

# La Moisson

Magazine d'information du secteur Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)  
Août 2018

vol.29 no.1



Promenade matinale



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

Érablière au Toit Rouge  
Mont Saint-Grégoire  
23 mars 2018



Conférence Planification funéraire  
Maison Darche  
27 avril 2018



Escapade au lac Memphrémagog  
7 juin 2018



# S O M M A I R E

- |                                 |                                  |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 4 La présidente régionale       | 27 Bienfaits de la danse         |
| 5 Comité du Magazine            | 28 Danse en ligne                |
| 6 Message du président          | 29 Cours de yoga                 |
| 7 Membres du conseil sectoriel  | 30 Cours d'espagnol              |
| 8 Philosophie de l'AREQ         | 31 Aquaforme                     |
| 10 Bénévole de l'année          | 32 Comité de l'environnement     |
| 11 Conseils importants          | 34 Calendrier des activités      |
| 12 Projet de plantation         | 37 Dossier des assurances        |
| 13 Brunch des retrouvailles     | 39 Dossier retraite              |
| 14 Formation Facebook           | 40 Fondation Laure-Gaudreault    |
| 14 Rallye pédestre              | 43 Campagne financement FLG      |
| 15 Sortie musée et usine        | 45 Demande spéciale              |
| 16 Visite d'un vignoble         | 46 Les 50 ans de La Magdeleine   |
| 17 Journée Santé Montérégie     | 47 Chronique santé               |
| 19 Conférence «Branchez-vous»   | 49 Le grain de sel de Jacques 50 |
| 20 Conférence «La mémoire»      | Les numéros utiles               |
| 21 Conférence « Être un homme » | 51 Échos du secteur              |
| 22 Salon des métiers d'art      | 55 Les coupons-réponses          |
| 23 Diner de Noël                | 61 Membres décédés               |
| 24 Modalités pour inscription   | 62 Plan d'action triennal        |
| 25 Nos petits déjeuners         | 65 Liste des responsables        |
| 26 Quilles                      |                                  |



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### C'est reparti...

La deuxième année du triennat s'amorce. Les conseils sectoriels et les responsables des comités ont planifié les conférences et les activités sociales, culturelles et sportives de l'automne. Tous ces événements font suite au plan d'action adopté dans chacun des secteurs. Je vous invite à appuyer et encourager vos élus en participant en grand nombre à ces activités.

### Activités régionales

La région offre une formation Facebook le 14 septembre prochain au Syndicat de Champlain, à Saint-Hubert. Les membres de l'AREQ Montérégie intéressés sont invités à y participer autant les novices que les plus habitués.

Le 19 octobre se tiendra au restaurant l'Ancêtre, à Saint-Hubert, une journée régionale en santé. Vous pourrez assister à trois conférences traitant de l'alimentation, de la prévention du vieillissement et des produits naturels en santé.

Tous les détails sur ces deux journées sont inscrits dans le présent bulletin.

La région accueille le Conseil National au Centre des Congrès de Saint-Hyacinthe du 28 octobre au 1<sup>er</sup> novembre. L'assemblée générale annuelle d'ASSUREQ a lieu en même temps et les membres ASSUREQ sont invités. De plus, certaines conférences sont offertes et les personnes intéressées peuvent y assister en tant qu'auditeurs libres. Pour avoir plus de détails ou pour vous inscrire, consultez la personne présidente de votre secteur.

### Cahier de revendications

En prévision des prochaines élections provinciales, 5 associations d'aînés se sont regroupées pour produire un cahier de revendications communes intitulé "Pour un Québec digne de ses aînés". L'AREQ, la FADOQ, l'AQRP, l'AQDR et le RIIRS totalisent plus de 700 000 aînés et veulent sensibiliser le gouvernement à la question du vieillissement de la société québécoise.

L'AREQ a présenté aux 4 partis politiques en place (Parti libéral, Québec solidaire, PQ et CAQ) une série de constats et de revendications touchant la qualité de vie des aînés. L'AREQ propose des façons de faire pour améliorer les soins et les services à domicile et en CHSLD, pour aider les

proches aidants, pour élargir les services de prévention en santé, pour s'attaquer à l'appauprissement et à la question du logement des aînés. Il faut faire en sorte que le vieillissement soit une priorité pour notre gouvernement.

Certains secteurs ont rencontré des candidats pour leur demander des gestes concrets envers les personnes aînées. Je vous invite à continuer à vous faire entendre. Le pouvoir gris, ça existe. C'est tous ensemble que nous pouvons démontrer que nous sommes "**Une force pour la société**".

Au plaisir de se rencontrer lors des activités régionales et sectorielles.  
Bonne année aréquienne!

*Manon Besner  
Présidente régionale*

---

### ***Comité du Magazine La Moisson***

Responsables :	Paul Blais, Jocelyn Parent
Révision, Montage :	Paul Blais, Lise Girard-Blais
Photographie :	Jocelyn Parent, Célien Tremblay
Correction :	Micheline Huot responsable, Gilles Desmeules, Louise Dufour, Ginette Rivard
Logiciels utilisés :	Word et Excel Microsoft
Infographie :	Photos pages 1, 2, 67, et 68 Sarah Bordeleau
Impression :	Jean-Benoît Sarrasin, Instapresse.com
Distribution :	Cité Poste, François Gilbert

## MESSAGE DU PRÉSIDENT

### ENSEMBLE POUR ATTEINDRE DE NOUVEAUX SOMMETS



C'est avec grand plaisir que nous abordons la deuxième année du mandat que vous nous avez confié. Je tiens à souligner l'implication des membres du conseil sectoriel dans la gestion des affaires courantes du secteur et la venue de monsieur Yves Bussière comme 2<sup>ième</sup> conseiller.

En ce qui concerne notre magazine qui paraîtra deux fois l'an, nous avons voulu vous présenter un tableau synthèse des activités qui facilitera une vue d'ensemble et des informations détaillées séparément. Les coupons-réponses sont regroupés pour faciliter votre inscription. Nous visons une variété d'activités qui sauront plaire à vos goûts tout en espérant votre grande participation. Ensemble nous continuerons de mettre l'intérêt de nos membres au centre de nos préoccupations.

Je tiens à attirer votre attention sur le fait que nous avons besoin de votre aide car il y a trois comités vacants : condition des femmes, condition des

hommes et comité sociopolitique. Vous trouverez dans les pages suivantes la philosophie de l'AREQ à leur sujet pour orienter votre réflexion. Si vous êtes motivés à vous impliquer comme bénévole pour aider à mettre sur les rails ces comités, je vous invite à communiquer avec votre conseil sectoriel. Il ne faut pas avoir peur de souligner l'apport considérable que vous pouvez apporter à notre secteur.

Je tiens à remercier nos quarante-trois bénévoles de l'édition 2018 : je vous dis merci de participer et/ou d'être bénévoles à nos activités. Vos commentaires et suggestions sont importants pour nous. Continuez à nous en faire part.

Nous orientons notre action en accord avec le plan d'action national que nous avons adapté à notre secteur. Tout au long du triennat 2017-2020, nous atteindrons ensemble les objectifs fixés.

À toutes et à tous, nous souhaitons une bonne année aréquienne 2018-2019. Au plaisir de vous accueillir lors de nos activités !

Jocelyn Parent

NOM	FONCTION	TÉLÉPHONE	COURRIEL
Jocelyn Parent	Président	450 691-2794	jajlparent@hotmail.com
Murielle Lacasse	1 <sup>ère</sup> vice-présidente	450 718-0880	murielle.lacasse@hotmail.com
Ginette Rivard	2 <sup>e</sup> vice-présidente	450 845-7647	grivard12@hotmail.com
Ginette Poissant	Secrétaire	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Fernand Bédard	Trésorier	450 678-7569	fernand_bedard@hotmail.com
Micheline Huot	1 <sup>ère</sup> conseillère	450 444-1661	michelinehuot@yahoo.fr
Yves Bussière	2e conseiller	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com

## Membres du Conseil sectoriel de l'AREQ Des Prairies-Brossard 2018

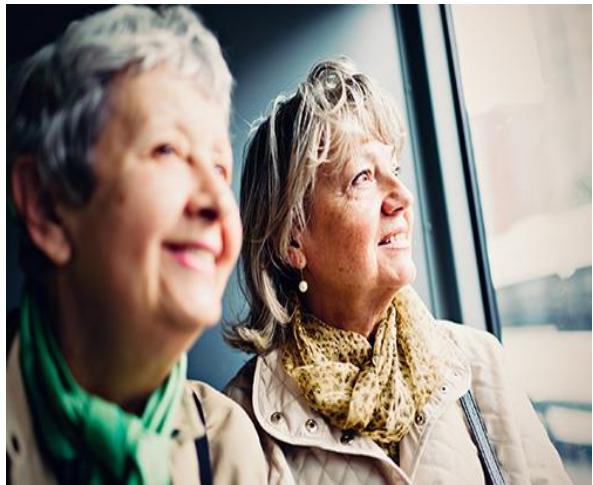


De gauche à droite :

Ginette Poissant, Fernand Bédard, Ginette Rivard, Yves Bussière,  
Murielle Lacasse, Jocelyn Parent et Micheline Huot

# PHILOSOPHIE DE L'AREQ CONCERNANT NOS TROIS COMITÉS

## CONDITION DES FEMMES



Pour l'AREQ, l'égalité entre les femmes et les hommes constitue une priorité.

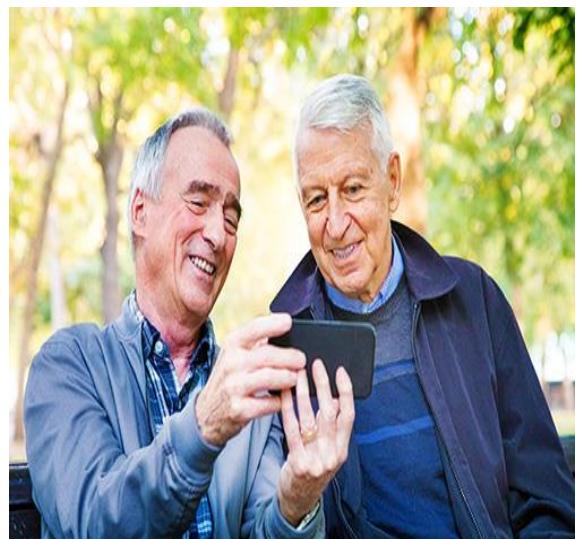
C'est pourquoi elle a intégré sa volonté de reconnaître le principe de l'égalité de droit et de fait entre les femmes et les hommes dans sa mission.

Plusieurs motifs amènent l'AREQ à militer pour une réelle égalité entre les femmes

aînées et les hommes aînés. Les aînées doivent composer avec un revenu plus faible, elles vivent seules plus souvent et plus longtemps que les hommes aînés, souffrent davantage de solitude et sont plus nombreuses à vivre avec des problèmes de santé chroniques. Pour l'AREQ, tout doit être mis en oeuvre pour assurer de meilleures conditions de vie à toutes les femmes aînées.

## CONDITION DES HOMMES

C'est en 2004, avec la publication du rapport « Les hommes : s'ouvrir à leurs réalités et répondre à leurs besoins » que le Québec a réellement commencé à s'intéresser à l'état de santé des hommes, qui malheureusement, encore aujourd'hui se distinguent défavorablement en matière de suicide, de saines habitudes de vie et d'accès aux services de santé physique et psychologique.



Ainsi depuis 2005, l'AREQ s'intéresse aux enjeux qui touchent spécifiquement les hommes au Québec, particulièrement ceux relatifs à la santé et au bien-être des hommes retraités et aînés.

L'AREQ poursuit donc encore aujourd'hui son travail de sensibilisation et de mobilisation en matière de santé et de bien-être des hommes, entre autres en diffusant auprès de ses membres les plus récents travaux de recherche, en suivant de près le plan d'action national en santé et bien-être des hommes, en faisant la promotion de la Journée internationale des hommes et en organisant diverses activités sociales et formatives pour ses membres partout au Québec.

## ACTION SOCIO POLITIQUE



En tant qu'association de défense des droits des personnes aînées, l'action sociopolitique occupe une place centrale dans les activités de l'AREQ. C'est à travers de nombreux enjeux que l'AREQ exerce son intervention au plan sociopolitique. Parmi ceux-ci, citons l'accessibilité et la qualité des services de santé et des services sociaux, la bientraitance des personnes aînées, les services d'hébergement, la réforme du mode de scrutin, la lutte aux paradis fiscaux, la protection de la langue française et les soins de fin de vie.

L'AREQ promeut également une action citoyenne guidée par le mieux-être collectif. Elle déploie d'importants efforts pour créer et promouvoir des liens de solidarité avec d'autres associations de personnes aînées et d'autres organismes sans but lucratif qui œuvrent au développement d'une société plus égalitaire.

## NOTRE BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE

Comme le veut la coutume dans notre secteur Des Prairies-Brossard, nous avons à chaque année, le bonheur de souligner d'une façon spéciale et amicale, le dévouement et la contribution positive d'un de nos membres. Cette reconnaissance exceptionnelle porte le titre de : **« bénévole de l'année ».**



Cette personne d'exception élue pour l'année 2018 est nulle autre que: monsieur **Jean-Gilles Beaudin**.

Étant donné que nous sommes à l'ère des pétitions pour faire valoir nos idées, nous avons pensé vous présenter notre bénévole choisi à partir de quatre (4) « considérants ».

**Considérant** que le bénévolat est d'abord une activité sociale, libre et sans rétribution, c'est là qu'on y retrouve souvent Jean-Gilles. Fréquemment, nous le voyons dans le Comité d'accueil lors des activités organisées par l'AREQ telles : les dîners des retrouvailles, de Noël, de la Saint-Valentin et des prises de présences aux assemblées...etc.

**Considérant** que le bénévolat requiert un travail d'engagement en étroite collaboration avec les autres, pas surprenant que Jean-Gilles soit aussi indispensable dans l'organisation de l'activité Danse en ligne depuis 2012. Tous les danseurs l'apprécient et Jeanne est incapable de s'en passer tellement son apport est positif et précieux.

**Considérant** que le bénévolat exige une grande disponibilité et un oubli de soi au service des autres, Jean-Gilles est toujours aussi présent pour les besoins de sa famille. Son épouse Marie, sa fille Annie et sa petite fille Jeanne (quel beau nom!!!) sont privilégiées d'avoir cet homme d'exception dans leur vie.

**Considérant** que le bénévolat implique une participation active, Jean-Gilles répond très bien à cette exigence puisqu'il est l'un de nos membres toujours présent dans la plupart de nos activités : aux quilles, à la danse en ligne, aux dîners de fêtes, lors des déjeuners et même aux conférences.

En conclusion de ces quelques « considérants », nous demandons à tous les membres de notre secteur de reconnaître les multiples qualités de notre cher bénévole : le respect, l'écoute, la discréction, la sociabilité, la générosité et sans oublier son brin d'humour toujours sous réserve... Vous avez un besoin d'aide en particulier, soyez certains que Jean-Gilles peut vous aider, mais sans jamais s'imposer.

Merci à toi et félicitations Jean-Gilles

*Texte lu par*

*Jeanne Éthier-Lamoureux et Monique Yelle au repas des bénévoles du 13 juin dernier.*

## **CONSEILS IMPORTANTS À SUIVRE**

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

### **Aviser l'AREQ nationale :**

(Pour un décès) Geneviève Plante 1 800 663-2408

[plante.genevieve@areq.lacsq.org](mailto:plante.genevieve@areq.lacsq.org)

(Pour adresse, téléphone ou courriel) Luce Laverdière 1 800 663-2408

[laverdiere.luce@areq.lacsq.org](mailto:laverdiere.luce@areq.lacsq.org)

### **Aviser l'AREQ Des Prairies-Brossard :**

Jocelyn Parent 450 691-2794

[areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com)

---

## **MERCI À NOS BÉNÉVOLES**

Chaque geste posé est un plus pour la vie de notre secteur !

Aubry, Suzanne

Beaudin, Jean-Gilles

Bédard, Fernand

Bergeron-Gendron, Carmen

Blais, Paul

Bourdeau-Charron, Henriette

Brossard, Céline

Brosseau-Leclerc, Élaine

Brunelle, Madeleine

Bussière, Yves

Chatelain, Martine

Côté, Manon

Croteau, Doris

Desmeules, Gilles

Dufour, Louise

Dufour, Jacques

Dulude-Robert, Huguette

Dupuis, Thérèse

Éthier-Lamoureux, Jeanne

Fontaine, Lise

Fournier, Claire

Francoeur, Pierre



Gagnon, Pierre

Gervais, Marie

Girard-Blais, Lise

Gudgeon, Glenn

Guérard, François

Huot, Micheline

Lacasse, Murielle

Lamarche, Pauline

Laurin, Donald

Leblond, Émilien

Létourneau, Nicole

Martel, Ève

Panneton-Brière, Denise

Parent, Jocelyn

Pinel, Chantal

Poissant, Ginette Rivard,

Ginette Tremblay,

Célien Trépanier-Gagné,

Nicole Trudeau, Diane

Yelle-Asselin, Monique

## PROJET PLANTATION D'UN ARBRE

Dans le cadre de l'opération « Carbone zéro », afin de diminuer les effets de serre engendrés par les déplacements en voiture des membres de nos différents comités du secteur, un geste « vert » a été posé.

Votre comité de l'environnement a procédé à la plantation d'un arbre sur le terrain de l'école primaire Jacques-Barclay à Saint-Mathieu le mardi 19 juin 2018.



Les membres du comité avaient élaboré un feuillet éducatif qui a été remis à tous les élèves. Ce feuillet contenait aussi les paroles de la chanson « L'arbre est dans ses feuilles » de Zachary Richard et tous les jeunes étaient invités à chanter en chœur lors de cet événement.

Cet été, pourquoi ne pas profiter du beau temps pour planter un arbre avec vos petits-enfants et ainsi célébrer la vie et laisser une trace durable...

Le comité de l'environnement.



© Can Stock Photo



**Date** : jeudi le 13 septembre 2018.

**Endroit** : Quai 99, Marina de

**Adresse** : 99 Chemin de la Rive, Longueuil,  
QC J4H 4C9

**Heure** : à partir de 11h.

Les membres du conseil de votre secteur Des Prairies-Brossard vous invitent à leur brunch des retrouvailles et se feront un plaisir de vous recevoir.

Au même titre qu'on nous saluait en début d'année scolaire, nous les anciens retraités, tenons à vous rappeler le grand bonheur du non rentrée en vous accueillant à notre brunch qui se veut très convivial pour les nouveaux et les anciens.

Cet événement nous permet de connaître les nouveaux retraités afin de donner le coup d'envoi et l'enthousiasme nécessaire à votre participation en grand nombre à toutes nos belles activités proposées durant l'année. Il y en a pour tous les goûts, que l'on parle de vélo, de yoga, de danse, de quilles, de conférences ou de sorties culturelles.

Il ne vous reste qu'à choisir !

Ce brunch est une occasion pour les nouveaux retraités de côtoyer des personnes dynamiques telles que les responsables des différents comités et de renouer avec leurs anciens collègues.

Il nous fera plaisir de vous y rencontrer.

**Coût** : 20 \$ membre, 25 \$ non membre.

Réponse requise avant le 5 septembre accompagnée de votre chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard.

Le tout posté à : AREQ Des Prairies-Brossard, Brunch des retrouvailles,  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

## FORMATION FACEBOOK

**Pourquoi** Démystifier le réseau social Facebook (théorie)  
Utiliser les bonnes pratiques et les niveaux de sécurité

**Date :** vendredi le 14 septembre 2018

**Lieu :** Syndicat de Champlain, 7500 Chemin Chambly,  
Saint-Hubert, QC, J3Y 3S6

**Heures :** 1<sup>er</sup> groupe : 9 h 30 à 12 h = limité à 35 personnes  
2<sup>e</sup> groupe : 13h à 15 h 30 = limité à 35 personnes

Formation gratuite pour les membres de l'AREQ Montérégie. Offerte à tous, débutants et habitués.

Animateur : Samuel Labrecque, conseiller en communication de l'AREQ.

Vous devez avoir votre **ordinateur portable** ou votre **tablette**

**Inscription obligatoire** auprès de Manon Besner

[manonbesner@hotmail.com](mailto:manonbesner@hotmail.com)

Au plus tard le 7 septembre 2018 (\*\*places limitées\*\*)

**Bien indiquer votre choix AM ou PM lors de votre inscription.**

.....

### ***INVITATION À UN RALLYE PÉDESTRE À CONTRECOEUR***

**Au profit de la Fondation Laure-Gaudreault**

Organisé par le secteur Bas-Richelieu

**Date :** Mardi le 25 septembre 2018

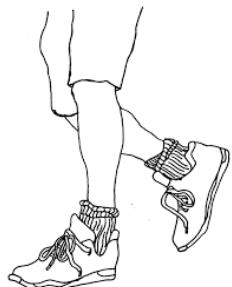
**Lieu :** Départ de la Maison « Le Noblet Duplessis-du-Plessis »  
4752, Route Marie-Victorin, Contrecoeur, QC J0L 1C0

**Heure :** 9 h

**Coût :** 25 \$ : (rallye et buffet froid)

**Inscriptions :** jusqu'au mardi 18 septembre 2018

**Responsables :** Lucette Valois 450 742-7146  
Ginette Pelletier 450 742-8674



**Bienvenue à tous !**

## SORTIE MUSÉE ET USINE J. ARMAND BOMBARDIER



Nous vous invitons à découvrir l'ingéniosité de Joseph Armand Bombardier par une visite du Musée et de l'usine J. Armand Bombardier. Un autobus de luxe nous y conduira et nous transportera pour le dîner au Bistro Brandy Creek (menu type brasserie).

**Date** : mardi le 18 septembre

**Lieu** : Valcourt

**Heure** : prise des présences de 7 h 30 à 8 h

**Départ** : 8 h stationnement du Mercado au 365 boulevard Taschereau,  
Greenfield Park, QC J4T 2T2

**Coût** : transport + visite + dîner = 15 \$ membre et 20 \$ non membre.

**Consommations à vos frais.**

Le Musée se propose de faire vivre l'héritage de J. Armand Bombardier et de ses successeurs afin de démontrer aux visiteurs que chacun a la capacité de résoudre des problèmes, d'être ingénieux, d'innover dans ses activités professionnelles et personnelles. L'esprit « À la Bombardier » est inspirant, contagieux et source de fierté.

Une exposition sur l'histoire de J. Armand Bombardier à travers ses inventions, de l'industrie de la motoneige dans le monde et l'évolution technologique du véhicule, de 1960 à nos jours. On y trouve des modèles de motoneiges, des vêtements d'hiver, des véhicules de course et des panneaux explicatifs.

Le Musée est chargé d'émotions et est une source d'inspiration, de créativité, d'ingéniosité et d'innovations. L'esprit du lieu transmet l'idée qu'il faut penser plus grand, aller au bout de ses idées et de ses rêves et croire que tout est possible. Ce ne sont pas des réalités propres à un petit groupe de personnes initiées. Elles sont à la portée de tous !

### Pour notre visite voici les consignes importantes à suivre :

- 1- Soyez à l'heure : 9 h 30 soit 30 minutes avant le début de la visite
  - 2- Le port de lunettes de sécurité est OBLIGATOIRE en tout temps
  - 3- Le port de souliers confortables et fermés est obligatoire ainsi que des pantalons longs
  - 4- La durée de la visite est de 75 minutes donc une bonne forme physique est exigée
  - 5- Il est interdit de manger, boire ou fumer dans l'usine
  - 6- Les caméras vidéo, appareils photo ainsi que les cellulaires ne sont pas autorisés
- NB : La visite d'usine n'est pas accessible aux personnes à mobilité réduite. Si une personne du groupe présente des difficultés, même temporaires, à se déplacer, nous l'invitons à profiter de la visite du musée ou du centre culturel pendant ce temps.

## Visite du vignoble Vertefeuille



Le conseil de l'AREQ Des Prairies-Brossard vous invite à une visite culturelle et gourmande d'un vignoble situé en Montérégie plus précisément à La Prairie. D'une durée d'une heure, la visite du vignoble et du chai (cuverie), est suivie d'une dégustation de trois produits commentés par la sommelière, une assiette de fromage, fruits séchés et craquelins et d'un verre de vin au choix.

**Date :** Mardi 9 octobre 2018

**Lieu :** Vignoble Vertefeuille  
1960 Rang Saint-Raphaël,  
La Prairie, Québec, Canada, J5R 0K4

**Heure :** 11 h.

**Coût :** 15 \$ membre et 20 \$ non membre

**Transport :** par vos propres moyens

Vous profiterez du séjour pour y découvrir ce magnifique vignoble écologique, connaître l'histoire de la viticulture au Québec, visiter la cuverie, rencontrer les petits animaux et déguster les produits du vignoble sur une belle grande terrasse.

Les propriétaires de l'entreprise cultivent une production où ils rassemblent leurs passions, leurs valeurs personnelles et leurs croyances. C'est après 5 années de recherche que le vignoble Vertefeuille a vu le jour au printemps 2006 lors de la plantation de ses premières vignes.

Le vignoble est avantage géographiquement, car l'emplacement est situé à moins de 15 minutes de Montréal et du fleuve St-Laurent. La Montérégie profite d'un climat favorable souvent assez exceptionnel pour la viticulture. De plus, le vignoble est construit près de deux cours d'eau différents, ce qui favorise les unités thermiques de la région. Au vignoble Vertefeuille, on trouve actuellement 6 000 plants de vigne.

# JOURNÉE SANTÉ



**« Santé » vous bien !**



- Vendredi, 19 octobre 2018 Horaire : 9 h à 15 h
- Restaurant l'Ancêtre, 5370, Chemin Chamblay, Longueuil, Québec.
- Coût : membre : 10 \$ (Conférences et repas)
- non membre : 25 \$ (Conférences et coût réel du repas)

## Optimiser son alimentation en vieillissant



Comment adapter son alimentation aux besoins du corps qui change en vieillissant ? Cette conférence survolera les recommandations quant à l'apport en différents nutriments, comme les protéines, fibres, calcium, vitamine D, oméga-3, vitamine B12... La diminution des besoins énergétiques, le faible appétit et quelques autres problématiques seront également abordés. Ces trucs concrets et pratiques vous permettront de rester en santé le plus longtemps possible !

**Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal**

## Vieillir en santé



Le livre de Denis Fortier, « 99 façons de prévenir les effets du vieillissement » a été publié au Québec mais aussi en France, en Chine et à Taïwan. La conférence s'en inspire, notamment en proposant des conseils et des exercices thérapeutiques qui préviennent certains aspects du vieillissement, comme l'arthrose, l'ostéoporose et la perte de force musculaire et d'équilibre.

**Denis Fortier, physiothérapeute, conférencier, auteur, blogueur et chroniqueur radio et télé.**

## Aliments, plantes et suppléments pour vieillir en bonne santé



Antioxydants, nutraceutiques, superaliments, PSN, comment distinguer les réels éléments facteurs de santé accessibles et efficaces. Description des végétaux thérapeutiques sous toutes formes et comment les choisir et les consommer adéquatement sans se ruiner.

**Anny Schneider, auteure et herboriste-thérapeute accréditée senior.**

*S'inscrire auprès de Jocelyn Parent.*

*Faites parvenir votre chèque et coupon-réponse à AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5*

*Date limite le vendredi 5 octobre 2018. (Places limitées)*

## CONFÉRENCE « BRANCHEZ-VOUS »



Si vous pensez changer de voiture, l'événement «Branchez-vous» est un incontournable pour explorer le monde des véhicules rechargeables. C'est surtout la bonne occasion d'obtenir des réponses à vos préoccupations concernant l'achat et l'utilisation d'une auto rechargeable. C'est un investissement à faire non seulement pour nous mais aussi pour les générations après nous. Vous aurez la possibilité de faire **un essai routier** une heure avant et une heure après la conférence. 25 personnes pourront s'inscrire sur place à ces essais. Les premiers arrivés seront les premiers servis.

Votre comité de l'environnement vous invite à venir assister à cette **activité gratuite**

**Date:** Le mardi 23 octobre 2018

**Lieu:** Complexe Roméo-V.-Patenaude

135, Chemin Haendel, Candiac, QC J5R 1R7

**Vérification des inscriptions :** 13 h 15 à 13 h 45

**Conférence :** 13 h 45 (durée 1 heure)

**\*Essais routiers :** 12 h 45 à 13 h 45 et de 14 h 45 à 15 h 45

**(permis de conduire et inscription obligatoires sur place)**

**Conférence : inscription obligatoire avant le 15 octobre 2018**

Prière de bien mentionner votre nom, prénom et # de membre

**Responsables :** Manon Côté par courriel [manoncote248@gmail.co](mailto:manoncote248@gmail.co)

ou Jeanne Éthier-Lamoureux par téléphone: 450 672-8452

## Conférence « La Mémoire »

Votre conseil vous invite à une conférence donnée par madame Nicole Caza Ph.D. sur un sujet qui nous touche particulièrement.

Date : le jeudi 8 novembre 2018

Heure : 13 h 30

Lieu : Centre Aimé-Guérin,  
5365 boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine,  
QC J5C 1A6

Coût : 5 \$ membre et 10 \$ non membre



La recherche démontre que certaines mémoires sont touchées par le vieillissement normal alors que d'autres résistent mieux aux effets du temps. En vieillissant, nous devenons particulièrement vulnérables aux distorsions de la mémoire, lesquelles sont appelées « faux souvenirs ». La première étape du bien vieillir est de comprendre en quoi le vieillissement modifie le fonctionnement de la mémoire.

### Thèmes abordés

- Les principaux changements de la mémoire avec l'âge
- La fabrication des souvenirs par le cerveau dans la mémoire autobiographique
- La vulnérabilité des personnes âgées face aux faux souvenirs
- Les stratégies pour maintenir et maximiser sa mémoire en vieillissant

Madame Nicole Caza a obtenu un baccalauréat en sciences infirmières à l'Université Laval. Elle est également diplômée de l'Université de Montréal, où elle a complété un doctorat en neuropsychologie clinique et recherche. Des études postdoctorales sur la mémoire des personnes âgées au Rotman Research Institute du Baycrest Centre for Geriatric Care à Toronto ont complété sa formation.

Madame Caza a travaillé 7 années comme infirmière-clinicienne, et plus de 10 ans comme chercheuse en neuropsychologie au Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal (IUGM), ainsi qu'à l'Université de Montréal.

Madame Caza a obtenu deux nominations à titre de chercheur-boursier du Fonds de recherche du Québec-Santé (FRQS), ainsi que des subventions de recherche attribuées par des Instituts de recherche en santé du Canada (IRSC) et la Scottish Rite Charitable Foundation of Canada.

Elle est l'auteure de plusieurs articles publiés dans des revues de calibre international et a donné plus d'une cinquantaine de conférences scientifiques et de présentations au grand public.

# CONFÉRENCE : ÊTRE UN HOMME AUJOURD'HUI

INVITATION DU SECTEUR JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'HOMME



**Date :** lundi le 19 novembre 2018  
**Lieu :** Restaurant Fourquet-Fourchette,  
1887 Avenue Bourgogne, Chambly, QC J3L 1Y8  
**Heure :** 11 h  
**Coût :** 30 \$ membre ou non membre

Selon ses créateurs, la « journée internationale des hommes » est un temps pour mettre en évidence la discrimination à leur endroit dans les domaines de la santé, du droit de la famille, de l'éducation, des médias ou d'autres domaines et pour célébrer leurs contributions positives et leurs réalisations.

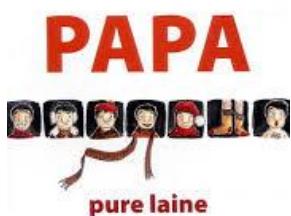
Le jour n'est pas destiné à concurrencer la journée internationale des droits des femmes, mais a pour but de mettre en évidence les expériences des hommes.

Cette année, monsieur Martin Larocque, acteur, chroniqueur à la radio et dans différents magazines, auteur de trois livres sur la paternité, conférencier, offrira une allocution sur le thème « Être un homme aujourd'hui »

Vous êtes tous invités à partager un excellent repas et surtout à profiter des propos de cet orateur coloré.

*Bienvenue à tous les intéressés !*

MARTIN LAROCQUE



MARTIN LAROCQUE



MARTIN LAROCQUE



## VISITE AU SALON DES MÉTIERS D'ART



Depuis plus de 60 ans et avec plus de 400 exposants issus des quatre coins de la province et même de l'extérieur du Canada, cet événement culturel majeur est un incontournable de Montréal.

Toutes les œuvres exposées au Salon sont reconnues « métier d'art » par des pairs selon les normes et les standards du Conseil des métiers d'art du Québec. Vous êtes ainsi assurés qu'elles ont été conçues et réalisées par des artisans ayant une excellente maîtrise de leur métier.  
Soyez inspirés et séduits par le savoir-faire québécois !

**Une visite au Salon des métiers d'art est organisée vendredi le 7 décembre 2018.**

Le trajet se fera en autobus. Nous partons à 10 h 15 du stationnement du Walmart du Dix 30 pour nous rendre à la Place Bonaventure.

Vous stationnez votre voiture près des colonnes F et G du magasin Walmart tout au fond tel que convenu avec le responsable.

Le départ pour le retour est prévu à 15 h 30.

*Un montant d'argent vous sera alloué pour une collation.*

**Coût du transport : 5 \$ payable en argent en montant dans l'autobus.**  
L'entrée au Salon des métiers d'art est gratuite.

Réservez en communiquant avec Murielle Lacasse au 450 718-0880 ou par courriel [murielle.lacasse@hotmail.com](mailto:murielle.lacasse@hotmail.com). Il y a 45 places disponibles et un minimum de 30 personnes est nécessaire pour réaliser cette activité.  
*Bienvenue à tous !*

# DÎNER DE NOËL 2018

Date : jeudi 13 décembre 2018

Heure : 11 h

Lieu : Centre socioculturel de Brossard  
7905, avenue San Francisco, Brossard J4Y 2A4

**Déroulement:**

11 h à 12 h.....vérification des inscriptions et service d'un cidre sans alcool

12 h.....accueil, mot de bienvenue

12 h 15.....repas

14 h à 15 h 30.....animation et danse

**Repas :** Bruschetta et biscuits à partager

Corbeille de pain ciabatta et beurre

Salade : jeunes pousses, mandarines, amandes grillées et raisins

Potage de courge au curcuma

Plat principal : carré de porc canneberges et érable,  
morceau de tourtière et sa gelée de canneberges,  
demi-grelots rôtis au four, bouquet de légumes frais et sauce.

Dessert : spécial de Noël

Café, thé, tisane, litre d'eau sur table, vous pouvez apporter votre vin.

**Coût :** 20 \$ membre 25 \$ non membre (coût réel du repas : 45 \$)

Les membres qui fêtent leur 75<sup>e</sup>, 80<sup>e</sup>, 85<sup>e</sup>, 90<sup>e</sup>, et plus cette année, soit entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2018, le repas vous sera offert gratuitement par votre conseil sectoriel.

*Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir votre repas gratuit.*

POUR LES OCTOGÉNAIRES ET LES NONAGÉNAIRES, UNE SURPRISE VOUS ATTEND.

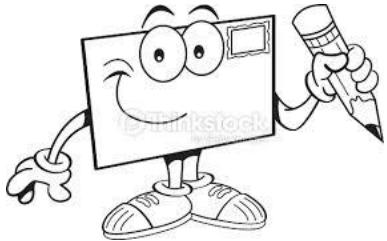
*Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir votre surprise.*

Musique, chant, danse et animation avec Carl Gauthier, chanteur, animateur, trompettiste et harmoniciste : un musicien rempli d'énergie ! Depuis 1987, il donne des spectacles partout au Québec et dans de nombreux festivals.

**Complétez le coupon-réponse « DÎNER DE NOËL » en lettres moulées avec tous les renseignements demandés.**

**DATE LIMITE : le coupon-réponse doit être reçu au casier postal au plus tard le 6 décembre 2018 avec le ou les chèque(s) daté du 6 décembre 2018.**

**Nous vous attendons en grand nombre pour célébrer Noël tous ensemble !**



## MODALITÉS pour inscription aux activités...

- 1– Respecter la période des inscriptions et la date limite de chaque activité.
- 2– Faire parvenir votre chèque et/ou votre coupon-réponse à l'adresse : AREQ Des Prairies–Brossard, C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5, au plus tard pour la date limite des inscriptions.  
(prévoir le délai de la poste svp)
- 3– La date inscrite sur votre chèque doit être la date limite des inscriptions.
- 4– Vous devez faire un seul chèque par activité et bien identifier l'activité.
- 5– Toujours inscrire votre numéro de membre sur le coupon-réponse (6 chiffres).
- 6– Vous inscrire en utilisant votre nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ. Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et leur nom de femme mariée en second. Pas de surnom.
- 7– **Le chèque est non remboursable** une fois votre inscription faite, mais il peut être transférable (votre responsabilité).

## NOS PETITS DÉJEUNERS

Nos rencontres mensuelles pour la prochaine année 2018-2019 se tiendront au restaurant « La Station des Sports », 3500 boul. Matte, Brossard tous les derniers jeudis du mois à compter de 8 h 30.



Nous poursuivrons cette année notre projet de souligner les 5 années de retraite et leurs multiples jusqu'à 45 années de retraite. L'année de référence pour la prise de la retraite sera 2018 (1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre)

Si vous êtes concernés vous devez obligatoirement vous inscrire auprès de Jocelyn Parent à [areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com) jusqu'au vendredi précédent le déjeuner mensuel. Pour le mois de septembre vous devrez vous inscrire dans la semaine du 17 au 21 septembre pour profiter de la gratuité de votre déjeuner et d'une surprise. Il en sera ainsi pour tous les autres mois.

Prendre note de nos 4 prochains rendez-vous :

- 1– Le 27 septembre 2018 nous soulignerons les 5 ans de retraite.
- 2– Le 25 octobre 2018 nous recevrons les 10 ans de retraite.
- 3– Le 29 novembre 2018 seront à l'honneur les 15 ans de retraite.
- 4– Le 31 janvier 2019, nous accueillerons les 20 ans de retraite.

Ces déjeuners mensuels se veulent un moment de rencontre dans un esprit festif.

## QUILLES

Salut à tous nos fervents amateurs de quilles.

Il faut déjà planifier le retour de la saison de quilles !



### Informations pour septembre 2018 :

**Début :** mercredi le 5 septembre jusqu'au mercredi le 12 décembre,  
soit 15 programmes.

Prendre note qu'après 3 saisons sans augmentation, il y aura 1\$ par programme de plus.

**Coût :**  $15 \times 14 \$ = 210 \$$

### Informations pour janvier 2019 :

**Début :** mercredi le 9 janvier jusqu'au mercredi le 24 avril  
soit 16 programmes.

**Coût :**  $16 \times 14 \$ = 224 \$$

**Lieu :** Salon de quilles Le Riverain  
6280, boul. St-Laurent, Ville Ste-Catherine.

N'hésitez pas à inviter vos amis ou connaissances à se joindre à notre joyeux groupe.

Pour ceux et celles qui sont intéressés à venir faire un essai, la première séance sera gratuite.

Pierre Francoeur 450 635-3266 [francoeurpierre@hotmail.com](mailto:francoeurpierre@hotmail.com)

Glenn Gudgeon 514 891-3453 [glenn.gudgeon@sympatico.ca](mailto:glenn.gudgeon@sympatico.ca)

## LES BIENFAITS DE LA DANSE SUR VOTRE SANTÉ

En prenant des cours de danse, nous donnons un moyen magique à notre corps et à notre esprit pour se maintenir en bonne santé physique et mentale.

### Danser est reconnu salutaire pour :

- a) se divertir et développer le côté social
- b) se défouler et garder le moral
- c) lutter contre la routine et l'isolement
- d) équilibrer son poids santé
- e) procurer plus de souplesse et d'endurance
- f) combattre la dépression et le stress par le contrôle de la sérotonine et la dopamine.
- g) améliorer notre puissance physique et éléver notre niveau d'énergie.
- h) augmenter l'estime de soi en développant une attitude positive.
- i) travailler la respiration pour générer plus d'endurance et assurer le bon état du cœur.

### Le cerveau

Dans le **New England Journal of Medecin**, il a été démontré que suivre des cours de danse stimule les connexions du cerveau et repousse ainsi les effets négatifs de la maladie d'Alzheimer et des autres formes de démence.

Voilà autant de bonnes raisons pour s'inscrire à des cours de danse et de se dire qu'à tout âge on peut en retirer de multiples bénéfices.

Pour plus d'informations, consultez : [amelioretasante.com](http://amelioretasante.com) )

## DANSE EN LIGNE À CANDIAC



### SESSION AUTOMNE 2018

- Dates:** les lundis du 10 septembre au 10 décembre  
(relâche le lundi 8 octobre (Jour de l'Action de Grâce))
- Coût:** 60 \$ pour 13 cours d'une heure,  
90 \$ pour 13 cours de deux heures,  
105 \$ pour 13 cours de 3 heures.

### SESSION HIVER 2019

- Dates:** les lundis du 7 janvier au 15 avril (sans relâche)
- Coût:** 70 \$ pour 15 cours d'une heure  
100 \$ pour 15 cours de deux heures  
115 \$ pour 15 cours de trois heures

N.B. : Le montant dû devra être acquitté dès le premier cours soit en argent ou par chèque libellé au nom de « AREQ des Prairies-Brossard ». Les membres de notre secteur bénéficieront d'un rabais de 5 \$.

Les nouveaux danseurs peuvent venir faire un essai et payer au deuxième cours.

- Horaires:** 12 h 45 à 13 h 45 « cours débutants »  
13 h 55 à 14 h 55 « cours intermédiaires »  
15 h 5 à 16 h 5 « cours avancés »

- Lieu:** Complexe Roméo-V.-Patenaude,  
135 Chemin Haendel, Candiac, QC, J5R 1R7

- Professeur:** Madame Lise Jean du Club Prodel

- Informations:** Jean-Gilles Beaudin 450 659-9780  
Jeanne Éthier-Lamoureux 450 672-8452

## COURS DE YOGA

Le yoga, un agréable moyen pour réduire le stress et atteindre un plus grand état de paix intérieure.

Le yoga, un merveilleux moyen de ralentir, de s'arrêter, de calmer le mental et de bien respirer.

Le yoga, un excellent moyen pour renforcer les articulations, travailler son équilibre et assouplir sa colonne vertébrale.

Le yoga, un merveilleux « cadeau » à s'offrir.



**Lieu :** Complexe Roméo-V.- Patenaude,  
135 Chemin Haendel, Candiac, (Québec) J5R 1R7

**Session automne 2018:** 12 cours

**Dates :** les mardis du 11 septembre au 27 novembre  
les vendredis du 14 septembre au 30 novembre

**Heure :** 9 h 30 à 11 h



**Session hiver 2019 :**

**Dates :** les mardis du 15 janvier au 23 avril 2019  
les vendredis du 18 janvier au 26 avril 2019

**Coût :** à déterminer selon le nombre de participants.

**Professeur :** Madame Françoise Labossière (pour la 5e année)

Pour davantage d'**informations**, communiquez avec  
Nicole Trépanier Gagné, responsable de l'activité.

Courriel: [arniga@netcourrier.com](mailto:arniga@netcourrier.com)

*Réponse rapide assurée !*



# COURS D'ESPAGNOL

Espagne



Cet automne, deux cours vous sont offerts, un de niveau débutant et un de niveau avancé.

## Cours pour débutant

**Quand** : les mercredis du 19 septembre au 5 décembre, de 13 h 30 à 16 h  
Vous y apprendrez les rudiments de la langue et à bien vous débrouiller ce qui peut être fort utile en voyage.

Appelez vos amis et venez accompagnés, cela pourrait être agréable.

Si vous maîtrisez déjà bien la langue et voulez parfaire vos connaissances, le cours avancé pourrait peut-être vous convenir.

## Cours avancé intensif

**Quand** : les mardis et jeudis du 30 octobre au 6 décembre, de 13 h 30 à 16 h  
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 en plus de vous familiariser avec les façons de vivre et les traditions de certains peuples.

**Lieu** : Bibliothèque de Delson,  
1, 1<sup>ière</sup> avenue, Delson, QC J5B 1M9

**Coût** : 150 \$ pour 12 cours payables par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard plus le coût de votre manuel.

**Enseignante** : Luz Maria Bélanger

Pour vous inscrire ou pour obtenir des informations, me rejoindre par courriel  
[fguerard@hotmail.com](mailto:fguerard@hotmail.com)



François Guérard, Responsable

## AQUAFORME

(En collaboration avec le collège Jean de la Mennais)

L'aquaforme est comparable à la gymnastique terrestre sauf que celle-ci se pratique dans une piscine d'eau douce, elle se déroule sous l'égide d'un moniteur. Il s'agit d'un cours collectif d'entraînement cardiovasculaire, les chorégraphies sont créées par l'instructeur. La pratique vous permet de développer votre tonus musculaire ainsi que votre capacité aérobique. Elle assure une fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables. Elle est vraiment adéquate pour tous.

### **Pratiquer l'aquaforme**

Il n'est pas nécessaire d'être un bon nageur pour pouvoir pratiquer l'aquaforme. Pour ceux qui optent pour les disciplines douces, l'aquaforme est vraiment idéale. Certains exercices se pratiquent avec des accessoires. L'essentiel est de bien enchaîner les figures telles que les flexions, les ciseaux ou les battements et de veiller à vous sentir à l'aise et à bien respirer.

### **Tirer profit des bienfaits de l'aquaforme**

L'aquaforme n'est pas une compétition. Étant donné que vous êtes dans l'eau, personne ne peut savoir si vous avez mal exécuté le mouvement ou pas. L'aquaforme permet de corriger les développements inégaux des muscles dus principalement à des mouvements ou gestes répétitifs. Comme il s'agit d'un entraînement dans l'eau, le phénomène de « double action concentrique du muscle » s'opère. L'entraînement dans l'eau rend le retour veineux, (le retour du sang vers le cœur) plus aisé. Il facilite aussi le drainage lymphatique.

Voir site du collège :

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

Informations dans l'AREQ-Éclair : cliquer le calendrier

**Horaire :**      jours et heures déterminés par l'enseignant selon 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 :*** madame Cécile Morneau-Pelletier 450 671-9552.

## COMITÉ DE L'ENVIRONNEMENT

### UN TRANSPORT ÉCORESPONSABLE



#### Le cocktail transport

C'est un mélange intelligent de moyens de transport pour que chacun puisse effectuer ses déplacements sans recourir uniquement à la voiture solo, mais aussi aux modes de transports actifs et collectifs, au taxi, à la location ou au partage de voitures, au covoiturage. Ce concept ne vise pas l'abandon de la voiture, mais plutôt une utilisation plus équilibrée de celle-ci grâce à des moyens complémentaires. Cependant lorsqu'on demeure en zone rurale ou dans une ville où le transport collectif est inaccessible ou très limité, on doit se déplacer en voiture. Le véhicule rechargeable devient alors une alternative écoresponsable. Dans le monde des véhicules rechargeables 47 % des véhicules rechargeables canadiens sont au Québec. Au 30 septembre 2016, on dénombrait 26 219 véhicules rechargeables au Canada dont 12 198 au Québec.

#### Un investissement responsable

Le gouvernement du Québec offre un rabais à l'achat ou à la location pouvant aller jusqu'à 8 000 \$. Souvent, malgré un coût d'acquisition plus élevé par rapport à un modèle comparable à essence, le véhicule rechargeable permet d'économiser plusieurs dollars au fil des ans. L'entretien d'un tel véhicule demande généralement une seule visite en atelier par année. Les véhicules 100 % électriques ne consomment aucun carburant fossile mais fonctionnent avec l'énergie emmagasinée dans leur batterie. Ces véhicules vendus au Québec affichent maintenant une autonomie moyenne de 100 à 400 km. Les voitures électriques avec une

plaques d'immatriculation vertes peuvent circuler sur certaines voies réservées d'autoroutes et de routes dans les régions de Montréal et Québec indépendamment du nombre de passagers.

### **Un combat contre les GES destructeurs**

En 2013, le secteur du transport produisait le plus d'émissions de GES au Québec. 53 % de ces émissions étaient produites par les automobiles et les camions légers comme les VUS. Chaque année un véhicule à essence émet en moyenne 2 à 3 fois son poids en CO<sup>2</sup>. L'estimation des émissions cumulatives du parc automobile est donc de plus de 15 millions de tonnes par année.

### **Notre santé à cœur**

Outre les GES, les véhicules à essence émettent également plusieurs polluants atmosphériques nocifs pour la santé des humains et les écosystèmes:

- **Oxyde d'azote** qui irrite les poumons et affaiblit la fonction respiratoire,
- **Dioxydes de souffre** qui peuvent causer des irritations aux yeux,
- **Matières particulaires** qui sont associées aux maladies cardiovasculaires,
- **Monoxyde de carbone** qui réduit la capacité du sang à transporter l'oxygène à partir des poumons,
- **Composés organiques volatils** qui peuvent perturber les fonctions cérébrales ou causer le cancer.

### **Une énergie propre disponible**

Pour les propriétaires de voitures électriques au moins 80 % des recharges sont faites à la maison ou dans certains espaces publics. Il y a deux niveaux de recharge possibles sur une prise standard de 120V ou avec une borne de 240V. Les réseaux de recharge publics comprennent des bornes à 240V ou des bornes rapides à courant continu (BRCC).

Calendrier des activités AREQ Des Prairies Brossard 2018					
Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable inscription
<b>Septembre</b>					
Jeudi 13	11 h	Brunch des retrouvailles	Quai 99 Longueuil	20 \$ membre 25 \$ non membre	Conseil sectoriel coupon-réponse page 55
Vendredi 14	9 h et 13 h	Formation Facebook	7500 Chemin de Chambly, St-Hubert	Gratuit	Manon Besner page 14
Mardi 18	7 h 30 à 8 h	Musée J.A.Bombardier	Valcourt	Visite + transport + repas membre 15 \$ non membre 20 \$ Consommation à vos frais	Diane Gagnon coupon-réponse page 55
Mardi 25	9 h	Rallye pédestre F.L.G.	Contrecoeur	25 \$	Secteur Bas-Richelieu Page 14
Jeudi 27	8 h 30	Déjeuner mensuel 5 ans de retraite	Station des Sports Brossard	À vos frais	Conseil sectoriel
<b>Octobre</b>					
Mardi 9	11 h	Vignoble Vertefeuille	La Prairie	15 \$ membre 20 \$ non membre	Conseil sectoriel coupon-réponse Page 55
Vendredi 19	9 h	Journée santé	Restaurant l'Ancêtre	10 \$ membre 25 \$ non membre	Jocelyn Parent page 57
Mardi 23	13 h	Branchez-vous	Complexe Roméo- Paternaude Candiac	Gratuit	Manon côté page 19

<b>Date</b>	<b>Heure</b>	<b>Activité</b>	<b>Lieu</b>	<b>Coût</b>	<b>Responsable inscription</b>
jeudi 25	8 h 30	Déjeuner mensuel 10 ans de retraite	Station des Sports Brossard	À vos frais	Conseil sectoriel
<b>Novembre</b>					
Jeudi 8	13 h 30	Conférence La Mémoire	Centre Aimé-Guérin Ste-Catherine	5 \$ membres 10 \$ non membre	Jocelyn Parent Page 57
Lundi 19	11 h	Journée de l'Homme	Restaurant Fourquet- Fourchette, Chamby	30 \$	Jocelyn Parent page 57
jeudi 29	8 h 30	Déjeuner mensuel 15 ans de retraite	Station des Sports Brossard	À vos frais	Conseil sectoriel
<b>Décembre</b>					
Vendredi 7	10 h	Salon des métiers d'art de Montréal	Place Bonaventure	Visite et transport gratuits	Murielle Lacasse page 22
Jeudi 13	11 h	Dîner de Noël	Centre socioculturel Brossard	20 \$ membre 25 \$ non membre	Conseil sectoriel page 59

Le circuit électrique au Québec compte plus de 750 bornes dont plus de 60 bornes rapides selon les données de 2017.

### Un véhicule moins énergivore

Dans un moteur à essence une grande partie de l'énergie du carburant est perdue sous forme de chaleur. Le moteur électrique, lui, pourra convertir jusqu'à 90 % de l'énergie en mouvement et présente alors une efficacité de 2 à 3 fois supérieure. Lors de ralentissement une partie de l'énergie de mouvement d'un véhicule rechargeable est récupérée et retournée dans la batterie.

Extraits du livret *Branchez-vous d'Équiterre* et du site internet

[www.equiterre.org](http://www.equiterre.org)



Les membres de votre comité de l'environnement : Manon Côté, Ginette Poissant, Jeanne Éthier-Lamoureux et Martine Chatelain.

## DOSSIER DES ASSURANCES

### Capsule vidéo sur ASSUREQ

Une capsule vidéo d'une durée approximative de 2 minutes sur le régime d'assurance **collective**, est offerte exclusivement aux membres de l'AREQ (CSQ).

Elle présente les 5 meilleures raisons d'y adhérer et vise principalement les futurs retraités de la CSQ mais aussi nos membres actuels pour les rassurer quant à leur choix.

Elle est publiée sur le site Web ainsi que sur la page Facebook de l'AREQ.

Je vous invite à la partager via vos différents moyens de communications.

Voici le lien Facebook et Youtube (plus bas) de la capsule vidéo :

Lien Facebook : <https://www.facebook.com/monAREQ/videos/1534137016685255/>

---

[AREQ-CSQ](#)

[www.facebook.com](http://www.facebook.com)

Saviez-vous que la Centrale des syndicats du Québec (CSQ) offre un régime d'assurance collective à ses membres une fois à la retraite? Par l'entremise de son association de retraités, l'AREQ-CSQ. Ce...

---

Lien Youtube : <https://www.youtube.com/watch?v=G7R7kyfsqMc>

[Les avantages du régime d'assurance collective ASSUREQ](#)

[www.youtube.com](http://www.youtube.com)

BON VISIONNEMENT !

**NOUVEAUX TAUX :**  
**Régime d'assurance médicaments de la RAMQ**

À remarquer : la prime annuelle subit une **diminution** cette année alors que les taux de la franchise, de la coassurance ainsi que de la contribution maximale annuelle ont augmenté. **Taux en vigueur le 1<sup>er</sup> juillet 2018**

**Prime annuelle (lors de la déclaration de revenu)**

Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus

De 0 \$ à 616 \$/personne, pour votre revenu familial net (était 0 \$ à 667 \$).

**À LA PHARMACIE**

Franchise mensuelle	Coassurance	Contribution maximale
Montant fixe payé 10,90 \$ (étais 19,45 \$)	Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite  34,9 % (étais 34,8 %)	Montant maximal à payer pour les médicaments couverts  Par mois : 90,58 \$ (étais 88,83 \$)  Par année : 1 087 \$ (étais 1 066 \$)  Exception pour les personnes de 65 ans ou plus qui reçoivent un supplément de revenu garanti au taux de 1 % à 93 %  Par mois : 53,16 \$ (étais 52,65 \$) Par année : 638 \$ (étais 632 \$)

**Manque d'uniformité dans la facturation des chambres en centre hospitalier constaté par le Protecteur du citoyen.**

Il constate que les gens ne sont pas bien informés des choix réellement disponibles (salle gratuite, chambre semi-privée à deux lits, chambre privée).

Pour en savoir plus, voir le communiqué de presse du Protecteur du citoyen :

<https://protecteurducitoyen.qc.ca/fr/nouvelles/communiques/hopitaux-iniquites-facturation-chambres>

## DOSSIER RETRAITE : INFORMATIONS

Le comité national de la retraite a pour orientation de travailler à l'amélioration de la sécurité financière des membres de l'AREQ et des personnes aînées.

Pour atteindre ces orientations, il revendique l'amélioration de la formule d'indexation des rentes de retraite.



Pour ce faire, il a mis une capsule vidéo sur le site web de l'AREQ et les responsables au national veulent rencontrer les instances de la C.S.Q. et les cotisants (les actifs) au RREGOP pour les sensibiliser à la perte du pouvoir d'achat.

Ces rencontres avec les instances ont pour but de les inciter à mettre ce dossier prioritaire pour les négociations de 2020.

Je souligne que lors des rencontres organisées par les syndicats pour les futurs retraités, ceux-ci recevaient de l'information et étaient sensibilisés à ce problème de la non-indexation pour la période de 1982 à 2000 et de l'indexation partielle depuis 2001.

Enfin, je vous informe que la santé financière du RREGOP est bonne puisque le taux de capitalisation en 2016 était de 103 %.

Pierre Gagnon

Responsable

## FONDATION LAURE-GAUDREAU

Nouvelles sur l'argent amassé en 2017 et distribué en avril 2018. 90 % des sommes amassées ont été remises à trois organismes du secteur.



La Popotte Constante Inc. au 164 boul. Monchamp à Saint-Constant a pour mission de nourrir à peu de frais une clientèle âgée ou à mobilité réduite 2 fois semaine. Un repas chaud et complet est livré au domicile des bénéficiaires. C'est de 45 à 50 personnes par repas qui sont touchées. Un chèque de 800 \$ a été remis à madame Louise Savignac au mois d'avril 2018.



Également en avril, monsieur Simon Desjardins, responsable de l'Adrénaline a reçu un chèque de 800 \$.

La Maison des Jeunes de La Prairie, l'Adrénaline est un lieu de rencontres animées pour favoriser le développement et l'épanouissement des jeunes de 11 à 17 ans. Les buts visés sont que ces jeunes deviennent des citoyens critiques, actifs et responsables. Le projet « Club de course » a particulièrement attiré l'attention. Certains jeunes, faute de moyens financiers, se voient privés de l'opportunité d'accéder à des expériences enrichissantes



L'enseignante Sue Anne Lacombe et l'intervenante Nadine Curotte qui travaillent auprès d'un groupe GADSP (groupe adapté du développement social et pédagogique) de l'École Jacques-Leber de Saint-Constant avec un Projet « *1 kid 1 skate* » ont su attirer notre intérêt. Les jeunes sont âgés de 12 à 16 ans et proviennent de partout dans la commission scolaire.

Ce projet a pour but de motiver l'intérêt scolaire, d'améliorer les habiletés sociales et de côtoyer des pairs positifs.

C'est avec le sourire qu'un montant de 800 \$ a été reçu.

De plus, en juin dernier, sur la recommandation d'un de nos membres, une famille monoparentale de notre secteur (un papa et ses 4 enfants) a pu bénéficier d'une aide financière d'urgence de 1 000 \$.

## APPUYEZ VOTRE FONDATION !



**Fondation  
Laure-Gaudreault**  
[www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org)

*Ensemble depuis 25 ans!*

**FORMULE D'INSCRIPTION**



Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Rég./Sect. \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_ Code Postal \_\_\_\_\_

Ville \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

Numéro de membre de l'A.R.E.Q. \_\_\_\_\_

Adhésion membre (10 \$) \_\_\_\_\_ \$ DON \_\_\_\_\_ \$ Total \_\_\_\_\_ \$

Carte sympathie (10 \$) \_\_\_\_\_ Les Souvenirs de Laure Gaudreault (12 \$) \_\_\_\_\_ \$ Total \_\_\_\_\_ \$

Date \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_

Notre secteur Des Prairies-Brossard (09D) compte 1 256 membres et de ce nombre 11 % sont membres de la Fondation Laure-Gaudreault et je rêve de parvenir à 15 % de membres FLG pour le 31 décembre 2018.

Suis-je trop optimiste ??

Le temps et vos inscriptions me le diront...

Il suffit d'aller sur le site [www.fondationlg.org](http://www.fondationlg.org) pour devenir membre à vie ou de remplir le formulaire ci-haut et de me le remettre quand vous me verrez lors des activités.

Vous pouvez également faire un don : un reçu d'impôt pour 15 \$ ou plus vous sera remis. **MERCI D'ADHÉRER À LA FONDATION.**

Micheline Huot  
Responsable pour le secteur.



## CAMPAGNE DE VENTE DE FROMAGE DE L'ABBAYE SAINT-BENOIT-DU-LAC

### AU PROFIT DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU 2<sup>e</sup> ÉDITION AREQ DES PRAIRIES-BROSSARD

À la demande de plusieurs membres et des nombreux commentaires positifs, c'est avec l'accord et surtout, le support du conseil sectoriel que nous mettons sur pied la vente de coffret de fromages pour une seconde fois.



Un seul coffret est offert, notre vedette de l'an dernier ! Il contient 6 fromages : le Mont St-Benoit, Le Fontina, le Frère Jacques, Le Moine, le St-Augustin et l'Ermite. C'est le coffret *Dégustation* au coût de 30 \$

Vous pouvez commander plusieurs coffrets pour offrir à votre famille, à vos amis et évidemment pour déguster. C'est un excellent cadeau d'hôtesse fort apprécié. Sa présentation est de belle qualité.

**Dates pour vos commandes** : du 20 août au 5 novembre 2018.

**Compléter** clairement le **bon de commande** et y joindre votre chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard ».

Poster le tout complété à l'adresse :

AREQ Des Prairies-Brossard, Campagne FLG,  
C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5

**Remise des coffrets** : première semaine de décembre, 2 jours  
mardi 4 décembre et jeudi 6 décembre 2018.

**Heures** : 10 h à 16 h

**Où récupérer vos coffrets** : 6680 rue de la Bataille,  
La Prairie, QC J5R 0K9  
450 444-1661

**VOUS COMMANDEZ, VOUS DEVEZ VENIR CHERCHER VOTRE COMMANDE.**  
**AUCUNE LIVRAISON.**

## BON DE COMMANDE



**FONDATION LAURE-GAUDREAU**  
**VENTE DE FROMAGE de l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac AREQ (CSQ)**  
Secteur Des Prairies-Brossard (09 D) **2<sup>ième</sup> édition**

**Période pour commander : 20 août au 5 novembre 2018**

*Chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard »*

Nom	Prénom	(téléphone)	Nb	30 \$ unité	Total payé par chèque

### **RESPONSABLES :**

Micheline Huot 450 444-1661 [michelinehuot@yahoo.fr](mailto:michelinehuot@yahoo.fr)

Denise Panneton-Brière 450 904-2026 [denise\\_briere@yahoo.ca](mailto:denise_briere@yahoo.ca)

Murielle Lacasse 450 718-0880 [murielle.lacasse@hotmail.com](mailto:murielle.lacasse@hotmail.com)

Ce bon de commande doit parvenir à notre casier postal  
**au plus tard le 5 novembre 2018**

AREQ Des Prairies-Brossard, Campagne FLG,  
C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5

## DEMANDE SPÉCIFIQUE AUX HOMMES DU SECTEUR

Messieurs,

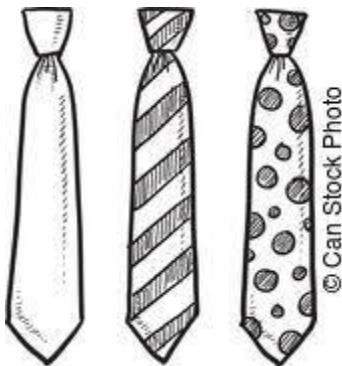
Depuis votre retraite, nous pensons que vos cravates sont loin dans la commode... et que certaines ne servent même plus ! Il est temps de passer au ménage de vos tiroirs...

Une artisane de notre région donne une seconde vie à ces cravates !  
On vous invite à nous les apporter au petit déjeuner et ce à compter du 27 septembre, ainsi que le 25 octobre et le 27 novembre.  
Il nous fera plaisir de lui faire parvenir notre collecte.

Ainsi elle pourra poursuivre ses belles créations.

Merci à l'avance de votre collaboration.

Claire Fournier et Élaine Brosseau.



© Can Stock Photo



## COMMUNIQUÉ

### 50 ans – École de La Magdeleine

En cette année 2018-2019, nous célébrerons les 50 années de vie de l'école de la Magdeleine.

Pour l'occasion, deux évènements sont prévus :

#### Le 21 septembre 2018

Portes ouvertes sur la communauté – Fête de quartier

Cette fête qui aura lieu en soirée invite tous les gens qui ont fréquenté l'école à venir la revisiter sous forme d'une fête de quartier : jeux géants, jeux d'habileté, visite de l'école, inauguration de la piste d'athlétisme et du terrain de football et match de football seront au rendez-vous.

#### Mi-Février : Des retrouvailles

Un évènement « retrouvailles » aura lieu pour les anciens et les membres actuels du personnel de l'école. Des détails paraîtront en décembre sur le site WEB de l'école et sur la page FB de la CSDGS.

Vous êtes invités à visiter le site WEB de l'école  
et la page FB de la CSDGS pour obtenir plus d'informations...

Nathalie Bérubé,  
Directrice,  
École de La Magdeleine  
Commission scolaire des Grandes-Seigneuries.

## CHRONIQUE SANTÉ

### Quand manger est aussi important que quoi manger !



On parle de calories, d'index glycémique, d'exercices comme la solution à l'obésité, mais s'est-on attardé vraiment à ce qui se passe dans notre corps ? Le sucre est-il la source de tous les maux ?

Lorsque le niveau de glucose devient trop élevé dans le sang, l'Insuline est sécrétée par le pancréas et le taux de sucre est rétabli.

Que se passe-t-il lorsque nous continuons de manger plus de sucre ? Le corps sécrète plus d'insuline, la cellule devient en manque de glucose, alors elle en demande davantage. Le corps pour compenser fabrique plus d'insuline pour permettre à plus de glucose d'entrer dans la cellule et nous finissons par développer une résistance à l'insuline. Voilà le problème !

La résistance à l'insuline se développe avec un taux d'insuline continuellement élevé, provoqué par un besoin continual de manger à toutes heures et pendant plusieurs heures de la journée.

La nuit, lorsqu'on ne mange pas, le taux d'insuline baisse de beaucoup. Le corps a besoin de cet équilibre entre le plus et le moins d'Insuline. Il faut une pause d'au moins 14 heures sans manger pour conserver cet équilibre si on ne veut pas créer une résistance et prendre du poids.

En 1977 la plupart des gens mangeaient trois fois par jour à des heures fixes. Selon une étude faite en 2003, les gens mangeaient de 5 à 6 fois par jour à n'importe quel moment de la journée. L'équilibre entre la dominance insulinique et l'état à jeun a été détruit, ce qui a amené une vague d'obésité en plus d'une augmentation de diabète de type 2 selon DR. Jason Fung.

On nous a fait croire que les calories sont le problème. Mais une calorie de brocoli n'a pas les mêmes effets sur notre corps qu'une calorie de sucre. Diminuer les calories et faire plus d'exercices n'a pas été une solution gagnante à long terme.

On nous a dit aussi que le déjeuner était le repas le plus important de la journée. En fait, tous les matins, juste avant le réveil, un mélange d'hormones stimule le foie à fabriquer du nouveau glucose afin de nous réveiller et activer notre système nerveux sympathique pour nous préparer à l'action et non à manger.

L'obésité est un déséquilibre hormonal et non calorique. L'insuline est le facteur principal. Alors il faut tenir compte de 2 choses : quoi manger et quand manger pour garder la santé, l'équilibre.

Vous savez déjà le quoi manger mais connaissez-vous le jeûne intermittent ? Jeûner au moins 14 heures par jour tous les jours ou 24 heures deux ou trois fois par semaine, sont le quand manger. Boire de l'eau, du café noir, du thé, du bouillon de bœuf bio les jours de jeûne évite de sentir la faim, mais il y a d'autres possibilités.

Le stress et le manque de sommeil affectent aussi la sécrétion d'insuline chez certaines personnes. Il y a espoir. On peut rêver d'un monde plus mince et en santé!

Ginette Poissant ND.A.B.Sc. naturopathe



## *Le grain de sel de Jacques (9)*

La naïveté, comme la bêtise, est un état permanent.

Laisse ton cœur te montrer le chemin et aime sans réserve.

Il est impossible de rattraper le temps perdu, mais il est toujours possible de ne pas en perdre davantage.

Autoriser l'ignorance c'est la laisser croître.

Qui n'a pas d'oreilles pour écouter n'a pas de tête pour gouverner

L'alcool ne résout pas les problèmes. Ceci dit, l'eau et le lait non plus !

Un enfant a été frappé par la voisine. La mère, furieuse, va lui demander des explications. Pourquoi avez-vous frappé mon fils ? – Parce qu'il est mal élevé, il m'a traitée de grosse. – Et vous croyez qu'en le frappant vous allez maigrir ?

Le détachement vaut mieux que le renoncement.

Aimer, ce n'est pas renoncer à sa liberté : c'est lui donner un sens.

Anatol France, Nobel de littérature 1923 et Isadora Duncan belle et talentueuse danseuse. Duncan observa : Imaginez un peu un enfant qui aurait ma beauté et votre intelligence ! Et France de répondre : Oui, mais imaginez un enfant qui aurait ma beauté et votre intelligence !

La vie m'émeut, l'amour m'étonne... (Jean-Pierre Ferland)

Comment prendre conscience de ce dont on est inconscient..

Une vie dénudée de sens est un supplice, si confortable soit-elle.

Le sucre est plus dangereux que la poudre à canon.

Si le temps savait ce qu'on fait de lui. Le temps que l'on tue ne meurt jamais sans se venger.

## **NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES (À CONSERVER)**

### **Coordinnées de l'AREQ :**

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

**Tél :** 1 800 663-2408 ou 418 525-0611

**Télécopieur :** 1 418 525-0769

**Site web :** [www.aresq.lacsq.org](http://www.aresq.lacsq.org)    **Courriel :** [info@aresq.lacsq.org](mailto:info@aresq.lacsq.org)

### **Retraite Québec (RRQ & CARRA) :**

**Tél :** 514 873-2433 ou 1 800 463-5181

**Site web :** [www.rrq.gouv.qc.ca/fr](http://www.rrq.gouv.qc.ca/fr)

### **SSQ (assurances) Service à la clientèle**

**Tél :** 1 888 833-6962

**Site web :** [www.ssq.ca](http://www.ssq.ca)

### **Assurance voyage: Canada, É.-U.**

**Tél :** 1 800 465-2928

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

### **RAMQ (régime assurance maladie Québec) :**

**Tél :** 1 800 561-9749

### **Office de la protection du consommateur (OPC)**

**Tél :** 1 888 672-2556

### **Assurance La Personnelle**

**Tél :** 1 888 476-8737

### **Pension de la Sécurité de la vieillesse (SV)**

**Tél :** 1 800 277-991

## ÉCHOS DU SECTEUR

### Le magazine La Moisson

Avril 2018

Au Comité du Magazine La Moisson

Bonjour à vous tous.

Bravo pour ce magazine d'information ! Il est très intéressant. Félicitations pour les activités, les chroniques et les belles photos ! Nous avons toujours très hâte de le lire.

Merci beaucoup à cette formidable équipe de bénévoles !

Carmen Bergeron

Pauline Beauchemin

Lise Lefebvre

Bonjour,

Chapeau bas au photographe et à l'infographiste pour les très belles photos dans le magazine. La page couverture est accrocheuse. Et croyez-moi, ce n'est pas parce que je suis l'une des quatre personnes y figurant que je dis cela.

La présentation des textes est aérée et la police de caractères est bien choisie. Cela a pour effet d'en améliorer la lecture et de rendre le magazine encore plus vivant. Et

que dire de la grande variété de sujets traités !

Merci pour tous ceux qui y ont travaillé.

Denise Panneton-Brière

Le 15 avril 2018.

Bonjour à vous deux, Jocelyn et Micheline.

J'aimerais vous féliciter pour votre excellent travail qui a mené à la réalisation du magazine La Moisson.

Je trouve le magazine très beau : superbes photos et les articles très intéressants !

Formidable !!! Bon dimanche  
Murielle Lacasse

Le 17 avril 2018

À Jocelyn et son équipe de "journalistes"

Vous vous êtes surpassés. La page couverture avec l'abbaye de St-Benoit du lac en fond d'écran est vraiment très belle et nous donne envie d'en découvrir le contenu. Le contenu est très intéressant par

la variété de ses sujets et la recherche sérieuse qui est faite à chaque fois.  
Quelle bonne idée de faire paraître cette revue deux fois plutôt que trois car c'est un très gros travail de votre part et il faut penser que vous êtes tous bénévoles.

Merci beaucoup à vous.

Diane Gagnon

.....

Le 7 juin 2018

### **Escapade sur le Lac Memphrémagog...**

Quelle merveilleuse journée ! Beau temps, bonne bouffe, belle musique, et nouveaux amis...Nicole et Pierre, Carmen et Fabienne, Marjolaine, René et Suzanne. Une belle visite à un charmant village d'antan.

Un gros merci, Jocelyn Parent, notre capitaine en blanc, et votre équipe, pour l'organisation de ce splendide événement inoubliable !

Brenda Lee

13 juin 2018

*« Amis partons sans bruit. La croisière sera bonne »*

Le lac était en beauté ainsi que le paysage.  
L'atmosphère à l'intérieur calme et joyeuse.

Le repas excellent.

Un arrêt à Georgeville pour nous permettre de digérer afin de trouver le dessert succulent.

Une note discordante, la musique, un peu forte pour certaines tables trop près...

Merci aux organisateurs, sans eux nous n'aurions pu profiter de cette belle journée.

Élaine Brosseau-Leclerc

.....

### **Repas à la cabane à sucre**

Le vendredi 23 mars dernier, plus de cinquante personnes ont répondu à l'invitation du Conseil de l'AREQ des Prairies-Brossard et se sont présentées à l'érablière « **AU TOIT ROUGE** » du Mont St-Grégoire pour savourer un délicieux repas du temps des sucres.

Le repas était excellent de même que le service ; les personnes ont également pu déguster de la tire

sur la neige. Plusieurs prix de présences ont été remis. Après le repas, les gens qui avaient des fourmis dans les jambes ont pu s'adonner à la danse en ligne.

Merci au comité organisateur pour la très belle activité d'échange et de rires.

Lucien Maheu

**Conférence : La planification funéraire avec la Maison Darche**  
le vendredi 27 avril 2018.

La conférencière, madame Mélissa Vachon a su nous intéresser à un sujet que l'on trouve difficile à aborder. Pourquoi ne pas planifier pour éviter une lourde tâche à nos proches et, en même temps, prendre connaissance des différents services offerts et des choix multiples pour la sépulture a-t-elle mentionné !

Madame Angèle Valiquette, psychothérapeute du deuil, a offert ses services aux personnes qui vivent des difficultés. C'est un réconfort ! Des personnes responsables nous accompagnent pour nos pré-arrangements : ainsi

nous ferons des choix éclairés. À nous de prendre la décision d'agir.

Merci aux personnes responsables de l'AREQ pour l'organisation de cette conférence.

Carmen Bergeron.

Le 13 juin 2018

À : Jocelyn Parent

Sujet : **repas offert aux bénévoles**

J'ai oublié de te dire merci beaucoup en partant de la salle après l'excellent repas.

Jean-Gilles Beaudin est un très bon choix comme bénévole de l'Année.

Diane Trudeau

Le 18 juin 2018

À : Diane Trudeau et Pierre Francoeur

**Objet :** Projet « Lunettes pour les Philippines »

Bonjour Diane et Pierre,  
Merci à votre Association du support formidable pour les lunettes et aussi pour le désir de continuer à aider. Mais pour cette fois-ci, je vais rester sans demande de notre part.

Qui sait plus tard, dans les mois ou années à venir...Merci encore d'avoir été l'instigatrice de tout cela, et profitez-en pour vous donner un petit congé... Amitiés et remerciements pour votre solidarité et collaboration.

Que le Seigneur vous accompagne !

Père Pierre Samson (N.B. : Ce sont 370 paires de lunettes qui ont été ramassées auprès des membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard)



designed by  fotolia.com

<b>Coupon-réponse</b> « Brunch des retrouvailles » <b>jeudi 13 septembre 2018</b>				
Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	Membre 20 \$	# membre	Non membre 25 \$

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard Montant total : \_\_\_\_\_

**Adresse de retour :** AREQ Des Prairies-Brossard, [« Brunch des retrouvailles »](#),

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

## Réponse du 20/08 au 5/09

<b>Coupon-réponse « Musée et usine J.A. Bombardier »</b> <b>mardi 18 septembre 2018</b>				
Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	membre 15 \$	# membre	Non membre 20 \$

*Consommation à vos frais* Montant total :

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard

Adresse de retour : AREO Des Prairies-Brossard. « Musée J.A.Bombardier ».

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

réponse du 20/08 au 11/09

<b>Coupon-réponse</b> « Vignoble Vertefeuille » <b>mardi 9 octobre 2018</b>				
Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	membre 15 \$	# membre	Non membre 20 \$

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard Montant total : \_\_\_\_\_

**Adresse de retour :** AREQ Des Prairies–Brossard, « Vignoble Vertefeuille »,

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

réponse du 17/09 au 2/10

### **Brunch des retrouvailles**

Les membres du conseil de votre secteur Des Prairies–Brossard vous invitent à leur brunch des retrouvailles, ils se feront un plaisir de vous accueillir. Ce brunch est une occasion pour les nouveaux retraités de connaître des personnes dynamiques, les responsables des différents comités et de rencontrer leurs anciens collègues.

**Date** : jeudi le 13 septembre 2018.

**Lieu** : Quai 99, Marina de Longueuil

99 Chemin de la Rive, Longueuil, QC. J4H 4C9

**Heure** : À partir de 11 h vérification des inscriptions

**Coût** : 20 \$ membre 25 \$ non membre

### **Musée et usine Bombardier**

Nous vous invitons à découvrir l'ingéniosité de J.A. Bombardier par une visite du Musée et de l'usine.

Un autobus de luxe nous y conduira et nous transportera pour le dîner au Bistro Brandy Creek, (menu type brasserie).

L'embarquement se fera de 7 h 30 à 8 h au stationnement du Mercado, 365 boul. Taschereau, Greenfield Park, QC J4T 2T2.

**Date** : mardi le 18 septembre 2018

**Lieu** : Valcourt

**Heure** : départ à 8 h de Greenfield Park

**Coût** : (transport, visite et repas) membre : 15 \$ non membre : 20 \$

**NB** : consommation à vos frais

### **Vignoble Vertefeuille**

D'une durée d'une heure, la visite du vignoble et du chai (cuverie), est suivie d'une dégustation de 3 produits commentée par une sommelière. Assiette de fromages, fruits séchés, craquelins et un verre de vin au choix. Vous devrez vous y rendre par vos propres moyens.

**Date** : mardi le 9 octobre 2018

**Lieu** Vignoble Vertefeuille

1960 Rang Saint-Raphaël,  
La Prairie, Québec, Canada, J5R 0K4

**Heure** : 10 h 45 : vérification des inscriptions 11 h : début de l'activité

**Coût** : 15 \$ membre 20 \$ non membre

**Coupon-réponse « Journée santé régionale » 2018**

**Vendredi 19 octobre**

Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	membre 10 \$	# membre	Non membre 25 \$

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « Vignoble Vertefeuille »,

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

**réponse du 17/09 au 2/10**

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard

Montant total : \_\_\_\_\_

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « Journée santé régionale »,

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

**réponse avant 5/10**

**Coupon-réponse Conférence « La Mémoire »**  
**jeudi 8 novembre 2018**

Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	membre 5 \$	# membre	Non membre 10 \$

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard

Montant total \_\_\_\_\_

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, Conférence « La Mémoire »

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

**Réponse du 22/10 au 1/11**

**Coupon-réponse « Journée de l'homme »**  
**lundi 19 novembre 2018**

Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	membre 30 \$	# membre	Non membre 30 \$

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard

Montant total : \_\_\_\_\_

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « Journée de l'homme »,

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

**Réponse du 29/10 au 9/11**

### Journée Santé régionale

Trois conférenciers : Karine Lamoureux « Optimiser son alimentation », Denis Fortier, « Vieillir en santé » et Anny Schneider « Aliments, plantes et suppléments ».

**Date** : vendredi le 19 octobre 2018

**Lieu** : Restaurant l'Ancêtre,

5370 chemin Chambly, Saint-Hubert, QC J3Y 3N9

**Heure** : 9 h à 15 h

**Coût** : 10 \$ membre 25 \$ non membre (conférences et repas)

### Conférence « La Mémoire »

Conférence donnée par madame Nicole Caza Ph.D. sur un sujet qui nous préoccupe particulièrement.

**Date** : Jeudi le 8 novembre 2018

**Heure** : 13 h 30

**Lieu** : Centre Aimé-Guérin, 5365 boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine, QC J5C 1A6

**Coût** : 5 \$ membre et 10 \$ non membre

#### **Thèmes abordés**

- Les principaux changements de la mémoire avec l'âge
- La fabrication des souvenirs par le cerveau
- La vulnérabilité des personnes âgées face aux faux souvenirs
- Les stratégies pour maintenir et maximiser sa mémoire en vieillissant

### Journée internationale de l'homme

Le conseil Des Prairies-Brossard vous invite à la « Journée de l'homme » le 19 novembre 2018 Repas au restaurant Fourquet-Fourchette et conférence de monsieur Martin Larocque ayant pour thème « Être un homme aujourd'hui »

**Date** : Lundi 19 novembre 2018

**Lieu** : Restaurant Fourquet-Fourchette, 1887 Avenue Bourgogne, Chambly, QC J3L 1Y8

**Heure** : 11 h

**Prix** : 30 \$ membre et non membre

<b>Coupon-réponse « Diner de Noël »</b> <b>jeudi 13 décembre 2018</b> <i><b><u>Vous pouvez apporter votre vin afin de partager avec vos amis</u></b></i>						
	Nom <i>(Nom de fille pour les dames)</i>	Prénom	membre 20 \$	# membre	Non membre 25 \$	AA*
1 <i>RESP.</i>						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

AA\*= allergies alimentaires \_\_\_\_\_

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard Montant total : \_\_\_\_\_

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « Diner de Noël »,  
 C. P. 204 Delson, QC, J5B 2H5 Réponse du 26/11 au 6/12

## Dîner de Noël 2018

**Date** : jeudi le 13 décembre 2018

**Lieu** : Centre socioculturel de Brossard,  
7905, avenue San Francisco, Brossard, QC J4Y 2A4

**Heure** : 11 h

**Coût** : 25\$ membre 30 \$ non membre

Les membres qui fêtent leur 75<sup>e</sup>, 80<sup>e</sup>, 85<sup>e</sup>, 90<sup>e</sup>, et plus cette année, soit du 1<sup>er</sup> janvier au 31 décembre 2018, le repas vous est offert gratuitement par votre conseil sectoriel.

*Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir votre repas gratuit*

POUR LES OCTOGÉNAIRES ET LES NONAGÉNAIRES, UNE SURPRISE VOUS ATTEND.

*Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir votre surprise.*

**TABLE RÉSERVÉE** : les groupes de 4 personnes et plus doivent réserver une table.

Chaque table convient à un maximum de 8 personnes.

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

**Il serait préférable que vous formiez vous-même vos tables de 8 personnes pour ne pas être déçu.**

**Nous apprécierions un seul chèque pour toute la table ou tous les chèques dans la même enveloppe s.v.p. avec le nom du responsable.**

**Et surtout n'oubliez pas de mentionner vos allergies alimentaires si vous en avez !**

**Si vous êtes seul**, faites-nous parvenir votre chèque et coupon-réponse et nous vous attribuerons une table.

***Vous pouvez apporter votre vin afin de partager avec vos amis...***

# Nos membres qui nous ont quittés



5 juin 2017	Madame Lucie Desrosiers
30 juin 2017	Madame Gabrielle Mitchell
14 août 2017	Madame Fernande Clermont
31 août 2017	Madame Ghislaine Déziel
13 novembre 2017	Madame Lise Vinet
1 décembre 2017	Monsieur Henri-Paul Bazinet
7 décembre 2017	Madame Diane Sauvé
8 décembre 2017	Madame Claudine Carteron
12 janvier 2018	Madame Carmelle Benoit-Simoneau
31 janvier 2018	Madame Estelle Beauregard-Perron
21 février 2018	Madame Nicole Landry
4 mars 2018	Monsieur Normand Nolin
7 avril 2018	Madame Claudette Harrison
20 avril 2018	Madame Marthe Bruneau
23 avril 2018	Madame Éliane Tardif-Kirouac
25 avril 2018	Monsieur Rodrigue Barnabé
29 mai 2018	Madame Ghislaine Gagnon

Nos sympathies aux familles

**Plan d'action pour le triennat 2017-2020**  
**Conseil sectoriel AREQ Des Prairies-Brossard (09 D)**

Action	Moyens & Suivi
<b>Axe 1 – Les droits et les intérêts de nos membres et des personnes aimées au cœur de nos préoccupations</b>	
1. Développer des réflexions, prendre position et intervenir publiquement en matière de santé et services sociaux de manière à influencer les décisions des autorités gouvernementales	Signature pétition rémunération des médecins printemps 2018
3. Développer et diffuser des outils d'information et de sensibilisation sur les saines habitudes de vie auprès de nos membres	Conférence hiver 2018 Conférence 2018-2019
6. Contribuer à rétablir les faits en matière de vieillissement et dénoncer toute forge d'âgisme	Conférence 2017-2018 Conférence 2018-2019
8. Réfléchir, informer et prendre position dans le dossier de l'aide médicale à mourir, notamment en regard des demandes anticipées	Conférence 2019-2020
9. Réclamer des mesures de soutien, informer nos membres et appuyer des organismes d'aide aux personnes proches aidantes	Conférence 2017-2018 Communiqués sur le site AREQ-Éclair
14. S'associer à des initiatives ou à des organismes voués à la défense des droits des personnes en situation de pauvreté ou de vulnérabilité	Contribution FLG sectorielle 2017-2020

## **Axe 2 – La vie associative**

17. Cerner les attentes et les besoins de nos membres  
Brunch des retrouvailles 2017-2020
18. Développer et faire connaître l’offre de services à nos membres, notamment les avantages et les rabais  
Brunch des retrouvailles 2017-2020
19. Réaliser ou appuyer des recherches, informer et outiller nos membres sur des dossiers d’actualité  
Bulletin hebdomadaire  
AREQ-Éclair 2017-2020  
Exemple : document AQDR
21. Informer nos membres à propos des assurances  
Magazine La Moisson  
Bulletin hebdomadaire  
AREQ-Éclair 2017-2020
25. Souligner et faire connaître la contribution des membres de l’AREQ tant dans notre organisation que dans leur communauté  
Fête des bénévoles  
Article dans notre magazine  
Article dans Journal local 2017-2020
26. Soutenir les élus bénévoles qui siègent à différents postes dans les régions et les secteurs  
Formation en secrétariat,  
Formation « Prise de la parole »  
Formation trésorerie 2017- 2020
27. Adapter nos façons de faire et nos structures aux besoins de nos bénévoles  
Flexibilité des rencontres,  
nombreux contacts téléphoniques et @ 2017-2020
28. Organiser ou appuyer des activités sociales, culturelles et récréatives à l’intention de nos membres  
Offres des cours hebdomadaires  
Conférences autant pour l’intellectuel que pour le physique, sorties, activités, repas, déjeuners mensuels 2017-2020

29. Développer des activités d'accueil et d'intégration à l'intention des nouveaux membres et des nouveaux retraités

Brunch des retrouvailles en septembre  
Invitation personnelle aux nouveaux membres et nouveaux retraités 2017-2020

### **Axe 3 – La participation et l'engagement au mieux-être de la collectivité**

35. Appuyer nos membres qui s'impliquent dans différentes causes et au sein d'organismes de la société civile  
Exemple : Collecte de lunettes

36. Souligner des journées et des semaines thématiques portant sur le bénévolat

Souligner, publier, remercier nos bénévoles lors de la Semaine Thématique des bénévoles 2018-2020

40. Soutenir la FLG dans la réalisation de son plan d'action et promouvoir ses activités

Levée de Fonds, vente de fromages  
Quilles-o-thon  
Cartes mortuaires 2017-2020

41. Prendre position et agir dans les dossiers environnementaux

Comité Environnement  
Actions 2017-2020

42. Promouvoir et défendre la langue française

Formation en secrétariat  
Formation « Prise de parole »  
Formations 2017-2020

47. Appuyer des organismes et des initiatives visant à promouvoir la persévérance et à lutter contre le décrochage

AREQ-Éclair : recherche de bénévoles  
Aide aux jeunes : transmettre des demandes d'aide  
FLG : support financier  
Projet école : « 1 kid, 1 skate » groupe GADSP

Liste des responsables					
Activité	Responsable	Courriel	Téléphone	Responsable (conseil)	
AREQ-Eclair	Yves Bussière Jocelyn Parent	<a href="mailto:yves.bussiere@bell.net">yves.bussiere@bell.net</a> <a href="mailto:jailparent@hotmail.com">jailparent@hotmail.com</a>	450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent	
Cartes de souhaits (poste)	Claire Fournier Élaine Brousseau- Leclerc	<a href="mailto:cfournier09@videotron.ca">cfournier09@videotron.ca</a> <a href="mailto:elainebrosseau100@gmail.com">elainebrosseau100@gmail.com</a>	450 659-0909 450 632-4295	Jocelyn Parent	
Cartes de souhaits (courriel)	Suzanne Aubry Marie Gervais	<a href="mailto:aubry.suzanne@outlook.com">aubry.suzanne@outlook.com</a> <a href="mailto:marie.gervais@hotmail.com">marie.gervais@hotmail.com</a>	450 659-5030 450 659-9053	Jocelyn Parent	
Chaîne téléphonique	Murielle Lacasse	<a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a>	450 718-0880	Murielle Lacasse	
Condition des femmes				Ginette Poissant	
Condition des hommes				Jocelyn Parent	
Comité de la retraite	Pierre Gagnon	<a href="mailto:pierregagnonp@hotmail.com">pierregagnonp@hotmail.com</a>	450 444-0221	Jocelyn Parent	
Comité des assurances	Micheline Huot	<a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a>	450 444-1661	Micheline Huot	
Comité environnement	Manon Côté Martine Chatelain Jeanne Éthier- Lamoureux Ginette Poissant	<a href="mailto:manoncote248@gmail.com">manoncote248@gmail.com</a> (R) <a href="mailto:chatelain.m@hotmail.com">chatelain.m@hotmail.com</a> <a href="mailto:jeannell@live.ca">jeannell@live.ca</a> <a href="mailto:gpoissant22@yahoo.ca">gpoissant22@yahoo.ca</a>	450 486-4355 514 769-5529 450 672-8452 450 638-7821	Ginette Poissant	
Comité sociopolitique	conseil			Micheline Huot	
Conférences	Jeanne Éthier- Lamoureux Jean-Gilles Beaudin			Jocelyn Parent	
Danse en ligne				Fernand Bédard	
Cours espagnol	François Guérard	<a href="mailto:fguerard@hotmail.com">fguerard@hotmail.com</a>	450 638-6606	Fernand Bédard	

## Liste des responsables (suite)

Activité	Responsable	Courriel	Téléphone	Responsable (conseil)
Dîner AGS	Micheline Huot	<a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a>	450 444-1661	Micheline Huot
Dîner des bénévoles	Conseil sectoriel			
	Murielle Lacasse			
	Denise Panneton-Brière			
Dîner cabane à sucre				
Diner Saint-Valentin	Murielle Lacasse	<a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a>	450 718-0880	Murielle Lacasse
Dîner de Noël	Ginette Poissant Ginette Rivard	<a href="mailto:qpoissant22@yahoo.ca">qpoissant22@yahoo.ca</a> <a href="mailto:grivard12@hotmail.com">grivard12@hotmail.com</a>	450 638-7821 450 845-7647	Ginette Poissant Ginette Rivard
Dîner des retrouvailles	Ginette Rivard Ginette Poissant Murielle Lacasse	<a href="mailto:grivard12@hotmail.com">grivard12@hotmail.com</a> <a href="mailto:qpoissant22@yahoo.ca">qpoissant22@yahoo.ca</a> <a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a>	450 845-7647 450 638-7821 450 718-0880	Ginette Poissant Ginette Rivard
Inform'AREQ	Jocelyn Parent Murielle Lacasse	<a href="mailto:jailparent@hotmail.com">jailparent@hotmail.com</a> <a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a>	450 691-2794 450 718-0880	Jocelyn Parent
Fondation Laure-Gaudreault	Micheline Huot Murielle Lacasse Denise Panneton-Brière	<a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a> <a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a> <a href="mailto:denise_briere@yahoo.ca">denise_briere@yahoo.ca</a>	450 718-0880 450 904-2026	Micheline Huot
Les petits déjeuners	Conseil sectoriel			Murielle Lacasse
Magazine La Moisson	Paul Blais	<a href="mailto:paul.blais@hotmail.com">paul.blais@hotmail.com</a>	819 322-3900	Jocelyn Parent
Plein Air	François Guérard	<a href="mailto:fqueard@hotmail.com">fqueard@hotmail.com</a>	450-638-6606	Ginette Poissant
Quilles	Pierre Francoeur Glenn Gudgeon	<a href="mailto:francoeurpierre@hotmail.com">francoeurpierre@hotmail.com</a> <a href="mailto:glenngudgeon@sympatico.ca">glenngudgeon@sympatico.ca</a>	450 635-3266 514 891-3453	Fernand Bédard
Registre des membres	Yves Buisrière	<a href="mailto:yves.bussiere@bell.net">yves.bussiere@bell.net</a>	450 632-1982	Jocelyn Parent
Réseau courriel	Jocelyn Parent	<a href="mailto:jailparent@hotmail.com">jailparent@hotmail.com</a>	450 691-2794	
Yoga	Nicole Trépanier	<a href="mailto:arniga@netcourrier.com">arniga@netcourrier.com</a>	450 659-3372	Fernand Bédard

*Les petits déjeuners mensuels  
février, mars, avril et mai 2018*



*Assemblée générale régionale  
22 mai 2018 à Granby*



*Assemblée générale sectorielle  
4 mai 2018 à Brossard*



Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à:

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

Comité de l'environnement - Plantation à l'École Jacques-Barclay - 19 juin 2018



Première sortie en vélo - Groupe plein air - 4 mai 2018



Remerciement à nos bénévoles - 13 juin 2018

