

La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Hiver 2021 - vol. 31 no 2



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



JE ME SOUVIENDRAI 2020, COVID-19



1



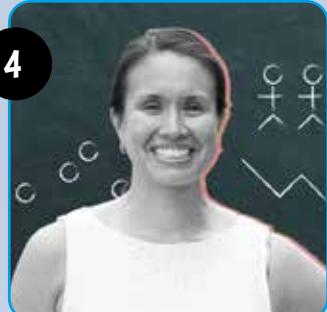
2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



SOMMAIRE

Comité du Magazine.....	p. 3	Dossier Assurances.....	p. 13-14
Message du président	p. 4	Fondation Laure-Gaudreault - membre	p. 15
Mot de la présidente régionale	p. 5	Idée d'un nouveau projet.....	p. 15
Assemblée générale sectorielle 2021.....	p. 6	Chronique santé	p. 16-17
Bulletin de présentaiton de candidature	p. 7	Le grain de sel de Jacques.....	p. 18
Assemblée générale régionale de l'AREQ 2021 ...	p. 8	Une occasion historique de retourner à l'essentiel ...	p. 19
Membres du Conseil sectoriel	p. 8	Numéros de tél. à conserver	p. 20
Comité EDD.....	p. 9-10	Ceux qui nous ont quittés	p. 21
Danse en ligne.....	p. 11	La parole est à vous...	p. 22
Les quilles.....	p. 11		
Comité des sorties : visite pour l'année 2021	p. 11		
Délégation au Congrès.....	p. 11		
Concours	p. 12		

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

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



MESSAGE DU PRÉSIDENT

Des jours meilleurs pour 2021

En ce début d'année 2021, je désire vous offrir mes meilleurs vœux de Bonne Année, surtout de la santé et de l'amour autour de vous.

L'année 2020 qui se termine sous le signe de la pandémie aura été difficile à vivre à bien des égards. Au moment d'écrire ces lignes, fin octobre, nous venons de terminer un Conseil national écourté sur deux jours en mode virtuel. Nous étions, à ce moment, en confinement pour un deuxième cycle de 28 jours imposé par le gouvernement sous peine d'amendes sévères. On ne peut prédire comment se passeront les mois de novembre et décembre. Comme vous pouvez le constater dans le magazine, aucune annonce pour la reprise de nos activités, aucun tableau de planification pour nos déjeuners, nos repas, nos conférences et nos sorties. Nous espérons pouvoir recommencer à neuf au mois de septembre 2021.

Je vous annonce cependant la tenue de notre Assemblée générale sectorielle vendredi le 30 avril avec nos élections pour un mandat de deux ans jusqu'en 2023, l'Assemblée générale régionale le mercredi 5 mai et notre Congrès à Lévis du 4 au 7 juin prochain.

L'AREQ précisera au cours des prochains mois sous quelle forme, présente, hybride ou virtuelle, seront tenus ces événements. Les informations vous parviendront au moment opportun.

Nous avons gardé contact avec nos membres à chaque semaine via l'AREQ-Éclair. À la suggestion de certains membres nous vous avons offert diverses productions au TNM, à l'OSM, le 85^e anniversaire d'Yvon Deschamps et « mes chansons » avec le Théâtre de la Ville de Longueuil. Les commentaires furent positifs. Nous vous proposons dans cette parution un concours sur la COVID-19 ayant comme thème JE ME SOUVIENDRAI 2020. Les participants pourront se mériter jusqu'à 3 000 \$ en prix récompense lors de nos déjeuners mensuels.

Pour terminer je vous transmets quatre mots que notre Présidente madame Lise Lapointe nous a invités à mettre en pratique dans nos vies, lors du Conseil d'automne : ce sont l'empathie, la solidarité, la résilience et la créativité.

Nous avons bien hâte de vous revoir...

Jocelyn Parent, président du secteur



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Avec l'automne arrive normalement la reprise des activités arégiennes. Cette année, nous vivons une situation particulière, un petit virus est venu chambouler nos habitudes. La vie continue et il faut s'adapter à une nouvelle réalité.

Mandats prolongés

Je remercie les présidences sectorielles, les membres des conseils sectoriels et les responsables de comités qui ont accepté de prolonger d'une année leur mandat suite au report du Congrès. Nous allons travailler ensemble au moins encore une année.

Conseil d'administration et Activités

Nous avons eu les 2 et 3 septembre derniers notre premier Conseil d'administration (CA) en présentiel à Québec. Le port du masque et la distanciation n'ont pas gâché la joie de se retrouver. Les sujets habituels étaient à l'ordre du jour, mais nous nous sommes penchés plus spécifiquement sur la reprise des activités dans les régions et les secteurs. Un constat s'est imposé : la nécessité de redémarrer les activités pour maintenir la motivation et la participation de nos membres tout en demeurant prudents et respectueux des règles de la Santé publique relativement aux rassemblements.

De retour dans la région, lors du Conseil régional virtuel (CR) suivant, nous avons vite désenchanté. Malgré tous les efforts déployés, bien peu de secteurs ont réussi à organiser des activités de retrouvailles et d'accueil des nouveaux membres. La COVID-19 a repris de l'ampleur et le quasi-confinement a été déclaré. Presque tous les secteurs ont annulé leurs activités jusqu'en janvier.

Le CA prévu les 7 et 8 octobre s'est fait en vidéoconférence. Il a été établi qu'un Conseil national (CN) écourté aurait lieu à la fin d'octobre. Il était indispensable de traiter du projet des orientations ainsi que des modifications aux statuts et règlements à soumettre au Congrès de juin 2021.

Projets de l'AREQ

Tout au long de la pandémie, l'AREQ a poursuivi son travail sur certains projets destinés aux aînés. Certains d'entre eux sont commencés, d'autres, prêts à débuter et d'autres, à l'état d'ébauche.

- Partenariat avec Liratoutâge qui offre un service de lecture aux personnes en CHSLD ou en résidences privées pour aînés.
- Partenariat avec l'organisme des Petits Frères afin de briser l'isolement et pour faire suite à l'opération « Gardons le contact » initiée au printemps dernier dans les secteurs.
- Programme Action-Climat Québec qui vise à impliquer les aînés dans la lutte contre les changements climatiques.
- Projet sur la participation sociale et la relève pour accroître la participation des membres aux activités et susciter la relève.
- Projet de consultations juridiques, de pair avec la firme NOVUM, pour offrir gratuitement à nos membres des conseils et avis juridiques sur des sujets d'aspects légaux, mais non criminels.

Soyons positifs!

L'AREQ reste présente et continue ses actions pour vous. Restons solidaires et nous en sortirons plus forts. Espérons de meilleurs jours dans un avenir rapproché...

Bonne santé à toutes et à tous!

Manon Besner, présidente régionale

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2021

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 23 avril 2021

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

Il y aura des élections car plusieurs postes sont à combler cette année : la présidence, la 1^{ère} vice-présidence, la 2^e vice-présidence, 2^e conseiller et à être confirmée dans son poste : la 1^{ère} conseillère (2 ans) et le secrétaire (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 acceptation de la personne présidente d'élections
4. Ordre du jour : lecture et acceptation
5. Procès-verbal de l'AGS du 3 mai 2020 : lecture et acceptation
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 des femmes, Comité sociopolitique, 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^{ère} vice-présidence
 - 8.3 Poste de la 2^e vice-présidence
 - 8.4 Poste de 2^e conseiller
 - 8.5 Poste 1^{ère} conseillère (2 ans) à être entériné par l'assemblée
 - 8.6 Poste de secrétariat (2ans) à être entériné par l'assemblée
9. Varia.
10. Mot du président et présentation du « nouveau conseil »
11. 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 café, thé ou infusion.

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

Inscription obligatoire pour le repas du 5 au 16 avril 2021 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 52 personnes.

Carte de membre obligatoire à l'arrivée.

Ce projet peut être modifié selon l'évolution de la situation i.e. du mode présentiel au mode virtuel.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2021

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE du vendredi 23 avril 2021 ÉLECTIONS À DES POSTES DU CONSEIL SECTORIEL

Il y aura des élections à la prochaine assemblée générale sectorielle aux postes suivants : présidence, 1^{ère} vice-présidence, 2^e vice-présidence, 2^e conseiller.
À confirmer également par intérim les postes de 1^{ère} conseillère (2 ans) et de secrétariat (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 Micheline Huot, présidente d'élections pour le 16 avril OU le remettre 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 : _____

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE 2021

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

Date : Vendredi le 30 avril 2021

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 10 secteurs de la Montérégie ainsi qu'au dîner **vous devez obligatoirement vous inscrire** soit par courriel à : areq.desprairies-brossard@outlook.com ou par téléphone : Jocelyn Parent 450 691-2794.

Attention de bien mentionner votre numéro de membre.

La période pour les inscriptions est du 24 mars au 14 avril 2021.

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.

Ce projet peut être modifié selon l'évolution de la situation i.e. du mode présentiel au mode virtuel.

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2020-2021



Jocelyn Parent



Ginette Rivard



Ginette Poissant



Élaine Brosseau



Yves Bussière



Donald Laurin

LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Jocelyn Parent	Présidence	450 691-2794	areq.desprairies-brossard@outlook.com
Poste vacant	1 ^{ère} vice-présidence		
Ginette Rivard	2 ^e vice-présidence	450 945-7647	givard12@hotmail.com
Donald Laurin	Secrétariat	450 656-7237	donald.laurin@videotron.ca
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Élaine Brosseau	1 ^{ère} conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Yves Bussière	2 ^e conseiller	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com



COMITÉ EDD



LES BOULEVERSEMENTS CLIMATIQUES FONT-ILS PLUS DE VICTIMES QUE LA COVID ?

Un récent rapport de l'ONU signale que les catastrophes naturelles ont tué plus de 1,2 million de personnes depuis l'an 2000. Les changements climatiques sont le moteur du doublement des catastrophes naturelles en vingt ans. Des catastrophes qui tuent plus d'humains que l'actuelle épidémie de COVID-19 et qui déciment aussi les plantes et les animaux, réduisant les écosystèmes et la biodiversité partout sur la planète.

L'ONU prévoit 150 millions de victimes d'ici 2030 si nous ne faisons rien. Alors que nos gouvernements réagissent fortement et rapidement à l'épidémie de la COVID, ils sont lents et désorganisés face aux actions à entreprendre pour contrer les changements climatiques.

Une relance responsable

Alors pourquoi aucune mesure sérieuse n'est prise pour une menace plus grande pour l'humanité que la COVID-19 ? Parce que nous avons collectivement, des choix difficiles à faire. Par exemple, la relance après la pandémie devra se faire sans exploitation de charbon, gaz naturel ou pétrole, ces combustibles fossiles qui sont les principaux émetteurs de gaz à effet de serre (GES) responsables des bouleversements climatiques. Moins de voitures, camions, avions ou bateaux pendant l'épidémie a permis à certaines villes en Chine et en Inde de voir le ciel bleu pour la première fois depuis longtemps. Donc, la relance devra promouvoir des moyens de transport, des systèmes de chauffage moins polluants. Déjà la promotion de l'agriculture locale, des achats locaux comme le Panier Bleu ou les subventions accordées dernièrement par le gouvernement du Québec pour la culture en serre et à l'électrification des transports sont de bons exemples de ce qu'il est urgent de faire pour diminuer nos GES. Mais nous devons faire plus et plus rapidement.

Un monde rétréci

La COVID-19 nous a permis de réfléchir à l'importance de certains métiers (préposés aux bénéficiaires, infirmières, concierges, techniciens en garderie, enseignants, etc.) peu valorisés dans notre société et majoritairement occupés par des femmes. Nos proches nous ont semblé loin, particulièrement nos aînés, abandonnés et maltraités. Notre monde s'est limité à notre quartier, notre maison. Les plus nantis se sont réfugiés vers les campagnes, les plus démunis se sont retrouvés coincés dans des appartements trop petits avec des frais d'épicerie et de denrées de base qui augmentaient de jour en jour. Comme aînés, nous avons constaté avec terreur la dégradation de la situation en CHSLD et le désastre causé par des années d'austérité qui a détruit ce qui devait être des milieux de vie et qui sont devenus des mouroirs. Il est temps de revoir nos priorités, nos valeurs et de questionner nos habitudes et nos modes de vie pendant cette période d'introspection forcée.

Un mode de vie plus sain

Revenir à des services plus humains, des milieux de vie plus près de la nature, à une agriculture locale de proximité, à l'achat local, à un meilleur partage des richesses dans la société, à des valeurs et des actions qui garantissent à tous une vie décente, saine et harmonieuse devrait être la priorité de nos dirigeants. Nous devons collectivement prendre au sérieux la crise climatique comme nous l'avons fait avec la COVID. La transition vers un mode de vie plus sain, plus juste, plus en harmonie avec la nature est urgente et nécessaire pour notre avenir à tous.

COMITÉ EDD

L'éducation, la clé du changement

L'éducation sera le grand moteur de cette relance qui devra être verte et responsable. Dans nos écoles, on parle peu des problèmes sérieux auxquels auront à faire face les adultes de demain. Il faut donc promouvoir une éducation obligatoire à l'environnement et à l'écocitoyenneté de la garderie à l'université. Un collectif québécois, la coalition CEEE pour éducation, environnement et écocitoyenneté a élaboré une stratégie pour présenter au gouvernement un plan pour faire cheminer cette idée auprès de nos élus. Vous pouvez lire en ligne la stratégie au www.coalition-education-environnement-ecocitoyennete.org.

QUE POUVONS-NOUS FAIRE POUR CONTRIBUER À LA LUTTE AUX CHANGEMENTS CLIMATIQUES ?

- Vivre selon nos besoins et non selon nos envies
- Acheter local, bio, moins emballé, équitable et éviter le gaspillage et la surconsommation
- Diminuer nos transports en les planifiant mieux, en regroupant nos courses et en privilégiant le transport actif comme la marche, le vélo ou les transports en commun
- Isoler nos maisons et les chauffer à l'énergie la plus propre possible
- Partager des biens ou des services avec notre famille ou les voisins
- Diminuer notre consommation de viande et d'aliments transformés
- S'informer, donner notre opinion lors de consultations publiques de nos gouvernements sur les enjeux énergétiques, environnementaux

Votre comité EDD

Martine Chatelain, responsable

Manon Côté, secrétaire

Jeanne Éthier, trésorière

Ginette Poissant, conseillère



ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

Bonjour à tous nos danseurs des cours antérieurs et aussi à nos danseurs du futur. En cette période de pandémie qui touche la Terre entière, il est de notre responsabilité individuelle et collective d'amoindrir le plus possible l'impact négatif de cette crise.

C'est pourquoi, nos cours de danse en ligne à Candiac seront suspendus pour la session débutant en Janvier 2021. Si des changements positifs majeurs se produisent, et que la reprise de nos cours devient possible et sécuritaire, c'est avec enthousiasme que nous vous aviseros par la voix de l'AREQ-Éclair ou par courriel.

Dans l'attente de se revoir, demeurons actifs : marchons, bougeons, rions et dansons tout en respectant la distanciation.

Au plaisir de se voir bientôt.

Vos responsables,
Jeanne Ethier Lamoureux et Jean-Gilles Beaudin

COMITÉ DES SORTIES : VISITES POUR L'ANNÉE 2021

Nous désirons vous informer qu'à ce moment de l'année, nous ne pouvons confirmer nos deux sorties qui avaient été planifiées pour mai et juin 2020 et reportées pour l'année 2021. Étant donné l'évolution de la pandémie COVID-19, les restrictions du gouvernement et les mesures mises en place par la Santé publique nous nous devons de tout respecter.

Nous gardons à l'agenda ces sorties qui pourront être faites dès que ce sera possible. Vous serez alors avisés par les bulletins de l'AREQ-Éclair. En attendant, ne désespérez pas, on y arrivera...

Merci de participer en grand nombre.

Hélène Desmarais et Diane Gagnon

LES QUILLES



Bonjour amis-es de l'activité des quilles. C'est avec regret que nous avons suspendu et annulé l'activité des quilles pour les saisons Hiver et Automne 2020. Vous avez reçu par la poste le remboursement pour les parties qui n'ont pas été jouées de l'Hiver 2020. Le coronavirus a eu raison de nos efforts pour débuter la saison Automne 2020. Nous avons décidé après trois semaines d'annuler la session Automne 2020 ainsi que celle de l'Hiver 2021 afin de respecter les consignes gouvernementales ainsi que celles de la Santé publique.

Nous espérons vous retrouver en très grand nombre au mois de septembre 2021.

Vos responsables
Glenn Goudgeon et Pierre Francoeur

DÉLÉGATION AU CONGRÈS 2021 du 4 au 7 juin 2021

Notre délégation pour le Congrès 2021 est modifiée : trois membres se sont retirés comme délégués. La personne substitut devient donc déléguée. Il y a deux postes de délégués qui sont disponibles et également deux postes de substituts. On recherche donc 4 personnes intéressées à s'impliquer. Je fais donc appel à votre générosité envers votre secteur afin de combler ces postes. Le nombre exact de délégués sera défini le 31 décembre prochain et la liste définitive sera acceptée à l'Assemblée générale sectorielle du 30 avril 2021.

Vous êtes invités à contacter Jocelyn Parent par @areq.desprairies-brossard@outlook.com ou par téléphone : 450 691-2794.

**Ce projet peut être modifié selon
l'évolution de la situation i.e. du mode
présentiel au mode virtuel.**

CONCOURS

JE ME SOUVIENDRAI 2020, COVID-19



Vous devez identifier les 28 photos des pages intérieures de la couverture #2 et #23 en donnant le nom des personnes ainsi que leur fonction.

**Jusqu'à 3 000 \$ en prix à gagner sous forme de
certificats-cadeaux de 10 \$ valides pour nos déjeuners mensuels
lors de la reprise de nos activités.**

Ces prix seront répartis pour former jusqu'à 6 groupes de 50 personnes.

1^{er} groupe au 1^{er} déjeuner de 1 à 50

2^e groupe au 2^e déjeuner de 51 à 100

Et ainsi de suite jusqu'à un maximum de 300 prix.

Vous pouvez nous faire parvenir vos réponses **avant le 31 mars 2021** par

@ à areq.concours@outlook.com OU

par la poste pour ceux qui n'ont pas d'adresse @ :

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

Les noms des gagnants seront publiés dans La Moisson Été 2021 et dans l'AREQ-Éclair.

Concours : JE ME SOUVIENDRAI 2020 COVID-19

	Nom	Prénom	Fonction		Nom	Prénom	Fonction
1				15			
2				16			
3				17			
4				18			
5				19			
6				20			
7				21			
8				22			
9				23			
10				24			
11				25			
12				25			
13				27			
14				28			

DOSSIER ASSURANCES

L'assemblée générale d'ASSUREQ s'est tenue le 2 novembre 2020 à 14 h, exceptionnellement en format virtuel cette année.

Lors de l'évènement, nous avons présenté notamment les conditions de renouvellement du régime d'Assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2021 et les modifications qui ont été apportées à l'Assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020.

Veuillez noter qu'un article plus détaillé sur le sujet sera publié dans le magazine « Quoi de neuf de l'hiver ». Ceci n'est qu'un bref résumé.

Renouvellement du régime d'Assurance collective ASSUREQ 2021

Le renouvellement du régime pour 2021 s'est déroulé dans un contexte particulier cette année, considérant la pandémie mondiale de la COVID 19 qui a bouleversé le monde des assurances, plus particulièrement celui de l'Assurance voyage. Le contexte étant inhabituel et surtout inattendu a donné lieu à une analyse particulière du régime, dans un contexte où l'avenir est encore difficile à prévoir.

Malgré tout, ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'Assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi qu'aucune hausse de la tarification à la prime d'Assurance maladie et d'Assurance vie d'ASSUREQ en 2021.

Régime d'Assurance vie

La prime d'Assurance vie, tant pour la protection individuelle (Assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (Assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) n'a subi aucune hausse de la tarification. Par ailleurs, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente qui avait été mise en place en 2020 est reconduit en 2021.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2021	
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

Régime d'Assurance maladie

En 2021, les primes d'Assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et le congé de prime de 3\$/mois par personne adhérente est reconduit.

Le principal enjeu du renouvellement pour 2021 reposait sur la garantie d'Assurance voyage. Il n'a pas été étonnant de constater que les réclamations en Assurance annulation de voyage ont augmenté de façon faramineuse en 2020, tandis que celles pour des soins d'urgence lors d'un voyage ont, pour leur part, notablement diminué. L'expérience et l'inconnu face à la situation dans l'avenir ont ainsi contribué à un maintien des primes d'Assurance maladie au même tarif que ceux de l'an dernier.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2021			
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

DOSSIER ASSURANCES (SUITE)

Ajout de trois nouvelles garanties au régime d'Assurance maladie

Le régime d'Assurance maladie a été bonifié en y ajoutant trois nouvelles garanties, soit la garantie Chaussures profondes (Santé et Santé Plus), Kinésiologue (Santé Plus) et Thérapeute du sport (Santé Plus). Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750 \$.

Des changements importants en Assurance voyage depuis le 1^{er} octobre 2020

Depuis le 1^{er} octobre 2020, des changements ont été apportés aux garanties Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage d'ASSUREQ pour offrir une protection d'assurance aux membres qui ont à voyager. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

Bien que le meilleur moyen de se protéger en temps de pandémie est de limiter le plus possible ses déplacements, ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence*, incluant ceux reliés à la COVID 19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement

d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc. et aussi toutes les croisières. Pour connaître les avertissements et conseils officiels du gouvernement canadien aux voyageurs à l'étranger, consultez le site web du gouvernement fédéral voyage.gc.ca.

Des mesures concernant l'Assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien. **Une formation des responsables régionaux en assurances aura lieu au cours des prochains mois. On présentera alors plus en détails les modifications qui sont apportées à l'assurance voyage.** D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en Assurance voyage avec assistance et Assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

*Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démontrer un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.



FONDATION LAURE-GAUDREAU



Fondation
Laure-Gaudreault
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 _____ \$

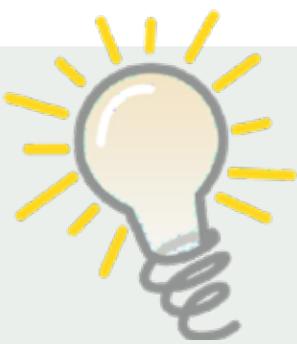
Carte de sympathie (10\$) _____ Les Souvenirs de Laure Gaudreault (12\$) Total _____ \$

Date _____ Signature _____

DEVENEZ MEMBRE À VIE DE LA FONDATION LAURE-GAUDREAU

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



IDÉE D'UN NOUVEAU PROJET OFFERT AUX MEMBRES



Madame Claire Fournier s'offre à faire une rotation de livres de lecture.
Elle recevrait vos livres lus et les remettrait à d'autres lecteurs intéressés.
Le projet débuterait avec 15 personnes qui veulent partager.

Vous pouvez la rejoindre par
@cfournier09@videotron.ca
Ou par téléphone au (450) 659-0909



Les fleurs de Bach à la rescouasse

Bach était un médecin homéopathe qui voulait soigner les gens en tenant compte de la personne dans sa globalité i.e. ses attitudes, ses émotions et son histoire. Il a créé 38 fleurs qui visent une émotion différente et bien spécifique et qui nous permettent de nous connecter à nos ressentis pour retrouver la paix intérieure, ce qui en ce temps de pandémie, peut être bienvenue pour aider à retrouver l'équilibre.

Rock Rose : Pour ceux qui sont terrifiés par l'idée d'aller à l'épicerie, de rencontrer du monde, de faire face à la solitude d'attraper la Covid-19 et d'aller à l'hôpital et qui font des cauchemars la nuit. Cette fleur permet de reprendre ses esprits et révélera le courage. Bien sûr éviter d'écouter les médias tout le temps peut aider.

Mimulus : Pour ceux qui ont peur d'être malade, de perdre leur revenu, de perdre un être cher, pour les gens qui anticipent beaucoup. Mimulus aidera à cesser d'anticiper pour diminuer la peur et le calme reviendra.

Aspen : Pour ceux qui angoissent plus que d'habitude sans trop savoir pourquoi, Aspen apportera une force intérieure et rassurante.

Cherry Plum : Pour ceux qui ont peur de perdre le contrôle, qui sont sur le point de craquer et qui font n'importe quoi comme crier après les enfants, violenter ceux qui les entourent. Cette fleur les aidera à repenser de façon logique et rassurante.

Red Chesnut : Pour ceux qui se soucient de façon excessive de ceux qu'ils aiment. La nervosité est plus grande et accompagnée d'un scénario de désastre. Ce sont les gens qui communiquent leur peur. Cette fleur augmentera la confiance aux autres, permettra de faire le tri entre ses émotions et celles des autres. Excellent pour infirmiers et médecins.

Cérato : Pour ceux qui ne savent pas quoi faire, qui n'écoutent pas leur intuition, leur jugement. Ils ont toujours besoin de l'opinion des autres. Cérato les aidera à faire leur propre opinion sans demander aux autres, ils se feront plus confiance.

Sclérantus : Pour ceux qui ne demandent pas l'avis des autres mais hésitent toujours entre deux choses. Je reste confiné ou je sors? Ils ont peur de faire le mauvais choix. Alors cette fleur les aidera à mieux faire leur choix et à faire face aux risques qui vont avec.

Hornbean : Pour ceux qui travaillent à la maison et ont l'impression de faire l'école buissonnière. Ceux qui repoussent toujours à plus tard, ceux qui sont fatigués juste à penser au travail. Hornbean les aidera à se mettre au travail de façon efficace et sans ressentir la fatigue.

Chestnut bud : Pour ceux qui pensent tout le temps, qui ont des pensées incontrôlables, qui ont une discussion mentale sans fin. Ces pensées ne mènent à rien et les empêchent d'être dans le moment présent. Cette fleur va aider l'esprit à laisser aller tout ce qui n'est pas nécessaire.

Honeysuckle : Pour ceux qui ont des regrets, qui se tournent vers le passé. On était bien avant le confinement, on pouvait circuler librement. Cette fleur aidera la personne à vivre le présent et voir qu'il y aura d'autres moments heureux mais différents.

Olive : Pour ceux qui sont épuisés, qui ont de lourdes responsabilités comme le personnel médical, ceux qui ont envie de pleurer le matin car désespérés. Ils dorment mal car trop épuisés. Olive va maintenir les forces et favoriser le sommeil.

Heather : Pour ceux qui sont centrés sur eux-mêmes, ceux qui ont besoin de parler d'eux, de leur santé, ceux qui ont besoin d'être tout le temps rassuré. Cette fleur permettra de sortir de son égocentrisme, de faire plus attention aux autres et être plus heureux.

Impatiens : Pour ceux que rien ne va assez vite, que la Covid les freine, qui n'ont pas de temps à perdre, qui sont impulsifs. Impatiens va les aider à lâcher prise, prendre le temps. Ils seront plus tolérants et dormiront mieux.

Agrimony : Pour ceux qui n'aiment pas les conflits ni la solitude et qui se sauvent dans le sport, dans l'alcool, dans la nourriture, qui se coupent de leurs émotions, leurs peines et qui sont toujours déçus. Agrimony permettra d'accepter leurs émotions, d'en faire la lecture et de reconnaître leur force intérieure.

Centaury : Pour le personnel soignant très dévoué, pour ceux qui ne savent jamais dire non même épuisés, qui sont très généreux et altruistes. Centaury permettra de dire non, de trouver leurs limites et de s'affirmer en trouvant leur place.

Walnut : Pour cette période à laquelle nous devons nous adapter et ne pas nous laisser influencer par tous et chacun et par les médias. Walnut permettra de garder une clarté d'esprit et d'être imperméable aux émotions des autres.

Elm : Pour ceux qui n'aiment pas déléguer, qui se sentent obligés de rester dans la course comme les restaurateurs, les enseignants. Face à l'ampleur de la tâche, la personne perd la capacité de s'organiser. Alors Elm va les sortir du désespoir et leur permettre de reprendre les choses en main et de bien orchestrer le tout.

Larch : Pour ceux qui se dévalorisent, se comparant aux autres et se sentent moins bons. Larch permet d'avoir confiance en ses forces et ses ressources.

Star of Bethléem : Pour ceux qui ont perdu un être cher durant la pandémie, pour tous ceux qui ont dû faire un deuil : travail, entreprise, divorce. Larch va permettre de se consoler et d'adoucir la peine.

Crab apple : Pour ceux qui s'emportent pour une question de principe, qui veulent absolument rallier tout le monde à leur pensée. Crab apple travaillera sur le lâcher prise et développera la tolérance.

Chicory : Pour ceux qui se mêlent de la vie des autres sous prétexte qu'ils veulent les aider ou qu'ils les aiment. Pour ceux qui sont toujours en attente de

remerciements, Chicory va aider la personne à aider les autres sans attentes.

Beech : Pour ceux qui voient toujours mieux ailleurs, qui jugent, qui voient les faiblesses des autres, qui ne supportent pas la négligence, la médiocrité, Beech les rendra plus tolérants et compréhensifs car chacun fait de son mieux.

Rock water : Pour ceux qui sont très exigeants envers eux-mêmes, esprit sain dans un corps sain, qui ont des règles très strictes car, si c'est facile cela n'a pas de valeur. Ces personnes veulent être des idoles pour les autres, elles sont toujours frustrées. Rock water donnera la tempérance, le lâcher prise, plus de souplesse et d'adaptabilité donc moins de souffrance.

Comment les prendre ?

2 gouttes, 4 fois par jour directement sur la langue pour 21 jours. À répéter si nécessaire, jusqu'à ce qu'on se sente mieux.

J'espère que ces fleurs vous aideront à passer à travers la pandémie.

Si vous avez des questions vous pouvez m'écrire.
Au plaisir.

Ginette Poissant ND.A. B.Sc. naturopathe





LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (14)

Rien n'est plus dangereux que la vérité dans un monde qui ment.

On pardonne plus facilement les défauts que les qualités.
(Félix Leclerc 1914-1988)

La démocratie est le nom que nous donnons au peuple chaque fois que nous avons besoin de lui.

Temps : ce que les hommes essayent toujours de tuer mais qui finit par les tuer.

Souris : animal dont le chemin est jonché de femmes évanouies.

Rancune : une maladie qui ne pardonne pas.

Électeur : mouton qui choisit ceux qui vont le tondre.

Cadavre : produit fini dont nous sommes la matière première.

Qui cherche un ami sans défauts, reste sans ami.

Le tango, je me demande pourquoi ça se danse debout.
Sacha Guitry (1885-1957)

Le monde est dangereux, non pas tant à cause de ceux qui font le mal qu'à cause de ceux qui regardent et qui laissent faire.
(Albert Einstein 1879-1955)

On va toujours trop loin pour ceux qui ne vont nulle part.

C'est avec un œil critique qu'il faut lire les critiques.

Celui qui vit dans la crainte, ne sera jamais libre.

Très peu d'hommes et de femmes ont le courage de dire oui ou non par eux-mêmes.
(Marguerite Yourcenar 1903-1987)

Mon corps est un jardin, ma volonté est son jardinier.
(William Shakespeare 1564-1616)

Montrer l'exemple n'est pas le meilleur moyen de convaincre, c'est le seul. (Gandhi 1869-1948)

L'angoisse est le vertige de la liberté.

L'amour est la seule chose que le partage grandit.



UNE OCCASION HISTORIQUE DE RETOURNER À L'ESSENTIEL

Tout d'abord, depuis plusieurs années, bien des gens se demandaient comment on pourrait continuer à vivre à une telle allure en termes de consommation, à toujours vouloir plus et à dépasser nos limites de plus en plus, souvent même en oubliant l'essentiel.

Alors, comme si l'univers voulait reprendre sa place, la pandémie de la Covid-19 intervient en apportant des changements majeurs sur tous les aspects de notre vie et sur la planète entière. Au fil des jours, nous réalisons que nous avons moins de contrôle que nous pourrions le croire et que personne n'est à l'abri d'un tel imprévu qui vient tout bouleverser.

Cette pandémie oblige un certain confinement qui nous limite dans nos déplacements de la vie quotidienne. Par conséquent, pour les personnes qui ne prenaient pas le temps de s'arrêter, ces grands moments de solitude et de silence leur permettent de réfléchir, de méditer, de se remettre en question, de mieux se connaître et d'atteindre un meilleur équilibre de vie. L'après-pandémie offrira une nouvelle opportunité pour recréer des liens et des espaces différents d'échange et de partage qui favoriseront le sentiment d'appartenance.

Cette catastrophe ne laisse personne indifférent. Nos besoins ne sont plus les mêmes. Nos habitudes de vie changent. Conscients de nos vraies valeurs, nous apprendrons à mieux percevoir ce qui est essentiel pour notre plein épanouissement personnel et à s'éloigner de ce qui est négatif, ce qui nous blesse, ce qui nous rend triste. Nos priorités deviendront plus claires.

Avec le temps, ce long cheminement nous fera également comprendre l'importance d'exprimer notre gratitude envers les autres et d'acquérir une certaine autonomie personnelle. C'est ainsi que nous sentirons un meilleur bien-être, une joie de vivre dans la paix et la sérénité.

Maria Landry
Brossard



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

Courriel : info@areq.lacsq.org

Retraite Québec : 1 800 463-5533

Site web : www.retraitequebec.gouv.qc.ca

SSQ (assurances) :

Service à la clientèle : 1 888 833-6962

Site web : 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)

Geneviève Plante : 1 (800) 663-2408

plante.genevieve@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

• **Aviser Retraite Québec CARRA**: 1 (800) 463-5533



AU REVOIR

Départs des personnes que l'on a cotoyées et aimées

2020

30 avril	WadasMady
20 mai	Hélène Louwet
21 mai	Liette Parizeau-Cardin
25 mai	Paulette Foisy épouse de Laurent Gauthier
28 mai	Rosélia Laliberté Mercier
31 mai	Gaétane Nadeau
30 juin	Guy Touchette
30 juin	Louise Laperrière
27 juillet	Marie Paule Boulerice-Grimard
6 août	Soeur Fernande Touchette
23 août	Roger Béland
25 septembre	Georges-Aimé Lapalme
6 novembre	Marc-André Desmeules, frère de Gilles Desmeules
7 novembre	Marcienne Pellerin
21 novembre	Bernard Héroux, frère de Grace Héroux
26 novembre	Hélène Guérard



LA PAROLE EST À VOUS...

Bonjour Ginette

Nous avons visionné 2 pièces de théâtre offertes par notre AREQ :

- Prélude à la nuit des rois - Pierre et le loup

Vous avez piqué notre curiosité en nous offrant les pièces du TNM. L'expérience est concluante : amener le théâtre dans notre salon, sur grand écran de télé, est à refaire. On s'est fait une soirée théâtre ! Cela nous a reconnectés d'une certaine façon à des habitudes d'avant le 13 mars 2020. Que c'est bon ! Nous aimons le théâtre. Le théâtre présenté ainsi (captation) est très agréable. Le son, l'éclairage, les différents plans présentés sur la scène... nous voyons très bien les expressions et le jeu des acteurs... Super !

Grand merci, *Hélène Létourneau et Jean-Pierre Yelle*

Spectacle 85^e anniversaire d'Yvon Deschamps

Bonjour Ginette et Jocelyn !

Quelle belle initiative de nous avoir offert ce divertissement spécial pour souligner Noël, en période de pandémie ; un cadeau génial qui profitera aussi à une bonne cause, celle du «Centre des Jeunes» ! Tel que demandé, je vous transfère le reçu de mon paiement. Merci pour le remboursement !

Marielle Turmel

Bonjour et MERCI à toute l'équipe de l'AREQ pour ce beau CADEAU de Noël.

Suzanne Deneault-Bahl

Merci de nous offrir ce spectacle en remplacement du diner de Noël devant être annulé.

Danielle Desrochers

MERCI, nous avons adoré le spectacle !

Marjolaine Brodeur

MERCI pour le cadeau ! *Gilles Masson*

Bonjour,J'ai beaucoup aimé ce spectacle et aussi la présentation d'Yvon Deschamps par Patrice Roy au téléjournal. Le Centre pour les jeunes et les services offerts en accompagnement pour les études : c'est extraordinaire. Je suis une conseillère en orientation à la retraite.

Merci beaucoup et bonne semaine à vous.

Monique Lethiecq

Bonjour,

Et merci de me rassurer:je me demandais si vous aviez bien reçu ma première demande de remboursement. En ce qui a trait à la pièce «Prélude à la nuit des rois», j'ai apprécié la mise en scène incroyable qui a su y intégrer d'autres formes d'art scénique telles que la danse, la vidéo et la musique (interprétée sur scène par les musiciens mêmes et non pas une bande sonore). En ce temps de pandémie, c'est une belle façon de tendre la main aux autres artistes qui somme toute cherchent à se réinventer. La pièce a une durée de 50 minutes et cela correspond bien à l'attention que nous pouvons accorder à une webdiffusion.

Les comédiens jouent excessivement bien ce drame shakespearien où on assiste à un chassé-croisé amoureux. La deuxième pièce, « Pierre et le loup » je ne l'ai pas encore visionnée. Je me promets de le faire avant dimanche, date butoir pour la regarder. Pour ce qui est du spectacle d'Yvon Deschamps, ce fut une belle soirée hommage à ce grand artiste. Avec ses collaborateurs, mon conjoint et moi avons ri mais nous avons aussi été touchés par plusieurs témoignages! Et, de voir ses trois grandes filles à la toute fin lui témoigner leur amour fut très émouvant. Merci de nous aider à accéder aux arts et à la beauté en ce temps plus difficile !

Lise Meunier



JE ME SOUVIENDRAI 2020, COVID-19



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



Célien Tremblay
photographe et
chercheuse.

*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

La Montréalie

