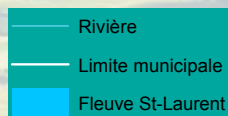


# La Moisson

Magazine d'information du secteur  
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)  
Août 2019 - vol. 30 no.1

Secteur

**Des Prairies–Brossard (D)**



0 2.5 5 10 km

Projection cartographique: Conique conforme de Lambert  
Sources: Adresse Québec; Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur;  
Ministère de l'Énergie et des Ressources naturelles; Ville de Québec

**AREQ**  
CSQ

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



## *Déjeuners 15, 20 et 25 ans de retraite.*



29 novembre 2018



31 janvier 2019



28 février 2019

## *Diner de Noël - 13 décembre 2018*



## *Repas de la Saint-Valentin - 7 février 2019*

## *Nous y étions - 7 décembre 2018*



## *À la cabane à sucre - 21 mars 2019*



# SOMMAIRE

Comité du Magazine.....	p 3	Journée de l'homme.....	p 19
Message du président .....	p 4	Tableau des activités .....	p 20 – p 21
Mot de la présidente régionale .....	p 5	Journée régionale Environnement .....	p 22
Comité EDD.....	p 6 - 7	Conférence « Vieillir en Santé » .....	p 23
Comité des femmes.....	p 8	Diner de Noël.....	p 24
Membres du Conseil sectoriel .....	p 8	Coupon-réponse : Diner de Noël.....	p 25
Dossier des assurances .....	p 9	Visite au Salon des métiers d'art.....	p 25
La tribune des retraités.....	p 10	Activités : Quilles et Yoga .....	p 26
Poème : La mer et les souvenirs .....	p 10	Cours : Espagnol et Danse .....	p 27
Honneurs .....	p 11	Cours : Aquaforme.....	p 28
Formulaire d'adhésion FLG .....	p 12	« Le portrait en photographie » .....	p 29
Bilan du travail pour la FLG .....	p 12	Les petits déjeuners .....	p 30
Campagne de financement FLG .....	p 13	Chronique santé .....	p 31
Numéros de tél. à conserver .....	p 14	Le grain de sel de Jacques.....	p 32
Nouveau : inscription aux activités .....	p 14	Projet collectif de Claire Fournier .....	p 33
Brunch des retrouvailles.....	p 15	Bénévole de l'année 2019.....	p 33
Visite guidée à Montréal.....	p 16	Les bénéficiaires de la FLG.....	p 34
Randonnée, train Orford express .....	p 17	Ceux qui nous ont quittés.....	p 35
Coupon-réponse : train Orford.....	p 18	Retour sur l'activité Noël 2018.....	p 36
Rallye FLG du Haut-Richelieu .....	p 18	Tableau des responsables.....	p 37 - 38
Partie d'huîtres .....	p 19	Photos .....	p 39-40

## COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Jocelyn Parent
Coordination :	Micheline Huot
Conseiller :	Yves Bussière
Photographie :	Jocelyn Parent, Célien Tremblay
Correction :	Louise Dufour, Gilles Desmeules
Logiciels utilisés :	Word et Excel Microsoft, Indesign
Infographie :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Instapresse.com, Jean-Benoît Sarrasin
Distribution :	Cité Poste, François Gilbert





## MESSAGE DU PRÉSIDENT

### PARTICIPER POUR FAIRE BOUGER LES CHOSES

Au moment où vous ferez la lecture de ces lignes, une bonne partie de la saison estivale sera derrière vous. J'espère que cette période a été pour vous des plus agréables et que vous êtes en grande forme pour aborder la troisième année du triennat qui se présente. Nous avons prévu la réalisation des actions inscrites à notre plan d'action en ajoutant des activités inscrites à notre agenda. Vous trouverez dans le tableau synthèse toute la programmation de septembre 2019 à janvier 2020. Cette année 2019 nous conduira au 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ au mois de juin 2020 à Lévis.

Nous avons eu nos élections au Conseil sectoriel au mois de mai 2019 et je dis donc un immense merci à celles et à ceux qui se sont dépensés sans compter et à celles et à ceux qui le font encore en faveur de notre association. Si des personnes ont quitté leur fonction, d'autres arrivent en renfort ou ajoutent une responsabilité supplémentaire à leur engagement. Au Conseil sectoriel, je suis heureux de compter sur la collaboration de Ginette Poissant au poste de trésorière, de Ginette Rivard au poste de 2<sup>e</sup> vice-présidente et à la tâche du secrétariat avec aide, d'Élaine Brosseau-Leclerc 1<sup>ère</sup> conseillère et d'Yves Bussière 2<sup>e</sup> conseiller. Comme vous pouvez le constater il nous manque deux personnes pour former un conseil complet. **Je fais donc appel à vous chers membres pour combler ce besoin de relève.** Venez nous voir, nous vous accueillerons avec grand plaisir.

Notre délégation pour le Congrès est complète, elle a été nommée lors de l'Assemblée générale sectorielle du 3 mai 2019. Le rôle du délégué est de représenter les membres de son secteur. Il est important de connaître les besoins de ses membres, d'échanger avec ceux-ci et de formuler des propositions qui pourront être présentées pour le prochain Congrès. Nous aurons la tournée du Conseil exécutif dans notre région le 28 novembre 2019 à Plaza Rive-Sud et la 1<sup>ère</sup> rencontre préparatoire au Congrès le 10 décembre 2019 au Centre sportif de Delson. Il y aura deux autres rencontres dont les dates sont à définir.

En terminant je désire remercier particulièrement nos 41 personnes présentes lors de l'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE du 21 mai dernier. Votre participation à nos activités du secteur, l'implication de nos bénévoles et le travail soutenu des membres de votre conseil font que la table est mise, il ne manque plus que les invités. À bientôt.

*Jocelyn Parent, président du secteur*



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### LE TRIENNAT S'ACHÈVE.

Une nouvelle année s'amorce, ce sera la dernière du présent triennat. Il nous reste à réaliser les dernières actions du plan d'action 2017-2020.

Une des actions ciblées à la région et dans les secteurs concerne l'environnement. Dans cette optique, la région et les secteurs participeront à la semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD) du 19 au 26 octobre prochains. Le responsable régional a planifié une journée régionale « Zéro déchet » le mercredi 23 octobre 2019. Je vous invite à assister aux deux conférences qui se tiendront au restaurant L'ancêtre, à St-Hubert; les détails sont donnés dans le présent magazine. De plus, certains secteurs organisent dans cette même semaine, une journée « Consigne des bouteilles de vin ». Faisons notre part pour l'environnement ! Les petits gestes qui s'accumulent finissent par avoir un impact dans notre milieu.

D'autres dossiers nous interpellent comme les services publics en santé, la protection de notre pouvoir d'achat, le soutien aux proches-aidants, les services dans les maisons d'hébergement, les soins à domicile, la réforme du mode de scrutin, les abus envers les aînés pour n'en citer que quelques-uns. Nous allons continuer de suivre l'évolution de ces derniers et nous vous tiendrons au courant.

Les membres de vos conseils sectoriels, les responsables de comités et les bénévoles travaillent fort pour planifier des activités de toutes sortes qui correspondent au plan d'action et répondent à vos besoins. Votre participation témoigne de votre intérêt et encourage vos représentants à continuer leur travail. Les nouveaux élus se sont joints aux conseils sectoriels pour planifier la prochaine année et tous espèrent vous rencontrer en grand nombre.

### ÊTRE DÉLÉGUÉ(E) C'EST ...

Le Congrès de l'AREQ arrive à grands pas. Du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2020, plus de 600 personnes déléguées de toute la province se réuniront au Centre de congrès et d'expositions de Lévis.

C'est sous le thème : « **L'AREQ, une voix forte dans une société en mouvement** » que se vivra notre Congrès. C'est lors de cet événement que seront définies les orientations du prochain triennat.

Afin de préparer ce Congrès, le Conseil exécutif effectue une tournée dans chacune des régions du Québec. Nous les accueillerons le 28 novembre prochain au Plaza Rive-Sud à La Prairie. Les personnes déléguées nommées lors de l'assemblée générale sectorielle et les membres des conseils sectoriels sont invités à cette rencontre. Ce sera l'occasion de prendre connaissance des orientations proposées pour le prochain triennat et de s'exprimer sur celles-ci.

De plus, les délégations et 2 substituts par secteur sont convoqués aux rencontres préparatoires régionales qui auront lieu en décembre, février et mai. **La personne déléguée** représente la volonté des membres qui l'ont élue. Elle est présente avant, pendant et après le Congrès. Elle s'informe et écoute les propositions des membres, elle prend position en tenant compte des échanges qui ont eu lieu avant le Congrès et, elle soutient les orientations qui ont été adoptées. La personne déléguée est présente pour son secteur afin de faire avancer la vie démocratique de son Association.

Bonne année « aréquienne » et au plaisir de vous rencontrer lors des activités régionales et sectorielles.

*Manon Besner, présidente régionale*



## COMITÉ EDD



### EMBLEUISSEZ VOS COMMUNAUTÉS !

Comme retraités nous avons la chance d'avoir du temps pour faire valoir nos idées, pour participer à des actions citoyennes, pour nous impliquer dans nos communautés. Nous vous proposons aujourd'hui d'aider votre municipalité à devenir une **COMMUNAUTÉ BLEUE**.

#### Une communauté bleue c'est quoi ?

Le projet communautés bleues a été mis sur pied par le Conseil des canadiens, le syndicat canadien de la fonction publique (SCFP), le Blue Planet Project et par Eau Secours pour le Québec pour aider les citoyens et leurs élus municipaux à mieux protéger l'eau.

Le projet Communautés bleues invite les municipalités à adopter un cadre pour la reconnaissance de l'eau comme bien commun par le biais des trois actions suivantes:

- 1- Reconnaître l'eau et les services sanitaires comme droits de la personne
- 2- Interdire la vente d'eau embouteillée dans les édifices publics municipaux et lors d'événements municipaux
- 3- Promouvoir des services d'alimentation en eau potable et de traitement des eaux usées détenus, financés et exploités par l'État.

#### Pourquoi est-ce important ?

Nos municipalités sont responsables de l'approvisionnement en eau, de sa qualité, du traitement de l'eau et de sa conservation. Ce sont de lourdes responsabilités car nos cours d'eau sont de plus en plus pollués. L'eau est un patrimoine commun qui doit être protégé et partagé équitablement entre tous. Nos services d'eau souffrent de sous-financement et sont de plus en plus menacés par la privatisation. Nos villes doivent jouer un rôle de premier plan dans l'utilisation responsable de l'eau et sa répartition juste entre tous les usagers.

Les bouteilles d'eau sont un grave problème environnemental. Au Québec, un milliard de bouteilles d'eau sont vendues chaque année et plus de 500 millions d'entre elles se retrouvent dans nos sites d'enfouissement et prendront entre 400 et 1000 ans à se dégrader en polluant l'eau, l'air et le sol, seulement une bouteille sur neuf est recyclée au Québec. On estime qu'en 2030

il y aura plus de bouteilles que de poissons dans nos océans. Pourtant l'eau du robinet est d'excellente qualité et 25 % des eaux embouteillées proviennent de robinets municipaux. La compagnie Pepsi Cola embouteille son eau Aquafina à Montréal et la vend 2000 fois plus cher que l'eau du robinet.



#### Comment convaincre ma municipalité de devenir communauté bleue ?

C'est facile! Avec quelques personnes convaincues les villes d'Amqui, Nicolet, Trois-Rivières, Rivière-du-Loup, Danville, Richmond et Montréal sont devenues des communautés bleues cette année. Elles ont rejoint les villes de Paris, Berne, Thessalonique, Victoria, Vancouver, Niagara Falls, Berlin, Munich et Cambuquira. L'Université McGill, la commission scolaire de Montréal et l'école Monseigneur Parent de Longueuil ont aussi rejoint le mouvement. Sur le site [eausecours.org](http://eausecours.org), dans le dossier « communautés bleues », vous trouverez un dépliant, une brochure, un court film youtube et un diaporama vous permettant de présenter le projet à votre conseil municipal. Pour savoir si d'autres bénévoles sont actifs dans votre région, composez le 418-524-0099 pour communiquer avec Eau Secours et on vous mettra en contact avec eux. Un communiqué de presse sera émis et une plaque soulignera les efforts de toute ville qui deviendra une *Communauté bleue*.

**Votre comité environnement et développement durable (EDD)** Jeanne Éthier-Lamoureux, Ginette Poissant, Manon Côté et Martine Chatelain

# COMITÉ EDD

## UNE CONSIGNE NÉCESSAIRE

Au Canada, il y a seulement deux provinces qui n'ont pas de consigne sur les bouteilles de vin : le Québec et le Manitoba. Le taux de recyclage du verre atteindrait d'ailleurs 90 % en Ontario, contre 14 % au Québec. Près de 100 millions de bouteilles de vin aboutiraient directement au dépotoir, chaque année au Québec. C'est assez scandaleux quand on sait que le verre est un matériau recyclable à l'infini.

Il est impératif de trouver plusieurs solutions pour récupérer le verre et l'instauration d'une consigne sur les bouteilles de vin et de spiritueux, c'est un pas dans la bonne direction. Le verre récupéré par la collecte sélective est trop contaminé par d'autres matières pour pouvoir être fondu à nouveau.

L'instauration d'une consigne permettrait de récupérer 50 % du verre qui est mis dans les bacs de recyclage. Cette consigne permettrait aussi de récupérer une partie du flux de verre de façon très propre sans qu'il soit mélangé aux autres matières. Les bouteilles consignées seraient envoyées entières aux centres de tri, il serait plus facile de les séparer en fonction de leur couleur que si elles avaient été mises au bac de recyclage dans lequel elles risquent de se briser.

Selon Marc Olivier, chargé de cours au Centre universitaire de formation en environnement et développement durable de l'Université de Sherbrooke, il est important d'avoir des lots de verre très propres si on veut faire d'autres matériaux par la suite. Il donne l'exemple de la laine de verre pour isoler les maisons : « Ce qu'on utilise pour faire les nappes de laine de verre, qui servent à isoler nos maisons, c'est du verre de récupération, mais si ce verre-là est tout mélangé avec d'autres débris, on ne peut pas s'en servir. » Recycler le verre permet également de réduire les émissions de gaz à effet de serre (GES), puisque la fabrication de verre à partir de verre usagé nécessite moins d'énergie.

### Des économies en perspective

La SAQ ne fait « pas de l'économie circulaire » en ne consignant pas les bouteilles de vin. Ce sont les contribuables québécois qui paient, par leurs impôts,

pour envoyer le verre aux sites d'enfouissement alors qu'il pourrait être vendu à des fonderies. La fonderie montréalaise Owens Illinois doit s'approvisionner en verre usagé qui provient notamment des systèmes de consigne en Ontario et aux États-Unis puisqu'elle n'en trouve pas suffisamment sur le marché québécois...



Nous vous invitons à venir porter vos bouteilles à la SAQ **le 25 octobre prochain lors de la mobilisation de l'AREQ régionale pour la consigne des bouteilles de vin et de spiritueux**. D'ici là, accumulez vos bouteilles *vides* ! Davantage d'information et tous les détails suivront dans l'AREQ-Éclair d'octobre.

### Actions éco-citoyennes

Voici quelques actions éco-citoyennes auxquelles vous pourriez participer au cours de l'automne prochain :

**27 septembre 2019** : Marche à Montréal pour le climat

**23 octobre 2019** : Journée AREQ régionale pour la réduction des déchets

**25 octobre 2019** : Consigne SAQ des bouteilles de vin  
Nous espérons vous y rencontrer !

### Votre Comité EDD





## COMITÉ DES FEMMES



C'est avec plaisir que votre nouveau comité des femmes reprendra le flambeau pour l'année 2019-2020.

Lors de notre première rencontre, nous avons discuté de différentes activités possibles telles que conférences, visites de musées, etc.

Afin de répondre à vos intérêts, nous souhaiterions que vous nous fassiez part de vos suggestions. Nous planifions une activité pour le printemps 2020 qui tiendra compte de vos propositions.

Vous pouvez adresser vos suggestions aux membres du comité

**Thérèse Dupuis** — [theresedupuis@me.com](mailto:theresedupuis@me.com)  
**Murielle Lacasse** — [murielle.lacasse@hotmail.com](mailto:murielle.lacasse@hotmail.com)  
**Odette Tremblay** — [odetremblay@gmail.com](mailto:odetremblay@gmail.com)

D'ici là, nous continuons à explorer diverses avenues.

Votre nouveau Comité des femmes  
Murielle, Odette et Thérèse

## CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2019-2020



Jocelyn Parent



Ginette Rivard



Ginette Poissant



Élane Brosseau



Yves Bussière

### LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Jocelyn Parent	Présidence	450 691-2794	<a href="mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com">areq.desprairies-brossard@outlook.com</a>
Poste vacant	1 <sup>ère</sup> vice-présidence		
Ginette Rivard	2 <sup>e</sup> vice-présidence	450 845-7647	<a href="mailto:grivard12@hotmail.com">grivard12@hotmail.com</a>
Poste vacant	Secrétariat		
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	<a href="mailto:gpoissant22@yahoo.ca">gpoissant22@yahoo.ca</a>
Élane Brosseau	1 <sup>ère</sup> conseillère	450 632-4295	<a href="mailto:elainebrosseau100@gmail.com">elainebrosseau100@gmail.com</a>
Yves Bussière	2 <sup>e</sup> conseiller	450 632-1982	<a href="mailto:yvesbussiere@gmail.com">yvesbussiere@gmail.com</a>





# DOSSIER DES ASSURANCES

## L'assurance pensée pour les membres de la CSQ-AREQ

Le régime : **Les protections RésAut CSQ**

La **CSQ** a choisi **La Personnelle**, le plus important assureur de groupe au Québec, un partenariat qui dure depuis **33 ans** ! C'est un leader en expérience client, elle a obtenu au cours des dernières années la cote de satisfaction de la clientèle la plus élevée parmi les assureurs automobiles au Québec tant pour son service des ventes que pour son service de l'indemnisation.



**La Personnelle, composante du Groupe Desjardins assurances générales, spécialisée en assurance de groupe en entente avec plus de 700 organisations.**

- Tarifs exclusifs aux membres de la CSQ et de l'AREQ
- TPlus de 49 000 participants (16 294 pour l'AREQ)
- TPlus de 94 000 polices en vigueur (30 213 pour l'AREQ)
- T9 300 nouvelles polices en 2018 ! (640 pour l'AREQ)
- TPlus de 13 000 sinistres en 2018
- T67 M\$ de volume primes

### Compétitivité dans le marché

La compétitivité d'un régime d'assurance de dommages est mesurée par le taux de succès en première soumission et par le taux de rétention au renouvellement. Le régime Les protections **RésAut CSQ** atteint un taux de succès très enviable dans le marché. Le taux de rétention au renouvellement atteint **98 %**.

### Informez vous !

[www.lacsq.org/assurances/la-personnelle-et-les-protections-resaut-csq/](http://www.lacsq.org/assurances/la-personnelle-et-les-protections-resaut-csq/)

---

## VOTRE RÉGIME D'ASSURANCES -ASSUREQ en 2019

### Possibilité de changer de régime

(Santé vers Santé Plus)

#### **Sous certaines conditions**

Possible lorsque la demande arrive chez SSQ dans les 90 jours qui suivent l'un des événements suivants :



- Mariage, union, séparation ou divorce
- Cohabitation depuis plus d'un an avec la personne conjointe
- Naissance ou adoption d'un enfant
- Cessation de l'assurance de la personne conjointe ou des enfants à charge
- Décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge

Cette bonification n'a pas nécessité de hausse de prime.

Documentation provenant de

**JOHANNE FREIRE**

Conseillère à la sécurité sociale

# LA TRIBUNE DES RETRAITÉS

Ce document a pour but de vous informer au sujet **des travaux** de la Tribune des retraités.

C'est le 21 juin dernier qu'a eu lieu la dernière rencontre de la Tribune avec le secrétariat du Conseil du trésor (SCT). Cette rencontre mettait un terme au projet pilote de 2 ans qui avait débuté en 2017.

Cette rencontre fut somme toute positive. Elle avait pour but de parler du rapport final des travaux de la Tribune, des constats et recommandations des associations de retraités et du gouvernement ainsi que de la suite des choses.

Le SCT nous informait que ce rapport est actuellement en rédaction et nous sera transmis au cours de l'été. Nous avons appris d'ores et déjà qu'une table de discussions entre des associations de retraités et le SCT aura sa place à nouveau l'an prochain sous une formule qui reste à déterminer. La poursuite des discussions autour d'une table de travail faisait partie des recommandations des associations des retraités. Nous en sommes donc satisfaits.

Nous avons également appris que les pistes de solutions déposées au nom des 5 associations (AQRP, RIIRS, AQDER, AAR et AREQ) ont été accueillies favorablement et font l'objet d'étude et d'analyse attentives de la part du SCT.

Nous pensons donc être en mesure de vous communiquer de plus amples détails au sujet des travaux de la Tribune au retour des vacances de l'été.

Le sujet sera traité lors de différentes instances, soit

- Au CE/CA de septembre
- À la rencontre du comité national de la retraite en septembre
- Au CN d'octobre
- Dans un article publié dans le magazine Quoi de Neuf de l'automne

À bientôt !

Johanne Freire  
Conseillère à la sécurité sociale  
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ)  
Téléphone : 418 525-0611, poste 3073

## Poème

Emmêlé de souvenirs  
Décrochés de la mémoire  
Comme lumières scintillantes  
Venues du large  
Tapissant le rivage de mes rêves  
La mémoire se fragilise  
Fébrilement  
Comme les soubresauts de la vague  
Agitant mon cœur  
Comme musique languissante  
Raffinée  
Conduite par un chef d'orchestre

## La mer et les souvenirs

Inconnu  
Qui m'ensorcelle  
Les mots sont impuissants  
Pour l'exprimer  
Sans y perdre le feu  
Qui l'anime

Je laisse la mer m'envahir  
Pour oublier la tristesse  
Qui m'habite



2/09/2014  
*d'Estienne Mathieu*

# HONNEURS

Le 8 mars 2019 pour la Journée internationale des droits des femmes, la ministre responsable de la Condition féminine et la ministre de la Culture et des Communications et ministre responsable de la Langue française ont désigné huit pionnières québécoises comme personnages historiques en vertu de la Loi sur le patrimoine culturel.



## Il s'agit de mesdames...

Marie Lacoste-Gérin-Lajoie,  
Idola Saint-Jean,  
Thérèse Casgrain,  
Marie-Aveline Bengle,  
Irma LeVasseur,  
Maude Abbott,  
Laure Gaudreault et  
Elizabeth Carmichael Monk.

Les actions que ces femmes ont menées ont eu une incidence majeure sur l'amélioration des droits collectifs des femmes, tant sur le plan politique, juridique et médical qu'éducatif. Ces femmes ont été au cœur des premières grandes revendications pour l'égalité des droits civils et pour la reconnaissance sociale. Elles se sont engagées et ont lutté pour le droit de vote et d'éligibilité, l'accès à l'éducation supérieure, la syndicalisation et l'accès aux professions libérales.

Fondatrice de l'AREQ, Laure Gaudreault est une pionnière du syndicalisme dans le monde de l'éducation. Elle a joué un rôle déterminant dans la mise sur pied des syndicats d'enseignants au cours des décennies 1930 et 1940 et a milité pour la défense des personnes retraitées. La fondation en son nom a été mise sur pied afin d'aider les jeunes dans le besoin et les aînés en situation de vulnérabilité.

Rappelons qu'un film sur sa vie ainsi qu'un livre sont disponibles sur le site Internet de la FLG.



# HONNEURS (SUITE)


Un des moyens pour exprimer cette reconnaissance est de redonner à la fondation qui porte son nom. Devenez membre à vie pour la modique somme de 10 \$ ou faite un don \$.

Deux façons de faire :

1) Compléter le formulaire et le poster à :

Fondation Laure-Gaudreault: 320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec, QC G1K 9E7


2) utiliser le site Internet de la Fondation, c'est facile, sécuritaire et rapide : [fondationlg.org](http://fondationlg.org)




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

*Ensemble depuis 25 ans !*

**FORMULAIRE D'INSCRIPTION**



---



Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_ Rég./Sect. **09-D**

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

Ville \_\_\_\_\_ Téléphone \_\_\_\_\_

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

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

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

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



## BILAN de mon travail au secteur de septembre 2018 à juin 2019

À l'activité des Retrouvailles j'ai eu le plaisir de vous présenter le « **train de la générosité** », vous l'avez fort bien accueilli en lui donnant 170 \$. À tous le déjeuners du dernier jeudi de chaque mois, **Ti-Train** a amassé vos dons. Tous ces jeudis ont rapporté, de septembre à novembre, le montant de 152 \$. Au repas de Noël, Ti-Train, joliment décoré, offrait la possibilité de participer au tirage d'un panier de victuailles du terroir qui provenait de la ferme **Guyon** à Chambly. C'est avec empressement que vous avez fait l'achat de billets. Ce tirage a permis de remettre à la Fondation un montant de 426 \$. Encore aux petits déjeuners des mois janvier, février, avril et mai vous avez contribué généreusement pour un montant de 149 \$.

### Ti-Train et moi étions là !

Activité « Visite du musée et de l'usine Bombardier » en septembre	= 52 \$
Au diner de la Saint-Valentin en février	= 118 \$
À l'Assemblée générale sectorielle en mai	= 100 \$
Au diner de reconnaissance des bénévoles en juin	= 53 \$

C'est donc un **montant total de 1220 \$** qui a été remis à la Fondation grâce à la

générosité des membres du secteur. **Merci à vous et au Conseil sectoriel pour son appui.**



**Micheline Huot et Ti-Train**

*Fiers représentants FLG*

*pour le secteur Des Prairies-Brossard*

# CAMPAGNE DE FINANCEMENT

3<sup>e</sup>  
ÉDITION

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



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

À la demande des membres lors de l'AGS en mai dernier et à la suite de nombreux commentaires positifs, c'est avec l'accord et le support du Conseil sectoriel que nous mettons sur pied la vente de coffrets de fromage pour une troisième année.



Deux coffrets sont offerts cette année.

**Le dégustation** (6 fromages)  
au coût de 30 \$

**Le Prestige** (7 fromages)  
au coût de 35 \$

Vous pouvez commander plusieurs coffrets pour offrir à tous ceux que vous aimez, parents et amis.  
Sa présentation est de belle qualité !

### Dates pour vos commandes :

du 19 août au 4 novembre 2019.

Compléter clairement le **bon de commande** et y joindre votre chèque libellé à

« AREQ Des Prairies-Brossard ».

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

### Remise des coffrets :

première semaine de décembre, 2 jours.  
Mercredi 4 décembre et jeudi 5 décembre 2019.

**Heures :** 10 h à 15 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.

Évidemment, des bénévoles vous solliciteront lors des activités du secteur. Merci pour votre encouragement !



### BON DE COMMANDE

**Fondation Laure-Gaudreault « VENTE DE FROMAGE »**

de l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac

AREQ (CSQ) Secteur Des Prairies-Brossard (09 )

**Période pour commander : 19 août au 4 novembre 2019**

Chèque libellé à « **AREQ Des Prairies-Brossard** » daté du 4 novembre 2019

3<sup>e</sup>  
ÉDITION

Nom	Prénom	Téléphone	Nb 30 \$	Nb 35 \$	Total payé par chèque

### RESPONSABLES :

Micheline Huot 450 444-1661 michelinehuot@yahoo.fr

Denise Panneton-Brière 450 904-2026 denise\_briere@yahoo.ca

Murielle Lacasse 450 718-0880 murielle.lacasse@hotmail.com

Adresse de retour : **au plus tard le 4 novembre 2019**

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

# INFORMATIONS

## À CONSERVER

### NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

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

**Téléphone** : 1 800 663-2408

**Site web** : [www.areq.lacsq.org](http://www.areq.lacsq.org)

**Courriel** : [info@areq.lacsq.org](mailto:info@areq.lacsq.org)

**Retraite Québec** : 1 800 463-5533

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

**SSQ** (assurances) :

Service à la clientèle : 1 888 833-6962

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

**Assurance voyage** : Canada, É.-U. : 1 800 465-2928

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

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

1800 561-9749

**OPC** (office de la protection du consommateur

**OPC** : 1 888 672-2556

**Assurance La Personnelle** : 1 888 476-8737

**SV** (Sécurité de la vieillesse) : 1 800 255-4786

**Revenu Québec** : 1 800 267-6299

**RRQ** (régime des rentes du Québec) : 1 800- 463-5185

### CONSEILS IMPORTANTS À SUIVRE

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

- **Aviser** l'AREQ nationale :  
(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 nationale : (pour un décès)  
Geneviève Plante 1 800 663-2408
- **Aviser** l'AREQ Des Prairies-Brossard :  
Jocelyn Parent : (450) 691-2794  
[areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com)
- **Aviser** Retraite Québec CARRA: 1 (800) 463-5533

### *Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 2019-2020*

**Très important de bien comprendre et de mettre en pratique...**

1. Les membres ont priorité pour s'inscrire aux activités, principalement celles dont le nombre de place est limité (exemple : sortie en autobus) vous pouvez inscrire votre conjoint en même temps et il sera accepté. Nous tiendrons compte de la date de réception de votre lettre au casier postal.
2. Chaque membre a le privilège d'avoir un seul non membre qui l'accompagne. (conjoint, conjointe, ami, amie)
3. Respecter la période des inscriptions et la date limite de chaque activité.
4. Faire parvenir votre chèque et/ou votre coupon-réponse au casier postal : AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, Qc. J5B 2H5, au plus tard à la date limite des inscriptions. Prévoir le temps nécessaire.
5. La date inscrite sur votre chèque doit être la date limite des inscriptions.
6. Vous devez faire un seul chèque par activité et bien identifier à quelle activité il s'adresse.
7. Toujours inscrire votre # de membre de 6 chiffres sur le coupon-réponse
8. Vous devez 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.
9. Le chèque est non remboursable une fois votre inscription faite, mais il peut être transférable. (votre responsabilité)
- 10- Si ces règles ne sont pas respectées, votre chèque vous sera retourné et pourra vous empêcher de participer à l'activité.

Merci de nous aider à bien vous servir

**Votre conseil sectoriel.**



# BRUNCH DES RETROUVAILLES

**DATE :** jeudi, 12 septembre 2019.

**LIEU :** Plaza Rive-Sud  
500, Avenue du Golf, La Prairie, QC, J5R 0A5

**HORAIRE :** 11 h à 12 h : accueil et vérification des inscriptions  
12 h : repas

Au même titre qu'on nous accueillait en début d'année scolaire, nous les membres du Conseil du secteur Des Prairies-Brossard, tenons à vous rappeler le grand bonheur de la non rentrée en vous invitant à notre brunch qui se veut très convivial pour les nouveaux et les anciens.

Cet événement nous permet d'accueillir de façon spéciale les nouveaux retraités afin de leur donner le goût et l'enthousiasme nécessaire pour participer en grand nombre aux nombreuses activités proposées tout au long de l'année tout en gardant la participation active de nos anciens. Il y en a pour tous les goûts, qu'on parle de vélo, de yoga, de danse, de quilles, de conférences, de sorties culturelles, etc. Il ne reste qu'à choisir ...

Ce brunch est une occasion pour les nouveaux retraités de connaître des personnes dynamiques, soit les responsables des différents comités et aussi de rencontrer leurs anciens collègues. C'est également un grand plaisir pour tous les anciens de se retrouver pour échanger.

**Période d'inscription du 15 au 30 août 2019.**

Votre réponse est requise au plus tard le 30 août accompagnée de votre chèque daté du 30 août et libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard

Il nous fera plaisir de vous accueillir !

***Votre Conseil sectoriel.***

**COUPON-RÉPONSE** *Brunch des retrouvailles* - Jeudi 12 septembre 2019

Nom: \_\_\_\_\_  
(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_  
(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

**Membre** coût 15 \$ # membre \_\_\_\_\_

**Non-membre** coût 20 \$

Numéro de téléphone : \_ \_ \_ \_ \_

**Chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard  
daté du 30 août 2019**

**Adresse de retour :**

AREQ Des Prairies-Brossard, « Brunch des retrouvailles »,  
C.P. 204 Delson, QC. J5B 2H5

**Réponse du 15/08 au 30/08**

# VISITE

## VISITE GUIDÉE À Montréal

Mardi 17 septembre 2019

Nous avons l'honneur d'avoir un guide de 28 ans d'expérience en la personne, bien connue dans notre milieu, de monsieur Dennis Britten.

La visite se fera à pied et en autobus.

But de cette visite : découvrir différents aspects de Montréal

- Transport et communication. Nous sillonnerons l'une des parties du Montréal souterrain. Une des fiertés de Montréal est de posséder le plus grand réseau souterrain au monde !
- La vue panoramique de Montréal d'une tour de 46 étages à l'observatoire de la Place Ville Marie.
- L'éducation en s'arrêtant à deux universités.
- L'architecture à travers le Centre canadien de l'architecture.
- Le travail social en admirant la Maison des Sœurs Grises.

### Horaire

**8 h 30** : accueil et vérification des inscriptions.

Stationnement au Quartier DIX30 aux colonnes F et G du Walmart

**9 h** : départ

**9 h 45** : arrivée et arrêt sur le site de l'Université McGill

**10 h 30** : histoire de la rue McGill tout en se dirigeant vers la Place Ville Marie

**11 h 00** : voir Montréal d'un observatoire de 360 degrés.  
Observatoire de la Place Ville Marie.

**11 h 45** : diner aux frais des participants

**13 h** : visite d'une partie du Montréal souterrain

**14 h 30** : arrivée de l'autobus au 1000 de la Gauchetière pour nous conduire et admirer la Maison des Sœurs Grises, le Centre canadien de l'architecture et l'Université Concordia

**15 h 15** : départ de Montréal

**16 h 00** : arrivée à Brossard

**Activité limitée à un maximum de 48 personnes**

COUPON-RÉPONSE  
VISITE GUIDÉE À

Montréal

Mardi 17 septembre 2019

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

(Nom de fille pour les dames)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

(Nom de fille pour les dames)

Membre : 20 \$ #membre : \_\_\_\_\_

Non-membre : 30 \$

Téléphone \_ \_ \_ \_ \_

**Chèque libellé à :**

AREQ Des Prairies-Brossard

**daté du 6 septembre 2019**

**Adresse de retour :** AREQ Des Prairies-Brossard, «Visite de Montréal »  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

**Réponse du 19/8 au 6/9**



# RANDONNÉE EN TRAIN

## RANDONNÉE TRAIN

Jeudi le 10 octobre 2019

Votre Conseil sectoriel et le groupe Palplus vous proposent une randonnée en train. Embarquez à bord pour admirer les couleurs d'automne des Cantons de l'Est.

**9 h 30 à 10 h :** embarquement et vérification des inscriptions

**Lieu :** stationnement du marché d'alimentation Super C  
Intersection du Chemin de Saint-Jean et de l'autoroute 30

Le départ pour Magog se fera à 10 h précise dans un autobus de luxe de la compagnie « La Québécoise ». Aucun retard ne sera toléré.

**12 h :** randonnée en train Orford Express vers Sherbrooke, durée environ 3 h 30 . Arrêt de 30 minutes au Marché de la Gare de Sherbrooke.

Durant le trajet un repas trois (3) services vous sera servi, animation avec un ou une chanteuse et capsules d'informations

**Coût :** membre 50 \$      **Coût :** non membre 80 \$

Le transport par autobus de luxe est assumé par le conseil sectoriel

**Inscription :** 15 août au 9 septembre 2019.

**Nombre de places limité à 56 personnes**

Tables de 4 personnes

Faire parvenir votre chèque et votre choix de menu à notre casier postal pour les dates demandées.

Informations : Jocelyn Parent par téléphone au 450 691-2794 ou par courriel : areq.desprairiesbrossard@outlook.com



### MENU DU DINER

**TOUT D'ABORD,** la Soupe de tomates  
**ENSUITE...** à votre choix

#1 Poitrine de poulet farcie au feta, épinards & tomates séchées, courges rôties et zuchinis (B)

Ou

#2 Truite des Bobines, pesto de maïs, haricots noirs, poivrons rouges, sauté de pommes de terre et légumes (B)

Ou

#3 Crêpes asiatiques de canard du Lac Brome, salade de concombres marinés et menthe (A)

Ou

#4 Macreuse de boeuf, purée de pommes de terre, oignons caramélisés, carottes nantaises (B)

Ou

#5 Feuilleté de champignons exotiques locaux, courge rôtie et fromage de chèvre, salade de roquette (C)

Ou

#6 Sauté de tempeh et légumes frais servi avec nouilles de riz et sauce satay (D)

**ET ENCORE...** à votre choix

#7 Tiramisu en coupe de chocolat, crème de fromage légère aromatisée à l'expresso (B)

Ou

#8 Coupe en chocolat blanc, crème pâtissière, coulis de framboises maison et framboises fraîches (B)

Café régulier, thé, infusion

**SIGNIFICATION DES CODES:**

(A) Sans lactose (B) Sans gluten (C) Végétarien (D) Végétalien



# RANDONNÉE EN TRAIN

Coupon-réponse « **RANDONNÉE TRAIN ORFORD EXPRESS** » Jeudi 10 octobre 2019

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	Non-membre 80 \$	# membre 50 \$	# Plat	# Dessert	AA*
1.						
2.						
3.						
4.						

\*\*AA = allergies alimentaires (à préciser)

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

**Chèque libellé à :** AREQ Des Prairies-Brossard, « Orford express », **daté du 9 septembre**      **Réponse du 15/8 au 9/9**  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

## Rallye Sainte-Anne-de-Sorel

Au profit de la



**Fondation  
Laure-Gaudreault**  
du Haut-Richelieu

**Date :** Mardi 17 septembre 2019 à 9 h

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

**Départ et dîner:**

La halte des 103 îles  
1717, chemin du Chenal-du-Moine,  
Sainte-anne-de-Sorel

**Inscription :**

Lucette Hamel-Valois, 450 742-7146  
Ginette Pelletier, 450 742-8674

**Date limite :** 10 septembre 2019

Invitez vos connaissances !

# INVITATION

**NOUVEAUTÉ**

## PARTIE D'HUÎTRES, BUFFET FROID ET SOIRÉE DANSANTE

Venez déguster de délicieuses huîtres avec vos amis, vous amuser et danser.

**DATE** : vendredi, le 18 octobre 2019  
(réservation obligatoire)

**LIEU** : Centre sportif Delson,  
100 avenue de Delson, Delson, QC, J5B 1S3

**HEURE** : 18 h

**COÛT** : 40 \$ membre 45 \$ non-membre

**MENU** : soupe aux huîtres, huîtres à volonté  
et buffet froid

**MUSIQUE** : de 8 h 30 à 11 h avec Gilbert Duquette

### COUPON-RÉPONSE

#### PARTIE D'HUÎTRES

Nom : \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Prénom : \_\_\_\_\_

Nom : \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Prénom : \_\_\_\_\_

Membre : 40 \$ # membre \_\_\_\_\_

Non-membre : 45 \$ \_\_\_\_\_

# Tél \_\_\_\_\_

#### Chèque libellé à :

AREQ Des Prairies-Brossard  
daté du 11 octobre 2019

#### Adresse de retour :

AREQ Des « Partie d'huîtres »  
C.P. 204, Delson, QC. J5B 2H5

Réponse du 1/10 au 11/10

## JOURNÉE DE L'HOMME

Venez fêter la Journée de l'Homme le 19 novembre prochain avec les membres de l'AREQ Haut-Richelieu au restaurant Fourquet Fourchette, 1887 avenue Bourgogne, Chambly, J3L 1Y8. Madame Véronick Carrier, accompagnée par son pianiste vous fera découvrir son vaste répertoire de musique composé tout autant d'airs d'opéra que de musique populaire.

**Heure** : 11 h 30

**Coût** : 25 \$, membre et non-membre.

Valeur de 35 \$

Faire parvenir votre chèque daté du  
**01-11-2019** et libellé à AREQ Des Prairies-  
Brossard à notre casier postal au plus tard  
le **01-11-2019**.

AREQ Des Prairies-Brossard

« Journée de l'Homme »

C.P. 204, Delson, (Qc), J5B 2H5

### COUPON RÉPONSE Journée de l'Homme, Dîner musical

Nom: \_\_\_\_\_  
(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

# membre : \_\_\_\_\_

# Calendrier des activités

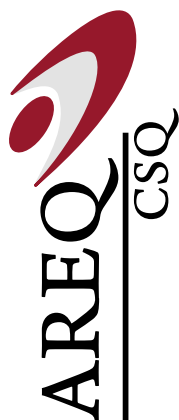
AREQ Des Prairies-Brossard 2019



Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable des inscriptions
<b>Septembre</b>					
Jeudi 12	11 h	Brunch des retrouvailles	Plaza Rive-Sud	15 \$ m./ 20 \$ n.-m.	Jocelyn
Mardi 17	8 h 30	Visite Montréal souterrain	Montréal	20 \$ m./ 30 \$ n.-m.	Denise Panneton-Brière
Mardi 17	9 h 00	Rallye FLG du Haut-Richelieu	Sainte-Anne-de-Sorel	25 \$ m et n.-m.	Ginette Pelletier 450 742-8674
Jeudi 26	8 h 30	Déjeuner mensuel	Station des Sports Brossard	À vos frais	Jocelyn
<b>Octobre</b>					
Jeudi 10	9 h 30- 10 h	Orford Express	Magog-Sherbrooke	50 \$ m. / 80 \$ n.-m.	Jocelyn
Vend 18	8 h 30	Conférence Photo/Portrait	Centre municipal Aimé-Guérin	15 \$ (3 conférences)	Jocelyn
Vend. 18	18 h	Partie d'huîtres	Centre sportif Delson	40 \$ m. - 45 \$ n.-m.	Jocelyn
Merc. 23	9 h 00	Journée rég. Environnement	Restaurant l'ancêtre, St-Hubert	15 \$	Jocelyn
Vend.25	8 h 30	Conférence Photo/Portrait	Centre municipal Aimé-Guérin		Jocelyn
Jeudi 31	8 h 30	Déjeuner mensuel	Station des Sports Brossard	À vos frais	Jocelyn



# Calendrier des activités



## AREQ Des Prairies-Brossard 2019

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable des inscriptions
<b>Novembre</b>					
Vend. 01	8 h 30	Conférence Photo/Portrait	Centre municipal Aimé-Guérin		Jocelyn
Jeudi 14	13 h	Conférence "Bien Vieillir"	Centre municipal Aimé-Guérin	5 \$ m./ 10 \$ n.-m.	Jocelyn
Mardi 19	11 h 30	Journée de l'Homme	Fourquet Fourchette, Chambly	25 \$ Dîner musical	Jocelyn
Jeudi 28	8 h 30	Déjeuner mensuel	Station des Sports Brossard	À vos fais	Jocelyn
<b>Décembre</b>					
Vendredi 6	10 h	Salon des métiers d'art	Place Bonnaventure	10 \$ Dépôt	Murielle Lacasse
Jeudi 12	11 h	Dîner de Noël	Centre socioculturel Brossard	20 \$ m./30 \$ n.-m.	Jocelyn

# JOURNÉE RÉGIONALE ENVIRONNEMENT

## Journée, mode de vie Zéro déchet



**ÉRIC MÉNARD**

Éric L'Enverdeur

<https://tuvaspasjeter.ca.com/enverdeur/>



**CINDY TROTTIER**

Tendance radis

<https://www.tendanceradis.com/>

**Mercredi le 23 octobre 2019**

**de 9 h à 15 h**

**Restaurant L'ancêtre**

5370 Chemin de Chambly,  
St-Hubert, QC

**Coût : Membre 15 \$**

( conférences et repas )

**Places limitées à seulement**

**24 membres pour notre secteur :**

**1<sup>er</sup> arrivé, premier servi.**

### INTÉGRATION DU ZÉRO DÉCHET :

La conférence portera en première partie sur l'impact d'une mauvaise gestion des matières résiduelles faites à la maison et de l'intégration du zéro déchet comme mode de vie (refuser, réduire, réutiliser). La deuxième partie invite la population à s'informer des ressources mises à leur disposition pour se départir adéquatement de leurs rebuts afin qu'ils soient valorisés au maximum (recycler, valoriser)

### GASPILLAGE ALIMENTAIRE :

Remplir son ventre sans remplir les poubelles. Le gaspillage alimentaire est un problème majeur à l'échelle mondiale et on a tous un rôle à jouer en tant que consommateur, pour le meilleur et pour le pire! Que ce soit à la maison, au restaurant ou à l'épicerie, les mauvaises habitudes qui engendrent du gaspillage sont nombreuses et bien souvent inconscientes. Qu'à cela ne tienne! Cette conférence fait le tour avec vous des pièges à éviter et des bonnes pratiques à adopter dans votre quotidien pour veiller à remplir votre ventre sans remplir les poubelles.



[sqrd.org](http://sqrd.org)



### COUPON-RÉPONSE

Journée régionale EDD,

### Mode de vie Zéro déchet

N.B. : places limitées à 24 personnes pour le secteur

Nom : \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Prénom : \_\_\_\_\_

Membre seulement coût : 15 \$

# membre \_\_\_\_\_

### Chèque libellé à :

AREQ Des Prairies-Brossard

daté du **27 septembre 2019**

### Adresse de retour :

AREQ Des « Journée régionale EDD »

C.P. 204, Delson, QC. J5B « 2H5

**Réponse du 15/08 au 27/08**

# CONFÉRENCE

## « Vieillir en santé »

**Date :** jeudi le 14 novembre 2019  
**Lieu :** Centre municipal Aimé-Guérin,  
Salle du Portage,  
5365 boul. Saint-Laurent, Sainte-Catherine  
**Horaire :** 13 h vérification des inscriptions  
13 h 30 conférence  
15 h fin de la conférence

Vous souhaitez prévenir et soulager l'arthrose, les maux de dos, stimuler votre mémoire et vos capacités cognitives ? Dans sa conférence Denis Fortier nous donne plusieurs trucs pour prévenir les effets du vieillissement.

Vous découvrirez des conseils et des exercices qui vous permettront entre autres de : diminuer les symptômes de l'arthrose, améliorer vos capacités cardiovasculaires, prévenir l'ostéoporose, augmenter votre force musculaire, stimuler votre équilibre, combattre les raideurs musculaires, aiguïser vos capacités cognitives telles la mémoire et l'attention, prendre soin des articulations du genou, des hanches et des mains, contrer les effets de l'arthrose et diminuer la douleur.

Après tout, le vieillissement est un processus normal, pas une maladie et plusieurs des inconvénients qu'il entraîne peuvent être prévenus.

Denis Fortier est physiothérapeute, conférencier, auteur, blogueur et chroniqueur à la radio et la télévision.



### COUPON-RÉPONSE

CONFÉRENCE « *Vieillir en santé* »  
Jeudi 14 novembre 2019

Nom: \_\_\_\_\_  
(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

Nom: \_\_\_\_\_  
(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

**Membre** coût 5 \$ # membre \_\_\_\_\_

**Non-membre** coût 10 \$

Numéro de téléphone : \_ \_ \_ \_ \_

Période d'inscription du 21 octobre au 8 novembre 2019

**Chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard  
daté du 8 novembre 2019**

**Adresse de retour :**

AREQ Des Prairies-Brossard, « Vieillir en santé »  
C.P. 204 Delson, QC. J5B 2H5

**Réponse du 21/10 au 8/11**

# DINER DE NOËL

**DATE :** jeudi 12 décembre 2019

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

**HORAIRE :**

11 h à 12      vérification des inscriptions et service  
                    d'un moût de pomme non alcoolisé  
12 h              accueil et mot de bienvenue  
12 h 15        repas  
14 h - 15 h 30 animation et danse

**MENU :**

Bruschetta, corbeille de pain et beurre,  
Salade d'amour  
Velouté de poireaux et patates douces  
Coq au canard et canneberges  
Morceau de tourtière et gelée de canneberges  
Purée de pommes de terre au beurre et  
bouquet de légumes frais  
Dessert « Spécial de Noël »  
Café, thé, tisane, litre d'eau sur les tables,  
**vous pouvez apporter votre vin**



**COÛT membre : 20 \$      non-membre : 30 \$** (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 95<sup>e</sup> cette année en 2019, entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2019, le repas vous sera offert gratuitement par le Conseil sectoriel. Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir votre repas gratuit !!

**POUR LES OCTOGÉNAIRES ET LES NONAGÉNAIRES, IL Y AURA UNE SURPRISE.**

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

Musique, chant, danse et animation avec Gilbert Duquette, un musicien rempli d'énergie. Retraité de l'enseignement, il est musicien professionnel depuis 50 ans et membre de la Guilde des musiciens et musiciennes du Québec (GMMQ). Il donne des spectacles partout au Québec et dans le monde.

**L'inscription se fera du 18 novembre au 5 décembre 2019.**

Complétez le coupon-réponse « **DINER 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 5 décembre** avec le chèque **daté du 5 décembre 2019.**

**Table réservée :** les groupes de 4 personnes ou plus doivent réserver une table. Table de 8 personnes maximum. Inscrire le nom du responsable en 1<sup>er</sup> sur le coupon-réponse. **Le responsable de la table réservée transmet les chèques des personnes de sa table avec le coupon-réponse.**

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

**Vous pouvez apporter votre vin pour augmenter le plaisir de partager avec vos amis**



Coupon-réponse « **Dîner de Noël** » » Jeudi 12 décembre 2019

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	M	N-M	# membre	AA*	\$\$\$
Resp.						
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						

AA\* = allergies alimentaires : \_\_\_\_\_ Montant membre : \_\_\_\_\_ nb X 20\$ = \_\_\_\_\_

Chèques libellés à : AREQ Des Prairies-Brossard,  
**datés du 5 décembre 2019.**

Montant non-membre : \_\_\_\_\_ nb X 30\$ = \_\_\_\_\_

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « *Dîner de Noël* »,  
C. P. 204 Delson, Qc., J5B 2H5

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

**Réponse du 18/11 au 5/12**

## VISITE AU SALON DES MÉTIERS D'ART

Encore une fois cette année, nous irons visiter le Salon des métiers d'art. Plus de 400 artisans des quatre coins du Québec exposent le fruit de leur travail : bijoux, sacs à main, vêtements, objets de décoration, etc...

La visite au Salon est organisée pour vendredi, le **6 décembre 2019.**

### HORAIRE

**9 h 45 à 10 h 15** : embarquement et vérification des inscriptions

**10 h 15** : départ en autobus du stationnement du Walmart direction Place Bonaventure. Stationnement des voitures près des colonnes F et G du Walmart du Quartier DIX30

**15 h 30** : retour prévu

**Période d'inscriptions : du 18 au 29 novembre 2019**

**COÛT : dépôt de 10 \$**

**Nombre de places limité à 48 personnes.**

N.B : Votre chèque vous sera remis à votre arrivée.

Il est non remboursable mais transférable.(sous votre responsabilité)

Responsable de l'activité : Murielle Lacasse

Pour informations : 450 718-0808 ou  
par @ murielle.lacasse@hotmail.com

### COUPON-RÉPONSE

#### SALON DES MÉTIERS D'ART

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_  
(nom de fille pour les dames)

Membre : (dépôt de 10 \$)

# de membre \_\_\_\_\_

Non-membre : (dépôt de 10 \$) \_\_\_\_\_

**Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard, ( daté du 29 novembre 2019 )**

Adresse de retour : AREQ Des-Prairies-Brossard, « Salon des métiers d'art »

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

**Réponse du 18/11 au 29/11**

# ACTIVITÉS



## COURS DE YOGA

Le yoga, un agréable moyen de réduire le stress et d'atteindre une plus grande 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 de renforcer les articulations, de travailler son équilibre et d'assouplir sa colonne vertébrale.

Le yoga, un merveilleux cadeau à s'offrir !

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

**Session automne 2019 :** 13 cours

**Dates :**

les mardis du 10 septembre au 3 décembre  
les vendredis du 13 septembre au 6 décembre

**Heure :** 9 h 30 à 11 h

**Session hiver 2020 :** 22 cours  
(relâche 1<sup>ère</sup> semaine de mars)

**Dates :**

les mardis du 14 janvier au 16 juin  
les vendredis du 18 janvier au 19 juin

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

**Professeure :**

Amélie Blouin, professeure diplômée

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

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

**Réponse rapide assurée**



## LES QUILLES

Bonjour amies et amis quilleurs,

Déjà le moment de penser à la prochaine saison de quilles

**LIEU :** Salle de quilles Le Riverain,  
6280 boul. Saint-Laurent, Ville Sainte-Catherine

**Coût :** demeure le même,  
soit 13 \$ pour chacun des mercredis

**Session d'automne :**

début le 11 septembre pour se terminer  
le 18 décembre

**Coût :** 13 mercredis à 13 \$ = 195 \$

**Session d'hiver :**

début le 8 janvier 2020 pour se terminer le 22 avril

**Coût :** 16 mercredis à 13 \$ = 208 \$

Si vous avez des amis qui seraient intéressés à se joindre à nous, il y a quelques places disponibles, avisez-nous à l'avance et l'on s'occupera de les intégrer dans une équipe.

**Les responsable :**

Pierre Francoeur 514 594-8298

Glenn Gudgeon 514 891-3453

*Bonne fin de vacances et  
au plaisir de se voir le  
11 septembre prochain.*

# ACTIVITÉS

## DANSE EN LIGNE

### Session automne 2019

**Dates :** Les lundis du 9 septembre au 9 décembre.  
(Relâche le lundi 14 octobre, jour de l'Action de Grâce).

**Coût :** 60 \$ pour 13 cours d'une heure  
90 \$ pour 13 cours de 2 heures  
105 \$ pour 13 cours de 3 heures

### Session hiver 2020

**Dates :** Les lundis du 6 janvier au 20 avril 2020  
(Relâche le lundi 13 avril, lundi de Pâques)

**Coût :** 70 \$ pour 15 cours d'une heure  
100 \$ pour 15 cours de 2 heures  
115 \$ pour 15 cours de 3 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 10 \$.

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

**Horaire :** 12 h 45 à 13 h 45 «cours débutant»  
13 h 55 à 14 h 55 «cours intermédiaire»  
15 h 5 à 16 h 5 «cours avancé»

**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

*Bienvenue à tous et toutes,*  
« **DANSER C'EST LA SANTÉ** ».

## COURS D'ESPAGNOL

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

Le cours débutant sera donné les mercredis du 2 octobre au 11 décembre de 13 h 30 à 16 h.

Vous apprendrez les rudiments de la langue, à bien vous débrouiller ce qui est fort utile en voyage. Appelez vos amis et venez accompagné(e), cela pourrait être fort agréable.

Le cours avancé est pour ceux qui maîtrisent déjà très bien la langue et veulent parfaire leurs connaissances. Il se donnera les jeudis du 3 octobre au 12 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 donnent l'occasion de développer votre confiance et d'acquérir de solides notions autant à l'oral qu'à l'écrit. De plus, venez vous familiariser avec les façons de vivre et les traditions de certains peuples.

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

**Lieu :** Bibliothèque de Delson,  
1<sup>ère</sup> avenue, Delson.

**Coût :** 150 \$ pour 11 cours et le coût du manuel

**Enseignante :** madame Luz Maria Bélanger



Votre responsable,  
**François Guérard**

# ACTIVITÉS

## AQUAFORME

*En collaboration avec  
le collège Jean de la Mennais*

L'aquaforme, c'est comme de la gymnastique terrestre, mais dans une piscine d'eau douce avec un moniteur. C'est un cours collectif d'entraînement cardiovasculaire : les chorégraphies sont créées par l'instructeur. La pratique vous permet de développer votre tonus musculaire et votre capacité aérobie. Elle assure une fortification des muscles sans épuiser les articulations vulnérables. C'est adéquat pour tout le monde.



### **Pratiquer l'aquaforme : difficile ?**

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

### **Bienfaits de l'aquaforme**

L'aquaforme n'est pas une activité de compétition. Comme vous êtes dans l'eau, personne ne peut savoir si vous avez mal exécuté le mouvement...

L'aquaforme permet de corriger les développements inégaux des muscles dus principalement à des mouvements ou gestes répétitifs.

L'eau produit un phénomène de double action concentrique du muscle.

L'eau rend le retour veineux (le retour du sang vers le cœur) plus aisé et facilite également le drainage lymphatique.

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

Voir le site du collège :

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

**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 « *Sujet à révision* »

**Responsable** : madame Cécile Morneau-Pelletier 450 671-9552 pour des informations.



# CONFÉRENCES

## « Le portrait en photographie »

La conception, la réalisation et la post production.

L'AREQ vous offre un ensemble de conférences sur le portrait en photographie. Chaque conférence durera trois heures et elles seront offertes à l'automne 2019.

**Sujets abordés :** l'esthétique liée à la démarche et la préparation d'une session, le travail durant une session de photos, la nature de la post production et l'usage d'outils spécifiques. Pour illustrer nos propos, nous utiliserons des exemples projetés sur écran et présenterons des situations réelles en mini studio avec modèle, aussi projetées sur écran.

Pour ces conférences un total de trois rencontres pour le premier sujet, esthétique, et un nombre à déterminer pour les autres sujets, session de photos et post production.

**Les membres intéressés devront :**

Fournir leur adresse courriel, compléter le coupon-réponse et poster le tout avec un chèque de 15 \$ au casier postal de l'AREQ Des Prairies-Brossard.

**Les membres inscrits recevront** par courriel la description du contenu de chaque conférence quelques jours avant chaque présentation. Ils recevront aussi, après la conférence, un résumé de celle-ci et une adresse de site internet pour y visionner à nouveau les photos présentées.

**Nombre de places limité à 50 personnes.** Période d'inscription du 23/9 au 11/10.

**DATES :** les vendredis 18, 25 octobre et 1<sup>er</sup> novembre 2019

**LIEU :** Centre municipal Aimé-Guérin, 5365 boulevard Saint-Laurent, Sainte-Catherine, à la salle de l'Étang.

**HORAIRE :** 8 h 30 à 9 h : accueil et vérification des inscriptions  
9 h à 12 h : conférence

Responsables : Pierre André Desrosiers et l'équipe.

### COUPON-RÉPONSE Le portrait en photographie

Nom: \_\_\_\_\_  
(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse courriel : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Membre #** membre \_\_\_\_\_

**Non-membre** \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone : \_ \_ \_ \_ \_

**Chèque libellé à** AREQ Des Prairies-Brossard  
**daté du 11 octobre 2019**

**Adresse de retour :**  
AREQ Des Prairies-Brossard, « Le portrait en photographie »,  
C.P. 204 Delson, QC. J5B 2H5  
**Réponse du 23/9 au 11/10**

# PETITS DÉJEUNERS ANNÉE 2019 – 2020

Nos rencontres mensuelles se tiendront au restaurant « La Station des Sports », 3500, boulevard Matte, Brossard 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 2019. Ainsi pour avoir 5 ans de retraite vous devez avoir été enregistré à l'AREQ entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 décembre 2014. Il en est ainsi pour tous les multiples de 5.

Si vous êtes concernés vous devez obligatoirement vous inscrire par @ auprès de Jocelyn Parent à areq.desprairies-brossard@outlook.com jusqu'au vendredi précédant le déjeuner mensuel.

**Pour le mois de septembre** vous devrez vous inscrire dans la semaine du 16 au 20 septembre pour profiter de la gratuité de votre déjeuner et d'une surprise. Il en sera ainsi pour tous les autres mois.

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

*Nous vous attendons en grand nombre,  
bienvenue à tous !*

Votre Conseil sectoriel



## Prendre note de nos 4 prochains rendez-vous

### 1. 26 septembre 2019

*Nous soulignerons les 5 ans de retraite.*

### 2. Le 31 octobre 2019

*Nous recevrons les 10 ans de retraite.*

### 3. Le 28 novembre 2019

*Seront à l'honneur les 15 ans de retraite.*

### 4. Le 30 janvier 2020

*Ce sera au tour des 20 ans de retraite.*

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES AÎNÉS - 1<sup>er</sup> octobre 2019

Thème « Des chemins de vie à parcourir »

**RECHERCHÉ** : aînés motivants

Nous invitons les personnes aînées de notre secteur à **prendre la parole à notre premier déjeuner mensuel le 26 septembre prochain** afin de nous entretenir de la richesse de leur vécu.

Nous souhaitons des présentations riches et variées de bons coups !

Les personnes intéressées doivent s'inscrire par @ à areq.desprairiesbrossard@outlook.com ou par téléphone au 450 691-2794.

Il me fera plaisir de vous présenter au groupe.

Une surprise vous sera réservée.

**Jocelyn Parent**, responsable



# CHRONIQUE SANTÉ

## Les 10 meilleurs aliments anti-inflammatoires

Notre été est presque terminé et nous devons penser à faire les réserves pour l'hiver. Voici une liste des aliments qui pourraient vous aider pour plusieurs problèmes de santé qui sont reliés à l'inflammation.

### 1. Poissons gras d'eau froide

Les oméga 3 aident à la production de prostaglandines anti-inflammatoires qui sont responsables de la diminution de l'inflammation dans le corps. Le saumon, le maquereau, les anchois, les sardines, le hareng et la morue devraient faire partie de notre alimentation trois fois semaine.

### 2. Volaille nourrie au grain bio et à l'herbe

La qualité de la viande est autre chose quand la volaille est en liberté et a un tel régime. Elle est riche en oméga 3 pour aider à combattre l'inflammation.

### 3. Curcuma

Le curcuma contient de la curcumine qui est un puissant anti-inflammatoire (pas autant que certains médicaments) mais il ne cause aucun ulcère, aucun dommage aux reins et au foie ou encore aucun problème de perméabilité de l'intestin.

### 4. Gingembre

Comme le curcuma il est un anti-inflammatoire puissant qui inhibe l'enzyme COX-2 responsable de l'inflammation. On peut l'ajouter à son jus, sur les salades, la viande ou encore dans son thé. Connaissez-vous le nouveau produit Ginger mood ? Excellent !

### 5. Légumes verts

Ils sont remplis d'antioxydants comme vitamine A, C, E qui protègent le corps contre les dommages de l'oxydation qui arrivent avec l'inflammation. Assurez-vous de manger tous les jours des légumes verts comme le kale, les épinards, la roquette, la salade verte, les bettes à carde, etc.

### 6. Piments forts

La capsaïcine est l'ingrédient actif qui donne le piquant et qui a le potentiel anti-inflammatoire. Il agit au niveau du cerveau avec certains neurotransmetteurs qui servent à diminuer l'inflammation et la déprime. Essayez le poivre de Cayenne dans vos smoothies, avec la viande, les poissons, les légumes et même le dessert. Mais attention, trop c'est comme pas assez.



### 7. Bleuets

Les bleuets sont parfaits pour les smoothies ou en collation, car ils nous procurent beaucoup d'antioxydants et des substances anti-inflammatoires. Ils contiennent de la quercétine qui nous protège des dommages oxydatifs, qu'on parle de traumatisme, d'arthrite ou d'obésité. Ils contiennent aussi des polyphénols, de puissants anti-inflammatoires.

### 8. Betterave

Riche en nutriments, la betterave contient de la bêtaïne. Encore un puissant antioxydant. Elle est une excellente source de nitrates et aide à augmenter l'arginine. Elle aide aussi à une meilleure circulation afin de faciliter la guérison et la récupération du corps. C'est un super-aliment qui est délicieux cru en salade avec huile d'olive et jus de citron.

### 9. Ananas

Rien de meilleur pour satisfaire sa soif et son goût du sucré. Nos articulations raffolent de la bromélaïne contenue dans l'ananas car elle contribue à diminuer l'inflammation, la durée de guérison et la douleur après un accident ou une opération. Pour une plus grande efficacité, le prendre le matin avant le repas. Si pris avec le repas, il agit comme enzyme digestive et non comme anti-inflammatoire.

### 10. Broccoli

Le brocoli est un super-aliment. Il est rempli d'antioxydants, et de bio flavonoïdes comme le kaempférol qui aide à diminuer l'inflammation et à combattre l'effet d'un surplus de poids ou du stress oxydatif. Assurez-vous d'en manger le plus souvent possible, ou idéalement, à tous les jours sous forme de salade, potage ou crudités. C'est délicieux!

*Ginette Poissant* ND.A. B.Sc. naturopathe



## LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (11)

- Un jour, sur une planète quelconque, le soleil s'éclipsa derrière une épaisse couche nuageuse pour ne plus jamais réapparaître. Les gens de cette planète en vinrent à considérer cet assombrissement comme tout à fait naturel et allant de soi. Oser prétendre que le monde puisse être sans nuages, ne fut-ce que momentanément, était maintenant considéré comme une hérésie, un déni de la réalité, de la vérité. (...)

- Rien ne désarme comme le rire.

- L'espoir est un cadeau auquel il ne faut pas renoncer.

- Laissons le temps faire son œuvre.

- Tu mendies beaucoup OU Tu m'en dis beaucoup  
- A du sang mêlé OU A dû s'en mêler.

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

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

- L'Univers physique tout entier se révèle d'une harmonie mathématique si déconcertante qu'on se demande à la fin si on a inventé ou découvert les mathématiques... L'un des plus profonds mystères qui soient. Trink Xuan Thuan, docteur en astrophysique (Le chaos et l'harmonie, page 430)

- **Rien** n'a jamais rien produit. Alors, pourquoi et comment y a-t-il quelque chose plutôt que rien.

- À pisser contre le vent, on mouille sa chemise.

- Avez-vous déjà remarqué le génie des jeux interactifs ? (Et ce n'est qu'un début) Quel que soit votre choix, le jeu réplique de façon pertinente parce que toutes les options ont été préalablement prévues et inscrites dans le jeu.

- Un seul poteau sur une petite planète, et la voilà déjà toute clôturée. Faire le tour de ce poteau, c'est longer le mur de ta prison.

- La sagesse vient avec l'âge, mais souvent l'âge vient tout seul.

- C'est par la douceur que l'on triomphe, la violence ne recueille qu'amertume.

- Un jour on gagne, un jour on perd; il ne faut s'attacher ni aux gains ni aux pertes.

- Viser le parfait pour atteindre le meilleur de l'imparfait.

- Il y a des moments doublement mélancoliques et mystérieux, où notre esprit semble éclairé à la fois par le soleil qui se couche et par la lune qui se lève. (Victor Hugo, 1809-1885)

- Le poussin ne peut émerger de sa coquille sans la briser. S'il ne le peut, il mourra.

- Les Hébreux en armes, devant Goliath se disaient : « Gros et grand comme il est, on n'a aucune chance. » David, lui, avec sa fronde se disait : « Gros et grand comme il est, j'pourai pas l'manquer. »

- Mourir : un manque de savoir vivre.

Les oreilles du sourd ne sont là que pour la symétrie.



## PROJET COLLECTIF DE

# Claire Fournier



« Cueillette des languettes des canettes et des attaches de plastique des sacs de pain ».

Vous êtes invité à ramasser chez-vous et dans votre milieu

- les attaches de plastique des sacs de pain et
- les languettes (goupilles) des canettes d'aluminium

afin de les échanger pour un fauteuil roulant.

Claire se fera un plaisir, à chaque petit déjeuner de septembre à novembre, de les recueillir.

Elle s'engage à les remettre à la Fondation Clermont Bonnenfant. Cette Fondation existe depuis 1998. Monsieur Bonnenfant a en date du 13 mai 2019 remis par l'entremise de sa Fondation 352 fauteuils. À noter que 26 sacs poubelles de goupilles sont nécessaires pour 1 fauteuil.

OUI, transformer ces languettes en fauteuil roulant pour des personnes handicapées C'EST POSSIBLE! Nous vous remercions à l'avance de votre précieuse collaboration.

## BÉNÉVOLE DE L'ANNÉE 2019



Il nous a été facile une fois de plus de choisir notre bénévole de l'année !

C'est une personne très agréable à côtoyer, pleine d'humour et de gentillesse.

Une personne disponible et toujours prête à nous aider.

Elle circule parmi nous, en douceur avec discrétion tout en ajoutant son grain de poivre ou plutôt son grain de sel...

Eh oui !

Vous avez deviné, cette personne est bel et bien notre Jacques national encore tout pimpant comme un jeune homme !

C'est avec plaisir que nous avons remis à **Jacques Dufour**, le 13 juin dernier, un certificat cadeau en remerciement de son dévouement depuis tant d'années.

**FÉLICITATIONS** et surtout merci d'être un modèle d'implication.

Gâte-toi bien !

***Ton Conseil sectoriel.***

# BÉNÉFICIAIRES DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

La Fondation Laure-Gaudreault, pour le secteur Des Prairies-Brossard, a eu le plaisir en mai dernier de distribuer trois chèques à des organismes.

Un premier montant de 1076 \$ a été reçu par « Lunch Club Soleil » de Brossard. Madame Gladys Quintal voit à ce que des personnes âgées sortent de l'isolement. L'âge moyen de ces personnes est de 80 ans. Elles se rencontrent tous les mardis.

Un second montant de 1200 \$ a été remis à madame Cynthia Rousseau de «La maison des jeunes Symphonie de Delson». Cet organisme travaille à aider les adolescents de 12 à 17 ans à devenir des citoyens actifs, critiques et responsables.

Un troisième montant de 1100 \$ fut donné à la directrice Danielle Blanchette et l'enseignante madame Janique Perras de «l'École Jacques-Barclay de Saint-Mathieu ». Ces argents vont permettre d'aménager un coin lecture avec du mobilier et des livres adaptés pour la maternelle 4 ans.

*Tout ceci a été rendu possible grâce à la générosité des membres et du Conseil sectoriel de l'AREQ Des Prairies-Brossard. Les montants remis ont été amassés en 2018.*

*Mille mercis*

**Micheline Huot,**  
*responsable de la Fondation pour le secteur.*



## AU REVOIR

### *Départs des personnes que l'on a côtoyées et aimées*

#### 2018

17 mai	Sébastien Dextraze fils de Lise Tellier et Pierre Dextraze
21 mai	Ghyslaine Gagnon épouse de Émilien Leblond
21 mai	Marie Turcot-Martimbeau
10 juin	Jean Desmarteaux père de Michèle Desmarteaux-Blais
28 juin	Rita Vaudry-Gamelin belle-mère de Jacques St-Pierre
30 juin	Lucille Dulude-Vanier mère de Alain Vanier
1 juillet	Claire Moreau
9 juillet	Danielle Nadeau
22 juillet	Réjeanne Geolier-Demers mère de Christiane Demers
3 août	Robert Laurin frère de Donald Laurin
8 août	Géraldine Turcotte
9 septembre	Yvon Parent frère de Raymond Parent
11 septembre	Cécile Mathieu Marcotte épouse de Léonce Marcotte
30 septembre	Aline Prévost-Forsyth
31 octobre	Claudette Chicoine
3 novembre	Nadine Forman
21 novembre	Colette Tessier
22 novembre	Gilles Pinsonneault
27 novembre	Ginette Larrivée-Girard
7 décembre	Yvonne Guay-Desjardins
11 décembre	Marc Lacasse frère de Murielle Lacasse
21 décembre	Gilles Brière époux de Denise Panneton

#### 2019

10 janvier	Michel Lamarre
13 janvier	Pierre Tremblay époux de Marielle Yelle
29 janvier	Claude Chouinard
1 février	Jacques St-Pierre
12 mars	Pierre Laviolette
24 juin	Théophane Parent frère de Raymond Parent
26 mai	André Houle
26 juin	Solange Fyfe





## RETOUR SUR L'ACTIVITÉ DE NOËL 2018...



Le Conseil du secteur qui nous accueillait : Ginette Poissant, Fernand Bédard, Ginette Rivard, Yves Bussière, Murielle Lacasse, Jocelyn Parent et Micheline Huot. La préparation de la salle et la décoration des nombreuses tables. Le choix des prix de présence et les nombreux cadeaux. Ces réalisations appartiennent à ces gens qui travaillent tous en collaboration.

Madame Micheline Huot présente de façon spéciale son Ti-Train de la générosité. Elle est responsable pour notre secteur de la « Fondation Laure-Gaudreault ». Si l'on veut faire un don, il s'agit d'acheter un ou des billets de tirage. Quelle belle initiative !



Les tables d'accueil où mesdames Henriette Bourdeau, Louise Dufour, Huguette Dulude, Denise Panneton, Diane Trudeau et Monique Yelle ainsi que messieurs Jean-Gilles Beaudin, Pierre Gagnon et Pierre Francoeur nous recevaient et assignaient notre table de groupe.

Gauthier : il incite les gens à participer avec aisance et ça fonctionne ... Il faut noter la prise de nombreuses photos par Jocelyn Parent et Célien Tremblay montrant le naturel et la joie des nombreux enseignants ainsi que de leurs accompagnateurs.



**Ce que je tiens surtout à souligner, c'est le partage des événements heureux et spéciaux.**



Ici, Micheline Huot indique de façon invraisemblable que madame Nicole Rouillard porte le même collier qu'elle possède chez elle : souvenir d'une autre époque, trésor de famille !

Je suis certain qu'en partageant notre vécu avec d'autres, il arrive de les connaître davantage. C'est ce qu'il s'est passé. Je garderai en mémoire les sourires rayonnants et joyeux de Gilles Brière et de Yves Boyer. Merci messieurs...

En terminant, je souhaite ardemment que d'autres fêtes de Noël nous permettent de maintenir des liens d'amitié tout en partageant la sagesse de nos expériences au delà de notre carrière dans l'enseignement. ***Bref, un simple partage provoque du bonheur et de très beaux sourires malgré tous les aléas de nos vécus***



**Jean-Paul Rouillard**, enseignant à la retraite



Activité	Responsable	Courriel	Téléphone	Membre du conseil responsable
AREQ-Eclair	Yves Bussière Jocelyn Parent	<a href="mailto:yves.bussiere@bell.net">yves.bussiere@bell.net</a> areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent
Cartes de souhaits (poste)	Claire Fournier Élaine Brosseau-Leclerc	<a href="mailto:cfournier09@videotron.ca">cfournier09@videotron.ca</a> elainebrosseau100@gmail.com	450 659-0909 450 632-4295	Élaine Brosseau-Leclerc
Cartes de souhaits (courriel)	Suzanne Aubry Marie Gervais	<a href="mailto:aubry.suzanne@outlook.com">aubry.suzanne@outlook.com</a> grvs.mre19@outlook.com	450 659-5030 450 659-9053	Jocelyn Parent
Chaîne téléphonique	Claire Fournier	<a href="mailto:cfournier09@videotron.ca">cfournier09@videotron.ca</a>	450 659-0909	Jocelyn Parent
Condition de la femme	Thérèse Dupuis Murielle Lacasse Odette Tremblay	<a href="mailto:theresedupuis@me.com">theresedupuis@me.com</a> <a href="mailto:murielle.lacasse@hotmail.com">murielle.lacasse@hotmail.com</a> odetremblay@gmail.com	450 619-6544 450 718-0880 450 845-6544	Ginette Rivard
Comité 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
Dossier assurances	Micheline Huot	<a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a>	450 444-1661	
Comité environnement	Manon Côté Martine Chatelain Jeanne Éthier Lamoureux Ginette Poissant	<a href="mailto:manoncote248@gmail.com">manoncote248@gmail.com</a> <a href="mailto:chatelain.m@hotmail.com">chatelain.m@hotmail.com</a> <a href="mailto:jeannel1@live.ca">jeannel1@live.ca</a> gpoissant22@yahoo.ca	450 486-4355 514 771-5529 450 672-8452 450 638-7821	Ginette Poissant
Comité information	Jocelyn Parent Micheline Huot	<a href="mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com">areq.desprairies-brossard@outlook.com</a> <a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a>	450 691-2794 450 444-1661	Jocelyn Parent
Comité sociopolitique	Martine Chatelain	<a href="mailto:chatelain.m@hotmail.com">chatelain.m@hotmail.com</a>	514 771-5529	Élaine Brosseau-Leclerc
Conférences	Conseil sectoriel			
Cours espagnol	François Guérard	<a href="mailto:fguerard@hotmail.com">fguerard@hotmail.com</a>	450-638-6606	Yves Bussière
Danse en ligne	Jeanne Éthier Lamoureux Jean-Gilles Beaudin	<a href="mailto:jeannel1@live.ca">jeannel1@live.ca</a> <a href="mailto:jeangillesmarie@sympatico.ca">jeangillesmarie@sympatico.ca</a>	450 672-8452 450 659-9780	Ginette Poissant
Comité des voyages	Hélène Desmarais Diane Gagnon Jocelyn Parent	<a href="mailto:hdesmarais2@hotmail.com">hdesmarais2@hotmail.com</a> <a href="mailto:diane670@sympatico.ca">diane670@sympatico.ca</a> <a href="mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com">areq.desprairies-brossard@outlook.com</a>	514 367-0222 450 724-4091 450 691-2794	Jocelyn Parent
AGS	Jocelyn Parent Micheline Huot	<a href="mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com">areq.desprairies-brossard@outlook.com</a> <a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a>	450 691-2794 450 444-1661	Jocelyn Parent

Activité	Responsable	Courriel	Téléphone	Membre du conseil responsable
Diner des bénévoles	Jocelyn Parent Élaine Brosseau-Leclerc	areq.desprairies- brossard@outlook.com elainebrosseau100@gmail.com	450 691-2794 450 632-4295	Jocelyn Parent
Diner cabane à sucre Cabane à sucre inscriptions	Ginette Poissant Denise Panneton-Brière	gpoissant22@yahoo.ca denise_briere@yahoo.ca	450 638-7821 450 904-2026	Ginette Poissant
Diner de Noël	Ginette Poissant Ginette Rivard Jocelyn Parent	<a href="mailto:gpoissant22@yahoo.ca">gpoissant22@yahoo.ca</a> <a href="mailto:grivard12@hotmail.com">grivard12@hotmail.com</a> areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 638-7821 450 845-7647 450 691-2794	Ginette Poissant
Brunch des retrouvailles	Ginette Rivard Ginette Poissant Jocelyn Parent	<a href="mailto:grivard12@hotmail.com">grivard12@hotmail.com</a> gpoissant22@yahoo.ca areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 845-7647 450 638-7821 450 691-2794	Ginette Rivard
Diner Saint-Valentin	Élaine Brosseau-Leclerc Ginette Rivard	elaine_brosseau100@gmail.com grivard12@hotmail.com	450 632-4295 450 845-7647	Élaine Brosseau-Leclerc
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> denise_briere@yahoo.ca	450 444-1661 450 718-0880 450 904-2026	Élaine Brosseau-Leclerc
Comité Accueil	Ginette Rivard	grivard12@hotmail.com	450 845-7647	Ginette Rivard
Inform'AREQ	Jocelyn Parent	areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 691-2794	Jocelyn Parent
Les petits déjeuners	Conseil sectoriel			
Magasine La Moisson	Micheline Huot Yves Bussière Jocelyn Parent	<a href="mailto:michelinehuot@yahoo.fr">michelinehuot@yahoo.fr</a> <a href="mailto:yves.bussiere@bell.net">yves.bussiere@bell.net</a> areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 444-1661 450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent
Plein Air	François Guérard	fguerard@hotmail.com	450 638-6606	Jocelyn Parent
Quilles	Pierre Francoeur Glen Gudgeon Fernand Bédard	<a href="mailto:francoeurpierre@hotmail.com">francoeurpierre@hotmail.com</a> <a href="mailto:glenn.gudgeon@sympatico.ca">glenn.gudgeon@sympatico.ca</a> fernand_bedard@hotmail.com	450 635-3266 450 659-3453 450 678-7569	Jocelyn Parent
Registre des membres	Yves Bussière Jocelyn Parent	<a href="mailto:yves.bussiere@bell.net">yves.bussiere@bell.net</a> areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent
Réseau courriel	Yves Bussière Jocelyn Parent	<a href="mailto:yves.bussiere@bell.net">yves.bussiere@bell.net</a> areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 632-1982 450 691-2794	Yves Bussière
Yoga	Nicole Trépanier-Gagné	arniga@netcourrier.com	450 659-3372	Ginette Rivard

## *Journée détente, bien-être et plaisir*



## *Formation «Bonne Route»* 11 avril 2019



## *Le nouveau Conseil sectoriel* - 3 mai 2019



## *Assemblée générale régionale* - 21 mai 2019 Sainte-Catherine





*Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à :*

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

### *Visite du quartier chinois* - 4 juin 2019



### *Dîner des bénévoles Restaurant «La Carcasse»* - 13 juin 2019

