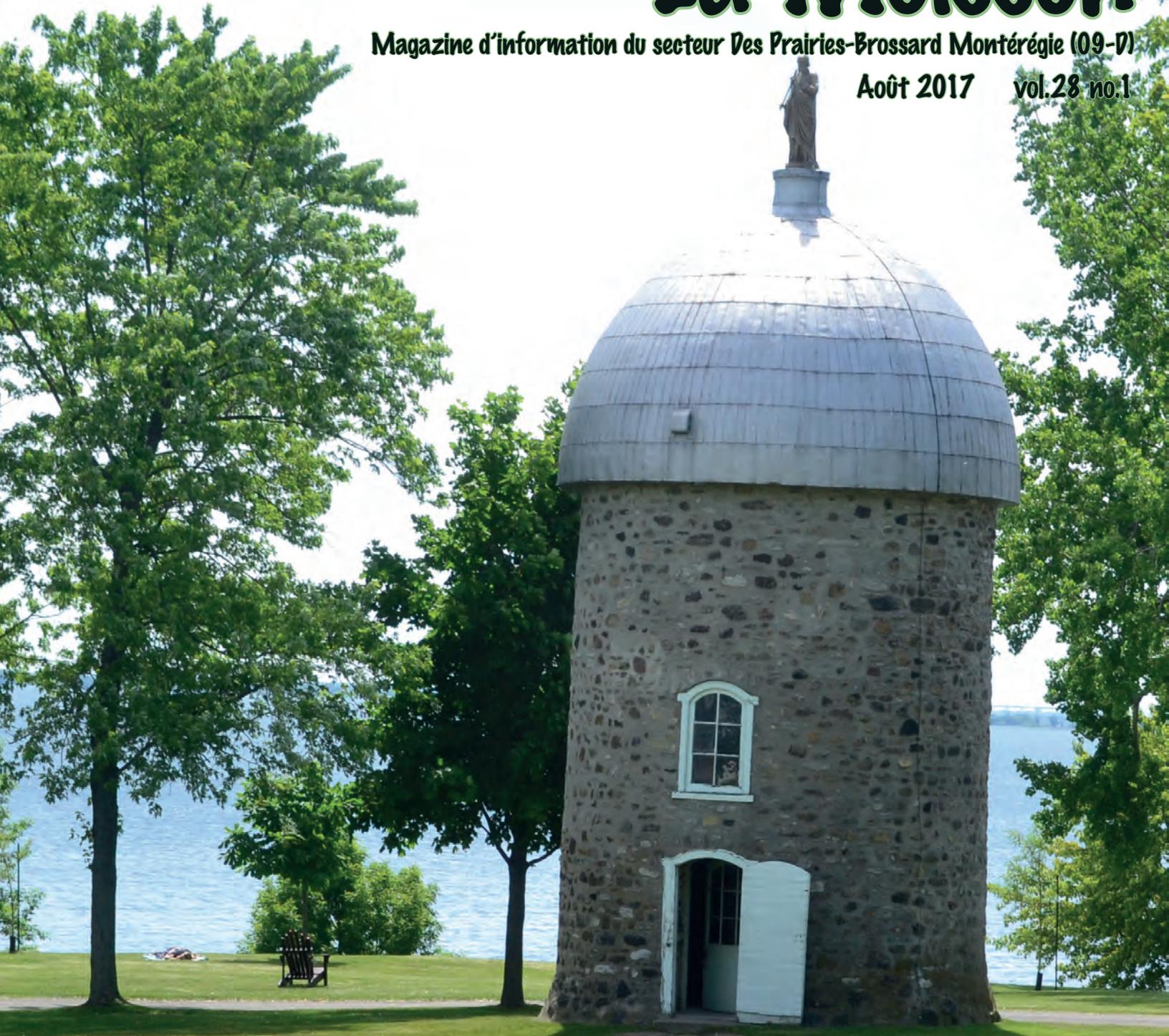


La Moisson

Magazine d'information du secteur Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)

Août 2017 vol.28 no.1



Au bord de l'eau

AREQ
CSQ

Association des retraitées et retraités de l'éducation
et des autres services publics du Québec



Repas de Noël 8 décembre 2016





Sommaire

4. Mot de la présidente régionale
5. Mot du président
6. Votre conseil et info déjeuners
7. Brunch des retrouvailles
8. Campagne vente de fromages (FLG)
9. Sortie Biophare de Sorel
10. Conférence Aider un proche malade
11. Invitations des autres secteurs
12. Conférence : mandat d'inaptitude et décès
13. Retour sur le Gala
14. Retour sur le Congrès
15. Notre bénévole de l'année
16. Chronique du comité des femmes
19. Nos activités
22. Coupon-réponse Retrouvailles
23. Grain de sel de Jacques
24. Ceux qui nous ont quitté, numéros importants et personnes recherchées
25. Tableaux des responsables

Équipe du magazine La Moisson

Responsables : Paul Blais, Jocelyn Parent

Photographie : Pierre-André Desrosiers, Jocelyn Parent

Montage : Paul Blais, Lise Girard

Correcteurs (trices) : Micheline Huot, Lise Girard

Logiciels utilisés : Word et excel de Microsoft

Infographie (Page 1-2-27-28) : Pamela Livernois, Instapresse.com

Impression : Jean-Benoît Sarrasin, Instapresse.com

Concours : À quel endroit a été prise la photo de page couverture? Trouvez la réponse et apportez celle-ci à votre premier petit déjeuner du jeudi 28 septembre. Un prix sera offert.

Mot de la présidente régionale



Qui suis-je?

L'assemblée générale régionale se termine et voilà que déjà on me demande d'écrire le mot de la présidente pour les bulletins des différents secteurs. Ce n'est pas le temps de s'endormir sur ses lauriers, il faut mettre la main à la pâte immédiatement...

Je succède à Madame Christiane Potvin-Lapalme et les chaussures sont grandes à porter mais j'ai l'énergie et la santé (même si j'étais malade à l'AGR) pour relever ce défi.

Je me présente, Manon Besner, retraitée depuis treize ans, membre du comité indexation (maintenant retraite) pendant trois ans; conseillère, secrétaire et présidente du secteur les Trois-Lacs de 2007 à 2017. J'ai siégé au Conseil régional à titre de secrétaire au cours des trois dernières années. Je commence à connaître un peu l'AREQ...

Ma priorité

Vous m'avez élue par acclamation et j'en suis honorée. Il faut dire qu'on ne se bouscule pas pour ce genre de poste... Je compte bien vous représenter au niveau national mais ma priorité demeure La Montérégie. La meilleure façon de connaître les besoins des membres c'est de les côtoyer et ce sera un plaisir pour moi de participer aux activités des différents secteurs quand mon horaire me le permettra. De plus je me ferai un devoir de rencontrer chacun des conseils sectoriels de la région.

Je profite de cette tribune pour féliciter les personnes nouvellement élues et pour remercier tous les membres sortants et actuels des conseils sectoriels et des comités pour leur grande implication. C'est en travaillant tous ensemble qu'on peut faire avancer la cause des personnes aînées.

Les grands dossiers

À la retraite, il y a des dossiers qui nous interpellent directement et sur lesquels nous devons nous pencher. L'AREQ est là pour ça. Elle promeut et défend les intérêts et les droits de ses membres et des personnes aînées, elle combat aussi les mythes et les préjugés entourant le vieillissement. La protection du pouvoir d'achat, la maltraitance envers les personnes aînées, la santé et l'environnement, la situation des personnes proches aidantes, le système de santé public ne sont que quelques sujets défendus par l'Association. Je vais me tenir aux aguets pour vous informer de l'évolution des différents dossiers.

Au moment d'écrire ces lignes, le Congrès est à nos portes. La délégation Montérégie s'est réunie à trois reprises pour étudier les statuts et règlements et les orientations du prochain triennat. Le 106 personnes déléguées sont prêtes à bien vous représenter. On ne réinventera pas la roue mais quelques modifications peuvent survenir. Le plan d'action émanant des décisions prises au Congrès déroulera à l'automne. La région et les secteurs verront par la suite à l'adapter à leurs milieux.

En terminant, je remercie Christiane pour son excellent travail à la présidence régionale au cours des six dernières années. Merci pour son soutien et sa disponibilité en ce début de nouveau mandat. Bonne chance dans le futur!

Manon Besner



MOT DU PRÉSIDENT

JOINDRE UN GRAND MOUVEMENT

Lors de l'assemblée générale sectorielle du 5 mai 2017 vous m'avez fait l'honneur de vous représenter à titre de président du secteur Des Prairies-Brossard. Cet engagement représente pour moi des défis quotidiens, c'est toute une expérience pour moi que de m'impliquer davantage. Je me sentais interpellé pour prendre la relève et poursuivre le travail amorcé par le précédent conseil. Mon implication dans le Conseil Sectoriel date de 2014. Déjà je peux vous exprimer toute ma satisfaction de travailler avec les membres du nouveau Conseil Sectoriel. Nous avons planifié un début de saison que nous voulons varié et enrichissant pour tous.

Au moment où vous ferez la lecture de ces lignes trois mois se seront écoulés depuis la tenue de notre 46^e Congrès à Lévis sous le thème Conviction, Engagement et Cohésion. L'AREQ est devenue un < acteur incontournable > dans la société québécoise comme le soulignait notre président sortant M. Pierre Paul Côté dans son discours inaugural du Congrès. L'AREQ est sur la place publique et nous sommes une association vivante, dynamique et destinée à la défense et au mieux-être de ses membres retraités et des personnes ainées de la société. M. Côté nous a rappelé les nombreuses prises de positions de l'AREQ et nous a invités à défendre avec vigueur et enthousiasme les intérêts de nos membres. Nous devons bien préciser nos attentes, nos orientations qui se traduiront dans un plan d'action par des gestes et des actions au quotidien.

Comme l'occasion m'en est donnée je veux remercier les membres du Conseil Sectoriel et tous les bénévoles qui travaillent comme moi à la bonne marche de notre secteur. Je vous invite personnellement à participer en grand nombre aux diverses activités des comités, aux activités festives et à soutenir la Fondation Laure Gaudreault. Comme disent souvent les bénévoles dans une organisation < votre présence est notre salaire >. Votre participation est un puissant carburant pour notre organisation.

Jocelyn Parent

Membres du Comité sectoriel de l'AREQ des Prairies-Brossard 2017

NOM	Fonction	Téléphone	Courriel
Jocelyn Parent	Président	450-691-2794	jajparent@hotmail.com
Murielle Lacasse	Première vice-présidente	450-718-0880	murielle.lacasse@hotmail.com
Ginette Rivard	Deuxième vice-présidente	450-845-7647	grivard12@hotmail.com
Ginette Poissant	Secrétaire	450-638-7821 Cell: 514-829-4190	gpoissant22@yahoo.ca
Fernand Bédard	Trésorier	450-678-7569	fernand_bedard@hotmail.com
Micheline Huot	Première conseillère	450-444-1661	Michelinehuot@yahoo.fr
Vacant	Deuxième conseiller		



Jocelyn Parent



Murielle Lacasse



Ginette Rivard



Ginette Poissant



Fernand Bédard



Micheline Huot

PETITS DÉJEUNERS SAISON 2017-2018

Les petits déjeuners auront lieu au restaurant **La Station des Sports**, 3500 Boul Matte, Brossard, Qc tous les derniers jeudis du mois à compter de 8h30 pour la période de septembre 2017 à mai 2018.

Nos prochains déjeuners : 28 septembre, 26 octobre et 30 novembre 2017. Nous vous y attendons en grand nombre pour fraterniser avec vos collègues du Secteur Des Prairies-Brossard

Changement d'adresse, de numéro de tél, de courriel. Aviser l'AREQ : Luce Laverdière : 1-800-663-2408, laverdiere.luce@areq.lacsq.org et l'AREQ Des Prairies-Brossard 450-691-2794 , jajparent@hotmail.com.

Invitation au brunch des retrouvailles

Quand revient septembre

C'est toujours un moment privilégié de l'année de retrouver les collègues après quelques temps d'absence. Il est bon de renouer des liens et d'en créer des nouveaux. Ce moment permet aussi d'accueillir au sein de notre groupe les nouveaux retraités et nouveaux membres de notre secteur.

Votre conseil sectoriel vous propose le jeudi 14 septembre 2017 pour notre Brunch des retrouvailles au restaurant Quai 99.

Ce restaurant jouit d'un magnifique emplacement sur les rives du fleuve St-Laurent à Longueuil. En plus d'une superbe vue sur le fleuve et Montréal il nous offre une expérience culinaire conviviale et inoubliable.

Date : jeudi 14 septembre 2017.

Lieu : Restaurant Quai 99, Marina de Longueuil, 99 Chemin de la Rive, Longueuil, Qc. J4H 4C9

Heure 11h15

Déroulement :

11h15-12h accueil des invités, vérification des inscriptions.

12h mot de bienvenue et accueil des nouveaux retraités.

12h15 début du service.

15h fin de la rencontre.

Coût : 20\$ membre du secteur avec numéro de membre.

25\$ non-membre

Valeur réelle 30\$

Message pour les nouveaux retraités et nouveaux membres : vous recevrez une invitation personnelle du conseil vous invitant gratuitement au Brunch des retrouvailles. Vous devrez confirmer votre présence à notre casier postal. Nous anticipons avec plaisir de vous y rencontrer personnellement. Madame Murielle Lacasse sera votre marraine pour cette journée.

Il n'y a pas de table réservée pour ce repas. Vous pouvez vous regrouper avec vos amis ou faire de nouvelles connaissances.

DATE LIMITE POUR LA RÉSERVATION : votre réponse doit être reçue au casier postal avant ou le 1^{er} septembre 2017.

Renseignements complémentaires : Jocelyn Parent, téléphone : 450-691-2794 ou courriel jajlparent@hotmail.com

Réservation obligatoire avant le 1^{er} septembre 2017. Veuillez compléter le coupon réponse à la page 22.



CAMPAGNE DE VENTE DE FROMAGES DE L'ABBAYE DE SAINT-BENOÎT-DU-LAC AU PROFIT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

Pour appuyer notre Fondation Laure-Gaudreault, le secteur vous offrira dès l'activité Retrouvailles de faire l'achat de coffrets-cadeaux de produits québécois fabriqués par les Moines de façon artisanale.

Vous pourrez choisir l'un des deux (2) coffrets soit le « Dégustation » ou le « Prestige »

Le coffret Dégustation comprend 6 fromages différents : 1000 g pour 27\$. Ce sont le Mont Saint-Benoît 200 g, le Fontina 200 g, le Frère Jacques 150 g, Le Moine 150 g, le Saint-Augustin 150 g et l'Ermite 150 g.

Le coffret Prestige comprend 7 fromages pour différents : 1200 g pour 32\$. Ce sont le Mont Saint-Benoît 200 g, le Fontina fumé 200 g, le Frère Jacques 200 g, le Saint-Augustin 150 g, Le Moine 150 g, le Benedictus 150 g et le Bleu Bénédictin 150 g.

À votre activité de secteur, il vous sera possible de passer votre commande.

De plus, si vous désirez participer activement à notre campagne en tant que vendeur-ambassadeur et offrir à vos amis(es) et connaissances les coffrets-cadeaux nous pouvons vous remettre un formulaire officiel.

Pour de plus amples informations : Responsable : Micheline Huot (450) 444-1661
Denise Panneton-Brière (450) 904-2026
Murielle Lacasse (450) 718-0808

Dates pour vos commandes du 01 septembre au 03 novembre 2017.

Toute commande devra être accompagnée du paiement, soit un chèque au nom de l'Areq-Des-Prairies-Brossard ou en argent comptant.

N.B. Les vendeurs seront responsables de faire la distribution à leurs acheteurs.
Les coffrets seront disponibles en décembre 2017.

Micheline Huot
Responsable de la Fondation Laure-Gaudreault
Secteur 09 D, Des Prairies-Brossard

Invitation au Biophare de Sorel

Un site instructif, attractif avec une vue splendide sur le fleuve St-Laurent.



Votre comité de l'environnement vous invite à visiter le Biophare de Sorel. À travers la thématique de l'eau, cette exposition vous transportera au fil des époques : la présence amérindienne, l'occupation française, anglaise et allemande; la Deuxième Guerre mondiale et l'essor de la construction navale, et plus encore... ,.

À travers ces aspects historiques, la réserve de la biosphère du Lac-Saint-Pierre demeure la grande vedette de cette exposition. En effet, sa faune et sa flore sont observées avec attention ainsi que les caractéristiques uniques qui font du lac Saint-Pierre une réserve modèle de la biosphère.

Les commentaires sont unanimes : " L'exposition est riche, interactive, dynamique et originale. Un incontournable pour tous les amoureux de nature et d'ornithologie, d'histoire et de sciences! À voir et à revoir..."

Vous serez surpris et étonné par cette exposition qui sort de l'ordinaire!

Cette visite aura lieu le 3 octobre 2017. Transport en autobus possible.

Départ du Mail Champlain 8h45. Retour de Sorel à 15h00.

Coût 10\$: inclus transport et lunch froid.

Veuillez-vous inscrire **avant le 5 septembre 2017.**

par courriel manoncote248@gmail.com

par téléphone: 450-486-4355. Ou Jeanne 450-672-8452

Nous vous espérons en grand nombre.

Votre comité de l'environnement :: Ginette, Jeanne, Manon et Martine.

INVITATION CONFÉRENCE AIDER UN PROCHE MALADE SANS SE RENDRE MALADE

La Semaine nationale des proches aidants, 5 au 11 novembre 2017, est l'occasion de mettre en valeur le rôle des proches aidants. Ils sont nombreux à apporter leur soutien à des aînés en perte d'autonomie. Ils sont tout autour de nous et peinent à se reconnaître.

Votre conseil sectoriel en collaboration avec le comité de la femme et le comité de l'homme vous offrent une CONFÉRENCE SPECTACLE-HUMORISTIQUE GRATUITE de Carole Miville.

Nous vieillissons et peut-être aurons-nous à nous occuper d'un conjoint(e) ou d'un proche parent comme aidant naturel. Mais il ne faudrait pas y laisser notre peau!

Cette conférence nous informera sur les ressources dans le privé et le public, sur les outils d'aide, sur la façon de gérer le stress et les émotions qui viennent avec la prise en charge d'un malade.

Carole Miville, dans le rôle de BLANDINE, nous parlera aussi de la façon de gérer les conflits familiaux et ainsi garder une bonne relation avec le malade. Enfin BLANDINE nous parlera de l'étape du décès et du deuil.

<https://www.youtube.com/watch?v=rLSTD0XTA8A>

Déroulement :

Date : 9 novembre 2017.

Lieu : Centre sportif Delson, 100 Avenue de Delson, Delson, Qc.

Heure : 13h- Inscriptions.

13h30- Début de la conférence.

15h- Questions, échanges et rafraîchissements.

Nous vous invitons, MEMBRES ET NON-MEMBRES, à participer en grand nombre.

Inscription auprès de Denise Panneton-Brière jusqu'au 7 novembre 2017.

Téléphone: (450) 904-2026

Courriel: denise_briere@yahoo.ca

Invitation du secteur Bas-Richelieu

Rallye à Saint-Denis-sur-Richelieu

Au profit de la Fondation Laure-Gaudreault

Date : Mardi 26 septembre 2017

Heure : 9 h

Rendez-vous : Stationnement de l'église Saint-Denis
Saint-Denis-sur-Richelieu

Coût : 22 \$ (rallye et dîner)

Dîner : Endroit : Resto Pub Le Patriote
706, chemin des Patriotes
Saint-Denis-sur-Richelieu

Menu au choix : 1) Hamburger
2) Filets de poulet (3)
2) Spaghetti sauce à la viande
Soupe, dessert et café ou thé inclus

Inscription : Ginette Pelletier, 450 742-8674

Date limite d'inscription : 20 septembre 2017

JOURNÉE INTERNATIONALE DES HOMMES

Partenaires pour l'avenir

C'est vendredi le 17 novembre 2017 que nous soulignerons cet événement au restaurant Fouquet Fourchette 1887 Avenue Bourgogne à Chambly.

Deux secteurs se sont regroupés pour présenter un projet: « **Toujours en action** » conjointement; Haut Richelieu et Les Trois lacs. Nous sommes invités à nous joindre à eux.

Cette activité est offerte aux femmes et aux hommes.

Déroulement

10h30 Accueil

11h Animation musicale

12h Apéro, repas 4 services, hommage à l'homme de l'année (secteur)

Coût : 30\$ pour les membres Des Prairies-Brossard

Les billets sont disponibles auprès de Jocelyn Parent jusqu'au 1^{er} novembre 2017. Tél : (450) 691-2794 ; courriel : jajlparent@hotmail.com

Conférence de Me Gabrielle Richer-Guénette
Le 18 octobre 2017 à 9h30, restaurant L'ancêtre
Coût du repas: 15\$ (membre de L'Hexagone) 24\$ (non-membre)

Cette conférence divisée en deux blocs de deux heures portera sur l'inaptitude et le décès. Nous mettrons de l'avant des moyens afin d'éviter les conflits et les complications lors d'un décès ou la survenance de l'inaptitude. Nous analyserons, entre autres, les clauses d'un testament et d'un mandat de protection ainsi que les principales étapes lors de la survenance de l'inaptitude et d'un décès. La conférence prendra la forme d'un exposé plus formel suivi d'une période d'échange lors de laquelle les participants seront invités à poser leurs questions à la conférencière.

Première partie de 9h30 à 11h30 – *L'inaptitude*

1. **Terminologie** : procuration bancaire; procuration spécifique et générale; mandat de protection (anciennement mandat en cas d'inaptitude); testament biologique ou de fin de vie
2. **Mandat de protection**: analyse des clauses d'un mandat de protection ; cas pratiques
3. **Homologation d'un mandat de protection** : pourquoi? délais? coûts? ; qu'arrive-t-il entre l'homologation et l'inaptitude? ; les étapes de l'homologation; cas pratiques
4. **Ouverture de régime de protection** : pourquoi? délais? Coût?; les étapes de l'ouverture d'un régime; intervention du curateur public
5. **Conclusion et période de questions**

Deuxième partie de 13h30 à 15h30 – *Le décès*

1. **Documents personnels en ordre**: documents légaux; informations bancaires; déclarations de revenus; assurance-vie
2. **Bilan personne!**
3. **Testament** : analyse des clauses d'un testament ; déterminer nos objectifs; mise à jour ponctuelle de votre testament; cas pratiques
4. **Principales étapes du règlement d'une succession**: cas pratiques
5. **Conclusion et période de questions.**

COUPON-RÉPONSE SECTEUR DES PRAIRIE-BROSSARD

Conférence de Me RICHER-GUENETTE, le 18 octobre 2017 Libellez
votre chèque à AREQ DES PRAIRIES-BROSSARD et postez-le à l'adresse suivante :

AREQ Des Prairies-Brossard C-P. 204, Delson, (Qc) J5B 2H5 AVANT LE 28 SEPTEMBRE

Nom _____ Tel.: _____

Membre 15\$, Numéro _____ Non-membre 24\$ Montant total : _____

Retour sur le GALA du vendredi 28 octobre 2016

31^{ième} anniversaire de l'AREQ Des Prairies-Brossard
26^{ième} anniversaire de la création du Bulletin « La Moisson »

Un jour a germé l'idée de souligner 31 années d'existence de notre secteur et les 26 ans de notre Bulletin « La Moisson ». Je voulais rendre hommage à nos prédecesseurs afin que l'on n'oublie pas tout le travail accompli et ancrer dans notre mémoire de beaux souvenirs.

Tous ces moments vécus, toutes ces paroles échangées sont ce qui aujourd'hui encore nous interpelle et nous permet de poursuivre notre mission.

J'ai voulu partager avec chacun de vous chers membres actuels.

J'ai formé une équipe d'une dizaine de personnes qui se sont données sans compter.

Il a fallu définir et distribuer les tâches à chacun. Ce fut un travail de presque dix (10) mois, de janvier à octobre 2016.

Une personne a créé de magnifiques centres de table, une autre s'est chargée de commander des stylos-souvenirs et une immense banderole. Une photo de chaque président(e) était exposée à l'entrée de la salle sur des chevalets.

Nous avons offert une gerbe de fleurs à notre doyenne qui fut l'instigatrice *du premier Journal* de notre secteur qui perdure depuis 27 ans. Cette personne est toujours activement engagée.

Le Gala a également permis aux participants de déguster un délectable repas préparé par un traiteur réputé.

Ce fut une belle réussite et je désire grandement remercier toutes les personnes qui ont participé de près ou de loin à cette belle fête de notre secteur.

Grâce à vous nous avons pu mener cette idée à terme. MERCI, MERCI, MERCI.

La responsable du projet

Doris Croteau 2^{ième} vice-présidente à ce moment

Retour sur le 46^e Congrès 2017 de l'AREQ

à Lévis du 29 mai au 1^{er} juin 2017

Sous les thèmes de Conviction, Engagement et Cohésion.

Reflet de la vie démocratique de l'AREQ

Une force pour la société.

Suite au triennat 2014-1017, chacun des membres du conseil exécutif nous a présenté un bilan de ses activités. Surprenant tout le travail qui s'y fait!

M. Érik Bouchard-Boulianne, conseiller à la CSQ nous a fait réfléchir sur le désengagement progressif de l'État québécois face aux services publics. Puis Dre Isabelle Leblanc présidente de Médecins québécois pour le régime public en santé nous a fait voir les risques d'un système à deux vitesses.

On y a présenté les orientations adoptées par les 650 personnes déléguées, dont les 12 représentants élus et bien préparés de notre Secteur Des Prairies-Brossard 09.

Comme tout bon congrès, on y a échangé, amendé, proposé, débattu et à la fin passé à l'adoption des orientations du prochain triennat 2017-2020. Les impacts des mesures d'austérité budgétaire, le sort des personnes ainées y ont été sérieusement mis de l'avant. Concernant les statuts et règlements de l'AREQ, des modifications y ont été adoptées et nous en serons informés dans les mois qui viennent.

Madame Lise Lapointe du Saguenay-Lac-Saint-Jean a été élue à la présidence de l'AREQ provinciale succédant ainsi à Monsieur Pierre-Paul Côté et ses quinze années de militantisme à l'AREQ .

Quant à notre chère Christiane Potvin-Lapalme, elle est promue au titre de Secrétaire au National. Nous lui souhaitons bonne chance dans l'exercice de ses nouvelles fonctions.

Pour le Secteur,
Jacques Dufour

Retour sur l'hommage à madame Cécile Trudel-Frenette



Jeudi le 15 juin 2017 avait lieu notre journée reconnaissance pour tous nos bénévoles à l'Île St-Bernard. Le conseil sectoriel rend hommage cette année à Madame Cécile Trudel-Frenette pour son bénévolat au cours de nombreuses années(25) pour l'envoi de cartes de bonne fête.

Madame Élaine Brosseau a composé cet hommage pour elle.

Cécile j'ai fait cet acrostiche avec votre prénom:

Cœur généreux.
Engagée dans L'AREQ.
Conciliante.
Intelligente.
Loyale.
Extraordinaire Cécile Trudel-Frenette.

Cécile, depuis 25 ans vous nous faites parvenir à chacun de nous une carte d'anniversaire non pas pour nous faire vieillir, mais pour nous offrir une journée exceptionnelle et pour que notre année soit parsemée de joie, de santé et de bonheur.

Félicitations et bonne continuité.
Élaine B. Leclerc

CHRONIQUE

Les préjugés envers les femmes aînées

Après plusieurs années de travail, le comité des femmes aînées de la Fédération des femmes du Québec (FFQ) a produit un outil de sensibilisation, *Vieilles au-delà des préjugés*.

Dans son préambule, Madame Gisèle Bourret, responsable de ce comité, nous rappelle les réalités spécifiques que vivent les femmes aînées ainsi que les nombreuses discriminations exercées envers elles.

Les préjugés retenus se retrouvent sous 4 thèmes :

1. Une image corporelle dévalorisée
2. Un poids pour la société;
3. Une disponibilité sans failles
4. Une désaffection par rapport à la société.

Madame Bourret mentionne également, *Le défi que représente l'avancement en âge, dans une société qui valorise jeunesse et beauté, exige de toutes la remise en question des préjugés et images stéréotypées afin de devenir des «âgées agissantes» qui veulent influencer leur vie jusqu'à la fin.*

Un préjugé, c'est une attitude défavorable envers des personnes en raison, par exemple, de leur

appartenance à un groupe particulier. Les préjugés ont entre autres, une charge affective qui défavorise plus particulièrement les femmes et ils favorisent une attitude qui engendre le rabaissement, le dénigrement, l'invisibilité...

1. Une image corporelle dévalorisée

Une jeunesse flétrie

Elles ne sont plus désirables à cause des rides et de l'affaissement des chairs. Elles ont

Le poids

Elles perdent leur « taille de jeune fille! »

Les limitations physiques

Elles n'ont pas d'énergie, accumulent sans cesse les petits bobos, sont lentes et ne sont plus performantes.

Qu'en est-il au juste?

Passé un certain âge, les femmes sont rayées de l'espace public, ce qui n'est pas le cas des hommes à qui on attribue en vieillissant de la sagesse, de l'expérience, de la maturité.

Les femmes se soumettent à des interventions coûteuses, voire mortelles, pour paraître jeunes.

Qu'en est-il au juste?

Chez les femmes, il existe une véritable phobie du surpoids et même du poids tout court. On estime que 50% des femmes qui ont un poids santé veulent maigrir.

Le poids pris après la ménopause est reçu comme une gifle. Dans l'incapacité à retrouver leur « taille de jeunesse » elles se sentiront inadéquates, sans volonté.

Qu'en est-il au juste?

Les limitations physiques provoquées par le vieillissement du corps constituent souvent des pertes qui diminuent réellement la qualité de vie et forcent la modification des habitudes et de certaines activités.

Pourtant, même si les femmes sont plus nombreuses à avoir des limitations, elles sont aussi plus nombreuses à jouer le rôle de proche aidante... cherchez l'erreur!

Les préjugés envers les femmes aînées

2. Un poids pour la société

La surutilisation des services de santé

*Toujours chez le
médecin, elles se
plaignent tout le temps.*

« La
222 »

croqueuse

Qu'en est-il au juste?

On reproche aux personnes vieillissantes l'explosion des coûts de la santé. Or, selon une étude de l'IRIS, l'impact serait seulement de 1,28%. L'augmentation des coûts trouve plutôt son origine dans la surutilisation des nouvelles technologies diagnostiques, le coût faramineux des médicaments et une mauvaise organisation des services sociaux et de santé. En fait, ce sont les derniers mois de la vie qui entraînent des coûts importants et ce, peu importe l'âge.

Qu'en est-il au juste?

Les femmes de plus 60 ans sont exposées à être traitées aux tranquillisants ou aux somnifères. L'utilisation à long terme de tranquillisants est aussi liée à des risques accrus de chutes et de fractures de la hanche et du fémur chez les aînées. Ce qui risque d'entraîner d'importantes pertes d'autonomie. Des recherches ont démontré que les médecins manquent d'objectivité au moment du diagnostic de la dépression ou de la prescription des médicaments. Devant des symptômes identiques, les médecins prescrivent plus facilement des tranquillisants aux femmes qu'aux hommes.

Qu'en est-il au juste?

Tout au long de leur vie, les femmes auront un revenu inférieur aux hommes. Elles sont majoritaires dans les emplois au salaire minimum et elles ont rarement accès à un régime de retraite complémentaire. En plus, leur

*Les femmes aînées ne
savent pas se débrouiller,
on doit les prendre en*

Les préjugés envers les femmes aînées

3. Une disponibilité sans failles

Aidantes « naturelles »

Elles sont parfaites

Des mamies pratiques

Qu'en est-il au juste?

Les femmes sont deux fois plus nombreuses à donner des soins personnels que les hommes. 23% des proches aidantes aînées consacrent 20 heures et plus par semaine à la prestation de soins. Les femmes âgées qui fournissent des soins peuvent elles-mêmes avoir des besoins particuliers. Par conséquent, la prestation de soins peut avoir des répercussions plus importantes sur leur vie que dans le cas des proches aidantes plus jeunes.

Elles sont là pour s'occuper des petits-enfants. C'est le rôle le plus important de leur vie

Qu'en est-il au juste?

Tout en jugeant les aînées « inutiles », plusieurs comptent sur elles pour assumer le gardiennage de leurs enfants et autres tâches connexes. La pression est forte pour que ces femmes assument pleinement leur rôle de « mamies ».

Si plusieurs prennent plaisir à jouer ce rôle, d'autres montrent beaucoup moins d'intérêt et soulèvent l'indignation dans leur famille. C'est là que le bâton blesse.

4. Une désaffection par rapport à la société

Conservatisme et repli politique

La chose publique ne les intéresse pas, encore moins la politique. Elles ont des idées d'un autre âge et sont

Qu'en est-il au juste?

À l'élection générale de 2011, les femmes étaient plus nombreuses que les hommes à voter, pour tous les groupes d'âge, jusqu'à 74 ans, après quoi la tendance s'inverse. À l'Assemblée nationale, la présence des femmes est de 28,2% et elle est de 26% au Parlement canadien, tous âges confondus.

À Québec, 24,2% de la députation a plus de 60 ans, alors que la proportion des 60 ans et plus dans la population générale est de 22%.

Et maintenant, à nous d'agir pour contrer ces préjugés!

NOS ACTIVITÉS

Danse en ligne à Candiac

Session automne 2017

Date : du lundi 11 septembre au lundi 11 décembre (relâche le lundi 9 octobre, Jour de l'Action de Grâce)

Coût : 60,00\$ pour 13 cours d'une heure

90,00\$ pour 13 cours de 2 heures

105,00\$ pour 13 cours de 3 heures

Session hiver 2018

Date : Du lundi le 8 janvier au lundi 23 avril 2018 (relâche le lundi 2 avril (lundi de Pâques)).

Coût : 70,00\$ pour 15 cours d'une heure

100,00\$ pour 15 cours de 2 heures

115,00\$ pour 15 cours de 3 heures

N.B. Le montant dû devra être acquitté dès le premier cours en argent ou chèque libellé au nom de AREQ des Prairies-Brossard.

Les nouveaux danseurs peuvent venir essayer et payer au deuxième cours.

Horaire : 12 h 45 à 13 h 45 «cours débutants»

13 h 55 à 14 h 55 «cours intermédiaires»

15 h 05 à 16 h 05 «cours avancés»

Lieu : Complexe Roméo Patenaude, 135 D, Chemin Haendel, Candiac.

Professeur: Madame Lise Jean du Club Prodel

Informations : Jean-Gilles Beaudin 450 659-9780

Jeanne Ethier Lamoureux 450 672-8452

Bienvenue à tous et toutes . . . Danser c'est la santé !

ACTIVITÉ PLEIN AIR

Le groupe Plein air reprendra ses sorties vers la fin du mois de septembre. Au menu, des randonnées pédestres et à vélo en Montérégie. De quoi se garder actif et en bonne compagnie.

Nous vous donnons des rendez-vous réguliers: réservez vos jeudi. Venez explorer la région à pied ou à vélo. À chaque fois, on tient compte des forces et capacités de chacun. Il est toujours bon de savoir qu'en cas de pépin, on peut avoir de l'aide.

Surveillez l'AREQ-Éclair pour connaître nos dates de sorties. Inscrivez-vous auprès de François Guérard.(fguerard@hotmail.com) afin d'être tenus au courant du report de l'activité en cas de mauvais temps.

Au plaisir de vous compter parmi nous!

Salutations ! François Guérard

COURS DE YOGA

Lieu : les cours se donneront au Complexe Roméo Patenaude à Candiac, au
Salon des bénévoles.

Voici les dates officielles pour la session automne 2017.

Quand : les mardis du 19 septembre au 5 décembre
de 9 h 30 à 11 h
les vendredis du 15 septembre au 8 décembre
de 9 h 30 à 11 h avec relâche le 17 novembre.

Pour la session le coût sera de 130\$ par personne (12 cours)

Chèque libellé au nom de L'AREQ Des Prairies-Brossard.

Professeur madame Françoise Labossière, très appréciée de chaque participant.

Il y aura possiblement quelques places pour accueillir de nouvelles personnes.

Il est toujours possible de communiquer avec moi soit

par téléphone au (450) 659-3372

ou par courriel à arniqa@netcourrier.com

Nicole Trépanier Gagné, responsable.

Quilles

Bonjour amies et amis quilleurs.

Le mois de septembre s'en vient et il est temps de penser à votre retour sur les allées de quilles.

La saison débute le mercredi 6 septembre, à 9h30.

Il nous fera plaisir de vous offrir un breuvage à votre arrivée.

Si vous avez des amis ou connaissances qui aimeraient se joindre à notre groupe pour s'amuser et fraterniser vous pouvez les inviter : la première journée sera gratuite pour eux.

Nous maintenons le coût à 13\$/mercredi et cela pour 15 semaines, soit 195\$ pour la saison.

Nous vous souhaitons une belle fin d'été et espérons vous revoir en pleine forme au Salon de quilles Le Riverain

6280 boul. Saint-Laurent

Sainte-Catherine

Pierre Francoeur (450) 635-3266 francoeurpierre@hotmail.com

Glenn Gudgeon (514) 891-3453 glenn.gudgeon@sympatico.ca

AQUAFORME (en collaboration avec le collège Jean de la Mennais)

Pour aider tous vos muscles à rester en forme rien de mieux qu'une activité physique. L'aquaforme s'adresse aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

Il n'est pas nécessaire de savoir nager puisque les différents exercices se déroulent en eau peu profonde.

Alors sortez vos maillots et venez vous joindre à notre groupe !

Dates : à déterminer

Voir site du collège Jean de la Mennais :

<https://complexe.jdlm.ca/piscine/aqua-defi-2.html>

Informations également dans l'AREQ-Éclair simplement cliquer sur le calendrier

Horaire : jours et heures déterminés par l'enseignant selon ses disponibilités

Durée : 60 minutes

Lieu : piscine du Pavillon des sports du Collège Jean de la Mennais, 870

Chemin de Saint-Jean, La Prairie

Inscription non obligatoire

Coût : 3\$ par visite payable à l'entrée

Renseignements : Cécile Morneau-Pelletier (450) 671-9552

Club de bridge Bonne Entente Liberté 50

Tous les lundis et mercredis de 13h à 16h30 se déroulent l'activité bridge duplicata. Vous avez l'occasion de rencontrer et d'échanger avec des gens qui ont le même intérêt que vous pour le bridge.

Nous offrons le service de jumelage si vous n'avez pas de partenaire.

Le coût est de 4\$/séance pour les membres et de 4\$ pour les non membres.

Une pause café est offerte.

Pour être membre, vous devez avoir:

- 1) la carte B-Citi de Brossard que vous pouvez vous procurer par internet en l'imprimant ou la télécharger sur votre téléphone ou à l'hôtel de ville de Brossard,
- 2) la carte de la FADOQ, qu'on obtient sur place, vous sera remboursée après 7 présences,
- 3) la carte de membre CBBEL50 est gratuite.

Si cela vous intéresse, on vous attend à compter du 11 septembre 2017.

Centre Georges-Henri Brossard, 3205 Boul. De Rome, Brossard, Québec, J4Y 1R2

Adresse courriel : www.cuebid.com/club265/

Sur Google, chercher : club de bridge bonne entente

Responsable du jumelage : Mme Lisette Durocher 1-450-348-8202

Mme Denise Panneton-Brière (présidente) : 450-904-2026

Cours d'espagnol

Cet automne, de septembre à décembre, on vous offre deux cours d'espagnol :

- un de niveau débutant
 - un de niveau avancé.

Ils reprendront par la suite en mars pour la session d'hiver.

Les cours sont donnés par une enseignante d'expérience et d'une grande patience dans une atmosphère chaleureuse, respectueuse, détendue et divertissante. Des exercices d'apprentissage variés vous donneront l'occasion de développer de la confiance et d'acquérir de solides notions autant à l'oral qu'à l'écrit. De plus, vous vous familiariserez avec les façons de vivre et les traditions de certains peuples. On vous attend !

Cours pour débutants: les mercredis, dès le 27 septembre 2017 de 13h30 à 16h.

Cours pour avancés : les mardis dès le 26 septembre 2017 de 13h30 à 16h. Lieu : Bibliothèque de Delson, 1, 1re avenue, Delson. Coût : 150\$ pour 12 cours payables par chèque libellé à l'AREQ Des Prairies–Brossard plus le coût du manuel.

Professeure : Luz Maria Bélanger Responsable :

François Guérard (450) 638-6606 (fquerard@hotmail.com)

TOTAL

Chèques libellés à : **REQ Des Prairies-Brossard AVANT LE 1er septembre.**
Adresse de retour : **AREO Des Prairies-Brossard C. P. 204, Delson, QC J5B 2H5**

Le grain de sel de Jacques

Le bonheur ressemble au baiser, avant d'en retirer du bien, il faut le donner. Si c'est pour rappeler l'importance de l'amour, vive la Saint-Valentin. Certains exigent d'être compris sans avoir à s'expliquer. D'autres veulent être devinés sans donner d'indice. D'autres ne peuvent ou ne veulent rien comprendre mais tiennent à ce que tout leur soit expliqué. (Belle affaire!) Le devoir se fatigue vite; l'amour est plus résistant. Avec un petit rien-du-tout, tu réchauffes le cœur de l'autre; mais avec rien du tout, tu le refroidis. L'absence est à l'amour ce que le vent est au feu; il ranime le grand et éteint le petit. Combien d'enfants ont plus besoin de parents que de Ritalin!

On est si souvent déçu des choix qu'on a faits, qu'il est à se demander s'il ne vaudrait pas mieux faire tout juste le contraire de ce que l'on s'apprête à faire. (Pas fou!)

L'esprit religieux se nourrit de l'ignorance, de la peur et de la crédulité. Il faut s'en libérer et assumer sa liberté. (Yves Lever, ex-jésuite) (?)

La réalité c'est ce que l'on découvre, éprouve et approuve.

Diderot aimait sa femme profondément; mais il la trompait assidûment.

Expliquant que le Coran accordait quatre épouses à l'Homme, une pour être sa mère, une autre pour servir d'hôtesse et accomplir les tâches ménagères, une autre pour être sa maîtresse, et une quatrième enfin: l'aimée. Quand j'ai demandé à Mustapha quelle différence il y avait entre les deux dernières, il m'a répondu que cela ne se comparait même pas. La maîtresse était un jouet. L'autre une reine.

(Pierre Foglia, *La Presse*, 99 02 13)

L'équité pour tous n'est pas nécessairement l'égalité pour tous.

Face au travail, on prescrit une foule de trucs pour atténuer le stress; mais quelqu'un a-t-il pensé de prescrire aux patrons de moins presser le citron.

Q. Croyez-vous en Dieu?

R. Oui. Mais Lui aussi a cru en moi, puisqu'il m'a permis de mener une existence aussi privilégiée. (Charles Trenet, 1913-2001, quelques semaines avant sa mort à 88 ans, à Jacques Pessis du Figaro)

Si un homme vole ta femme, la meilleure façon dont tu puisses te venger s'est de la lui laisser. (Mais oui, Mesdames, le contraire est tout aussi vrai)

J'ai eu quelques mots avec ma femme et elle a eu quelques paragraphes avec moi.

La seule façon de défendre ses idées et ses principes, c'est d'en vivre.

Ce n'est pas tant l'usure qui fait vieillir que l'absence d'usage.

Vieillir c'est quand ta conjointe ou ton conjoint dit : 'Montons à notre chambre faire l'amour' et que tu réponds : 'Je ne pourrai pas faire les deux'.

On contrôle simplement par peur ou insécurité.

Faut pas mettre la charia avant l'hébreux.



Ils nous ont quitté en 2017

Raymonde Bouchard

Claude Giroux

Suzette Legault-Martineau

Amelia Boudreau

Madeleine Maltais

Alain Perron

Claudette Hotte

Numéros utiles

Coordonnées de l'AREQ

320, rue St-Joseph est, bureau 100, Québec, QC, G1K 9E7

Tél : 1 800 663-2408 ou 418 525-0611

Télécopieur : 1 418 525-0769

Site web : www.areq.lacsg.org

Courriel: info@areq.lacsg.org

Retraite Québec RRQ : 1 800 463-5185

Retraite Québec CARA : 1 800 463-5533

SSQ Service à la clientèle : 1 888 833-6962

RMQ : 1 800 561-9749

Assurance voyage(Can, É.-U.): 1 800 465-2928

Recherchés

- Une personne pour combler le poste de deuxième conseiller au sein de l'AREQ Des Prairies-Brossard;
- Une personne responsable du comité de la condition des hommes.

Les volontaires seront bien accueillis au sein de notre équipe.

Liste des responsables

Activité	Responsable	Courriel	Téléphone	Responsable du conseil
AREQ-Eclair	Yves Bussière Jocelyn Parent	yves.bussiere@bell.net jailparent@hotmail.com	450-632-1982 450-691-2794	Jocelyn Parent
Cartes de souhaits (poste)	Cécile Trudeau Élaine Brosseau	elainebrosseau100@gmail.com	450-659-9007 450-632-4295	Jocelyn Parent
Cartes de souhaits (courriel)	Suzanne Aubry Marie Gervais	aubry.suzanne@outlook.com Marie.gervais@hotmail.com	450-659-5030 450-659-9053	Jocelyn Parent
Chaîne téléphonique	Murielle Lacasse	murielle.lacasse@hotmail.com	450-718-0880	Murielle Lacasse
Condition de la femme	Lise Fontaine Nicole Létourneau Chantal Pineau	lifon@yahoo.fr (R) letourneauunico@yahoo.ca chantpinel@yahoo.ca	514-767-0663 450-616-7534 514-747-4551	Ginette Poissant
Condition de l'homme	Pierre Gagnon	pierregagnon@hotmail.com	450-444-0221	Jocelyn Parent
Comité de la retraite	Micheline Huot	michelinehuot@yahoo.fr	450-444-1661	Micheline Huot
Comité assurances	Manon Côté Martine Chatelain Jeanne Éthier Lamoureux Ginette Poissant	manoncote248@gmail.com (R) chatelain.m@hotmail.com jeanne1@live.ca gpoissant22@yahoo.ca	450-486-4355 514-769-5529 450-672-8452 450-638-7821	Ginette Poissant
Comité information	Micheline Huot	pierre.destroisiers@videotron.ca journault.l@videotron.ca	450-632-0100 459-659-1245	Micheline Huot
Comité socio-politique	Pierre André Desrosiers Jacques Journauld			
Conférences	conseil			Jocelyn Parent
Cours espagnol	François Guérard	fouerard@hotmail.com	450-638-6606	Fernand Bédard
Danse en ligne	Jeanne Éthier Lamoureux Jean-Gilles Beaudin	jeanne1@live.ca jeangillesmarie@sympatico.ca	450-672-8452 450-659-9780	Fernand Bédard
Comité décoration	Élaine Brosseau-Leclerc	elainebrosseau100@gmail.com	450-632-4295	Ginette Rivard
Dîner AGS	Micheline Huot	michelinehuot@yahoo.fr	450-444-1661	Micheline Huot

Liste des responsables (suite)

Dîner bénévoles	Conseil sectoriel		
Dîner cabane à sucre	Denise Panneton-Brière	denise_briere@yahoo.ca	450-904-2026
Dîner Noël	Ginette Poissant Ginette Rivard	gpoissant22@yahoo.ca grivard12@hotmail.com	450-638-7821 450-845-7647
Dîner retrouvailles	Ginette Rivard Ginette Poissant Murielle Lacasse	grivard12@hotmail.com gpoissant22@yahoo.ca Murielle.lacasse@hotmail.com	450-845-7647 450-638-7821 450-718-0880
Dîner St-Valentin	Murielle Lacasse	Murielle.lacasse@hotmail.com	450-718-0880
Fondation Laure- Gaudreault	Micheline Huot Murielle Lacasse	michelinehuot@yahoo.fr Murielle.lacasse@hotmail.com	450-444-1661 450-718-0880
	Denise Panneton-Brière	Denise_briere@yahoo.ca	450-904-2026
Inform'AREQ	Jocelyn Parent	jailparent@hotmail.com	450-691-2794
Les petits déjeuners	Murielle Lacasse Fernand Bédard	Murielle.lacasse@hotmail.com Fernand_bedard@hotmail.com	450-718-0880 450-678-7569
Magasine La Moisson	Paul Blais	Paul.blais@hotmail.com	819-322-3900
Plein Air	François Guérard	Fguerard@hotmail.com	450-638-6606
Quilles	Pierre Francoeur Glen Judgeon	Franceurpierre@hotmail.com	450-635-3266 450-659-3453
Registre des membres	Yves Bussière Jocelyn Parent	Yves.bussiere@bell.net jailparent@hotmail.com	450-632-1982 450-691-2794
Réseau courriel	Yves Bussière Jocelyn Parent	Yves.bussiere@bell.net jailparent@hotmail.com	450-632-1982 450-691-2794
Yoga	Nicole Trépanier	Arniqa@netcourrier.com	450-659-3372
			Fernand Bédard

Cabane à sucre chez Dinelle

30 mars 2017



Assemblée générale sectorielle

5 mai 2017 à Brossard



Assemblée générale régionale

16 mai 2017 à Saint-Jean-Sur-Richelieu



Congrès 2017

à Lévis



Retourner toute correspondance ne pouvant être réclamée à :

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

Hommage à nos bénévoles

15 juin 2017



Sortie plein air



Avril 2017