

# La Moisson

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

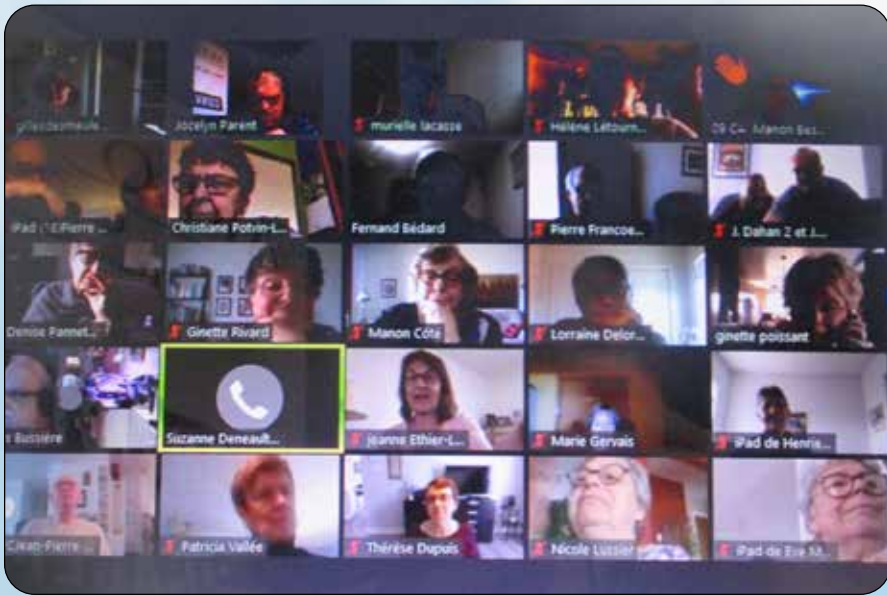
*Août 2021 - vol. 32 no 1*

**AREQ**  
CSQ

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



# Assemblée générale sectorielle - 23 avril 2021



# SOMMAIRE

Comité du Magazine.....	p 3	Dossiers Assurances .....	p 11
Message du président .....	p 4	Des nouvelles de votre Fondation .....	p 11
Mot de la présidente régionale .....	p 5	Chronique santé .....	p 12
Brunch de retrouvailles.....	p 6	Le grain de sel de Jacques.....	p 13
Projet collectif de Claire Fournier .....	p 7	Numéros de tél. à conserver .....	p 14
Quilles 2021 .....	p 7	Règles à suivre pour les inscriptions .....	p 14
Membres du Conseil sectoriel .....	p 8	Ceux qui nous ont quittés.....	p 15
Exposition-Voyages .....	p 8	La parole est à vous .....	p 16
Comité EDD - Le monde englouti.....	p 9-10	Tableau des responsables.....	p 17-18

---

---

## COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Jocelyn Parent
Coordination :	Micheline Huot
Conseiller :	Yves Bussière
Photographie :	Jocelyn Parent
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

### « Gardons le cap »

« Si vous vivez un moment difficile, ne blâmez pas la vie. Vous êtes juste en train de devenir plus fort » Gandhi.

La pandémie que nous traversons depuis plus de seize mois a tout bousculé sur son passage. D'une grande noirceur au début nous voyons apparaître une lueur au bout du tunnel. Nous avons surfé sur trois vagues, nous vivons un déconfinement graduel et la vaccination contre la COVID nous promet des jours meilleurs. Elle nous permet d'espérer une vie quasi normale dans un avenir rapproché. Il faudra cependant apprendre à vivre avec ce virus.

À l'AREQ nous sommes demeurés actifs durant cette crise. Je vous invite à lire le mot de notre présidente régionale madame Manon Besner qui décrit très bien ce qui s'est passé au cours des derniers mois. Le 47<sup>e</sup> Congrès, les élections au Conseil exécutif national, les assemblées générales à la région et dans les secteurs. De nouvelles équipes sont au travail pour vous.

Je désire m'attarder à vous parler de la vie au secteur. C'est le début d'un temps nouveau pour un mandat de deux ans jusqu'en 2023. Le 15 juin nous avons complété tous les postes au conseil sectoriel avec madame Christiane Potvin-Lapalme au poste de la 2<sup>e</sup> vice-présidence. Soyez assurés que les 7 membres du conseil travailleront dans votre intérêt.

Nous désirons relancer nos activités hebdomadaires dès que possible à l'automne. Soyez aux aguets. Nous vous annonçons notre traditionnel « Brunch des retrouvailles » et accueil des nouveaux retraités le 23 septembre 2021 (voir les détails dans le magazine à la page 6). Une conférence avec Jocelyne Robert, auteure, sexologue et conférencière pour le 1<sup>er</sup> octobre Journée des aînés en présentiel si possible. Nos déjeuners mensuels. Nos sorties à l'extérieur. Nous travaillons à planifier notre dîner de Noël. Des annonces seront faites dès que possible.

Nous espérons pouvoir vous rencontrer en grand nombre dans un avenir rapproché. De nombreux défis sont devant nous pour organiser l'après-pandémie. **Serez-vous au rendez-vous ?**

*Jocelyn Parent, président du secteur*



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### Un exploit!

Du 1<sup>er</sup> au 4 juin, les retraités(es) de l'AREQ ont accompli un exploit. Plus de six cents délégués (es) ont participé au 47<sup>e</sup> Congrès, et ce en mode virtuel. Qui dira ensuite que les aînés(es) ne savent pas s'approprier les nouvelles technologies ?

Les congressistes ont voté les orientations qui guideront nos actions pour les deux prochaines années. De ces orientations découlera un plan d'action que la région et les secteurs s'approprieront et mettront en œuvre par la suite. Une grande préoccupation s'impose à l'AREQ : la relève. Il en est question dans les orientations, mais déjà une recherche-action a débuté, des consultations se sont amorcées et vont se poursuivre à l'automne dans toutes les régions du Québec. Les membres pourront s'exprimer et ensemble trouver des pistes de solutions et d'actions pour une amélioration de la relève et de la participation sociale des membres de l'AREQ.

De plus, lors du Congrès, des discussions ont été entamées sur les modifications aux statuts et règlements, discussions qui vont se poursuivre au Congrès de 2023.

### Conseil exécutif national

Les élections ont permis de choisir un nouveau conseil exécutif (CE) pour la prochaine biennale. Lise Lapointe a été réélue au poste de présidente, Claire Bélanger au poste de 1<sup>ère</sup> vice-présidente et Marcel Leroux au poste de trésorier. Deux nouvelles personnes se joignent à l'équipe : Francine Tremblay du Saguenay-Lac-Saint-Jean, comme 2<sup>e</sup> vice-présidente et Micheline Germain-Saucier du Cœur et Centre du Québec comme secrétaire.

### Région et Secteurs

En avril se sont tenues les assemblées générales sur la plate-forme Zoom. Au niveau régional, les membres ont pris connaissance du bilan des quatre dernières années et ont élu le nouveau Conseil exécutif régional (CER) qui se compose de Manon Besner, présidente,

Jean-Claude Tellier, 1<sup>er</sup> vice-président, Jocelyn Parent, 2<sup>e</sup> vice-président, Richard Gouin, trésorier et Viateur Sauvé, secrétaire. Tous les postes à la présidence ont été pourvus et formeront le Conseil régional (CR) avec neuf nouvelles personnes, une seule ayant renouvelé son mandat. Au niveau sectoriel, les nouvelles équipes se sont déjà mises au travail pour planifier la prochaine année. Nous espérons que les activités récréatives, culturelles et sociales pourront reprendre en présentiel tant au niveau régional que sectoriel.

### Hommage

Christiane Potvin-Lapalme du secteur Des Prairies-Brossard quitte l'exécutif national. Elle a défendu ses dossiers avec vigueur, a toujours été à l'écoute et au service des membres depuis quatre ans et je veux la remercier pour son dévouement, son implication, sa grande disponibilité et son soutien. Elle laisse l'exécutif, mais ne quitte pas l'AREQ et nous aurons sûrement l'occasion de la rencontrer lors d'activités régionales ou sectorielles. Merci, Christiane, pour tout le travail accompli !

Nous voilà repartis pour les deux prochaines années et je vous donne rendez-vous en présentiel à l'automne...

*Manon Besner, présidente régionale*



# BRUNCH DES RETROUVAILLES

**DATE :** Le jeudi 23 septembre 2021.

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

**HEURE :** à compter de 11 h. Service à 12 h.

Au même titre qu'on nous accueillait en début d'année scolaire, nous les membres du Conseil sectoriel 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, une invitation personnelle leur parviendra par le courrier, afin de leur donner le goût et l'enthousiasme nécessaire pour participer en grand nombre à toutes nos belles activités proposées durant l'année tout en gardant la participation active de nos anciens. Il y en a pour tous les goûts qu'on parle de cours d'espagnol, de yoga, de danse, de quilles, de conférences, de sorties culturelles, etc.

Il ne vous reste qu'à choisir.

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

Il nous fera plaisir de vous accueillir. **Votre réponse est requise au plus tard le 10 septembre 2021** à notre Casier Postal avec votre chèque **daté du 10 septembre 2021** et libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard.

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

**COUPON-RÉPONSE** *Brunch des retrouvailles* - Jeudi le 23 septembre 2021  
Inscription : 30 août au 10 septembre 2021 - (Valeur du brunch 40 \$)

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

(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

**Membre** coût 15 \$

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

Numéro de téléphone :  
\_ \_ \_ \_ \_

☐ **Non-membre** coût 25 \$ : \_\_\_\_\_

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

(Nom de fille pour les dames)

Prénom: \_\_\_\_\_

Numéro de téléphone :  
\_ \_ \_ \_ \_

**Chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard**  
**Daté du 10 septembre 2021**

**Adresse de retour :**

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

# INFORMATIONS

## PROJET COLLECTIF DE

**Claire Fournier**



Nous vous invitons 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 en fera la cueillette à chaque petit déjeuner de septembre à novembre.

Elle les remettra à la  
**Fondation Clermont Bonnenfant.**

Cet homme a remis, en date du 1<sup>er</sup> juin, 407 fauteuils à des personnes démunies.

Sa Fondation existe depuis 25 ans.

OUI, transformer ces languettes en fauteuil roulant pour des personnes handicapées c'est possible. Pour 1 fauteuil il a besoin de 26 sacs poubelles de goupilles...

Nous vous remercions pour votre collaboration.



## QUILLES 2021

Bonjour amis et amies quilleurs,  
Suite à une conversation téléphonique avec le proprio de la salle Le Riverain, celui-ci semble positif pour une réouverture en juillet ou août pour une nouvelle année de quilles. Nous pourrions débiter notre saison en septembre comme les années passées.

J'aimerais que les capitaines me contactent pour connaître leur intérêt à continuer avec leur équipe.

Vous pouvez me rejoindre au  
514 594-8298 ou 450 984-1359 ou  
encore par courriel à  
[francoeurpierre@hotmail.com](mailto:francoeurpierre@hotmail.com).

Pierre Francoeur

# CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2021-2022



Jocelyn Parent



Ginette Rivard



Christiane P.-Lapalme



Ginette Poissant



Élane Brosseau



Diane Trudeau



Yves Bussière

## LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Jocelyn Parent	Présidence	450 691-2794	areq.desprairies-brossard@outlook.com
Ginette Rivard	1 <sup>ère</sup> vice-présidence	450 845-7647	grivard12@hotmail.com
Christiane P.-Lapalme	2 <sup>e</sup> vice-présidence	450 635-1309	potvin.christiane@videotron.ca
Diane Trudeau	Secrétariat	450 984-1359	trudodiane@hotmail.com
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Élane Brosseau	1 <sup>ère</sup> conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Yves Bussière	2 <sup>e</sup> conseiller	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com

## EXPOSITION

### EXPOSITION-VOYAGES

À LA FONDATION HÉLÈNE-SENTENNE, CANDIAC

**TOUS LES DIMANCHES DE 13 H À 16 H  
DU 30 MAI AU 29 AOÛT 2021**

Au 112 Boulevard Marie-Victorin, Candiac

Il me fera plaisir de vous rencontrer lors de cette exposition-voyages, en solo, qui vous permettra de voyager, dans plusieurs pays différents : Afrique, Chine, Inde, Angleterre, Italie, Égypte, Israël, Pérou, Bali, ÉU.

Une cinquantaine de tableaux (aquarelle et encre), ainsi que plusieurs souvenirs y sont exposés. « Rêver voyages » à travers mes tableaux, laissez vous bercer par la musique africaine, péruvienne... c'est une belle sortie colorée et enrichissante pour tous, en ces temps particulièrement difficiles.

Au plaisir!

Ginette Desrochers, *Artiste-peintre*



*Fondation Hélène-Sentenne*



« LE TAJ MAHAL » INDE





## COMITÉ EDD



### LE MONDE ENGLOUTI

Bienvenue les enfants, ici commence votre visite à l'aquarium. Ici, nagent en rond quelques grands requins de la finance préservés pour démontrer comment ils ont presque causé la perte de l'humanité. Ils servent d'exemple pour expliquer comment l'Ancien Monde a été englouti et pour que ne se reproduise jamais un tel désastre.

Il y a très longtemps, en 2020, ces requins, dans leur grande soif de contrôle et de profits décidèrent de jouer l'eau à la bourse. Ils misaient sur la rareté de l'eau et sur des pénuries qu'ils avaient eux-mêmes engendrées. À cette époque ils contrôlaient déjà les meilleures sources d'eau et ils la mettaient dans des petites bouteilles de plastique. Ils vendaient ces bouteilles plus cher le litre que le pétrole et faisaient croire à leurs clients qu'elle était plus pure et saine que l'eau de leurs robinets. Ils avaient presque réussi à prendre le contrôle des aqueducs et services d'eau partout sur Terre. Ils facturaient l'eau aux contribuables de six à huit fois plus cher que l'eau gérée par les institutions publiques. Heureusement les citoyens, flairant le stratagème, se mirent à crier Eau Secours ! Partout dans le monde des communautés bleues déclarèrent que l'eau ne pouvait être vendue et que sur leur territoire elle serait publique, sous la juridiction et la surveillance d'élus. Malgré tout, en 2020, les grands bouleversements climatiques causés par la grande consommation de produits fossiles comme le gaz, le pétrole ou les plastiques commencèrent à accélérer les pénuries d'eau.

Les requins y virent une bonne occasion d'affaires pour augmenter leurs liquidités et faire de l'argent comme de l'eau. Pendant que les grands glaciers fondaient, haussant le niveau des mers en mêlant leur précieuse eau douce aux eaux salées des océans, de grandes sécheresses agrandissaient les zones désertiques. Ce n'était que la pointe de l'iceberg... qui fondait elle aussi. Le niveau des océans s'élevait et l'eau salée commençait à s'infiltrer de plus en plus en amont des grands fleuves la rendant impropre à la consommation humaine. Les pluies ne tombaient

plus du tout à certains endroits ou devenaient tempêtes, ouragans et tornades qui emportaient les terres fertiles et les maisons, inondant des villes entières sous des eaux souillées de débris et de déchets. Sous l'eau disparurent des îles, puis des villes comme Montréal, New York, Vancouver et Amsterdam. Puis ce furent des pays entiers comme les Pays-Bas, Madagascar, la Polynésie et le Japon qui furent engloutis.

Des flots de réfugiés se repliaient dans les terres hautes et cette marée humaine se disputait les dernières gouttes d'eau potable. Les requins nageaient, dans le bonheur, car ils vendaient de l'eau aux agriculteurs pour arroser leurs terres rares et asséchées et aux humains de plus en plus assoiffés. Une vague d'animaux dont l'habitat avait disparu se mit à déferler dans les villes créant de grandes épidémies et beaucoup de panique chez les citoyens. Quelques humains lançaient des S-EAU-S qui, comme autant de bouteilles à la mer, se perdaient dans des vagues d'incompréhension et une marée d'indifférence.

Quelques Eau-asis subsistaient, mais les requins les réservaient aux plus riches de leurs amis. Une marée humaine se forma à leurs portes. Les nouveaux Porteurs d'eau chantaient, dansaient, criaient que chaque goutte compte et que l'humanité pouvait créer une nouvelle force marémotrice de changement. Bien décidés à faire barrage aux vieilles idées et aux mauvaises pratiques ils formaient maintenant un torrent humain pressé de précipiter la chute des requins. Comme un pavé dans la mare leurs paroles créèrent une onde de choc qui éclaboussa les vieilles idées et se déploya en une grande cascade de solidarité. Une seule goutte ne peut rien, mais les gouttes unies forment les ruisseaux qui deviennent torrents et cascades avec la force de milliards de gouttes d'eau. Ces humains solidaires créèrent une vague immense, un tsunami qui balaya les dernières oasis capitalistes et néolibérales et causa la chute des derniers grands requins de la finance.

## COMITÉ EDD

L'histoire est loin d'être terminée car les humains devaient ensemble rétablir l'équilibre des écosystèmes détruits et retrouver l'harmonie de la biodiversité. Ce fut un travail colossal qui demanda à l'humanité de savoir naviguer, ramer ensemble en eaux troubles. Garder le cap sur l'objectif de faire de la Terre un paradis pour que tous les êtres vivants; animaux, végétaux, humains, baignent dans l'harmonie. Il a fallu se boucher les oreilles pour ne pas entendre le chant des sirènes qui promettaient un éventuel ruissellement des liquidités des plus riches vers les plus pauvres, nous dirigeant vers les mêmes vieux récifs. C'est unis, solidaires et créatifs que les humains purent recréer le paradis perdu : leur Terre. Des geysers d'imagination jaillirent de partout éclaboussant d'un grand splash des terres arides pour les rendre à nouveau fertiles. Les sources, ruisseaux, rivières et fleuves furent libérés des entraves qui les empêchaient de couler librement et on leur donna les mêmes droits que les humains. Des mesures furent prises pour endiguer la surconsommation et pour que la nourriture, les habitations, l'énergie soient produites sainement sans rejets toxiques ni déchets.

L'eau était redevenue le bien commun le plus précieux de l'humanité. Tous les humains apprenaient dès le plus jeune âge son importance et comment protéger ses sources et ses puits. La source de la vie sur Terre prit sa juste place de plus grande richesse de l'humanité. Personne ne pouvait plus se l'approprier ni la vendre et un conseil de sages veillait à sa juste répartition et à sa préservation pour tous les êtres vivants. L'eau se remit à couler et les nouvelles grandes forêts replantées commencèrent leur travail de filtration de l'eau et de l'air. Au début il se mit à pleuvoir et quelques décennies furent nécessaires pour laver et purifier tous les déchets accumulés par les humains. Ces déluges furent bénéfiques et l'eau reprit son cycle naturel quelque temps plus tard, stabilisant le climat.



Notre clepsydre compte maintenant des heures plus douces pour une humanité qui a su garder le cap pour préserver ses valeurs, la vie et sa source. Maintenant tous les enfants apprennent à l'école de la nature que l'eau coule dans leurs veines comme dans tous les êtres vivants. Vous apprenez comment la préserver, comment en prendre soin comme un trésor rare et précieux et comment la partager équitablement entre tous ceux qui en ont besoin pour vivre. Vous êtes maintenant comme des poissons dans l'eau ! Sortis du brouillard des années 2020, de la brume qui aveuglait l'humanité vous ne pouvez imaginer l'Ancien Monde englouti. C'est pourquoi ces requins tournent en rond dans cet aquarium. Ils sont là pour que jamais ne se reproduisent les erreurs du passé. Maintenant chers enfants, essayez d'imaginer un monde aux mains de ces requins, l'humanité, la vie sur Terre existeraient-elles encore ? Ne laissez jamais les requins s'échapper pour que vos enfants et leurs enfants profitent de la vie et connaissent la joie de nager dans l'eau pure et dans le bonheur de vivre sur Terre, l'unique Planète bleue.

*Martine Chatelain, responsable*

# DOSSIER ASSURANCES

## NOUVEAUX TARIFS DU RÉGIME PUBLIC D'ASSURANCE MÉDICAMENTS DE LA RAMQ POUR LA PÉRIODE DU 1<sup>ER</sup> JUILLET 2021 AU 30 JUIN 2022

Adultes de 18 à 64 ans non admissibles à un régime privé							
Tarif en vigueur avant et à partir du 1 <sup>er</sup> juillet 2021							
À la pharmacie						Lors de la déclaration de revenus	
Franchise mensuelle		Coassurance		Contribution mensuelle maximale		Prime annuelle	
Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif	Avant	Nouveau tarif
22,25\$	<b>22,25 \$</b>	35%	<b>35%</b>	95,31 \$	<b>96,74 \$*</b>	De 0 \$ à 662 \$	<b>De 0 \$ à 710 \$</b>

Pour les personnes de 65 ans ou plus recevant jusqu'à 93% du Supplément de revenu garanti (SRG), la contribution mensuelle maximale est **55,08 \$**.

Vous remarquez que la franchise mensuelle et la coassurance qu'il faut payer lors de l'achat d'un médicament ou d'une fourniture en pharmacie sont demeuré au même tarif. C'est le tarif de la prime annuelle maximale et de la contribution maximale qui ont augmenté.

**N.B.** Un article dans l'édition de l'automne du « Quoi de Neuf » est prévu pour plus de détails sur le sujet.

Source : **Johanne Freire**, Conseillère à la sécurité sociale



## DES NOUVELLES DE VOTRE FONDATION

Bonjour à tous les membres !

L'année 2020-2021 n'a vraiment pas été de tout repos. Par contre vos dons à la Fondation et l'aide généreuse de notre Conseil sectoriel ont permis de remettre des argents à deux organismes.



L'Avant-Garde en santé mentale est un organisme communautaire autonome situé sur la rue Saint-Paul à La Prairie.

Son offre de services s'adresse à toute personne ayant vécu des problèmes de santé mentale et/ou des troubles émotifs, de participer à des activités à son rythme. Cet organisme offre soutien et accompagnement dans une structure de groupe d'entraide.

Son responsable, monsieur Patrice Depault, a reçu un chèque de 1 000 \$ afin de diminuer la fracture numérique des personnes vulnérables pour leur permettre d'accéder à leurs rendez-vous médicaux, suivi psychologique et ateliers de groupe de discussions.



La Maison du Goéland de la Rive-Sud est un organisme d'Action communautaire autonome.

Elle offre, sur le territoire du CSSS Jardins-Roussillon, des services de réadaptation et de réinsertion sociale à une clientèle adulte aux prises avec des problèmes de santé mentale pouvant être accompagnée d'une problématique d'abus et/ou de dépendance.

Madame Lise Campeau, directrice générale s'est vu offrir un chèque de 1 000 \$ pour permettre à sa clientèle externe en suivi et à ses résidents de poursuivre des activités de rétablissement.

*Micheline Huot*  
Responsable pour votre secteur





# CHRONIQUE SANTÉ

## L'équilibre acido-basique

Cet équilibre correspond au niveau d'acidité des tissus profonds comme les os, les dents, les muscles, les tendons, etc. En temps normal, ce sont les reins et la respiration qui sont les mécanismes permettant de garder l'équilibre. Ces mécanismes deviennent moins efficaces en vieillissant et avec notre mode de vie moderne. L'état de déminéralisation peut apparaître et alors causer des problèmes métaboliques.

Le problème, c'est lorsque le déséquilibre acide devient trop élevé et dure trop longtemps. Dans ce cas, les reins et la respiration ne suffisent plus, les os et les dents libèrent une partie de leurs minéraux alcalins et les muscles une partie des acides aminés comme la glutamine alcalinisante pour rétablir l'équilibre. C'est la nuit que le tissu conjonctif de nos os, muscles, tendons, etc. se vident par les reins et la respiration des acides stockés durant la journée encore mieux si le sommeil est bon.

De plus, si pendant plusieurs jours consécutifs la digestion produit des fermentations libératrices d'acides, que le sommeil n'est pas réparateur, que le stress est présent, alors une acidose s'installe, des dépôts d'acide urique s'accumulent et provoquent des affections comme arthrite, goutte, ostéoporose, la fatigue cérébrale, musculaire, physique, la fonte musculaire, l'aggravation des troubles cardiaques, l'hypertension, l'insulino-résistance, le diabète et l'aggravation des symptômes d'inflammation sont tous des symptômes d'acidose.

### Que faire ?

Choisir des aliments alcalinisants comme les fruits, les légumes surtout. Diminuer les viandes animales, introduire légumineuses et noix aux repas, éviter les aliments transformés, limiter le thé, le café, l'alcool et le chocolat. Mais attention pas trop de fruits si vous êtes frileux, avez la peau sèche, avez les ongles cassants, souffrez d'hypotension, de fatigue chronique, ils pourraient vous dévitaliser davantage.

Comme exemple vous pourriez manger truite et potage d'épinards, viande et chou, maquereau et salade de carotte ou céleri, avocat et noix, quinoa, haricots et oignons ou omelette et salade.

Voici ma recette favorite de l'été.

### Salade de melon d'eau, avocat et fromage feta

- 2 avocats
- 3 tasses de melon d'eau
- 200 g de feta
- 1 oignon rouge
- 2 tasses de bébés épinards
- 10 feuilles de menthe

1- Couper le melon en cubes. Émincer l'oignon. Couper les avocats en tranche.

2- Émietter le feta. Mettre tous les ingrédients dans un saladier et ajouter la vinaigrette au moment de servir. Tu peux ajouter du bacon et changer le feta pour des crevettes.

### 3- Vinaigrette :

1 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'ail, 2 c. à soupe de persil  $\frac{3}{4}$  t. d'huile olive verte, sel et poivre.



**Bon appétit!** Ginette Poissant ND. A.B.Sc. naturopathe



## LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (15)

Ce qui embellit le désert c'est qu'il cache un puits quelque part. (Le Petit Prince)

Il est caractéristique de la sagesse de ne pas désespérer des choses. (David Thoreau)

Je prend mes désirs pour la réalité car je crois en la réalité de mes désirs.

Vis ta vie comme bon te semble, mais sache déjà qu'elle est écrite.  
(Proverbe chinois)

Le bruit ne fait pas de bien mais le bien ne fait pas de bruit. (Devise de la Croix rouge)

Aux grands mots les grands dictionnaires

Dieu : Celui que tout le monde connaît, de nom.  
(Jules Renard 1864-1910)

Le passé est un œuf cassé, l'avenir est un œuf couvé.

Diplomatie : Envoyer quelqu'un au diable de telle manière qu'il a hâte de faire le voyage.

La discrétion est la pudeur de l'âme.

Qu'il est difficile de se taire quand on a plus rien à dire.

Ceux qui ne savent pas donner ne savent pas ce qu'ils perdent.

Comme le parfum, on ne peut répandre le bonheur sans s'en imprégner un peu.

Je croyais être indécis mais je n'en suis plus certain.  
(Robert Bourassa, 1933-1996)

La morphine a été inventée pour que les médecins dorment tranquilles.

L'ignorance du peuple nous garantit de sa soumission. (Catherine II de Russie 1729-1796)

La goutte d'eau finit par creuser le roc.

L'échec est le fondement de la réussite.  
(Lao Tseu, philosophe chinois, 571-531 av. J.C.)

Échouer, c'est avoir la possibilité de recommencer de manière plus intelligente.  
(Henry Ford 1863-1947)

On devrait construire les villes à la campagne.  
L'air y est tellement plus pur.

Abstenez-vous de désirer ce que vous n'avez pas, et vous ruinerez l'économie.  
(François Proust XXe siècle)

Parler est un besoin, écouter est un art.

Écrire, c'est une façon de parler sans être interrompu

Il faut savoir tremper sa plume dans le bleu du ciel.  
(Félix Leclerc 1914-1988)

Dans chaque église, il y a toujours quelque chose qui cloche.  
(Jacques Prévert, 1900-1977)

Comment savez-vous si la Terre n'est pas l'enfer d'une autre planète ?  
(Aldous Huxley 1894-1963)

Les gens qui s'ennuient ennuiant.

Un bon baïlleur en fait baïller deux.

# 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.arez.lacsq.org](http://www.arez.lacsq.org)

**Courriel** : [info@arez.lacsq.org](mailto:info@arez.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) :  
1 800 561-9749

**OPC** (office de la protection du consommateur)  
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@arez.lacsq.org](mailto:plante.genevieve@arez.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  
[arez.desprairies-brossard@outlook.com](mailto:arez.desprairies-brossard@outlook.com)
- **Aviser Retraite Québec CARRA** : 1 (800) 463-5533

### Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 2021-2022

**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, bien identifier à quelle activité il s'adresse et ajouter votre numéro de téléphone.

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 lle » 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.**



## AU REVOIR

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

#### 2020

26 novembre	Lucien Lorient
14 décembre	Ange-Aimée Landry soeur de Élisa Landry
20 décembre	Claire Roger

#### 2021

6 janvier	Marie-Rose Boileau Rozon
7 janvier	Gaston Blais, frère de Paul Blais
15 janvier	Madeleine Rousseau Langevin
18 janvier	Roger Germain, conjoint de Denise Couillard
27 janvier	Dennis Britten, époux de Denise Cossette
19 février	Michel Raymond, époux de Andrée Bouthillette
21 février	Émile Yelle, frère de Monique Yelle
1 <sup>er</sup> mars	Noëlla Lussier, soeur de René Beauchamp
6 mars	Gilles Morin époux de Denise Bruneau
8 mars	Antonio Triffiro, conjoint de Monique Gosselin-Triffiro
8 mars	Louise Descent, belle-soeur de Murielle Lacasse
17 mars	Richard Charest
15 avril	Francine Isabelle, épouse de Pierre Étienne
27 mai	Claude Trudeau, frère de Diane et Yolande Trudeau
21 juin	Jean-Claude Couture, époux de Huguette Thibert



# LA PAROLE EST À VOUS...

Merci pour le tirage de cartes cadeaux de 25 \$ de la SAQ ! C'est une agréable pensée en ces temps de confinement. C'est apprécié !

*Nicole Trépanier - 14 décembre 2020.*

Ce fut une très agréable surprise de recevoir une lettre accompagnée d'un chèque, qui de plus, est vécue à l'occasion de Pâques. Cette surprise fait oublier ce temps pandémique qui nous afflige. Merci beaucoup pour cette belle initiative qui a su apporter de la joie et de la surprise.

*Thérèse Joyal de Brossard - 1<sup>er</sup> avril 2021*

Je suis contente de recevoir un chèque de 25 \$, un cadeau ça fait toujours plaisir. Merci beaucoup à toute votre équipe qui s'en occupe : c'est très gentil une pensée pour les moins jeunes.

*Hélène Nadeau - 3 mai 2021*

Honorables membres du conseil, en regrettant de ne pas pouvoir retrouver ce vieux monde autour d'une grande table, je boirai à sa santé et à celle des plus jeunes bien sûr !

Je vous remercie et je vous souhaite une longue et saine vieillesse.

*Roland - 3 mai 2021*

À tous les membres du conseil sectoriel, un sincère merci pour le cadeau. C'est très gentil de penser à nous les octogénaires. C'est un baume en cette période difficile de confinement. Au plaisir de se rencontrer bientôt.

*Cécile Morneau-Pelletier - 4 mai 2021*

J'ai reçu une « surprise ». Merci beaucoup !

Une bonne occasion pour faire rire mes amies. Quand c'est l'heure de la poste, je dis toujours : « Bon, je vais aller voir si j'ai reçu de l'argent. » C'est rendu qu'elles me le disent avant que j'aie le temps de le faire moi-même. Cette fois-là, c'était encore vrai...

*Ginette Dessureault - 4 mai 2021*

Merci beaucoup, Jocelyn, d'avoir ajouté mon numéro de membre pour le spectacle de Claude Dubois, tu combles mes petits oublis. Je profite de l'occasion pour te féliciter ainsi que ton Conseil pour la brillante idée de choyer les « aînés des aînés ». Votre généreux cadeau tout à fait inattendu et si joliment présenté nous témoigne, une fois de plus, votre souci de bien remplir votre responsabilité de dirigeants. Une autre marque d'un excellent chef, tu sais former un Conseil ingénieux, productif qui t'apprécie et qui t'aime. Bravo et Merci Jocelyn. Très heureuse de pouvoir une fois de plus te souhaiter « Long Règne et Félicitations !

*Thérèse Robitaille-(Lefebvre) - 5 mai 2021*

Bonjour à vous tous, membres du conseil sectoriel, récemment, j'avais une surprise au courrier. Merci pour ce chèque de 25 \$. Ce geste de partage me réjouit. Éloquent témoin de solidarité et de reconnaissance. Il entretient les ponts, raffermi le tissu humain. Il parle aussi de votre assiduité professionnelle, de votre souci d'entretenir la flamme. Mille mercis pour votre engagement, vos services toujours finement enveloppés de « mousseline ». Je m'occupe à « Vieillir en beauté ». Au plaisir de se revoir.

*Raymond Parent - 5 mai 2021*

Je veux vous remercier pour votre beau cadeau de 25 \$. Ceci est très apprécié. Bonne continuité.

*Grace Héroux - 5 mai 2021*

Sincère Merci pour le don de 25 \$. Ce montant servira à ensoleiller, à égayer ce temps d'épidémie. Merci pour le joli poème Vieillir en beauté de Félix Leclerc. Sincère Merci pour cette délicate attention.

*Thérèse Joyal - 5 mai 2021*

Je tiens à remercier ceux et celles qui ont eu l'idée du chèque de 25 \$ reçu pour les plus âgés. C'est une très bonne idée puisqu'on ne peut avoir de rencontre. Merci beaucoup.

*Lise Gaudet Dansereau - 6 mai 2021*

Voici la preuve d'achat du spectacle « L'histoire de mes chansons » avec Claude Dubois et Monique Giroux ! Merci beaucoup pour ce privilège spécial !

*Louise Lacourse - 6 mai 2021*

À Elaine, Ginette P., Ginette R., Yves, Donald et Jocelyn  
Merci pour le chèque cadeau de 25 \$.

*Paul Wiedman - 7 mai 2021*

Un gros merci pour la belle surprise ! Un chèque inattendu de 25 dollars fait plaisir à recevoir. Toujours intéressant de lire les sujets de vos bulletins.

*Gertrude Lemire - 7 mai 2021*

Merci pour la belle pensée ! Quand les restaurants ouvriront, nous en profiterons.

En espérant que ce soit pour bientôt !

*René Chantelois - 9 mai 2021*

Le 1<sup>er</sup> mai 2021, j'ai reçu une lettre accompagnée d'un poème et d'un chèque cadeau pour souligner le 36<sup>e</sup> anniversaire de l'AREQ Des Prairie-Brossard. Je tenais à vous remercier et vous signifier que je suis touchée par ce geste. J'apprécie également tous les efforts que vous faites pour nous.

*Patricia McGee Fontaine - 8 mai 2021*

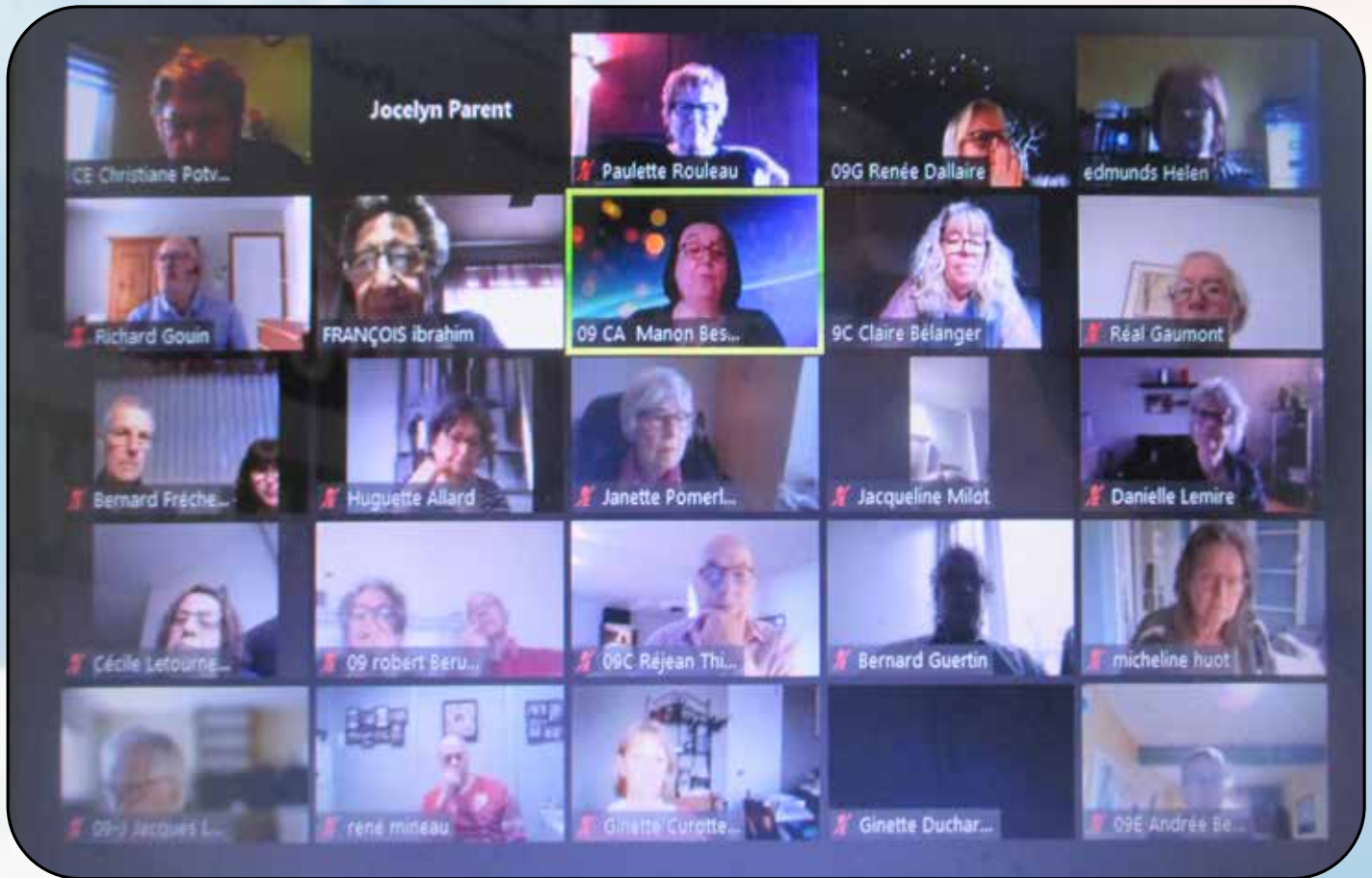
**Tableau des responsables : comités et activités, 2021-2022**

Activité	Responsable	Courriel	Téléphone	Membre du conseil responsable
AREQ-Eclair	Yves Bussière Jocelyn Parent	yvesbussiere@gmail.com areq.desprairies-brossard@outlook.com	450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent
Cartes de souhaits (poste)	Claire Fournier Élaine Brosseau-Leclerc	cfournier09@videotron.ca elainebrosseau100@gmail.com	450 659-0909 450 632-4295	Élaine Brosseau-Leclerc
Cartes de souhaits (courriel)	Suzanne Aubry Marie Gervais	aubry.suzanne@outlook.com grvs.mre19@outlook.com	450 659-5030 450 659-9053	Jocelyn Parent
Chaîne téléphonique	Doris Croteau	croteau@videotron.ca	438 390-9587	Jocelyn Parent
Condition de la femme	Thérèse Dupuis Murielle Lacasse	theresedupuis@me.com murielle.lacasse@hotmail.com	450 619-6544 450 718-0880	Ginette Rivard
Comité des hommes				Jocelyn Parent
Comité de la retraite	Pierre Gagnon	pierregagnon@hotmail.com	450 444-0221	Jocelyn Parent
Dossier assurances	Micheline Huot	michelinehuot@yahoo.fr	450 444-1661	Christiane P. - Lapalme
Comité environnement	Manon Côté Martine Chatelain Resp. Jeanne Éthier-Lamoureux Ginette Poissant	manoncote248@gmail.com chatelain.m@hotmail.com jeannel1@live.ca gpoissant22@yahoo.ca	450 486-4355 514 771-5529 450 672-8452 450 638-7821	Ginette Poissant
Comité information	Jocelyn Parent	areq.desprairies-brossard@outlook.com	450 691-2794	Jocelyn Parent
Comité sociopolitique	Martine Chatelain	chatelain.m@hotmail.com	514 771-5529	Élaine Brosseau-Leclerc
Conférences	Conseil sectoriel			
Cours espagnol	François Guérard	fguerard@hotmail.com	450-638-6606	Yves Bussière
Danse en ligne	Jeanne Éthier-Lamoureux Jean-Gilles Beaudin	jeannel1@live.ca jeangillesmarie@sympatico.ca	450 672-8452 450 659-9780	Ginette Poissant
Comité des voyages	Hélène Desmarais Diane Gagnon Jocelyn Parent	hdesmarais2@hotmail.com dianegv67@gmail.com areq.desprairies-brossard@outlook.com	514 367-0222 450 724-4091 450 691-2794	Jocelyn Parent
AGS	Jocelyn Parent Diane Trudeau	areq.desprairies-brossard@outlook.com trudodiane@hotmail.com	450 691-2794 450 984-1359	Jocelyn Parent



Dîner des bénévoles	Jocelyn Parent Ginette Rivard	areq.desprairies- brossard@outlook.com grivard12@hotmail.com	450 691-2794 450 845-7647	Jocelyn Parent
Dîner 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
Dîner de Noël	Ginette Poissant Ginette Rivard Jocelyn Parent	gpoissant22@yahoo.ca grivard12@hotmail.com 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	grivard12@hotmail.com gpoissant22@yahoo.ca areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 845-7647 450 638-7821 450 691-2794	Ginette Rivard
Dîner Saint-Valentin	Élaine Brosseau- Leclerc Ginette Rivard	elainebrosseau100@gmail.com grivard12@hotmail.com	450 632-4295 450 845-7647	Élaine Brosseau-Leclerc
Fondation Laure- Gaudreault	Micheline Huot Murielle Lacasse Denise Panneton-Brière	michelinehuot@yahoo.fr murielle.lacasse@hotmail.com denise_briere@yahoo.ca	450 444-1661 450 718-0880 450 904-2026	Élaine Brosseau-Leclerc
Comité Accueil Inform'AREQ	Ginette Rivard Jocelyn Parent	grivard12@hotmail.com areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 845-7647 450 691-2794	Ginette Rivard Jocelyn Parent
Les petits déjeuners	Conseil sectoriel			Jocelyn Parent
Magazine La Moisson	Micheline Huot Yves Bussière Jocelyn Parent	michelinehuot@yahoo.fr yvesbussiere@gmail.com areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 444-1661 450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent
Quilles	Pierre Francoeur Murielle Lacasse Fernand Bédard	francoeurpierre@hotmail.com murielle.lacasse@hotmail.com fernand_bedard@hotmail.com	450 984-1359 450 718-0880 450 678-7569	Jocelyn Parent
Registre des membres	Yves Bussière Jocelyn Parent	yvesbussiere@gmail.com areq.desprairies- brossard@outlook.com	450 632-1982 450 691-2794	Jocelyn Parent
Réseau courriel	Yves Bussière Jocelyn Parent	yvesbussiere@gmail.com 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

# *Assemblée générale régionale - 30 avril 2021*





*Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à :*

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

*Assemblée  
générale annuelle  
de la Fondation  
Laure-Gaudreault*

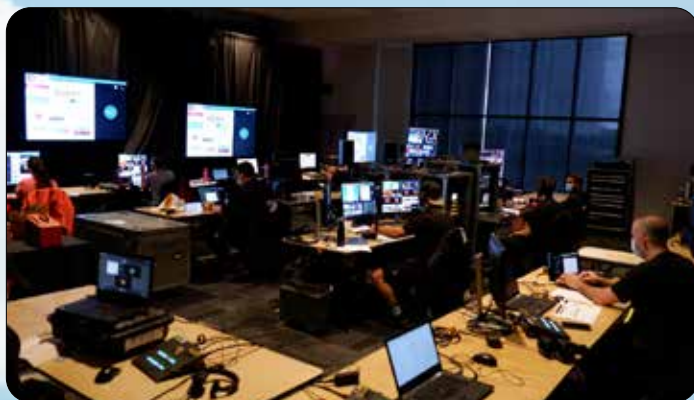
7 mai 2021



*47<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ* du 1<sup>er</sup> au 4 juin 2021



Lise Lapointe



La régie au travail



Les membres du CE de l'AREQ



Spectacle de Mario Pelchat