi 3 février, page 11

Dîner-Spectacle de la
Saint-Valentin, 14 février
Gaétan Leclerc chante Félix, pages 12-13



Santé : Cours de réanimation
cardiorespiratoire « RCR »
les 10 et 17 mars, page 10

Journée de la femme
3 conférences
15 mars, page 8



9 décembre 2010

À notre dîner de Noël, une pensée spéciale pour nos octogénaires et nonagénaires.

À cette occasion, 11 d'entre-eux étaient présents : Claire Paquet-Bernatchez, Thérèse Brisson-Lecours, Jacques Fabre, Charles Kiraly, Antonine Mondat, Réjean Lefrançois, Marcienne Pellerin, Roger Lestage, Thérèse Robitaille-Lefebvre et Gérard Doucet, absent sur la photo, Germain Huard.

Le Dîner de Noël 2010



Le père Noël et ses parents



de gauche à droite

Doris Croteau, conseillère 450 633-0687
croteaud@videotron.caFernand Bédard, trésorier 450 678-7569
fernand_bedard@hotmail.comChristiane Potvin-Lapalme, présidente 450 635-1309
christianelapalme@hotmail.comGilles Charette, 2^e vice-président 450 635-3350
gcgilles@sympatico.caNicole Trépanier Gagné, 1^{ère} vice-prés. 450 659-3372
arniga@netcourrier.comLouise Côté-Pelletier, conseillère 450 346-7858
mapelletier_@videotron.ca**LE COMITÉ DU JOURNAL**

Responsables du journal: Gilles Charette
Nicole Trépanier Gagné
Mise en page : Gilles Charette
Collaborateur: Émilien Leblond
Correcteurs : Nicole Trépanier Gagné
Christiane Potvin-Lapalme
Angers Dessureault
Photographe : Pierre-André Desrosiers

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ (csq) : 1 800 663-2408
CARRA : 1 800 463-5533
RRQ : 1 800 463-5185
SSQ : 1 888 380-2588
RAMQ : 1 800 561-9749
Sécurité de vieillesse : 1 800 277-9915
Assurances-médicaments : 1 888 435-7999
ResAut CSQ, La Personnelle : 1 800 363-6344
Assurance-voyage : 514 286-8412
Protection du consommateur : 514 253-6556

VOUS CHANGEZ D'ADRESSE!!! Si vous changez d'adresse, de numéro de téléphone, veuillez avertir la CARRA, l'AREQ(csq) et la présidente Christiane Potvin-Lapalme, plusieurs inconvénients vous seront évités.

SOMMAIRE

- | | |
|---|--|
| <p>p. 2 et 31 : Montage photos du dîner de Noël
p. 4- Message de Christiane P.-Lapalme, présidente
Calendrier des activités à venir
p. 5- Message de Michel Gagnon, président régional
p. 6- Comité sectoriel sur l'indexation
Fondation Laure Gaudreault
p. 7- Réseau courriel et chaîne téléphonique
p. 8- Comité sectoriel de la condition des femmes
p. 9- Comité sectoriel de la condition des hommes
p. 10- Comité sectoriel de l'environnement
Comité sectoriel sociopolitique
p. 11- Cours RCR (réanimation cardiorespiratoire)
p. 12- Spectacle de la Saint-Valentin
p. 13- Dîner-spectacle de la Saint-Valentin
p. 13- Voyage d'un jour</p> | <p>p. 14- Conférence de Catherine Lacroix
Les petits déjeuners du secteur
p. 15- Colloque « Vivre en toute dignité »
p. 16- Aquaforme / Bridge
Cours de danse en ligne/ Cours d'espagnol
p. 17- Cours de danse sociale / Quilles / Scrabble
Cours de yoga
p. 18 et 19- Salon Moisson d'Art
p. 20- Hommage à un membre du secteur
p. 21- Projet AREQ/ MAYAQUÉBEC
p. 22, 23, 24- La parole est à nos membres
p. 25- Méli-Mélo
p. 26- Université du 3^e âge
p. 27- IN MEMORIAM/ Besoin de bénévoles
p. 28- Coupons-réponse
p. 29- Mon voyage en Chine
p. 30- Coupons-rabais / Tableau des activités</p> |
|---|--|

2 COUPONS-RABAIS de 5,00\$ à la page 30



Un triennat qui se termine, un congrès à venir, un colloque en préparation, un anniversaire à souligner et j'en

passer... Être à la retraite ne signifie pas être à ne rien faire. Au contraire, il y a beaucoup à faire quand on veut s'impliquer.

On peut donner quelques heures, quelques journées, faire partie d'un comité. Tous ces engagements font qu'on a une Association vivante, intéressante et enrichissante.

À l'AREQ, les dossiers ne manquent pas. Lors du dernier conseil national, en octobre dernier, nous avons pris connaissance des résultats de l'enquête sur la santé et les habitudes de vie des personnes âgées. Vous pouvez consulter le site de l'AREQ pour en obtenir les données.

Il y a toujours le dossier « Retraite et pouvoir d'achat » qui chemine.

En environnement, le projet mobilisateur sur l'eau, les questionnements sur les gaz de schiste nous interpellent.

En février, il y aura une campagne ayant pour titre «**NOTRE SYSTÈME DE SANTÉ, ON L'A À CŒUR**». Nous voulons ainsi manifester, comme personnes âgées, notre attachement au système de santé public, universel et accessible, et contribuer à la lutte contre la privatisation de nos soins de santé.

Les personnes âgées font partie de la première génération à avoir contribué toute leur vie au système de santé et de solidarité sociale mis en place depuis les années 1960. Elles se sont battues pour doter le Québec du système de santé public, universel et gratuit dont nous sommes fiers.

Or, le système semble aujourd'hui

de plus en plus menacé: l'État cherche à se désengager progressivement, les services se privatisent insidieusement. Les impacts de cette marchandisation des services auprès des personnes âgées vulnérables et de leurs proches nous interpellent.

Toujours au volet **SANTÉ**, dans la revue «Quoi de neuf» qui vient de paraître, il y a un dossier fort intéressant sur le sommeil. Je vous invite à le lire attentivement.

Cette année, nous célébrons le 25^e anniversaire de notre secteur. Vous êtes invités à nous faire parvenir des photos, des anecdotes concernant les débuts du secteur. Vous aurez tous les détails dans le prochain journal.

Je vous souhaite, en ce début d'année 2011, la **SANTÉ, UNE RETRAITE À LA HAUTEUR DE VOS ESPÉRANCES, DE LA JOIE À PROFUSION.**

Christiane Potvin-Lapalme

Calendrier des activités à venir...



Mercredi	5 janvier	Début des activités hebdomadaires	pages 16 et 17
Jeudi	27 janvier	Petit déjeuner du secteur	page 14
Jeudi	3 février	Conférence de Mme Catherine Lacroix	page 14
Lundi	14 février	Dîner-spectacle de la Saint-Valentin	pages 12 et 13
Jeudi	24 février	Petit déjeuner du secteur	page 14
Jeudi	10-17 mars	Cours RCR (réanimation cardiorespiratoire)	page 11
Mardi	15 mars	Journée de la femme (conférences)	page 8
Samedi	26 mars	Quille-t-on de la Fondation Laure-Gaudreault	page 6
Jeudi	31 mars	Petit déjeuner du secteur	page 14
Jeudi	14 avril	Colloque « Vivre en toute dignité »	page 15
Jeudi	28 avril	Petit déjeuner du secteur	page 14
Mercredi	25 mai	Voyage d'un jour	page 13

:

«Notre système de santé, on l'a à cœur »



Le 1er novembre dernier notre système de santé a célébré son quarantième anniversaire. Et comme par hasard il vit lui aussi une crise

de la quarantaine. Loin de moi l'idée d'occulter les problèmes que notre système rencontre présentement. Mais de là à jeter le bébé avec l'eau du bain il y a une marge que nous devons absolument refuser de franchir.

Qu'en est-il exactement?**Pourquoi privatiser?****À qui cela profitera-t-il?**

D'abord déboulonnons un mythe; le vieillissement de la population. Oui la population vieillit. Mais le vieillissement n'est que la quatrième cause de l'augmentation des coûts de santé et ne compte que pour 1% de cette augmentation. Les causes principales sont le coût des médicaments et des équipements sophistiqués.

Un autre mythe : un système public-privé améliorera l'accessibilité et diminuera les listes d'attente. Pourtant, pour tous les pays qui ont tenté l'aventure ce fut un échec. Le nombre de médecins n'augmentera pas et le temps mis au privé, plus payant pour les médecins, ne fera qu'augmenter les listes d'attente au public.

Qui profitera de ce système? Celles et ceux qui auront les moyens de se payer le privé ou un médecin «corrompu» du public.

La santé deviendra une marchandise de luxe, au même titre qu'une Mercedes, que peu d'entre nous pourrions se payer. Il y a là quelque chose d'immoral. Rappelons-nous que la principale cause d'endettement et de faillite chez les Québécois, avant la mise sur pied du système actuel, était les coûts de santé.

Que pouvons-nous faire?

D'abord nous engager dans la campagne que l'AREQ, en collaboration avec d'autres organisations, lancera

sous peu afin de défendre et de promouvoir notre système de santé pour qu'il demeure accessible à tous indépendamment du portefeuille de chacun.

Ensuite, travailler à l'améliorer. Il existe des solutions publiques aux différents problèmes qui touchent notre système. Il faut les connaître et les promouvoir. Nous pouvons y contribuer de plusieurs façons : organiser des rencontres d'information, envoyer des lettres aux journaux, sensibiliser nos enfants et nos amis, etc.

Vous me direz : je suis à la retraite! Je vous répondrais : vous êtes toujours des citoyens à part entière. Et rappelez-vous ceci : la vie est un éternel combat.

Prenons notre sort en main. Défendons notre système public et disons non à un retour en arrière.

Michel A. Gagnon, président régional

Accessoires pour la décoration de gâteaux et chocolat
Cours de chocolat, pâtisseries et de décoration de gâteaux

Créations Gourmandes
Chocolatier Pâtissier

Tél.: (450) 635-8330
Sans frais.: 1-866-488-8330

www.creationsgourmandes.com

1070, rue Union • Ville Ste-Catherine • (Québec) J5C 1B3

Créations Gourmandes (chocolat et gâteaux)

ATTENTION: RABAIS DE 15%

Sur tous les accessoires, le matériel en vrac, les moules à gâteaux et chocolat, les accessoires pour décorer les gâteaux, etc

Sur présentation de votre carte de membre ou bouton.

Ne s'applique pas aux gâteaux personnalisés sur commande, au grand choix de gâteaux prêts à emporter et aux cours de pâtisserie, de décoration de gâteaux, et de chocolat.



EN ATTENDANT LE GRAND JOUR, IL FAUT CALCULER NOTRE CONTRIBUTION « NON VOLONTAIRE »

Tout en espérant que les discussions de haut niveau entre l'AREQ et la Ministre Michelle Courchesne du Conseil du trésor aboutiront à la création prochaine du COMITÉ CONSULTATIF sur la retraite à la CARRA, nous, membres de l'AREQ, devons faire notre calcul annuel des pertes de revenus de retraite à cause de la non-indexation de nos rentes pour les années cotisées de 1982 à 1999 (17ans).

L'AREQ met à notre disposition une formule nous permettant de calculer notre contribution non volontaire aux finances publiques du Québec. Cette contribution non volontaire représente la perte financière cumulée découlant de la désindexation de notre régime de retraite depuis 1982.

Pour effectuer l'exercice, vous n'avez qu'à vous rendre sur le site Internet de l'AREQ au www.areq.qc.net et remplir le formulaire en ligne dans la section « Exercice de calcul de la perte du pouvoir d'achat ».

Vous aurez besoin du document intitulé « État des dépôts » de janvier 2011 transmis par la CARRA.

Au verso, on retrouve un « Avis d'indexation ». À l'aide des montants inscrits dans la deuxième colonne « Avant indexation », vous pourrez remplir les cases vides et ainsi établir votre contribution non volontaire pour la période se terminant au 31 décembre 2010.

Le but de faire cet exercice est de réaliser notre perte de pouvoir d'achat, de voir que la valeur de nos rentes diminue sans cesse et de maintenir avec plus de fermeté que notre revendication d'une indexation est juste et légitime puisque cette indexation, nous l'avons payée dans nos cotisations et dans les surplus que le gouvernement a accaparés.

**MÊME SI CELA PREND DU TEMPS,
NOTRE REVENDICATION EST
JUSTE ET RAISONNABLE. IL NE
FAUT PAS LÂCHER!**

Comité sur l'indexation
Diane Hébert
Marcienne Labrie
Donald Laurin



Des nouvelles de la FLG...

En l'absence de responsable, je trouve important de vous parler de notre fondation. En 1961, Laure Gaudreault recruta 295 personnes retraitées qui formèrent le noyau de l'AREQ. L'Association compte aujourd'hui plus de 53 000 membres.

Il est des plus facile de devenir membre de la fondation de notre Association.. Il suffit d'envoyer 10.00 \$ et vous serez membre à vie. Rien de plus simple.

Pour recueillir des fonds, cette année encore, il y aura un

quille-t-on qui aura lieu le **samedi 26 mars** au Salon de quilles Champion à Greenfield Park. L'activité débutera à 13 h 30. Vous pourrez former votre **équipe de 6 personnes** ou tout simplement donner votre nom pour participer. Nous vous inclurons dans une équipe. Le coût du billet est de **15.00 \$**. La responsable pour le secteur est madame Madeleine Brunelle.

C'est donc un rendez-vous le 26 mars pour un après-midi de plaisir tout en aidant notre fondation.

Christiane Potvin-Lapalme

Réseau courriel...



Le réseau courriel a accumulé depuis sa création (en 19 mois)

611 membres.

Merci à tous ceux qui ont aidé à monter ce réseau.

Les 611 membres reçoivent régulièrement des informations de leur Association, messages en provenance du comité national (Québec), du comité régional ou du comité sectoriel. Plusieurs de ces informations ne peuvent être transmises par téléphone, longueur et type de message obligent.

Des membres se servent de ce service pour communiquer des messages pertinents pour les autres membres (ex. : décès, exposition, activité culturelle).

ATTENTION :

1- Si vous apportez un changement à votre adresse, communiquez-le-moi, sinon je ne vous rejoins plus.

2- Si vous ne recevez pas de courriel de notre part le lundi, il y a un problème et il faut me signaler dès que possible par téléphone ou courriel... je ne peux pas le deviner.

Si vous avez une adresse courriel, nous vous invitons à vous inscrire. Nous nous servons de la ligne Cci (copie carbone invisible) pour transmettre les messages, votre adresse n'est pas communiquée aux autres.

Communiquez dès maintenant votre adresse si ce n'est pas déjà fait.

Les membres « branchés » reçoivent régulièrement, tous les **LUNDIS**, un message de l'AREQ des Prairies-Brossard. Occasionnellement un message supplémentaire est envoyé le **JEUDI** ou une autre journée lorsque nécessaire (ex : un avis de décès).

**MERCI DE VOTRE COLLABORATION.
VOTRE RÉSEAU EST VOTRE MEILLEUR
MOYEN DE COMMUNICATION AVEC TOUS
LES MEMBRES POUR SA RAPIDITÉ.**

Gilles Charette, responsable du réseau courriel
450 635-3350
gcgilles@sympatico.ca

Chaîne téléphonique



La chaîne téléphonique est un moyen de communication très utile. Cette année encore, des téléphonistes vous contactent pour vous apporter quelques rappels ou pour vous transmettre des messages importants.

Si une téléphoniste vous laisse un message, il est important de faire le suivi en lui retournant son appel. Si vous avez une adresse courriel, n'hésitez pas à lui donner. Vous pourrez ainsi être plus rapidement et davantage informé.

Par contre si vous n'êtes pas inscrit sur une liste téléphonique, que vous ne possédez pas d'adresse courriel et que vous désirez recevoir l'appel d'une téléphoniste, n'hésitez pas à me contacter.

Christiane Potvin-Lapalme,
responsable de la chaîne téléphonique
450 635-1309

Vous changez d'adresse civique, de numéro de téléphone... ou de courriel?



Afin que nous puissions mettre à jour notre banque de données, nous comptons sur votre collaboration pour nous informer de toute modification de vos coordonnées personnelles (un changement d'adresse civique ou une nouvelle adresse courriel, etc.).

Ainsi vous vous assurez de la réception de votre journal, de vos messages téléphoniques et de vos courriels.

Deux moyens s'offrent à vous :
une communication avec l'AREQ au
1 800 663-2408
ou avec votre présidente au 450 635-1309 ou
christianelapalme@hotmail.com.

Christiane Potvin-Lapalme, présidente

JOURNÉE DE LA FEMME

Thème de cette journée : " LA SANTÉ ". Une nutritionniste, une réflexothérapeute et une animatrice en yoga du rire animeront ces ateliers. Grâce à votre participation, elles vous aideront à trouver des moyens pour continuer à vous garder en santé. AMIS, CONJOINTS...TOUS SONT LES BIENVENUS.

DATE: le mardi 15 mars 2011 de 9 h à 15 h

LIEU: Centre sportif de Delson, salle de conférence.
100, avenue Delson, Delson. (Grand stationnement gratuit)

TRAJET: Route 132, direction pont Mercier. 1^{ère} lumière : tourner à gauche rue Principale Sud. Puis tourner à droite à la 4^e Avenue. Tourner à gauche rue du Collège.

COÛT: 10\$ pour les trois ateliers et le dîner. Pour les membres du secteur:5\$ avec un coupon-rabais

INSCRIPTION: complétez le coupon-réponse dans le journal, page 30. Date limite : le 1er mars 2011

HORAIRE ET PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9 h **ACCUEIL**

9 h 15 **ATELIER:** DÉMYSTIFIEZ L'ÉTIQUETAGE NUTRITIONNEL
PAR MME JOANNE MARTIN, NUTRITIONNISTE.

" Vous ne savez plus quoi choisir à l'épicerie en regardant les étiquettes sur la valeur nutritive d'un aliment ? Vous avez besoin de points de repères simples pour vous y retrouver ?

Alors, venez assister à cet atelier sur l'étiquetage nutritionnel qui vous aidera à mieux comprendre cet outil et à faire des choix judicieux pour votre santé. "

10 h 15 **PAUSE-SANTÉ**

10 h 45 **ATELIER:** LE STRESS ET LA RÉFLEXOLOGIE
PAR MME LORRAINE BOURDON, RÉFLEXOTHÉRAPEUTE.

" Cet atelier vous fera connaître des moyens rapides pour apporter la détente, chasser l'anxiété, calmer la douleur, libérer l'énergie. Grâce aux points réflexes situés dans les mains, sur la tête et un peu partout sur le corps, vous expérimenterez cette approche d'auto-guérison."

12 h **DÎNER** repas sur place préparé par un traiteur.
Menu: wrap au poulet, sandwiches aux oeufs et au jambon, salade, crudités et trempettes, fromage, dessert et breuvage.

13 h 30 **ATELIER:** YOGA DU RIRE
PAR MME JOHANNE BOUCHARD, ANIMATRICE EN YOGA DU RIRE.

" Cet atelier vous invite à venir vivre une ambiance de joie dans l'instant présent. Le "YOGA DU RIRE" est un entraînement au rire, une sorte de gymnastique physique et respiratoire. Vous découvrirez une technique d'exercices de rires simples tout en réduisant l'effet du stress. "QUAND ON RIT PLUS DE 10 MINUTES, ON ÉCHANGE DEUX LITRES D'AIR..."



14 h 30 Questions, commentaires, évaluation.

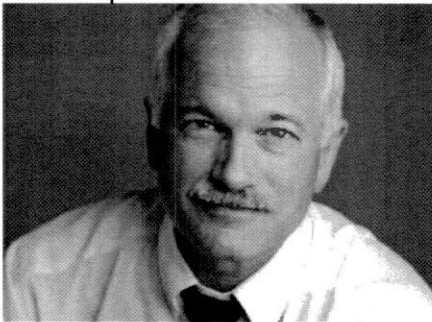
INFORMATIONS : Jacqueline Beaudry 450 724-0765
Hélène Guérard 450 656-5051

Lise Fontaine 514 767-0663
Anne-Marie Lacerte 450 659-2558



Un pas dans la bonne direction...

Le mois de novembre était le mois de la campagne de la **Fondation Movember** pour amasser des fonds pour la lutte contre le cancer de la prostate. Le bilan est intéressant. Les choses ont bougé, les attitudes ont changé. Graduellement des organismes ont décidé d'appuyer la cause. Ainsi, saluons l'initiative de certains joueurs des Canadiens de Montréal de porter en novembre, la moustache, devenue le symbole de la lutte contre cette maladie. Que **Josh Gorges, Hal Gill, Mathieu Darche** et surtout, le "nouveau sauveur", **Carey Price**, aient décidé d'arborer cet attribut pileux, typiquement masculin, a permis une visibilité toute nouvelle. Le pouvoir charismatique des idoles sportives est indéniable au Québec; loin d'être une quantité négligeable, il assure un rayonnement médiatique certain.



Que **Jack Layton**, dont le cancer a été détecté lors d'une visite de routine chez son médecin, se fasse le porte-parole lors d'un repas-bénéfice ou que **Mario Dumont**,

ex-adequiste et journaliste au canal V, s'affiche avec ladite moustache, voilà autant de témoignages nécessaires pour pénétrer le milieu francophone québécois. Dorénavant, **la marche du Courage**, l'organisme **PROCURE** ont des appuis tangibles. Bravo messieurs.

Toutefois, nous sommes loin du battage publicitaire qu'a connu en octobre la lutte contre le cancer du sein. Les sommes recueillies par la **Fondation Movember** peuvent même paraître dérisoires par rapport à celles amassées par les différents organismes associées à la lutte contre le cancer du sein. C'est toutefois normal puisque ces campagnes sont orchestrées depuis longtemps et de main de maître.

Il faut les féliciter, s'en inspirer et poursuivre notre démarche. Nous pouvons être fiers de nos atteintes: le Canada a devancé l'Australie comme pays ayant recueilli le plus de fonds lors de la campagne

annuelle de la fondation; pourtant **Movember** a été lancé depuis plus de 10 ans là-bas.

Plus près de nous, les membres du comité de la condition des hommes de l'**AREQ du Haut-Richelieu** ont remis une somme significative à l'organisme **PROCURE** lors d'un déjeuner-causerie portant sur le cancer de la prostate. À cette occasion, les membres présents ont pu réaliser l'état de la situation: plus on s'informe sur cette lutte, plus on constate que les données de recherche font cruellement défaut; en fait, on en sait très peu sur les causes, tout au plus les facteurs de risque; les pistes de solution sont nombreuses mais nécessitent qu'elles soient investiguées plus profondément avant que les chercheurs puissent proposer des traitements efficaces. Or qui dit recherche dit besoin de fonds et là les millions amassés sont nettement insuffisants. Toutefois, au Québec, quatre universités ont décidé de relever le défi de concert avec **PROCURE**; la création d'une bio-banque, une approche toute nouvelle pour recueillir des données statistiques pour étayer l'étude des causes, semble offrir des perspectives intéressantes.

Bref, un pas dans la bonne direction, timide, diront certains, mais un pas en avant quand même. Le message doit passer: **il faut poursuivre son ENGAGEMENT**, financier avant tout, l'argent étant une façon directe pour appuyer les présentes recherches.

À nous, la prochaine étape, d'abord personnelle en rencontrant notre médecin de famille pour un dépistage précoce (commençons tout de suite car ces derniers se font rares), ensuite collective par l'organisation d'activités de financement. Le comité de la condition des hommes de l'**AREQ du Vieux-Longueuil**, sur sa toute nouvelle page Web " Parole aux hommes", propose plusieurs textes sur le sujet; on peut y trouver des liens avec l'organisme **PROCURE** et la liste de spécialistes en urologie établis en Montérégie que l'on peut consulter pour avoir l'avis d'un expert. Il est grand temps de prendre nos choses en mains.

Louis-Philippe Grenier

Responsable régional du Comité de la condition des hommes.

Projet mobilisateur AREQ-EAU



Le 24 novembre dernier, l'AREQ national tenait à Québec une rencontre qui regroupait les responsables régionaux et sectoriels en environnement et en développement durable.

Le but poursuivi était de sensibiliser les membres à l'importance de l'eau dans leur vie quotidienne. Jeanne Éthier-Lamoureux, membre du Comité Environnement de notre secteur, a participé à cette rencontre.

Une idée essentielle à retenir: «rechercher un développement qui répond aux besoins du présent, sans compromettre la capacité des générations futures de répondre aux leurs.»

(Rapport Brundtland).

Ensemble, les membres ont réfléchi au concept de « besoins » et à la capacité de l'environnement de répondre à ces « besoins ».

La problématique de l'eau est complexe et elle se divise en plusieurs volets: utilisation, privatisation, économie, environnement, accès à l'eau potable... etc.

Conscients de l'importance de ce projet AREQ-EAU, les membres du comité Environnement vous proposent quelques pistes de réflexion:

- Sommes-nous pour ou contre l'embouteillage d'eau potable ? Pourquoi?
- Sommes-nous soucieux de l'impact de l'exploitation des gaz de schiste au Québec? Pourquoi?
- Comment disposons-nous des produits domestiques dangereux (DDD) lorsqu'ils ne sont plus utiles? Et, au fait, ces produits sont-ils tous utiles ??? Par quoi pourraient-ils être remplacés?

Dans notre secteur des Prairies-Brossard, le nouveau comité se donne comme premier mandat, de sensibiliser, d'informer et par la suite, d'agir.

Des projets en lien avec le plan d'action 2008-2011 seront envisagés pour susciter la mobilisation de nos membres.

Restons confiants. LA NATURE, FAUT LA CONSERVER POUR LE BIEN DE L'HUMANITÉ.

Votre comité de l'environnement,
Francine Crête, Manon Côté, Jeanne Éthier-Lamoureux

Gaz de schiste

LES PRÉDATEURS ONT COMMENCÉ:

Prédateur: personne ou groupe qui établit son pouvoir, sa puissance en profitant de la faiblesse de ses concurrents. Petit Larousse 2004.

Ma conjointe et moi sommes allés à la manifestation à Saint-Denis-sur-Richelieu le 27 novembre dernier. La Sûreté du Québec nous a fait stationner à 25 minutes de marche du site de forage.

En marchant, si on mettait un pied sur l'asphalte, c'était l'amende (300,00\$).

Pour ajouter l'insulte à l'injure, la compagnie de l'Ouest fait flotter un drapeau du Québec en haut de

sa tour et des pancartes «Terrain Privé» nous rient en pleine face alors qu'on sait que la Loi des Mines (datant de plus ou moins 100 ans) ne respecte aucun terrain privé, elle est au-dessus de tout.

Chez nous, à Saint-Jean-sur-Richelieu, depuis les deux dernières semaines de novembre, la compagnie ouest-canadienne Questerre Energy fait de la publicité dans les journaux locaux. Elle invite les gens à consulter une vidéo en ligne. Cette vidéo est édulcorée. Rien n'est quantifié concernant les inconvénients et les risques. Ne nous laissons pas embobiner.

L'hiver ne les arrêtera pas. Un moratoire et d'autres manifs: oui.

Gilles Hébert

Croix-Rouge
canadienne

Formation en RCR et premiers soins... un cadeau pour la vie

Par le Centre de Formation Éric Langevin, mandaté par la Croix-Rouge.

Votre secteur offre à ses membres la possibilité de suivre une formation en secourisme et de RCR (réanimation cardiorespiratoire).

Texte de la Croix-Rouge et du Centre de Formation

« Vos compétences en matière de secourisme et de RCR peuvent vous être utiles dans votre vie de tous les jours, à la maison, auprès de vos enfants, petits-enfants, etc. Elles vous préparent à agir lors de situations d'urgence, à les maîtriser et à les gérer. Avant même qu'un intervenant professionnel n'arrive sur les lieux pour porter secours à quelqu'un dans le besoin, votre aide peut faire toute la différence.

La formation en secourisme et RCR de la Croix-Rouge canadienne est donnée au moyen d'**étapes faciles à suivre** : nous vous enseignons des techniques simples pouvant être utilisées dans toutes sortes de situations, qu'il s'agisse de blessures, d'urgences mineures, ou de blessures plus sérieuses. Grâce aux connaissances et aux compétences acquises durant ce cours, vous serez en mesure de sauver une vie.

Les cours sont fondés sur une **combinaison de techniques d'enseignement**, qui comprend entre autres :

- des affiches pédagogiques, des mises en situation et des exercices
- la démonstration des techniques et la mise en pratique de celles-ci;
- des discussions, des questions et réponses

Vous vous exercerez à l'aide de **matériel de formation varié**, ce qui favorisera l'acquisition de compétences. Le matériel comprend, entre autres : les mannequins permettant de s'exercer à effectuer la RCR, les pansements, les attelles, les trousses de secours, les injecteurs d'épinéphrine de pratique, les inhalateurs, **un défibrillateur**, etc. »



Venez apprendre tout en vous amusant ! Cette formation d'une durée de 8 heures est dynamique et adaptée à votre réalité !

Vous y apprendrez :

- LA RÉANIMATION CARDIORESPIRATOIRE pour un bébé, un enfant, un adulte.
- LES PREMIERS SOINS: SAIGNEMENT, DIABÈTE, ÉTOUFFEMENT, INCONSCIENCE, ETC.

JOIGNEZ-VOUS À NOUS ET VOUS VERREZ QUE VOUS AUSSI, VOUS POUVEZ FAIRE LA DIFFÉRENCE !

DATE : 10 et 17 mars 2010

Horaire : 13 h à 17 h (2 cours de 4 h).

LIEU : Centre sportif de Delson, salle de conférence.
100 avenue Delson, Delson.

TRAJET : Route 132, direction pont Mercier.

1^{ère} lumière : tourner à gauche rue Principale Sud.

Puis tourner à droite à la 4^e Avenue.

Tourner à gauche rue du Collège.

COÛT : 25\$ pour les membres

(coût réel : 65\$, votre association paie la différence).
(pour les non-membres : 65\$)

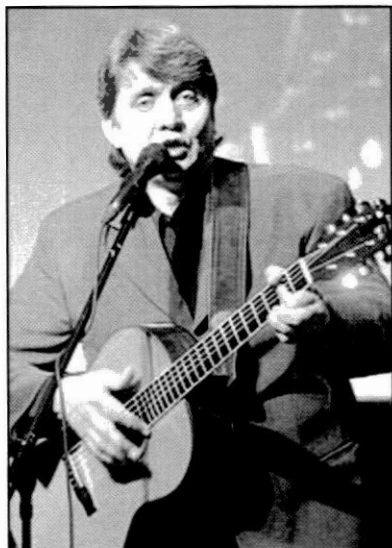
MAXIMUM : 30 MEMBRES.

INSCRIPTIONS : Compléter le coupon-réponse à la page 28 (avant le 1^{er} mars)

INFORMATIONS et responsable de l'activité

Fernand Bédard, trésorier. 450 678-7569

« GAÉTAN LECLERC chante
FÉLIX LECLERC » . . . un hommage à Félix



La voix de notre **Félix Leclerc** national
viendra souffler un vent de fraîcheur,
tout autour de nous, lors de la venue de
Gaétan Leclerc, son neveu, à notre
**Dîner-Spectacle de la
Saint-Valentin, le 14 février,
au restaurant l'Ancêtre.**

Gaétan Leclerc, celui qui a « hérité » de la voix de celui que nous nous
plaçons à appeler NOTRE FÉLIX, racontera et chantera Félix, de sa voix
chaude et riche, et vous pourrez vous permettre, à l'occasion, de fermer

les yeux et de rêver au « retour » de Félix. C'est à s'y méprendre! Vous verrez... même si vous avez les
yeux fermés! Il suffira, alors, d'écouter d'une oreille attentive.

Ce spectacle est un cadeau de votre secteur. Tous les détails pour y assister sont à la page suivante.
Vous avez jusqu'au 1^{er} février pour faire parvenir votre inscription et votre paiement. Malheureusement il
n'y a que 150 places de disponibles. Faites vite, nous ne voudrions pas vous décevoir en vous apprenant
qu'il n'y plus de place. Alors premier arrivé et...

INFORMATIONS : Nicole Trépanier Gagné, 450 659-3372 Gilles Charette, 450 635-3350

Ah! L'Amour!

Depuis notre naissance, nous sommes tous des
chasseurs de l'amour, chacun ramassant son petit
bonheur pour qu'il règne à jamais.

Qu'il soit maternel, paternel, fraternel, conjugal,
social, réciproque, virtuel, l'amour est « un feu qui
vivifie et non une flamme qui brûle ».

Élan vital, il devient détresse dans le cœur des
mal-aimés, des esseulés, des désabusés.

Et pourtant, chaque année, le 14 février, nous fêtons
l'amour!... Peut-être Cupidon lancera-t-il ses flèches
dans la société pour la mettre en démesure de
fabriquer autant d'orphelins de l'amour!...

Sur ce, joyeuse Saint-Valentin à tous les amants... de la
vie.

Antonine Mondat



*Faites
plaisir
à ceux
que vous
aimez,
offrez-leur
une douceur
chocolatée.*

Créations Gourmandes

1070, Union, Sainte-Catherine,
450 635-8330

**La Saint-Valentin à l'AREQ des Prairies-Brossard,
ça se fête le lundi 14 février 2011 à 11h15****au restaurant l'ANCÊTRE**, voisin de l'église St-Hubert

5370, chemin de Chambly, Saint-Hubert, 450 678-5630



« C'est une invitation toute spéciale à tous les amoureux de la vie à venir partager un bon repas entre amis suivi d'un récital de Gaétan Leclerc ». Détails page 12

Un **REPAS de cinq services** vous est offert: Crème de légumes, salade du jardin, « Suprême de poulet aux champignons » ou « Saumon à l'oseille » servi avec légumes, dessert, thé, café. (Vous ne pouvez pas apporter votre vin.) **Attention : il faudra faire votre choix de menu au moment de votre réservation.**

COÛT : 25\$ pour les membres, (coupon-rabais accepté)
30\$ pour les non-membres, (coût réel 39\$)

RÉSERVATIONS : complétez le coupon-réponse de la page 28

DATE LIMITE: 1^{er} février 2011 MAXIMUM 150 PERSONNES

TABLES RÉSERVÉES: les groupes de 4 personnes et plus sont invités à se réserver une table (maximum 10 personnes); inscrivez le nom du responsable de votre groupe sur le coupon-réponse. Informations pour les réservations de table: Gilles Charette

TRANSPORT : besoin de transport... n'hésitez pas à nous téléphoner.

TRAJET : Autoroute 30, sortie 115 boulevard Cousineau/ chemin de Chambly . Garder la gauche à l'embranchement et suivre chemin de Chambly. Tourner à gauche sur chemin de Chambly.

Stationnement : En plus de celui du restaurant, vous pouvez vous servir de celui de l'église.

D'ici là, nous vous disons : santé et au plaisir de vous rencontrer.

INFORMATIONS : Nicole Trépanier Gagné, 450 659-3372 Gilles Charette, 450 635-3350

Le prochain petit voyage proposé, c'est pour le 25 mai prochain. À bord du M/S Jacques-Cartier, nous vous ferons découvrir le « Pays du Suroît ».

Départ en autocar à 8 h 30 du Centre Conrad Monette à Delson.

La croisière vous fera découvrir Lachine, le lac Saint-Louis, l'île Perrot, Melocheville, Beauharnois, Salaberry-de-Valleyfield, le lac Saint-François, Coteau du Lac, canal de Soulanges, Les Coteaux.

Dîner chaud servi à bord du bateau, souper à l'Hotel-Plaza à Valleyfield.

Retour vers 20 h 30.

COÛT : Membre : 155\$, coupon-rabais accepté, non membre 169\$. **INSCRIPTION :** Coupon-réponse page 26

DATE LIMITE : 25 avril

INFORMATIONS : Agathe Frappier 450 638-2018.

Conférencière : Madame Catherine Lacroix, le 3 février

Madame Catherine Lacroix possède une formation en relations humaines et en psychologie. Elle a fait sa recherche de thèse et de maîtrise sur l'humour. Ce qui l'amena à une profonde réflexion et transforma radicalement le cours de son existence.

De 1991 à 1995, elle anima, à la télévision, plus de 150 émissions dont elle est l'auteur : « Être au pouvoir de soi ». Depuis plus de 20 ans, madame Lacroix se concentre sur le développement global de l'être humain.

Thème de la conférence : « Cultiver des attitudes créatrices de Vie »

« Dans cette conférence, je vous entretiendrai sur le comment parvenir à VIVRE dans la dignité? Et si on cultivait le goût de trouver le meilleur dans le pire, et le désir de trouver la vie dans ce qui me fait mourir...avant de mourir sans avoir vécu. J'aborderai l'importance de contribuer consciemment à la santé de nos corps (physique, émotionnel et spirituel) et de voir dans le vieillissement l'ascension au lieu de la dégringolade! ». Catherine Lacroix.

DATE: jeudi 3 février 2011

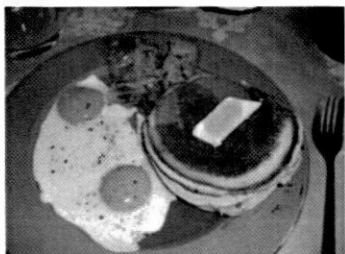
HEURE : 13 h 30 à 15 h 30 h

LIEU : DOMAINE DES CASCADES, réception 450 635-8441
3605, boulevard Marie-Victorin, salle de conférence.

COÛT: gratuit pour les membres sur présentation du bouton de l'AREQ, 2\$ pour les non-membres.

INFORMATION ET RÉSERVATION: Nicole Trépanier Gagné 450 659-3372, arniga@netcourrier.com

DÎNER SPÉCIAL : M. Jean-François Brosseau, directeur général du Domaine des Cascades, vous convie à une visite de la résidence à 11 h suivi d'un dîner pour le coût de 5\$ (régulier 12\$). Afin de prévoir le nombre de repas, il vous demande de réserver avant le 1^{er} février en téléphonant à la réception. Vous serez accueilli par Mme Gisèle Myre-Daoust, membre du secteur et résidente au Domaine et par Mme Chantal Poirier, coordonnatrice. Bienvenue à tous.

Les petits déjeuners du secteur**☺ Bienvenue aux 1157 membres ☺**

Au secteur des Prairies-Brossard, les petits déjeuners sont des temps de rencontres entre les membres pour échanger et fraterniser dans un climat convivial autour d'un bon repas et toujours à un prix raisonnable.

DATES : les jeudis 27 JANVIER, 24 FÉVRIER, 31 MARS, 28 AVRIL 2011

HORAIRE : 08 h 30 à 10 h 30

LIEU : LA STATION DES SPORTS (autrefois la brasserie SCOOP)
3500, boulevard Matte, Brossard, 450 907-4433

ANIMATION: brèves informations sur la vie et les activités de votre Association,

PRIX DE PRÉSENCE : le port du bouton de l'AREQ (CSQ) continuera d'être gratifié.

N.B. : les COUPONS-RABAIS ne peuvent pas servir de mode de paiement.

INFORMATIONS : Marcel Carrier et Jocelyne Dumais-Carrier 450 454-6445,
Fernand Bédard 450 678-7569, Gilles Charette 450 635-3350

Un grand débat de société est ouvert...

Sous le prétexte du droit de mourir dans la dignité nous demandons la légalisation de l'euthanasie et du suicide assisté. Dans le mémoire de l'AREQ présenté à la Commission spéciale sur «mourir dans la dignité», nous pouvons y lire l'extrait suivant :

« Au nom de la dignité, de la liberté et de l'autonomie des personnes revendiquent le droit de disposer de leur vie envers et contre tout et le droit de choisir le moment et la façon de mourir. »

Que signifie le leitmotiv de « mourir dans la dignité ».

Nous sommes inquiets devant ce débat de société sur le droit de mourir dans la dignité alors que presque personne ne semble se préoccuper de toutes ces femmes et de tous ces hommes qui n'arrivent même pas à « vivre dans la dignité ».

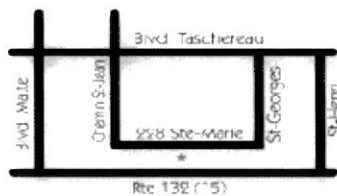
Nous sommes persuadés que la vraie question n'est pas tant de mourir ou non dans la dignité mais de nous assurer de continuer à offrir et à développer de véritables soins de fin de vie en y mettant les ressources nécessaires pour un accompagnement respectueux de la dignité de la personne.

Suite à tout ce que nous entendons et lisons sur ce grand sujet controversé, nous croyons qu'un temps de réflexion et de discussion est essentiel pour en arriver à prendre une position davantage éclairée sur le sujet.

Nous vous proposons donc une journée colloque où ensemble nous pourrions réfléchir et discuter ensemble d'un sujet qui nous concerne tous.

Dès maintenant, réservez votre jeudi 14 avril 2011.
Toutes les informations vous seront transmises dans le prochain journal « La Moisson ».

Nicole Trépanier Gagné
Vice-présidente



Tekyla
BAR & GRILL
228 Ste-Marie
Vieux La Prairie Qc
J5R 1G2
Tekyla.bar.grill@gmail.com

450.907.3663

NOTRE NOUVEAU COMMANDITAIRE :

Restaurant : *Tékyla BAR & GRILL*

228, rue Sainte-Marie, La Prairie.

450 907-3663

Rabais de 25% du lundi au jeudi, dîner et souper, et le souper du dimanche. (Présentez votre bouton ou carte de l'AREQ). Cette offre est valable pour un temps limité. N.B. : Ce nouveau restaurant occupe les lieux de l'ex-restaurant « l'Historic ».



DÉJUNER

DINER

SOUPER

Restaurant : *Gattuso*

30 boulevard Taschereau, La Prairie

450 444-7272

Rabais de 25% pour nos membres:

Les lundis, mardis et mercredis après 17 h.

Le membre aura une réduction de 25% peu importe le nombre d'invités sur sa facture. Cette offre est valable pour un temps limité. Voisin de l'APL.

Merci à Tommy et Vincent Gattuso

AQUAFORME

Venez vous joindre à un groupe dynamique d'aquaforme. Ces activités aquatiques s'adressent autant aux hommes qu'aux femmes. Il n'y a pas d'inscription obligatoire.

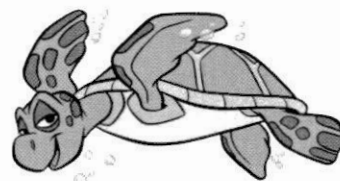
DATE : ces activités ont lieu aux jours et heures déterminés par le professeur, selon ses disponibilités.

HORAIRE : la durée de l'activité est d'une heure, de septembre à la mi-juin.
Communiquez avec un responsable du Pavillon des Sports
Jean-de-la-Mennais : 450 444-7235

LIEU : Pavillon des Sports Jean-de-la-Mennais, 870, chemin de Saint-Jean, La Prairie.

COÛT : 2,50\$ / visite, payable à l'entrée. **Les coupon-rabais ne sont pas acceptés.**

INFORMATIONS : Emilien Leblond 450 462-3757



BRIDGE

Activité divertissante, passionnante qui aide à cultiver la mémoire et à exercer notre concentration. N'hésitez pas à vous joindre à nous.

INFORMATIONS : Gisèle Gaudette 450 672-6403

COURS DE DANSE EN LIGNE

Session hiver: 15 cours
DATE : du lundi 10 janvier au lundi 18 avril 2011 inclusivement.

COÛT : 50,00\$ pour les cours d'une heure
85,00\$ pour les cours de deux heures.
Le coût devra être acquitté dès le premier cours,
en argent ou par chèque au nom de « AREQ des Prairies-Brossard ».
Les membres du secteur peuvent utiliser un coupon-rabais.

HORAIRE : 12h 40 à 13h 40 pour les élèves « débutants »
13h 50 à 14h 50 pour les élèves « intermédiaires »
15h 00 à 16h 00 pour les élèves « avancés »

LIEU : Complexe Roméo-Patenaude, 135 D, chemin Haendel, Candiac.
Salon des bénévoles : la semaine de relâche des enfants.

INFORMATIONS : Jeanne Éthier-Lamoureux 450 672-8452 et Huguette Masse-Brais 450 659-0119



COURS D'ESPAGNOL

Cette activité se continuera pendant l'année 2011 avec les membres inscrits.

DATE : complet

HORAIRE :

LIEU : Centre communautaire Conrad-Monette
1, 1^{ère} Avenue, Delson.

INFORMATIONS : Christiane Potvin-Lapalme, 450 635-1309
christianelapalme@hotmail.com

COURS DE DANSE SOCIALE

Encore cette année, l'AREQ des Prairies-Brossard invite tous les membres et leurs amis à faire de la danse sociale une activité de choix. Nous vous invitons à vous joindre à nous pour du plaisir garanti dans une atmosphère de détente.

DATE : **mercredi 19 janvier au 6 avril 2011.**
 HORAIRE : 19 h 00 à 20 h 00 **Niveau Bronze 4e année**
 20 h 00 à 20 h 30 **Pratique pour les deux groupes**
 20 h 30 à 21 h 30 **Revision Bronze début Argent 6e année**

LIEU : Hôtel de ville de Candiac, 102A, boulevard Montcalm Nord, salon des bénévoles.

COÛT : 75\$ par personne, les membres du secteur peuvent utiliser un coupon-rabais.

PROFESSEUR : Lise Patenaude, membre de l'AREQ

INFORMATIONS : Luce Mercure-Le Blanc 450 445-2009, Denise Roy-Mailhot 450 659-1305.

« Faites le premier pas en vous inscrivant, nous ferons les autres ensemble! »

BIENVENUE À CHACUN.



QUILLES

DÉBUT : 5 janvier 2011
 HORAIRE : les mercredis, de 9 h 30 à 11 h 45

LIEU : QUILLORAMA, 3900, boulevard Matte, Brossard

INFORMATIONS : Pierre Francoeur 450 635-3266
 Monique Yelle-Asselin 450 635-3323

NOTE : plusieurs places sont disponibles pour ceux qui désirent s'inscrire.



SCRABBLE

Accueil, amitié, activité accessible à tous et on ne s'ennuie pas...
 LIEU : Complexe Saint-Laurent, 500, rue Saint-Laurent, La Prairie.
 DATE : les jeudis, du 13 janvier au 28 avril 2011 à 13 h 30.

INFORMATIONS : Claire Paquet-Bernachez, 450 659-0977

COURS DE YOGA

Pour le maintien d'une vie saine et heureuse, l'AREQ(CSQ) des Prairies-Brossard vous offre 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. La session comprendra 15 cours de 90 minutes.

DATE : les mardis, 18 janvier au 26 avril 2011

HORAIRE : de 9 h 30 à 11 h

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

COÛT : 150\$ chèque fait au nom de l'AREQ des Prairies-Brossard (les membres peuvent utiliser un coupon-rabais)

PROFESSEUR : Carole Deslauriers, diplômée en Yoga

INSCRIPTION : Pour les nouveaux, **important** de s'inscrire le plus rapidement possible. Les places sont limitées.

INFORMATIONS et RÉSERVATIONS: Nicole Trépanier Gagné 450 659-3372, arniga@netcourrier.com



À propos du 6^e Salon Moisson d'Art



Nathalie Migneault



Nicole Tremblay



Denise Lacombe

Les 23 et 24 octobre 2010 se tenait la 6^e édition du Salon Moisson d'Art.

Ce salon regroupe un peu plus de quarante artistes et artisans dont la moitié sont membres de notre secteur. Les autres sont soit des parents, des amis ou des artistes de la région.

Le salon a accueilli près de 600 personnes. Encore une fois, ce fut un succès! Et ce succès repose d'abord sur la qualité et la diversité des œuvres présentées.

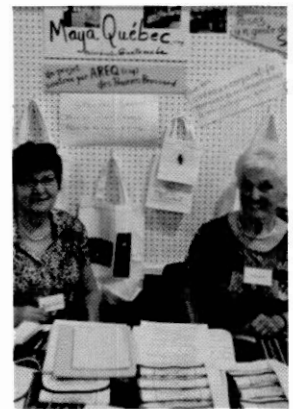
Des peintres de talent nous ont permis d'admirer de magnifiques toiles : des aquarelles, des huiles, des acryliques et des pastels secs. Il y avait aussi de très beaux travaux de peinture sur soie, de broderie japonaise, de vitrail, de verre fusionné puis des bijoux, des articles de bois, des sacs en cuir et en tissus recyclés, de la couture, du tricot, de la broderie et des cartes faites à partir de différentes techniques.

L'artiste invité, cette année, était Monsieur Alain Dionne, membre de l'Association des sculpteurs sur pierre de la Montérégie.

Une nouveauté cette année: la participation de MayaQuébec. Notre secteur, au volet solidarité internationale, appuie cette coopérative guatémaltèque qui est un atelier de couture regroupant une cinquantaine de femmes.



Thérèse Robitaille



Louise Dionne et
Thérèse Bellot



Le comité organisateur : Diane Hébert, Christiane
Potvin-Lapalme, Eve Martel et Marcienne Labrie



Claudette Cormier

Préparer une telle exposition exige temps et énergie. Fortes de l'appui de notre présidente et de notre comité directeur, nous avons également compté sur la participation de nombreux bénévoles.

Nous bénéficions aussi de la générosité de la direction de l'école qui nous accueille dans son établissement.

Cette exposition nous permet de faire connaître à la fois à nos membres et à nos concitoyens les talents de nos retraités mais aussi de faire valoir l'AREQ des Prairies-Brossard. Nous en sommes très fières!

Ève Martel, pour le Comité organisateur.



Laurent Sansfaçon



Danielle Beauregard

Christiane P.-Lapalme
offre un cadeau à
Thérèse Robitaille

À propos du 6^e Salon Moisson d'Art (suite)

Merci ... (Texte : Francine Marceau)

Je désire remercier le Comité organisateur du Salon Moisson d'Arts qui a accueilli à son exposition de cette année les représentants de MayaQuébec. La tenue d'un kiosque a donné une belle visibilité au projet MayaQuébec. Les couturières tiennent à vous transmettre leurs plus sincères remerciements. Elles ont pu visionner les photos et glaner quelques idées afin de préparer à leur tour un kiosque qu'elles tiendront dans une foire commerciale au Guatemala au début de décembre. N'ayant pu être présente à votre Salon, j'aurai le plaisir de participer avec elles à cette activité.

Un plaisir pour les yeux... (Texte : Hélène Perreault)

Chaque année, le Salon Moisson d'Art est un plaisir pour les yeux, une source d'inspiration pour ceux et celles qui ont des mains d'artisan, l'endroit idéal pour des achats superbes et originaux et bien sûr l'occasion de se rencontrer. Bravo et merci à tous ceux et celles qui nous offrent ce bel événement.

Un franc succès... (Texte : Lise Vinet)

Encore une fois cette année, j'ai été heureuse de participer au Salon des Artistes et Artisans Moisson d'Art. Quel formidable événement! Plus de 40 exposants et plus de 500 visiteurs, des œuvres variées et pour tous les goûts, une belle vitrine pour les créations des membres de l'AREQ et de leurs invités.

Un gros bravo aux organisateurs du Salon qui réussissent année après année à nous réunir pour montrer nos talents et un beau merci à nos visiteurs si précieux.



Lise Girard-Blais



Lise Vinet



Jeanne d'Arc Rousseau

Bonne et heureuse année...

Nous vous souhaitons « NOS MEILLEURS VŒUX » qui puissent exister pour l'année 2011.

Qu'elle vous apporte « PAIX, AMOUR, PROSPÉRITÉ, SANTÉ ET PLAISIR ».

Les membres du comité directeur.

Hommage à une dame pétillante et généreuse.

Aujourd'hui, je veux vous présenter madame Claire Paquet-Bernatchez.

Comme son prénom l'annonce si bien avec elle, tout est clair. Pas de détour, pas de faux-fuyants. En sa compagnie, on ne s'ennuie pas. L'humour et le rire sont de la partie.

Claire vient de célébrer ses 81 ans. Moi qui lui en donnais moins de 70.

Elle est native de Sainte-Anne-des-Monts, en Gaspésie. C'est dans ce magnifique coin de pays que Claire a fait ses études pour devenir enseignante. Ses débuts, elle les a faits dans des petites écoles de campagne. Lorsque le besoin d'avoir une enseignante pour les niveaux de 8^e et 9^e années s'est manifesté, on a permis à Claire d'enseigner à ces jeunes à condition de le faire bénévolement.

Ce qu'elle a fait.

Un beau jour, le désir d'apprendre l'anglais la conduit jusqu'à Montréal. C'est dans une famille anglophone, en s'occupant des jeunes enfants qu'elle apprend la langue de Shakespeare.

Claire n'enseigne pas à Montréal. Elle s'y marie et a trois enfants. Ce n'est qu'en 1965 qu'elle arrive à La Prairie.

Durant quelques années, elle fait de la suppléance pour ensuite être engagée au collège Jean-de-la-Ménais. Elle y enseigne seize ans.



Si Claire a pris sa retraite de l'enseignement, croyez-moi si je vous dis qu'elle n'a pas retiré sa vie. L'action et l'engagement ne lui font pas peur. Claire est une femme de conviction, une femme de coeur.

Durant trois années, mandatée par monseigneur Hubert, elle œuvre en pastorale paroissiale.

Il y a dix ans, parrainée par l'AREQ, elle organise les après-midi Scrabble. Aujourd'hui encore, chaque jeudi à compter de 13 h 30, nous pouvons voir les scrabbleuses au jeu.

Quelques années plus tard, elle est membre du comité fondateur de « La Maison des Aînés » de La Prairie. Depuis trois saisons, Claire se découvre une nouvelle passion : le théâtre. Cette année, nous pourrons la voir dans « Noblesse oblige » de Michel Barbeau. Elle n'y tiendra pas un mais deux rôles. Ça c'est de la mémoire!

Claire chante aussi. Elle est membre de la chorale de sa paroisse.

Durant quelques années, avec la FADOQ, elle co-anime des rencontres avec des groupes sur « La santé après 50 ans ».

Vous croyez que c'est tout. Et bien non. Claire collabore avec l'école secondaire La Magdeleine à la réalisation d'un journal intergénérationnel : « L'échange, c'est la vie ».

Comme il lui restait certainement quelques heures de disponibilité, Claire a accepté le poste de secrétaire temporaire à l'Âge d'Or de La Prairie.

Ouf! Quelle merveilleuse femme! Le temps passé en sa compagnie m'a semblé si court.

Merci Claire, pour toute cette belle ouverture et toute cette immense générosité.

Nicole Trépanier Gagné,
vice-présidente

Quel grand bonheur et quel plaisir de rencontrer des personnes d'exception. Merci à ceux et celles qui acceptent si généreusement d'échanger, tout simplement avec moi. Grâce à cette disponibilité, à cette belle ouverture et à la confiance que vous me manifestez je peux, bien humblement présenter une mini facette de personnes extraordinaires de notre secteur. Chacune de ces rencontres est pour moi un cadeau. Je vous dis : **Merci.**
Nicole



Automne 2010: période de récolte et de développement à MayaQuébec

L'automne 2010 à MayaQuébec a été marqué par de grandes joies et par un développement en accéléré. Coup sur coup, nous avons eu le bonheur d'assister à la graduation de notre coordonnatrice et à celle de sa fille. Toutes deux obtenaient leur diplôme de fin d'études secondaires. La jeune maman de 4 enfants, tout en coordonnant les activités de MayaQuébec, a suivi son cours à l'Éducation des adultes à toutes les fins de semaine depuis deux ans. Non seulement a-t-elle réussi ce tour de force mais elle a décroché la meilleure note parmi la soixantaine d'étudiants de son groupe. Un honneur qui lui a valu de faire le discours de remerciements en leur nom, une tâche dont elle s'est admirablement acquittée. Quant à sa fille, ses excellents résultats lui permettent d'entrer à l'université en janvier pour réaliser son rêve de faire ses études en médecine.



À toutes deux et aussi au groupe de 25 boursiers et boursières de MayaQuébec, nous avons pu offrir toutes vos félicitations! Merci à tous nos donateurs de bourses d'études qui, comme nous, ont cru en leurs capacités et leur volonté de se bâtir un futur meilleur malgré leurs ressources financières limitées. En ce début d'année 2011, si quelques-uns d'entre vous voulaient se joindre au groupe de donateurs, nous vous prions de communiquer avec nous à : explorateurs@hotmail.com.

D'autre part, pendant deux mois, de concert avec les couturières, nous avons multiplié les démarches afin de faire connaître les produits et services offerts à la

population guatémaltèque par notre association. Ces efforts ont trouvé leur aboutissement au tout début de décembre alors que nous avons été invités à participer à une grande expo-vente précédant la période de Noël. Nous étions les invités des Œuvres de l'épouse du président du Guatemala (SOSEP). Nous partageons un Salon où des artisans de tout le pays exposaient leurs produits. À noter : toutes les nappes aux tables des exposants ont été confectionnées par MayaQuébec. La présence des couturières à tour de rôle au kiosque s'est avérée pour elles une expérience nouvelle et très enrichissante. En plus d'éprouver une grande fierté à voir les visiteurs constater la qualité, la diversité et l'originalité de leurs produits, elles ont eu l'occasion de faire de nombreux contacts qui pourraient, nous l'espérons, leur valoir des commandes pour l'année 2011.



Nous aimerions souligner que la participation de MayaQuébec au Salon Moisson d'Art en octobre dernier a été un élément motivateur pour les 12 couturières. Elles y ont vu un exemple à suivre, tant pour le soin qu'il faut apporter à la présentation du kiosque afin de bien mettre en valeur les produits que pour l'approche à adopter avec les clients. Merci aux organisateurs de l'événement ainsi qu'à nos amies Louise et Thérèse qui, même à distance, ont participé à ce nouvel apprentissage.

Merci aussi au Comité directeur et aux membres de notre secteur qui ont poursuivi leur soutien à MayaQuébec tout au long de 2010. Votre appui nous touche profondément.

Francine Marceau,
membre de l'AREQ des Prairies-Brossard

À propos du dîner de Noël

Party de Noël réussi

(Acrostiche de Danielle Poulin)

Partager la magie de Noël!
À chaque année l'AREQ
Réunit ses membres pour festoyer et échanger.
Toujours accueillant, le comité radieux,
Yeux grands ouverts dans la salle si bien décorée.
Dîner plus que succulent
Enchante les tables rondes.
Noms pour découvrir les gagnants,
Odes du chœur à neuf,
Ensemble, c'est l'heure de chanter,
Livrets offerts pour participer.
Réussite garantie, talent et initiative,
Énergie de Noël pour tous.
Un gros merci du fond du cœur.
Spectacle formidable,
Souhaits de Joyeux Noël et Bonne Année 2011,
Impressionnant ce dîner de Noël.

Dîner-Spectacle de Noël

(Texte: Charles Kiraly)

La magie de Noël s'est reflétée dans la chaleureuse ambiance qui a régné tout le long de ce dîner. L'atmosphère, le décor, l'accueil amical, le repas de dinde et de l'excellent ragoût de boulettes et aux choix tarte au sucre ou bûche de Noël nous ont préparé à l'excellent spectacle. La participation des trois cents invités entraînés par une chorale de joyeux lurons se sont époumonés joyeusement jusqu'à tard dans l'après-midi. Ce dîner-spectacle a été une réussite magistrale. Merci !

9 décembre 2010...Que dire?

(Texte : Antonine Mondat)

Bien sûr nous n'oublierons pas cette rencontre du 9 décembre 2010; repas copieux et savoureux, animation réussie d'un groupe heureux de se retrouver : la jasette on connaît ça!... La chorale « Chœur à neuf » nous a fait voyager dans le temps avec plaisir. Chanter c'est remettre le « cœur à neuf » pour un élan nouveau vers l'avenir. Grand merci aux organisateurs qui ont souligné de façon particulière la présence des aînés des retraités.

Félicitations sincères!

(Texte : Thérèse Robitaille)

Bonsoir Gilles, Bonsoir Nicole,
Un mot seulement pour vous féliciter pour le **Succès** remporté grâce à votre sens de l'organisation, votre dévouement, votre désir de rendre heureux les retraités. Quelle magnifique Fête de Noël pour nous tous, surtout pour les Octogénaires. Merci de tout cœur: pour tous les appels téléphoniques que vous avez dû faire, pour toutes les démarches pour l'organisation d'une pareille fête. Tout m'a réjoui: l'accueil chaleureux, les décors, le repas, le Chœur, les odorantes roses et tous les cadeaux, etc... etc...
Merci de tout cœur!

Belle fête de Noël

(Texte : Claude(tte) Michaud-Vaillancourt)

Je tiens à féliciter les organisateurs de cette belle fête de Noël. Ce fut un franc succès: la salle était décorée avec goût, le repas était servi chaud et il était délicieux. De plus, les chanteurs ont su mettre une bonne ambiance des fêtes. Bref, c'est à refaire. Bravo au comité!

À propos du dîner de Noël

Merveilleux souvenirs

(Texte : Martine Lévesque et Bernard Payette)

Nous avons bien apprécié l'activité Dîner de Noël. Tout était merveilleux: l'accueil, les décorations, l'ambiance, le repas. Ce que nous avons apprécié par-dessus tout, c'est le groupe de chanteurs. Quels merveilleux souvenirs de notre adolescence ils nous ont rappelés! Des activités comme celles-là font du bien à notre identité québécoise. Merci infiniment aux organisateurs!

Belle réussite

(Texte : Pierre Francoeur et Diane Trudeau)

Oui, le groupe musical est une belle réussite, mais je trouve que le temps disposé à l'écoute fut trop long, naturellement on ne peut pas savoir à l'avance sans avoir expérimenté, ce groupe valait la peine d'être découvert.

Quelques pas de danse auraient été bienvenus pour une partie du temps après le repas.

Bravo à tous les organisateurs pour le travail accompli.

Joyeux Noël et Heureuse Année

(Texte : Rosie Lavoie (Rose-Yvette))

Je voudrais vous dire combien j'ai aimé le dîner de Noël le 9 décembre dernier, tout était parfait : les décorations, l'atmosphère, le repas, les chanteurs et aussi l'animation et les cadeaux.

Je vous dis MERCI pour tout ce que vous faites pour faire de ce mouvement une réussite.

Mille mercis.

(Texte : Thérèse Brisson)

Merci beaucoup pour cette belle rencontre et ce succulent repas de Noël, si bien réussi. Il me fait toujours plaisir de recevoir les nouvelles de l'AREQ et c'est à vous Monsieur Charette que je le dois.

À propos de la conférence de M. André Bienvenue...

18 novembre 2010, « Vieillir sans devenir vieux. »

(Texte: Marcel Carrier)

J'ai très apprécié cette conférence, tantôt amusante, tantôt sérieuse. Son discours nous a permis de faire un pas de plus dans la consolidation de la retraite. « Vieillir sans devenir vieux » nous présente différentes possibilités de s'actualiser encore plus, maintenant que nous avons le temps devant nous. Même si vieillir nous renvoie à cette fatalité absolue de notre présence sur la terre, vieillir n'est pas la fin, mais le début d'une nouvelle étape. Il nous faut maintenant faire une rencontre avec son intérieur pour y découvrir les passions, les rêves qui n'ont pas été réalisés surtout par manque de temps et souvent par peur de ne pas y arriver et de manquer notre coup.

Le conférencier nous suggère de s'embarquer de plain-pied dans notre vie et de se mettre en action afin d'y découvrir tous les plaisirs dont on peut avoir en réalisant nos projets trop longtemps enfouis. Vieillir, c'est d'abord accepter ce fait de notre condition humaine, c'est d'accepter qu'on puisse encore faire des choix pour soi et pour les autres en s'impliquant afin de connaître la sérénité, la paix et de contempler la beauté et la bonté de ce monde comme cadeau de notre retraite et de notre présence sur terre.

J'espère qu'il y aura une suite à cette conférence, car elle méritait vraiment le déplacement. M. Bienvenue a su avec humour, nous rappeler l'importance de faire quelque chose d'intéressant avec notre retraite pour ne pas devenir vieux trop vite.

Salutations

(Texte : Danielle Deschamps)

Très honnêtement, cette conférence ne m'a pas beaucoup servi. Selon l'annonce qu'il avait fait cette même journée concernant sa conférence future qu'il devait donner ailleurs, cela me « semblait » aborder un volet plus pratique dans le quotidien, plus facilement applicable... Voilà, désolée, mais c'est en toute franchise que je vous communique mon commentaire. Ceci étant dit, il demeure que j'apprécie toujours ce genre d'activité. Merci

À propos de la conférence de M. André Bienvenue...

18 novembre 2010, « Vieillir sans devenir vieux. »

(Texte : Lise Éthier)

Le 18 novembre, j'ai eu le privilège d'assister gratuitement à la conférence de M. André Bienvenue, conférencier chevronné, que j'ai vraiment savouré.

Il m'a fait prendre conscience par sa façon imagée et humoristique que l'on peut et doit "vieillir sans devenir vieux" j'ai aussi découvert que dans les mots vieux et vieillir les trois premières lettres sont: "VIE".

Pour réaliser ses Rêves, jouir du Bonheur, vivre pour de bon et longtemps, il faut dire OUI à la "VIE" et prendre les moyens.

Merci à M. Bienvenue et un gros merci aux organisateurs de l'AREQ pour vos bonnes idées et votre dévouement en espérant une autre conférence de M. Bienvenue avant "Le temps des récoltes"

Au plaisir.

(Texte : Manon Côté)

J'ai bien apprécié la deuxième partie de la conférence car elle était plus reliée au sujet et donnait plus d'informations concrètes. Les récits ou légendes donnaient à la conférence un caractère métaphorique empreint d'humour. J'aurais apprécié avoir la possibilité de prendre un café au moment de la pause.

(Texte : Pierre Sicard)

Quelle belle conférence que celle à laquelle nous avons été invités en ce 18 novembre. J'ai passé un bel après-midi en présence de M. André Bienvenue. L'humour, toujours bien dosé, nous a aidés à redécouvrir des vérités que nous avons trop tendance à oublier. C'est de sagesse qu'il s'agit: la sagesse du bonheur. Cet échange ne représente qu'une première démarche pour améliorer et apprécier: ce que l'on est, ce que l'on a et ce que l'on fait à chacun des ici et maintenant de sa vie à venir.

J'ai particulièrement apprécié la différence entre participer à sa vie et être impliqué dans sa vie. Merci pour cette invitation, et quand y aura-t-il une suite?

Message de notre bénévole de l'année

(Texte : Pierre Francoeur.)

Bonjour à tous, je viens avec un certain retard remercier les gens du comité de sélection qui m'ont élu *bénévole de l'année*. Je sais très bien qu'il y avait d'autres personnes en lice pour recevoir cet honneur. Voilà pourquoi c'est avec beaucoup d'émotion que je reçois ce titre qui nous donne le goût de s'impliquer pour nos confrères et consoeurs et de continuer à le faire.

INVITATION CONFÉRENCES GRATUITES

pour nos membres

La direction du Domaine des Cascades invite les enseignants de l'AREQ aux conférences «*Santé*» qui ont lieu à tous les 2 mois.

Le 13 janvier 2011 à 13 h 30, Pierre Bélanger, pharmacien, expliquera ce qu'est *l'arthrose* et comment se soigner.

Le 10 mars 2011, le sujet sera *l'ostéoporose*. Chaque conférence est suivie d'un café/biscuits. Bienvenue!

Domaine des Cascades, 450 635-8441
3605, boulevard Marie-Victorin,
Sainte-Catherine

Informations : Gisèle Myre-Daoust, membre du secteur et présidente du comité des loisirs au Domaine des Cascades 450 718-3537

ESPACE DISPONIBLE...

- ... Pour votre opinion sur une activité.
 - ... Pour faire connaître votre passion.
 - ... Pour annoncer l'exposition de vos œuvres.
 - ... Pour faire connaître votre bénévolat ou celui d'un autre membre.
 - ... Pour écrire une petite pensée.
 - ... Tout texte pertinent pour les membres
- psst : communiquez-le avec un membre de l'équipe, voir page 2

**Théâtre Lyrique de la Montérégie
présente****« Rêve de Valse »****musique de Oscar Strauss.****Opérette à grand déploiement****50 comédiens/chanteurs****chorégraphies****orchestre de 10 musiciens****costumes d'époque****Un superbe rêve au cœur d'un pays fantaisiste
où l'amour frissonne sur les rives du beau
Danube Bleu.****Mise en scène : Michèle Bournival****Directeur musical : Donald Lavergne****Date: les 12-13-14- mai 2011 à 20 h****les 14-15 mai 2011 à 14 h****Lieu : Théâtre Pratt & Withney****du CEGEP Édouard-Montpetit****100, rue Gentilly E, Longueuil****Billets : 35\$****En vente dès maintenant au 450 550-1338****CUEILLETTE DE
TIMBRES USAGÉS**

Diane Trudeau et Pierre Francoeur (membre bénévole de l'année) continuent à œuvrer au niveau de l'aide internationale. Cette fois, ils vous demandent de vous joindre à eux en ramassant les timbres-poste usagés. Ils doivent être découpés en laissant un peu de papier de chaque côté. Pierre Francoeur en fera la cueillette à l'activité « Quilles » et Diane Trudeau pendant les « petits déjeuners » et au dîner de la Saint-Valentin. Pour ceux qui n'y participent pas vous pouvez nous les poster au C.P. 204, Delson, J5B 2H5. Merci pour cette généreuse contribution qui servira aux œuvres des Pères des Missions Étrangères

Informations : Diane Trudeau 450 635-3266

**Ohé! Ohé! Les Joyeux Sorteux fêtent leur
10e anniversaire ...les 13, 14 et 15 mai 2011**

à l'Hôtel du Parc Orford à Magog sous le thème

« country-western ».

Nous avons réservé l'hôtel au complet (52 chambres). Soyez de la fête. Des surprises vous attendent. Visite patrimoniale et théâtrale de Sherbrooke (optionnelle).

Prix à partir de 200\$ (taxes et service inclus)
pour un séjour de 2 nuits, 3 jours, 6 repas, 4 apéros et 2 spectacles en soirée.

Informations: Suzanne Deneault Bahl,
membre de l'AREQ, 450 676-1804.

**La Société d'histoire de La Prairie-de-
la-Magdeleine vous invite...****Conférences 2011**

3 \$ pour les non-membres. Bienvenue à tous.

Nos deux prochaines conférences porteront sur les sujets suivants :

18 janvier, M. Georges Aubin nous apprendra du nouveau sur Les Patriotes.

15 février, M. Denis Beauregard nous entretiendra sur l'origine familiale des captifs de la Nouvelle-Angleterre venus en Nouvelle-France.

Ces conférences débutent à 19 h 30

249, rue Sainte-Marie à La Prairie.

Pour informations sur les activités et heures d'ouverture

450 659-1393 ou histoire@laprairie-shlm.com

www.laprairie-shlm.com

Jean-Pierre Yelle, membre du secteur de l'AREQ.

Cueillette de livres neufs ou usagés

La Société d'histoire de La Prairie-de-la-Magdeleine recueille des livres neufs ou usagés, en bon état, afin d'organiser une activité de financement.

Nous acceptons tout type de livres, qu'ils soient pour enfants, adolescents ou adultes. Vous pouvez les déposer au local de la Société (249, rue Sainte-Marie, La Prairie) durant les heures d'ouverture : le lundi de 19 h à 21 h, du mardi au jeudi de 10h à 17 h. De plus, nous recherchons particulièrement des livres rattachés à l'histoire des municipalités, des paroisses, des institutions et des familles de la région. La Société conservera les livres qui complètent ses collections et les autres livres seront offerts au public lors de la vente annuelle qui aura lieu du 3 au 5 juin 2011.

Nous vous remercions beaucoup de votre générosité.

Denise Roy-Mailhot, bénévole de la SHLM

450 659-1305, membre de l'AREQ des Prairies-Brossard

INFORMATIONS TRANSMISES PAR IRÈNE COLOMB, prés., AUTAM Champlain, 450 678-4075

Antenne Candiac/La Prairie --- Programme hiver 2011

Informations : Nicole Houle, 450 659 7001 ; Pierre Demers, 450 632-5692

Lundi 17 janvier, 13 h 30, rencontre d'informations et d'inscriptions

Centre Claude-Hébert (Salon Saint-Marc, 59, chemin Haendel, Candiac.

Groupe de Candiac :

Mardi	8 février au 12 avril	9 h 30 à 11 h 30	Géopolitique : l'Iran avec Mohamed Ourya
Mardi	15 février au 19 avril	13 h 30 à 15 h 30	Causeries : 10 sujets différents
Mercredi	9 février au 9 mars	9 h 30 à 12 h	L'opéra au XIXe siècle avec Jean-Pierre Sévigny
Mercredi	16 mars au 20 avril	9 h 30 à 12 h	Histoire de l'art avec Maryse Chevrette
Mercredi	10 février au 31 mars	13 h 30 à 16 h	Histoire de la Russie contemporaine avec Benoit Gascon

Groupe de La Prairie

Lundi	31 janvier au 4 avril	13 h 30 à 16 h 30	Causeries : 10 sujets différents
-------	-----------------------	-------------------	----------------------------------

Antenne Champlain --- Programme hiver 2011

Informations: 450 670-5027

Mercredi 12 janvier 13 h 30, rencontre d'informations et d'inscriptions

Centre communautaire Georges-Henri-Brossard, 3205, boulevard de Rome, salle 111, Brossard

CONFÉRENCES

Lundi	31 janvier au 4 avril	13 h 30 à 15 h 30	À la découverte des 5 continents (10 conférences) - Longueuil
Mardi	1 ^{er} février au 29 mars	13 h 30 à 16 h	Sujets variés (8 conférences) – Longueuil
Mardi	1 ^{er} février au 5 avril	13 h 30 à 15 h 30	Sujets variés (10 conférences) – Brossard
Mercredi	2 février au 6 avril	13 h 30 à 15 h 30	Le Japon (10 conférences) - Saint-Lambert
Jeudi	3 février au 7 avril	13 h 30 à 15 h 30	Sujets variés (10 conférences) - Saint-Lambert
Vendredi	28 janvier au 1 ^{er} avril	9 h 30 à 11 h 30	Le Mexique (10 conférences) - Brossard

COURS

Lundi	31 janvier au 21 mars	13 h 30 à 16 h	Adolphe Hitler et le IIIe Reich – Brossard
Mardi	1 ^{er} février au 5 avril	10 h à 12 h	La Renaissance en Italie - Saint-Lambert
Mercredi	2 février au 30 mars	9 h 30 à 12 h	Montréal et son archipel avant 1800 - Longueuil
Jeudi	3 février au 24 mars	13 h 30 à 16 h	Le monde arabe dans tous ses "états" - Brossard
Jeudi	3 février au 24 mars	13 h 30 à 16 h	Histoire de la politique étrangère des États-Unis, Saint-Lambert

ATELIERS D'ÉCRITURE

Mardi	1 ^{er} février au 12 avril	9 h 30 à 11 h 30	Danielle Normandin - Saint-Lambert
Jeudi	3 février au 14 avril	9 h 30 à 11 h 30	Danielle Normandin - Saint-Lambert
Jeudi	3 février au 14 avril	13 h 30 à 15 h 30	Danielle Normandin - Brossard

COUPON-RÉPONSE : Voyage au « Pays du Suroît », mercredi 25 mai 2011

Nom et prénom en lettres moulées (nom de fille pour les dames)

Téléphone

1- _____

2- _____

Nombre de membres : ____ (x 155\$) = _____ non-membres : ____ (x 169\$) = _____ MONTANT INCLUS : _____ \$

N.B. : Joindre à votre chèque le coupon-rabais s'il y a lieu.

Chèque libellé à AREQ des Prairies-Brossard **(FAIRE PARVENIR AVANT LE 25 avril 2011)**

Faire parvenir à : AREQ des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5

« Les larmes sont parfois une réponse inappropriée à la mort. Quand une vie a été vécue vraiment honnêtement, vraiment avec succès, ou simplement vraiment, la meilleure réponse à la ponctuation finale de la mort est un sourire. » Julie Burchill

Nous offrons nos plus sincères condoléances à la famille et aux amis éprouvés suite au décès d'un membre de l'AREQ des Prairies-Brossard ou d'un proche de leur famille qui leur est cher.

M. Nicolas de Simini est décédé le 30 mars 2010 à l'âge de 69 ans. Époux de Mme Louise Pelletier de Brossard; Nicolas a terminé son enseignement à l'école Marie-Anne de la CSDM.

Mme Donalda Poupart (Laramée) est décédée le 21 octobre 2010, à l'âge de 88 ans, épouse de feu Aurèle Laramée. Elle laisse dans le deuil ses enfants Guy, **Ginette Laramée, membre du secteur** et Marielle, ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, ses neveux, nièces, parents et amis.

M. Yves Chagnon, de Brossard, est décédé le 26 novembre 2010, à l'âge de 61 ans, époux de **Lise Rodrigue, membre de l'AREQ de notre secteur.**

M. René Sauvageau est décédé le 16 décembre 2010, à l'hôpital Maisonneuve-Rosemont. Il est le frère de M. Réjean Sauvageau et beau-frère de **M. André Paquette, membre du secteur.**

Savez-vous combien de personnes sont victimes d'un Accident Vasculaire Cérébral chaque année au Canada?

En moyenne 50 000 personnes.

Plusieurs de ces personnes en meurent. Nombreuses, environ 300 000 en sont devenus handicapées et ont dû réapprendre à vivre avec des séquelles souvent très importantes. Elles se sentent isolées en plus de vivre de nombreuses frustrations au quotidien. Elles doivent faire le deuil de la personne active qu'elles étaient auparavant. Il existe un CENTRE dans notre région qui accueille ces gens et les aidés. Chaque lundi, elles se regroupent, partagent et font des activités pouvant les aider à progresser et vivre plus heureuses.

Pour partager avec ces victimes d'AVC, nous avons besoin de vous.

Vous avez une heure ou deux, les lundis ou certains lundis? Selon vos disponibilités, nous avons besoin de gens qui veulent partager leurs habilités en informatique, en arts, en bricolage, en lecture, etc...

Nous serons heureux de vous accueillir dans une atmosphère chaleureuse et de franche camaraderie. Je fais partie de cette belle « famille » à titre de bénévole depuis déjà onze ans et quelle belle expérience j'en retire.

Les rencontres se font les lundis de 10 h et 15 h à l'église Christ-Roi au 352, rue Lavoie à La Prairie (l'entrée est face au 870, rue Rouiller).

Venez simplement constater sans obligation!

INFORMATION : Josette Roy, 450 659-0466 ou Monique Lessard 450 659-0466

C'est un rendez-vous!

Josette Roy, membre du secteur

À découper

COUPON-RÉPONSE pour le Dîner-Spectacle de la Saint-Valentin 14 février 2011

Nom et prénom en lettres moulées (nom de fille pour les dames) Membres : 25,00\$ Non-membres : 30,00

NOM	PRÉNOM	No. téléphone	Poulet ou saumon	Montant payé
1-	resp.			
2-				
3-				
4-				
5-				
6-				
7-				
8-				
9-				
10-				

Montant total inclus: _____ \$

Chèque libellé à AREQ des Prairies-Brossard

FAIRE PARVENIR AVANT LE 1^{er} février 2011 à AREQ des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5**COUPON-RÉPONSE pour la Journée de la femme, 15 mars 2011**

Nom et prénom en lettres moulées (nom de fille pour les dames) 10\$ pour les ateliers et le dîner, 5\$ avec un coupon-rabais.

NOM	PRÉNOM	No. téléphone	Montant payé
1-			
2-			
3-			

Montant total inclus: _____ \$

Chèque libellé à AREQ des Prairies-Brossard

FAIRE PARVENIR AVANT LE 1^{er} mars 2011 à AREQ des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5**COUPON-RÉPONSE pour les COURS RCR, 10 et 17 mars 2011**

Nom et prénom en lettres moulées (nom de fille pour les dames) Membres: 30 \$ Non-membres : 65 \$

NOM	PRÉNOM	No. téléphone	Montant payé
1-			
2-			

Montant total inclus: _____ \$

Chèque libellé à AREQ des Prairies-Brossard

FAIRE PARVENIR AVANT LE 1^{er} mars 2011 à AREQ des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H

Ayant eu le plaisir dernièrement de voyager en Chine, j'aimerais simplement apporter quelques commentaires sur ce magnifique pays. Tout d'abord, il m'apparaît important de « magasiner » son voyage. Suite aux commentaires d'un ami, j'ai « choisi » mon agence et j'ai économisé pas mal d'argent. Je n'ai pas l'intention de vous raconter mon voyage, mais j'aimerais apporter quelques commentaires.



J'y suis allé en septembre 2010. J'ai traversé la Chine du nord au sud. Le seul moment où il a plu, c'est à Hong Kong alors qu'un typhon frappait Taïwan. J'aimerais mettre en doute certains préjugés que l'on entend souvent. Le peuple chinois est tout d'abord généralement très gentil et accueillant.

C'est difficile de qualifier et de quantifier, mais les préjugés que l'on entend sur les chinois comme le fait qu'ils crachent par terre, n'ont pas toujours de notion de ce qu'est une file d'attente, me semblent exagérés. Par contre, les chinois savent « compter ». On peut penser souvent que puisque les produits chinois sont moins chers ici, ils ne sont pas dispendieux en Chine. En fait, sauf l'achat de copies dont on peut mettre en doute la qualité, il n'y a pas vraiment de grosses économies à faire en Chine. On argumente souvent en Chine pour faire baisser le prix.

J'ai généralement bien mangé en Chine. Sauf le déjeuner dans les hôtels qui ressemblent souvent à des « brunchs » québécois, les dîners et les soupers sont composés « de mets chinois ». Je pense à deux voyageurs du groupe qui semblaient avoir oublié cela. C'est long 22 jours à mal manger. Heureusement pour eux j'ai vu des restaurants occidentaux. Il y a même des Mc Donald.

Concernant la qualité de l'air, s'il est vrai que la qualité de l'air que nous avons respiré pourrait être meilleure, un effort est fait par les chinois et je prends à titre d'exemple les nombreux parcs où la population va simplement bouger, faire de l'exercice, pique-niquer en famille. Le gouvernement souhaite rendre la Chine plus verte. Parfois les chinois ne peuvent circuler avec leur voiture qu'une journée sur deux. Ils doivent donc co-voiturer. J'ai vu un viaduc dont les côtés étaient « fleuris » avec des boîtes de fleurs. Tenant compte de la réputation des grandes villes, je m'attendais à pire.

Les chinois ne semblent pas avoir de problèmes avec leur consommation d'électricité. Il faut voir l'extérieur des nombreux édifices qui sont éclairés le soir. J'ai vu un viaduc dont les côtés étaient éclairés, simplement pour donner un spectacle.

Si, comme dans toutes les villes du monde, des précautions élémentaires doivent être prises pour notre sécurité, je mentionnerai que pas une seule fois, j'ai cru déceler le moindre danger. Les soldats et les policiers ne portent d'ailleurs pas d'armes en Chine. Le réseau routier comporte souvent des embouteillages. On peut se demander ce que ce sera lorsque davantage de chinois auront des automobiles.

A titre de citoyen canadien, j'ai eu un accès privilégié au pavillon canadien à l'exposition de Shanghai. En effet, les citoyens canadiens n'ont pas besoin de faire la file d'attente. Avec votre passeport en main, vous avez droit à une entrée directe et à deux petits souvenirs.

Je recommande à tout le monde de faire un voyage en Chine. J'irais même jusqu'à dire que ce fut le plus beau voyage de ma vie. La barre est donc très haute pour mes prochains voyages. J'espère bien retourner en Chine un jour!

Là-dessus, bon voyage en Chine

Jean Rainville



COUPON-RABAIS 5\$

Secteur des Prairies-Brossard

2010-2011 (limite 30 juin)

IMPORTANTE CONSIGNE:

Ce coupon vous donne une réduction de 5,00\$ sur le prix des activités du secteur : (sauf les déjeuners).
Échangeable que par la personne identifiée au verso.

Je profite du rabais à l'activité : _____

Nom : _____

En lettres moulées



COUPON-RABAIS 5\$

Secteur des Prairies-Brossard

2010-2011 (limite 30 juin)

IMPORTANTE CONSIGNE:

Ce coupon vous donne une réduction de 5,00\$ sur le prix des activités du secteur : (sauf les déjeuners).
Échangeable que par la personne identifiée au verso.

Je profite du rabais à l'activité : _____

Nom : _____

En lettres moulées

Activités	Responsables	Téléphone	Répondants au comité sectoriel
Aquaforme	Émilien Leblond	450 462-3757	Gilles Charette
Bridge	Gisèle Gaudette	450 672-6403	Gilles Charette
Cartes de souhaits	Cécile Trudel-Frenette Élaine Brosseau-Leclerc	450 659-9007 450 632-4295	Nicole Trépanier Gagné
Chaîne téléphonique	Christiane Potvin-Lapalme	450 635-1309	Christiane Potvin-Lapalme
Comité de l'environnement	Francine Crête Jeanne Ethier-Lamoureux Francine Duhamel	450 468-4328 450 672-8452 450 651-4466	Louise Côté-Pelletier
Comité de l'indexation	Diane Hébert Donald Laurin Marcienne Labrie	450 671-3994 450 656-7237 450 676-7683	Christiane Potvin-Lapalme
Comité sociopolitique	Gilles Hébert	450 348-9527	Christiane Potvin-Lapalme
Comité de la condition des femmes	Hélène Guérard	450 656-5051	Nicole Trépanier Gagné
Comité de la condition des hommes	André Daoust	450 245-0088	Fernand Bédard
Conférences	Nicole Trépanier Gagné	450 659-3372	Nicole Trépanier Gagné
Coupons-rabais, Assurances, Réseau courriel,	Gilles Charette	450 635-3350	Gilles Charette
Cours d'espagnol	Christiane Potvin-Lapalme	450 635-1309	Christiane Potvin-Lapalme
Danse en ligne	Jeanne Ethier-Lamoureux Huguette Masse-Brais	450 672-8452 450 659-0119	Doris Croteau
Danse sociale	Luce Mercure-Le Blanc Denise Roy-Mailhot	450 445-2009 450 659-1305	Nicole Trépanier Gagné
Dîner de la Non-Rentrée Dîner de Noël Dîner de la Saint-Valentin Journal « La Moisson »	Gilles Charette Nicole Trépanier Gagné	450 635-3350 450 659-3372	Gilles Charette Nicole Trépanier Gagné Christiane Potvin-Lapalme
Fondation Laure-Gaudreault	POSTE À COMBLER		Christiane Potvin-Lapalme
Petits déjeuners	Fernand Bédard Marcel Carrier	450 678-7569 450 454-6445	Gilles Charette
Quilles	Pierre Francoeur Monique Yelle-Asselin	450 635-3266 450 635-3323	Christiane Potvin-Lapalme
Salon Moisson d'Art	Diane Hébert Eve Martel Marcienne Labrie	450 671-3994 450 359-8074 450 676-7683	Christiane Potvin-Lapalme
Scrabble	Claire Bernatchez	450 659-0977	Nicole Trépanier Gagné
Sorties culturelles	Agathe Frappier-Lazure	450 638-2018	Christiane Potvin-Lapalme
Yoga	Nicole Trépanier Gagné	450 659-3372	Nicole Trépanier Gagné



Christiane Pothier-Lapalme Claire Fournier
L'art de nouer un câble



Quelques gagnants aux tirages



*Le dîner-spectacle de Noël de l'AREQ des Prairies-Brossard
2010 a eu lieu le 9 décembre au complexe Récréationnel de Candiac*

Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à
AREQ des Prairies-Brossard
C.P. 204, Delson, Qc
J5B 2H5



DOMAINE DES CASCADES
résidence pour retraités



Là où il fait bon vivre !

- Appartements spacieux & modernes avec balcon *Privé*
- Cour extérieure aménagée

Services sur place

- Service aux tables en salle à manger
- ~~Service de traiteur en résidence et avec livraison~~
- Salon de coiffure, services bancaires et dépanneur/pharmacie
- Personnel qualifié en poste 24/7

Activités

- Calendrier d'activités complet et sorties extérieures
- Chapelle et Bibliothèque

500\$

~~1000\$~~ de crédit en résidence à la signature
d'un bail pour les membres de l'AREQ

3605, boul. Marie-Victorin, Sainte-Catherine
450.635.8441

Membre de RQRA et certifiée loi 83