

# La Moisson

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

*Hiver 2020 - vol. 30 no.2*

*Bonne année  
2020!*



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

## Les déjeuners mensuels



Cueillette des languettes et attaches



La parole aux aînés-  
Thérèse Robitaille



La parole aux aînés-  
Émilien Leblond



Les 10 ans de retraite - 31 octobre



Prix de présence - Septembre



Prix de présence - Octobre

## Brunch des retrouvailles



Comité accueil



Nouveaux retraités



Accueil



# SOMMAIRE

Comité du Magazine.....p. 3	Résultat campagne de financement FLG .....p. 17
Message du président .....p. 4	Dîner de la St-Valentin .....p. 18
Mot de la présidente régionale .....p. 5	Journée internationale des femmes .....p. 19
Assemblée générale sectorielle 2020.....p. 6-7	Chronique santé - Les rhumatismes.....p. 20
Assemblée générale régionale de l'AREQ Montérégie 2020.....p. 8	Le grain de sel de Jacques.....p. 21
Comité EDD.....p. 9	Inscription aux activités .....p. 22
Voyage à Grosse-Île/Mémorial-des- Irlandais et Lévis.....p. 10-11	Ceux qui nous ont quittés.....p. 23
Cabane à sucre .....p. 12	Numéros de tél. à conserver .....p. 23
Poème .....p. 12	Nos membres prennent la parole .....p. 24
ASSUREQ 2020 .....p. 13	Les petits déjeuners .....p. 25
Calendrier 2020 .....p. 14-15	Échos de notre secteur Des Prairies-Brossard.....p. 26
Visite du quartier italien de Montréal .....p. 16	Photos .....p. 27-28
Cours de yoga et espagnol .....p. 17	

---

## COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Jocelyn Parent
Coordination :	Micheline Huot
Conseiller :	Yves Bussière
Photographie :	Jocelyn Parent, Célien Tremblay
Correction :	Louise Dufour, Gilles Desmeules, Doris Croteau, Ginette Rivard
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

En ce début d'année 2020, je désire vous offrir mes meilleurs vœux de Bonne Année, santé et amour autour de vous. L'année 2020 marque la fin du triennat 2017-2020, trois ans déjà ! Elle annonce le 47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ qui se tiendra du 1<sup>er</sup> au 4 juin au Centre des Congrès de Lévis sous le thème : L'AREQ, une voix forte dans une société en mouvement. On se prépare à renouveler le plan d'action de l'AREQ au niveau national, régional et sectoriel. Nous aurons la tournée du CE le 28 novembre au Plaza Rive-Sud à La Prairie, la première rencontre préparatoire le 10 décembre 2019 au Centre sportif Delson et la deuxième rencontre sera le 11 février 2020 à la salle Volta de Boucherville. Cette tournée du CE a comme but d'informer les membres des travaux de l'AREQ, de préparer les dossiers pour le prochain Congrès et d'être consultés sur les orientations que devrait prendre notre association.

Préoccupations pour la relève.

Vous trouverez dans ce magazine une convocation à l'assemblée générale sectorielle qui aura lieu le 1<sup>er</sup> mai 2020. Il y aura des élections pour les quatre postes suivants : la présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le secrétariat et le 2<sup>e</sup> conseiller pour l'année du Congrès avec un mandat de trois ans. Nous devons aussi combler le poste de 1<sup>ère</sup> vice-présidence et de 1<sup>er</sup> conseiller pour 2 ans. Normalement ces postes sont en élection l'année précédant le Congrès. Nous sommes 1286 membres inscrits dans notre secteur, donc j'ose croire que vous saurez relever le défi afin de combler tous les postes.

**ET SI TU CÉDAIS À LA TENTATION DE POSER TA CANDIDATURE.  
C'EST LE BON MOMENT POUR POSER UN GESTE POUR TON SECTEUR.**

Nous devons travailler ensemble pour le bien de tous les membres de notre association et relever de nouveaux défis. Voilà ce qui doit guider notre engagement.

*Jocelyn Parent*

Président AREQ Des Prairies-Brossard



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### L'ACTUALITÉ

Au moment d'écrire ces lignes, la campagne électorale fédérale bat son plein et après sa première année au pouvoir, le gouvernement Legault flotte sur un nuage d'approbation. Pendant ce temps, une mobilisation monstre pour le climat s'est déroulée à travers la province. Cette grande implication citoyenne saura-t-elle réveiller nos deux paliers de gouvernements pour des actions concrètes en environnement ? Nous, les aînés et les retraités, tout comme les jeunes, sommes préoccupés par l'état de la planète. Nous attendons plus de gestes significatifs...

### C'EST REPARTI...

La dernière année du triennat est entamée et tous les secteurs ont repris leurs activités. Les équipes sectorielles se creusent les méninges pour se renouveler et vous offrir des conférences, sorties et rencontres amicales variées et attrayantes. Je vous invite à participer aux activités qui vous sont proposées.

J'assiste, depuis septembre dernier, à différentes activités dans les secteurs et je constate une grande diversité de projets tout aussi intéressants les uns que les autres. Je remercie les bénévoles pour leur engagement et leur générosité.

### LA RELÈVE!

Eh oui ! encore le même sujet qui revient sur le tapis. Dans le Larousse, au mot Relève il est écrit « Action de remplacer une équipe, une troupe... par une autre... ». Même si on en parle souvent, le problème du remplacement des membres des conseils sectoriels est toujours présent. Je vous lance une invitation. Osez tenter l'expérience au sein d'un conseil ou d'un comité sectoriel. Nous avons besoin de membres qui s'impliquent, autant les nouveaux que les anciens. Le conseil régional et l'AREQ nationale vont vous assister et vous faciliter le travail.

Des élections se tiendront lors des assemblées générales sectorielles (AGS) en avril prochain, pourquoi ne pas plonger et vous présenter à l'un des postes disponibles ?

### ACTIVITÉS RÉGIONALES

La région s'est impliquée dans la semaine québécoise de réduction des déchets (SQRD). La journée du 23 octobre a été réservée à l'environnement. Sous le thème « Mode de vie zéro déchet » deux conférenciers nous ont entretenus sur l'Intégration du zéro déchet et sur le Gaspillage alimentaire. Par ailleurs, plusieurs secteurs ont organisé, le 25 octobre, une journée consigne des bouteilles de verre.

La région se prépare à assister au Congrès qui aura lieu en juin prochain. La tournée du CE et les rencontres préparatoires auxquelles participe la délégation (106 personnes déléguées) vont permettre de se prononcer sur le contenu et le déroulement du Congrès.

De plus, il faut penser aux élections lors de l'assemblée générale régionale (AGR) du mois de mai. Il vous faudra nommer un nouveau conseil exécutif régional (CER). Les présidences sectorielles (anciennes et nouvelles) seront sollicitées.

Mes vœux de Bonne Année pour 2020 !

*Manon Besner, présidente régionale*

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2020

Selon l'article 21.04 des Statuts et règlements de l'AREQ, l'assemblée générale du secteur est convoquée au moins une fois l'an pour exercer les pouvoirs qui lui appartiennent : élire le conseil sectoriel, recevoir les rapports des différents comités, être consultée et recevoir de l'information.

### CONVOCATION

**Date:** le vendredi 1 mai 2020

**Lieu :** Restaurant La Casa Grecque, 8245, boulevard Taschereau, Brossard, QC. J4Y 1A4

Il y aura des élections car trois postes sont à combler cette année : la présidence, la 1<sup>ère</sup> vice-présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le secrétariat, 2<sup>e</sup> conseiller et à être confirmée dans son poste la 1<sup>ère</sup> conseillère (2 ans).  
Voir le bulletin de mise en candidature pour la façon de procéder.

Accueil et vérification des inscriptions : 8 h 30 à 9 h 15

Début de l'assemblée : 9 h 15

### Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue
2. Présentation des membres du conseil sectoriel
3. Nomination d'une personne présidente d'assemblée et d'une personne présidente d'élections
4. Ordre du jour : lecture et adoption
5. Procès-verbal de l'AGS du 3 mai 2019 : lecture et adoption
6. Rapports
  - 6.1 Rapport du président Jocelyn Parent
  - 6.2 Rapport de la trésorière Ginette Poissant
  - 6.3 Rapports des responsables des comités sectoriels et des dossiers : AREQ-Éclair, Inform'AREQ et Magazine La Moisson, Comité de l'environnement et du développement durable, Comité de la retraite, dossiers des assurances et la Fondation Laure-Gaudreault.
7. Mot de la présidente régionale : Manon Besner.
  - 7.1 Période de questions.
8. Élections
  - 8.1 Poste à la présidence
  - 8.2 Poste de 1<sup>ère</sup> vice-présidence
  - 8.3 Poste de la 2<sup>e</sup> vice-présidence
  - 8.4 Poste au secrétariat
  - 8.5 Poste 1<sup>ère</sup> conseillère (2 ans)
  - 8.6 Poste de 2<sup>e</sup> conseiller
9. Nomination d'un 3<sup>e</sup> signataire au compte bancaire de l'association.
10. Varia.
11. Mot du président et présentation du « nouveau conseil »
12. Levée de l'assemblée



### Menu

Soupe du jour, choix du plat principal : filet de saumon, poitrine de poulet, médaillon de porc avec sa sauce au poivre, salade César avec poulet. Dessert, choix de café, thé ou infusion.

Le repas vous est offert par votre conseil sectoriel. Vous pouvez apporter votre vin.

**Inscription obligatoire** pour le repas du 13 au 24 avril 2020 votre numéro de membre est essentiel.

Utiliser le courriel :

areq.desprairies-brossard@outlook.com

**Ou** le téléphone de Jocelyn Parent  
450 691-2794.

N.B. Le quorum est de 50 personnes.

Carte de membre obligatoire à l'arrivée.

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE du vendredi 1 mai 2020 ÉLECTIONS À DES POSTES DU CONSEIL SECTORIEL

Il y aura des élections à la prochaine assemblée générale sectorielle

aux postes suivants : la présidence, la 1<sup>ère</sup> vice-présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le secrétariat, 2<sup>e</sup> conseiller.

À confirmer également par intérim le poste de 1<sup>ère</sup> conseillère (2 ans).

### BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

AREQ secteur Des Prairies-Brossard



**Faire parvenir** à AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5 à l'attention de Donald Laurin, président d'élections **OU** le remettre le 1 mai 2020 avant l'ouverture de l'assemblée.

Candidat :

Prénom

Nom

# membre

Adresse

Téléphone

Courriel

À la fonction de:

Candidature proposée par : Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
# membre \_\_\_\_\_

Signature

Candidature appuyée par: 1) Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
# membre \_\_\_\_\_

Signature

Candidature appuyée par 2) Prénom : \_\_\_\_\_ Nom : \_\_\_\_\_  
# membre \_\_\_\_\_

Signature

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

DATE : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_

# INVITATION

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE 2020

Les membres de l'AREQ Montérégie sont convoqués par la présidente régionale madame Manon Besner à l'Assemblée générale régionale.

**Date :** mardi le 5 mai 2020

**Lieu :** Hôtel de la Rive – Centre de Congrès – 165, chemin Sainte-Anne, Sorel-Tracy, Québec, QC, J3P 6J7

### Projet d'ordre du jour

- 1- Accueil et vérification des inscriptions à 9 h
- 2- Assemblée générale régionale de 9 h 30 à 12 h
- 3- Dîner à 12 h 30

Pour participer à cette assemblée générale qui regroupe les 11 secteurs de la Montérégie ainsi qu'au dîner **vous devez obligatoirement vous inscrire** soit par courriel à : [areq.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:areq.desprairies-brossard@outlook.com) ou par téléphone : Jocelyn Parent 450 691-2794.

**Attention de bien mentionner votre numéro de membre**

**La période des inscriptions est du 6 au 24 avril 2020.**

Le coût du repas est de 10 \$ pour nos membres. Votre conseil défraie 15 \$ et le régional 20 \$. Valeur du repas 45 \$.

Cette assemblée vous permettra de constater ce qui se fait au niveau de notre région.

**Nous vous invitons à participer en grand nombre et ainsi représenter fièrement notre secteur.**

## 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>



## COMITÉ EDD



### LA NATURE À NOTRE SERVICE

La nature sait depuis toujours comment se nettoyer. Les services offerts par la nature se nomment services écosystémiques et sont classés comme bien commun ou bien public. On peut penser par exemple à la production de l'oxygène de l'air, l'épuration naturelle de l'eau, la pollinisation des cultures par les insectes, la fabrication du compost ou de l'humus par les insectes et les bactéries, etc. De tout temps l'homme a essayé d'imiter ou de contrôler la nature et a inventé de nombreux systèmes techniques parfois très coûteux pour le faire. Les humains ont érigé des barrages, asséché des marais, coupé des forêts, construit un peu partout ses habitations, inventé des produits chimiques qui détruisent les insectes et a souvent empêché la nature de faire son travail. Pourtant en observant, en imitant et en nous servant de la nature comme alliée nous arrivons à mieux protéger la qualité de vie de tout être qui vit sur notre planète.



### DES EXEMPLES INSPIRANTS

Les marais de la région des îles de Sorel épurent les rejets des eaux usées de la grande région de Montréal. Dernièrement on a vu que des saules pouvaient filtrer les eaux usées qui s'écoulent de nos sites d'enfouissement au lieu d'utiliser des produits chimiques toxiques et coûteux. Les saules filtrent et nettoient le lixiviat, ce jus de déchets, souvent contaminé. Les saules se nourrissent de cette eau et poussent plus vite. Ce projet mis au point au Québec se nomme PhytoValix et un site de plus de 100 000 saules se trouve maintenant près du site d'enfouissement de Sainte-Sophie dans les Laurentides. Les végétaux peuvent résoudre des problèmes environnementaux comme la décontamination des sols et le traitement des eaux usées. Les saules se multiplient facilement et ont une grande capacité d'absorber les contaminants. Ils sont aussi d'excellents capteurs de carbone ce qui réduit les émissions de gaz à effet de serre et aide à contrer les changements climatiques. La compagnie Waste Management qui gère le site d'enfouissement estime qu'elle économise entre 25% et 30% de ses coûts de traitement du lixiviat en participant au projet. Les saules se récoltent tous les deux ans et



servent à fabriquer les murs antibruit qui ornent les autoroutes du Québec. La compagnie Raméa phytotechnologies se fixe comme objectif de commercialiser cette technique pour l'implanter partout en Amérique du Nord. Ce projet d'économie circulaire prouve qu'en se servant des services de la nature, on solutionne plusieurs problématiques environnementales. Le projet est financé par le Conseil de recherches en sciences naturelles et en génie du Canada (CRSNG) et par le Consortium de recherche et innovations en bioprocédés industriels du Québec (CRIBIQ), Raméa phytotechnologies et Waste Management. Un projet où tous sortent gagnants en protégeant l'environnement c'est inspirant!

### LES LIMITES DE LA NATURE

Malheureusement ces projets sont encore rares et nous devons tous faire notre part en continuant de Réduire notre consommation, Réutiliser les biens déjà produits, Recycler et Valoriser les matières en compostant nos résidus verts et bruns. Dernièrement le bateau de recherche Lampsilis a terminé sa mission scientifique sur le fleuve Saint-Laurent en constatant que 80% des échantillons d'eau contiennent des pesticides, atrazine ou glyphosate, des traces de néocotinoïdes. On a même décelé de nouveaux contaminants comme le gadolinium, un composant utilisé dans la fabrication des différents appareils électroniques ou en imagerie médicale. Les déchets de nos usines d'épuration des eaux sont devenus si nombreux que des sédiments et des bactéries ornent nos berges de Montréal à Trois-Rivières et même les marais du Lac Saint-Pierre n'arrivent plus à les filtrer. Il faudra plus de recherches et plus d'actions individuelles et collectives pour vivre en harmonie avec la nature en nous servant des exemples qu'elle nous offre.

#### Dates et événements à retenir:

22 mars: Journée mondiale de l'eau  
22 avril: Journée de la Terre  
22 mai: Mois de l'environnement

Suivez les informations dans l'AREQ-Éclair concernant les futures activités en environnement que nous vous proposerons.

*Votre comité de l'environnement*

# VOYAGE

## Voyage à *Grosse-Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis*

**Dates :** 10-11 juin 2020

Organisateurs : Hélène Desmarais, Diane Gagnon et Jocelyn Parent

Horaire

### 10 juin

8 h 45	Embarquement au Super C, 1000 des Prés-Verts, La Prairie
9 h 30	Départ de l'autobus
13 h 00	Départ du bateau vers Grosse-Île
13 h 45 à 17 h 15	Visite du site historique Parcs Canada Mémorial des Irlandais avec 2 guides: bâtiment de désinfection, bureau du médecin, chapelle, Lazaret et train balade vers cimetière et croix celtique et dîner (apportez un lunch ou service de bistro sur le bateau)
17 h 30	Retour en bateau vers Berthier-sur-Mer
18 h 30	Départ de l'autobus
19 h 00	Arrivée au Motel Etchemin,
19 h 30	Départ pour le restaurant Pub Ryna (souper buffet)
21 h 30	Retour au Motel Etchemin

### 11 juin

7 h 15	Embarquement
7 h 45	Départ du Motel Etchemin
8 h 00 à 9 h 00	Déjeuner au restaurant l'Eggsquis
9 h 15 à 11 h 15	Visite commentée de Lévis avec 2 guides: rue St-Louis, rue Bégin et Église Notre-Dame de Lévis
11 h 30 à 12 h 30	Visite du site historique Forts de Lévis avec guides de Parcs Canada
12 h 50 à 13 h 50	Dîner
14 h 00	Départ de l'autobus
14 h 30 à 15 h 30	Visite du Verger St-Nicolas et dégustation de cidre
16 h 00	Départ de l'autobus
18 h 15	Retour au Super C

### Coût par personne

Membre : \$190,00    Non-membre : \$220,00

**Inclus :** Bateau et visite de Parcs Canada/Grosse-Île avec guides  
Chambre en occupation double au Motel Etchemin (\$37,00 supplémentaire en occ. simple)  
Souper buffet au resto Pub Ryna, Déjeuner au resto L'Eggsquis, Dîner au resto Pizzeria Stratos  
Visite historique de Lévis et des Forts de Lévis de Parcs Canada avec guides  
Visite et histoire des Vergers St-Nicolas incluant une dégustation  
Autobus

**Inscriptions :** Du 1<sup>er</sup> au 30 mars 2020

Le coupon-réponse doit être reçu au plus tard le 30 mars avec le chèque daté du 30 mars 2020. Veuillez indiquer vos choix de repas aux endroits mentionnés.

**Si vous désirez partager une chambre avec quelqu'un, svp inscrire les noms sur le coupon-réponse.**

# VOYAGE

## Voyage à *Grosse-Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis*

Menu du déjeuner : 1- 1 œuf, patates, choix de viande, fèves au lard, creton/rôties et café  
2- crêpes aux fruits et café  
3- œuf bénédictine/fruits et café

Menu du dîner : 1- Pizza 6" et frites  
2- Brochette de poulet avec salade, riz et patates grecques  
3- Spaghetti à la viande

Soupe/ breuvage et dessert inclus



Coupon-réponse « *Grosse-Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis* » 10 et 11 juin 2020

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	Non-membre 220\$	# membre 190 \$	# Plat	AA*
1.					
2.					

Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_

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

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

\* Ajout de 37\$ pour chambre en occupation simple

**SVP inscrire les noms des gens avec qui vous désirez partager une chambre sur le coupon-réponse.**

**Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard, *daté du 30 mars 2020***

« Grosse-Île et Lévis »,  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

**Réponse du 1<sup>er</sup> au 30 mars 2020**

# CABANE À SUCRE

Nous avons réservé pour vous un dîner à la cabane à sucre l'Érablière Saint-Valentin, 283 Chemin de la 3<sup>e</sup> Ligne, Saint-Valentin, QC J0J 2E0  
C'est une occasion de nous sucrer le bec ensemble

**Date :** mardi le 31 mars 2019

**Coût :** 17 \$ payable à l'entrée,  
taxes incluses et pourboire à votre discrétion.

**Déroulement :** 11 h 30 arrivée et inscription  
12 h repas

Tirage de prix de présence après le repas

**INSCRIPTION OBLIGATOIRE** auprès de : Denise Panneton-Brière avant  
vendredi le 20 mars afin de réserver le nombre de places pour le repas.  
Tel : 450-904-2026, courriel : denise\_briere@yahoo.ca

## MENU :

Entrées : cretons, salade de chou, céleri, concombres, pain et beurre

Plats principaux : patates, omelettes, œufs miroirs, jambon, oreilles de crisse, grillades entrelardées, fèves au lard, saucisses

Desserts : tarte au sucre, grands-pères, crêpes, café, thé, lait.  
Tire sur neige.



## Poèmes d'Estienne Mathieu

### Brin

20/07/2013

Brin de vie  
Brin d'espoir  
Brin d'herbe  
Brin d'amour  
Brin de joie  
Brindille  
Brin de courage  
Brin de paille  
Brin de feu  
Brin de sagesse  
Gardez-moi un brin  
de quelquechose

### Frissons

24/08/2014

J'entends ton pas  
Sortir de la vague  
Venu du large  
Pour s'étirer  
Sur le rivage  
De mes pensées  
Le vent adoucit ma mémoire  
Pour imbiber mon pas  
De la fraîcheur de tes yeux bleus  
Toujours présents  
Comme frissons d'amour  
Captifs dans mon cœur

### Jeu d'ombre

20/07/2013

L'ombre et la lumière  
Oscillent dans ma tête  
Un nuage se faufile  
Devant le soleil  
Assombrissant le moment présent  
Comme des feux  
Qui s'allument et s'éteignent  
Au gré du vent

# ASSURANCE

## RENOUVELLEMENT régime d'assurance collective ASSUREQ pour l'année 2020

### Assurance maladie

Cette année, une hausse importante de l'utilisation des garanties du régime par l'ensemble des assurés a contribué à une augmentation significative des primes en assurance maladie et le CA d'ASSUREQ a convenu de bonifier le régime par l'amélioration du remboursement de la garantie « Appareils auditifs ». Ainsi, le montant maximal remboursé pour cette garantie passe de 560\$/48 mois par personne assurée à 750\$/48 mois par personne assurée.

En considérant l'ensemble des facteurs analysés et les modifications apportées au régime d'assurance maladie, la tarification du régime Santé et Santé Plus requiert un ajustement à la hausse de la prime. Ces tarifs incluent le congé de prime de 3 \$ par mois, par personne adhérente.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2020			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,69 \$	30,96 \$	49,12 \$
Santé Plus	47,80 \$	57,13 \$	89,28 \$

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

### Assurance vie

En ce qui concerne l'assurance vie, une hausse des primes aurait été nécessaire, tant pour l'assurance vie de la personne adhérente que pour celle des personnes à charge, mais l'application d'un congé de prime de 3\$ par mois par personne adhérente (nouveau cette année) vient absorber presque entièrement cette hausse.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2020	
Choix 1	
Individuel	15,30 \$
Familial	24,92 \$
Choix 2	
Individuel	33,60 \$
Familial	43,22 \$
Choix 3	
Individuel	51,90 \$
Familial	61,52 \$

La taxe de vente de 9 % doit être ajoutée à ces montants.

## AREQ Des Prairies-Brossard 2020

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable inscription	Inscription
<b>Janvier</b>						
30	8 h 30	Déjeuner, 20 ans retraite	Station des Sports Brossard	A vos frais	Jocelyn	20 au 24 janvier
<b>Février</b>						
6-févr.	11 h 30	Dîner St-Valentin	Restaurant L'ancêtre	20 \$ Membre, 25 \$ non-membre	Ginette R. P.	20 au 31 janvier
27	8 h 30	Déjeuner 25 ans retraite	Station des Sports Brossard	A vos frais	Jocelyn	17 au 23 février
<b>Mars</b>						
12	13 h	Conférence Jour de la femme	Centre municipal Aimé-Guérin	5 \$ membre, 10 \$ non-membre	Ginette P Ginette R	10 au 28 février
26	8 h 30	Déjeuner 30 ans retraite	Station des Sports Brossard	A vos frais	Jocelyn	16 au 20 mars
31	11 h 30	Dîner Cabane à sucre	Saint-Valentin	17 \$ Taxe incluse + pourboire	Denise Panneton-Brière	2 au 20 mars

# Calendrier des activités



## AREQ Des Prairies-Brossard 2020

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable inscription	Inscription
<b>Avril</b>						
23-avr.	à suivre	Jour de la Terre	RécréoParc	à suivre	Comité EDD	
30	8 h 30	Déjeuner 35 ans retraite	Station des Sports Brossard	A vos frais	Jocelyn	20 au 24 avril
<b>Mai</b>						
1	8 h 45 - 14 h	AGS Des Prairies-Brossard	Casa Grecque Brossard	Gratuit	Jocelyn	13 au 24 avril
5	8 h 30 - 15 h	AGR Montérégie	Sorel	10 \$	Jocelyn	01 avril au 17 avril
7	8 h 30 - 15 h 30	Visite de la Petite Italie	Montréal	30 \$ membre - 40 \$ non-membre	Jocelyn	13 au 24 avril
28-mai	8 h 30	Déjeuner 40/45 ans retraite	Station des Sports Brossard	A vos frais	Jocelyn	18 mai au 22 mai
<b>Juin</b>						
5	11 h 30 - 14 h	Dîner des bénévoles	À confirmer	Gratuit	Ginette Rivard	18 au 29 mai
10 - 11	11 h 30 - 14 h	Voyage Grosse-Île, L'Isle-aux-Grues		190 \$ membre - 220 \$ non-membre	Jocelyn	1 au 30 mars

# VISITE

## VISITE GUIDÉE DU QUARTIER ITALIEN Montréal Jeudi 7 mai 2020

Berceau de la plus importante communauté allophone de Montréal. Après un bref survol historique portant sur l'apport de l'immigration italienne à la vie québécoise, nous parcourrons à pied **la Petite Italie** ou Piccola Italia, un quartier de Rosemont-Petite-Patrie.

Nous y découvrirons des institutions telles : la Casa Italia, l'église Notre-Dame-De-La-Défense, le marché alimentaire Milano, la quincaillerie Dante, Le Caffè Italia et le marché Jean-Talon.

### Horaire :

8 h 30	Accueil et vérification des inscriptions Stationnement du Quartier Dix30 aux colonnes F et G du Walmart
9 h 00	Départ
10 h 00	Rencontre à la porte d'entrée du Marché Jean-Talon, 7070 Henri-Julien
10 h 00 à 12 h 15	Visite du quartier italien
12 h 15 à 13 h 45	Dîner au Pomodoro Ristorante
14 h 00	Départ de Montréal

### Menu :

1. Poulet parmigiana
2. Saumon grillé
3. Risotto aux champignons

N.B. Vous devez indiquer le numéro de votre choix de menu sur le coupon-réponse.

Veuillez noter qu'un minimum de 30 personnes est nécessaire pour pouvoir réaliser l'activité.

Responsables : Diane Gagnon, Hélène Desmarais et Jocelyn Parent

## COUPON-RÉPONSE VISITE GUIDÉE DU QUARTIER ITALIEN Montréal Jeudi 7 mai 2020

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

Prénom : \_\_\_\_\_

(Nom de fille pour les dames)

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

Prénom : \_\_\_\_\_

(Nom de fille pour les dames)

Membre : 30 \$ # membre : \_\_\_\_\_

Non-membre : 40 \$

Téléphone \_\_\_\_\_

Choix de menu # \_\_\_\_\_

### Chèque libellé à :

AREQ Des Prairies-Brossard

**daté du 17 avril 2020**

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

**Réponse du 01/04/2020 au 17/04/2020**



# 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 hiver 2020 :** 18 cours  
(relâche 1<sup>ère</sup> semaine de mars)

**Dates :**  
les mardis du 14 janvier au 19 mai  
les vendredis du 17 janvier au 22 mai

**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**

## COURS D'ESPAGNOL

(débutant et avancé)

Les cours d'espagnol reprendront à la fin du mois de mars. Si vous désirez vous joindre à l'un de ces deux groupes, veuillez communiquer avec François Guérard ([fguerard@hotmail.com](mailto:fguerard@hotmail.com)) .

Le coût est de 150 \$ plus le prix du manuel pour 11 cours.

Si les bases de la langue vous sont un peu familières, le cours **débutant plus** pourrait vous convenir. Il se donnera les mercredis du 25 mars au 3 juin 2020 de 13 h 30 à 16 h.

Si vous maîtrisez déjà plutôt bien la langue et que vous voulez vous améliorer, c'est le cours **avancé** qui fera votre affaire. Ce cours sera donné les jeudis du 26 mars au 4 juin 2020 de 13 h 30 à 16 h.



Votre responsable,  
**François Guérard**

## Résultats de la 3<sup>ème</sup> édition de la campagne de financement



Au total, 151 coffrets de fromage de l'Abbaye Saint-Benoît-du-Lac ont été commandés. C'est un profit de 1 500 \$ qui parviendra à la Fondation au nom de notre secteur.

Merci à tous les acheteurs d'être sensibles à la cause de votre Fondation.  
Merci à tous les vendeurs de m'appuyer si généreusement.

Micheline Huot, Responsable FLG  
Secteur Des Prairies-Brossard

# DINER DE ST-VALENTIN

## DÎNER DE LA *Saint-Valentin*

BIENVENUE À TOUS

Votre comité sectoriel vous offre l'occasion de célébrer cette journée dédiée à l'amour et à l'amitié par un dîner où surprises et bonne bouffe seront au rendez-vous. Nous vous invitons à vous parer de vos plus beaux atours avec une touche de rouge ou de rose.

Lieu : Restaurant L'Ancêtre, 5370, Chemin de Chambly,  
Saint-Hubert, QC, J3Y 3N7

Date : jeudi le 6 février 2020

Heures : 11 h 15 accueil et vérification des inscriptions, 12 h repas

Coût : membre 20 \$ / non-membre 25 \$ / (Valeur réelle : 32 \$)



### Menu :

**Entrée :** potage crécy

**Vous devez indiquer votre choix de repas pour le plat principal parmi les 3 options suivantes.**

#1 – Escalope de poulet aux canneberges

#2 – Doré amandine

#3 – Filet de porc moutarde

**Dessert :** Profiteroles. Café, thé.

Un verre de vin rouge ou blanc vous sera offert par votre AREQ.

Coupon-réponse « Dîner de la *Saint-Valentin* » Jeudi 6 février 2020

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	membre 20 \$	# membre	Non-membre 25 \$	Plat choisi #

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

\*\*\* Indiquer si allergie alimentaire : \_\_\_\_\_

**Chèque libellé à :** AREQ Des Prairies-Brossard (daté du 31 janvier 2020)

**Réponse du 20/1 au 31/1**

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

# INVITATION

## *Journée internationale des femmes*

À l'occasion de la Journée internationale des femmes, vous êtes invités le jeudi 12 mars 2020, à venir entendre Madame Michèle Audette, femme autochtone et politicienne engagée auprès de sa communauté. Notre conférencière émérite nous entretiendra de la réalité des femmes autochtones au Canada. (Pour plus d'informations concernant Madame Audette, vous pouvez visiter Wikipédia.)

La conférence aura lieu au Centre sportif Delson, situé au 100, avenue de Delson, Delson, QC J5B 1S3.

Accueil : 13 h

Conférence : 13 h 30

Coût : Membre 5 \$

Coût : Non-membre 10 \$



Coupon-réponse « *Journée internationale des femmes* » Jeudi 12 mars 2020

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	membre 5 \$	# membre	Non-membre 10 \$
1.				
2.				
3.				
4.				

Téléphone : \_\_\_\_\_

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

**Chèque daté du 27 février 2020, libellé à :**

**DATE LIMITE : 27 février 2020**

AREQ Des Prairies-Brossard

« Journée internationale des femmes », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5



# CHRONIQUE SANTÉ

## LES RHUMATISMES

La première mesure à prendre pour lutter contre les rhumatismes est de diminuer sa consommation de sucres (rapides et lents) pour perdre du poids. Le surpoids, qui impose une surpression sur les articulations (hanches, genoux), est la première cause de destruction du cartilage.

De plus, pour les rhumatismes d'origine inflammatoire (arthrite, polyarthrite), diminuer sa consommation de glucides permet de **réduire l'état inflammatoire général**, mais aussi de **préserver les cellules qui renouvellent les cartilages (chondrocytes)**.

Les chondrocytes meurent quand ils sont en présence permanente des petites molécules envoyées par le système immunitaire pour provoquer l'inflammation (interleukines, interférons, TNF-alpha). Or, manger beaucoup de sucre augmente le niveau d'insuline dans le sang, et l'inflammation.

Pour la même raison, il faut manger des aliments riches en acides gras oméga-3 (poissons gras, pourpier, graines de lin, huile de colza, noix et huile de noix) car ils ont un effet anti-inflammatoire.

D'autres mesures touchant au régime alimentaire sont importantes :

1. Il faut lutter contre l'acidose chronique, qui détruit les os et les cartilages, en privilégiant une alimentation riche en légumes frais bio, qui sont riches en potassium et ont donc un effet basifiant (contraire d'acidifiant).
2. Le régime hypotoxique du Dr Seignalet est une piste majeure pour les personnes souffrant de polyarthrite rhumatoïde (une des pires formes de rhumatismes) et donc pour les autres formes (arthrose, arthrite).
3. Le régime sans lait et sans gluten a aidé de nombreux patients car il réduit, lui aussi, l'inflammation provoquée par les protéines du lait de vache (caséine) qui irritent l'intestin, et par les protéines du gluten qui accroissent la perméabilité intestinale.
4. Du soja et de l'avocat, pour leurs huiles insaponifiables (c'est-à-dire avec lesquelles on ne peut pas faire de savon), qui améliorent le fonctionnement des articulations

### Les plantes et compléments alimentaires contre les rhumatismes

Un complément alimentaire de **4000 UI de vitamine D** par jour, d'octobre à avril. En été s'exposer quotidiennement au soleil entre 11 h et 15 h (ne pas dépasser 20 min) **L'harpagophytum** (2 à 4 g par jour d'extrait sec) a fait la preuve de son efficacité contre l'inflammation. On conseille aussi la **racine de gingembre** (1 à 2 g de poudre par jour), la **feuille de cassis** (1,5 g de poudre par jour), le **rhizome** (racine) de **curcuma** (1,5 g à 3 g par jour, avec du poivre pour en améliorer l'absorption), la résine de **boswellia** (300 à 500 mg par jour), l'écorce de pin maritime (extrait appelé **pycnogénol**, 100 à 200 mg par jour), le piment de Cayenne sous forme de pommade ou onguent à appliquer 3 à 4 fois par jour [2]. Un mélange **chondroïtine-glucosamine** sous forme de complément alimentaire (1200 mg par jour de chondroïtine, 1500 mg de glucosamine).

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



## LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (12)

Celui qui est parti de zéro et qui n'arrive nulle part ne doit rien à personne.

(Pierre Dac, 1893-1975)

Un état où sont impunies l'insolence et la liberté de tout faire finit, sois en sûr, par sombrer dans l'abîme.

(Sophocle -495 à -406) 89 ans.

Un silure et une sardine ne se comparent pas, mais pas du tout. ( ! )

C'est quand on a rencontré l'essentiel et l'invisible de quelqu'un qu'on ne peut plus s'en passer.

La glande pinéale est avant tout un organe qui a trait à la spiritualité.

Il est plus facile de briser des atomes que de briser des habitudes.

L'humain n'est jamais libre tant qu'il se laisse gouverner par ses envies et ses désirs.

Il ya des moments doublement mélancoliques et mystérieux, où notre esprit semble éclairé à la fois par le soleil qui se couche et la lune qui se lève.

(Victor Hugo, 1802-1885)

Un arbre qui tombe fait plus de bruit qu'une forêt qui pousse.

(Mahatma Gandhi, 1869-1948 assassiné)

Répétons la vérité sans cesse, car le mensonge est répandu constamment et par le plus grand nombre dans la presse et les livres, à l'école et à l'université; partout il exerce son emprise.

(Johann Wolfgang Goethe, 1749-1832)

Ce n'est pas parce qu'ils sont nombreux à avoir tort qu'ils ont raison!

Finalement, quand on voit ce qui peut être fait au nom de Dieu, on se demande ce qui reste au diable comme activité.

Mieux vaut réfléchir que de fléchir.

Un peuple qui oublie son passé se condamne à le revivre.

(Winston Churchill, 1874-1965)

C'est à force de boire à la santé des autres qu'on fiche en l'air la sienne.

(K. Jérôme, 1859-1927)

Nous sommes là pour faire éclater le désordre actuel.

(Michel Garneau 1939-)

L'angoisse est liée à l'obsession de la réussite pour atteindre une sécurité qui n'est qu'illusoire.

(Anaïs Nin, 1903-1977)

J'ai envoyé mes bons souhaits à une dame qui fêtait son troisième quarantième anniversaire. (?)

Bien des loups sont en habits d'hommes.

(Proverbe marocain)

Un au-delà? Pourquoi pas? Pourquoi les morts ne vivraient-ils pas? Les vivants meurent bien.

Il y a deux sortes d'avocats : ceux qui connaissent la loi, et ceux qui connaissent le juge.

Trouve beau tout ce que tu peux.

J'ai reconnu le bonheur au bruit qu'il a fait en partant.

(Jacques Prévert 1900-1997)

# INFORMATIONS

## AUX RESPONSABLES DES ACTIVITÉS ET AUX MEMBRES

Sujet : **Inscriptions pour toutes les activités.**

Voici les informations à tenir compte à compter du mois de janvier 2020 afin d'harmoniser nos façon de faire et être conforme aux politiques de l'AREQ nationale en ce qui concerne les pratiques comptables. Les entrées d'argent ou de chèques doivent être inscrites dans le logiciel de la comptabilité par la trésorière. C'est une de ses responsabilités d'assurer le suivi des comptes.

Nous vous demandons lors des inscriptions à toutes les activités de remettre l'argent et les chèques à la trésorière, Ginette Poissant, ou les faire parvenir au C. P. 204, Delson, Qc J5B 2H5 à son attention. De plus nous demandons d'y joindre la liste qui doit accompagner vos inscriptions dans un délai raisonnable de deux semaines. Voir modèle inclus.  
Merci de votre collaboration.

Jocelyn Parent  
Président AREQ Des Prairies-Brossard



Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)

Événement : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

A : argent

C : chèque

G : gratuité CG : gratuité conseil

Nom	Prénom	# téléphone	N-M	# Membre	Payé	Signature

## AU REVOIR

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

2019

30 juin	Robert Gaudet
23 août	Carole Pinsonneault épouse de Guy Dupré
12 septembre	Sylvie Michaud
15 septembre	Alain Gagnon
19 septembre	Daniel Wielgopolski
4 octobre	Fernande Bédard, soeur de Fernand Bédard
10 novembre	Juliette Lacasse, mère de Murielle Lacasse
11 novembre	André Paquette



## 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

## À CONSERVER

### 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)  
1 (800) 663-2408  
[info@areq.lacsq.org](mailto:info@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

## NOS MEMBRES PRENNENT LA PAROLE

### *Une belle sortie...*

Et un Merci à l'Équipe de l'A.R.E.Q.

Il y a sortie et Sortie ! Ce 10 octobre fut une Sortie et une belle, même la Nature, quoique si mal traitée, était de notre bord. Elle s'était, pour l'occasion, parée de sa plus belle robe; robe aux belles couleurs de l'Automne qui ne gâchait en rien le plaisir de cette journée si bien préparée.

En effet cette sortie par son attrait avait attiré plus de monde que prévu, les autobus n'étant pas extensibles, nous eûmes droit au covoiturage ! Il eut été difficile de ne pas apprécier cette solution (j'avais émis mes doutes à Jocelyn.) Une voiture silencieuse, un chauffeur (e) Thérèse D. une initiale autre qu'un E par exemple, aurait fait l'affaire, pour Experte en conduite. La journée était réussie avant de partir.

L'Orford Express fut la surprise, bleu comme le ciel, confortable, accueillant (Sylvie et André l'équipage présent) nous a baladé à travers la forêt et les villages à son train de sénateur (25 m/h). Pas trop vite pour ne pas renverser les verres je suppose ...

Le repas, au choix de chacun, excellent coupé du dessert par l'arrêt à Bromont, où nous avons pu nous promener pour nous dégourdir les jambes et au retour mieux apprécier le dessert...

Une BELLE SORTIE vous avais-je dit ! Et encore merci à Jocelyn et à toute l'équipe.

Pierre Munoz

### VISITE À MONTRÉAL

C'était une visite inhabituelle: on n'a pas tendance à aller visiter l'université McGill, ni le Montréal souterrain.

Ce qui m'a le plus impressionné, c'est la vue de Montréal du haut de la Place Ville-Marie, puis la cathédrale Marie-Reine-du-Monde, et le Centre canadien de l'Architecture de Phyllis Lambert-Bronfman, car cette bâtisse a toujours attiré mon attention.

J'aurais aussi aimé remercier Dennis, mais je n'ai pas son adresse courriel; tu lui transmettras mes remerciements : on a appris des choses grâce à ses commentaires.

Et, en plus, un deuxième merci à toi pour être venu nous chercher devant le portail de l'université McGill, sinon on aurait attendu longtemps.

Merci.  
René Beauchamp

### *Remerciements* Brunch des retrouvailles

Je tiens à féliciter tout le groupe de l'exécutif du Conseil sectoriel ainsi que tous et toutes les volontaires ayant participé à la préparation de cette belle activité. L'emplacement super bien pour un tel groupe, le repas ainsi que le service très bien et de plus il était bien plus facile d'échanger entre nous sans se sentir coincé faute d'espace...

Merci à Vous tous et toutes sans oublier el Senor Jocelyn.

Muchas gracias!!!

Fernand Bédard

# PETITS DÉJEUNERS ANNÉE 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 janvier** vous devrez vous inscrire dans la semaine du 20 au 24 janvier 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 5 prochains rendez-vous

### 1. Le 30 janvier 2020

*nous soulignerons les 20 ans de retraite.*

### 2. Le 27 février 2020

*recevrons les 25 ans de retraite.*

### 3. Le 26 mars 2020

*seront à l'honneur les 30 ans de retraite.*

### 4. Le 30 avril 2020

*c'est au tour des 35 ans de retraite.*

### 5. Le 28 mai 2020

*nous terminerons avec les 45 ans.*

*Il n'y a pas de 40 ans de retraite.*

# ÉCHOS DE NOTRE SECTEUR DES PRAIRIES-BROSSARD

## BIENVENUE...

aux personnes nouvellement retraitées qui sont devenues membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard (09-D) ainsi qu'aux nouveaux membres du secteur. C'est avec plaisir que nous vous accueillons et espérons que vous participerez à nos activités et ainsi, devenir des membres actifs du secteur...



Lyne Archambault  
Nicole Béland  
Clément Boyer  
Nicole Champagne  
Marie-Johanne Couture  
Marianne Delignou  
Guy Denault  
Huguette Deschamps  
Michel Descôteaux  
Raymond Desrosiers  
Pierre Doyon  
Teresa Fantini  
Nicole Gagné  
Alain Gagnon  
Nicole Gamelin  
Nathalie Gaulin  
Jean Gendron  
Christine Giguère  
Nathalie Jacques

Robert Lafond  
France Leblanc  
Marie-Josée Lefebvre  
Linda Lépine  
Monique Lethiecq  
Francis Lofeodo  
Claire Milot  
Nicole Moreau  
Nicole Morneau  
Maria Papandrea  
Josée Papineau  
Marie-Claude Rivard  
Angèle Sénécale  
Johanne Simard  
Diane Syrdard  
Claire Tremblay  
Odette Tremblay  
Johanne Van Winden  
SylvieViau

Lors de notre activité « Brunch des retrouvailles » du 12 septembre 2019 nous avons eu le plaisir de rencontrer treize (13) de ces personnes.

## Visite de Montréal



## Bouteilles de vin



## Zéro déchet



*Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à :*

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

### *Onford Express - Bromont*

