

La Moisson

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

Hiver 2022 - vol. 32 no 2

AREQ
CSQ

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

Exposition Salvator Dali - 16 septembre 2021



Conférence sur le fleuve Saint-Laurent - 14 octobre 2021



SOMMAIRE

Sommaire et Comité du Magazine	p 3
Message du président	p 4
Mot de la présidente régionale	p 5
Assemblée générale sectorielle.....	p 6
Bulletin de présentation de candidature	p 7
Comité EDD - Des nouvelles du comité	p 8
Projet collectif - Claire Fournier	p 8
Assemblée générale régionale	p 9
Membres du Conseil sectoriel	p 9

INVITATIONS

Dîner de la Saint-Valentin.....	p 10
Visite du quartier italien de Montréal	p 11
Voyage à Grosse Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis	p 12-13

LES ACTIVITÉS

Danse en ligne.....	p 14
Les quilles.....	p 14
Cours de yoga	p 15
Nos petits déjeuners mensuels	p 15

LES DOSSIERS

Assurances SSQ	p 16-17
Fondation Laure-Gaudreault	p 18
Chronique santé - Le Tilleul.....	p 19

Le grain de sel de Jacques.....	p 20
Règles à suivre pour les inscriptions	p 21
Ceux qui nous ont quittés.....	p 22

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Jocelyn Parent
Coordination :	Micheline Huot
Conseiller :	Yves Bussière
Photographie :	Célien Tremblay, 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

Avancer dans la bonne direction en 2022

En ce début d'année 2022, je désire vous offrir mes meilleurs vœux de Bonne Année, Santé et Amour. Je vous souhaite une douce acclimatation au monde nouveau qui nous entoure et aux nouveaux modes de fonctionnement afin de mieux nous retrouver.

Au moment d'écrire ces lignes, fin octobre, la pandémie n'est pas encore tout à fait dernière nous. Nous surfons sur la 4^e vague et pouvons espérer un retour vers une nouvelle normalité. La COVID-19 a chamboulé nos vies depuis 20 mois et certains changements qu'elle aura provoqués pourraient être durables. L'avenir nous le dira !

La période difficile que nous avons vécue nous a rappelé l'importance de la solidarité envers les gens plus démunis et l'importance de se rattacher à un groupe significatif. Pour les retraités que nous sommes l'AREQ est une communauté dont nous pouvons être fiers pour ses valeurs et ses actions auprès de ses membres et autres aînés de la société québécoise.

Au secteur, au cours des derniers mois et surtout depuis septembre nous avons voulu garder le contact avec nos membres tout en nous assurant de suivre les directives de la Santé publique. Nous avons réussi le démarrage de certaines de nos activités en présentiel. Je pense à notre Brunch des retrouvailles et l'accueil des nouveaux retraités, aux rencontres du conseil sectoriel, la danse, les quilles, la conférence du comité EDD, la visite à l'exposition Salvador Dali, aux déjeuners mensuels le dernier jeudi du mois, au déjeuner spécial pour la Journée internationale des hommes le 19 novembre, et nous travaillons actuellement à l'organisation du dîner de Noël. Malheureusement certaines activités n'ont pu débuter à cause des problèmes de location de salles ou des mesures sanitaires. Nous espérons pouvoir y remédier à compter de janvier.

Avec l'AREQ national nous devons nous préparer à ce qui va se passer une fois la pandémie derrière nous. Au Conseil National du mois d'octobre tenu à Québec les grandes lignes directrices ont été dévoilées. L'AREQ lance le grand mouvement « CAP SUR LA DIGNITÉ » par une campagne publicitaire à la télévision, la radio et sur les réseaux sociaux avec comme porte-parole la comédienne Marie-Chantal Perron. L'AREQ ne veut rien vendre, l'objectif est de sensibiliser la population et les élus au sort fait aux aînés du Québec et amorcer les véritables changements qui s'imposent pour agir. Nous avons suffisamment de « rapports tablettés » depuis 20 ans ! Nous prévoyons rencontrer notre député à ce sujet.

Le plan d'action de l'AREQ, de 63 actions, a été adopté pour le biennat 2021-2023. Nous étudierons dans le secteur sa mise en application au cours des prochains mois. Le prochain Congrès arrivera tôt dans 18 mois.

Pour la relève, un autre défi important, l'AREQ amorce une tournée des secteurs cet automne. Les participants tiendront une rencontre le 9 novembre 2021 pour notre région.

Cette vaste consultation devrait susciter des pistes de réflexions pour favoriser la participation active d'un plus grand nombre de membres aux activités ainsi que leur implication dans des comités ou aux conseils sectoriels.

Au plaisir de vous rencontrer lors de nos prochaines activités.

Jocelyn Parent, président du secteur



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

C'est reparti!

La pandémie n'est pas complètement derrière nous et les élus ont repris le collier pour planifier des activités en présentiel pour l'année en cours. Certains secteurs ont pu organiser une activité d'accueil et quelques événements à l'automne ; par contre d'autres se sont butés à des portes closes et à des mesures sanitaires plus restrictives. Malgré les embûches, la vie des secteurs reprend graduellement et le plaisir de se retrouver et de fraterniser est toujours au rendez-vous.

Plan d'action 2021-2023

Le conseil national d'octobre a permis d'adopter le plan d'action du prochain biennat. Nous y retrouvons 2 axes, 23 orientations et 63 actions; beaucoup de travail en perspective. La région et les secteurs devront privilégier les actions qui correspondent à leur milieu. Il faudra un travail d'équipe et de la collaboration pour réaliser les actions choisies et tout ça, avant le Congrès de 2023.

La relève

Un grand défi nous attend : la relève. L'AREQ a entrepris une recherche-action sur ce sujet afin de rencontrer des membres de tous les secteurs de la province. Un comité consulte les personnes engagées et non-engagées pour connaître leurs besoins et par la suite produire des guides pour susciter la participation.

Cap sur la dignité

L'AREQ a entrepris une campagne de sensibilisation sur les conditions de vie des aînés. Dans une première étape, une publicité a été télédiffusée en septembre et en octobre avec Marie-Chantal Perron comme ambassadrice. Lors d'une deuxième étape, les députés seront rencontrés pour les inviter à agir concernant le sort réservé aux aînés. Enfin une action est prévue avant la campagne électorale provinciale de l'automne prochain afin de faire valoir nos besoins auprès des futur(e)s candidat(e)s. Pour plus d'informations sur la campagne Cap sur la dignité, je vous invite à consulter le site www.capsurladignite.org.

Autres dossiers

En plus des dossiers cités précédemment, l'AREQ fait toujours partie de la Coalition pour la dignité des aînés et travaille avec d'autres associations d'aînés pour obtenir la tenue d'États généraux sur les conditions de vie des aînés.

L'AREQ a déposé un mémoire à la Commission sur l'évolution de la Loi concernant les soins de fin de vie. Suite à un sondage réalisé auprès de nos membres, 94 % des répondants s'étaient prononcés en faveur des demandes anticipées d'aide médicale à mourir pour les personnes atteintes de maladies dégénératives. Nous avons soumis des recommandations et attendons le rapport de la commission. L'AREQ continue sa participation à la Tribune des retraités 2.0. On souhaite rencontrer Sonia Lebel, la présidente du Conseil du Trésor et lors des rencontres du comité, on revient sur les pistes de solutions élaborées avant que la Tribune ne devienne permanente. Au cours de la dernière année, l'AREQ s'est impliquée dans le projet Liratoutâge. On a mis en place les outils pour permettre la lecture dans les résidences de personnes âgées et les CHSLD. Il faut maintenant diffuser le projet à travers toute la province.

Enfin, tous les sujets concernant les différents comités (environnement, retraite, sociopolitique, assurances, femmes, hommes) sont abordés, discutés et acheminés dans les régions et les secteurs. Comme vous le constatez, le travail ne manque pas. L'AREQ reste toujours vigilante pour répondre aux besoins de ses membres et défendre les droits des aînés.

Manon Besner, présidente régionale

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2022

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 consulté et recevoir de l'information.

CONVOCATION

Date: le vendredi 29 avril 2022

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 1^{ère} vice-présidence, la trésorerie, la 1^{ère} conseillère) et d'autres postes à être confirmés (la 2^e vice-présidence et le secrétariat).

Voir le bulletin de mise en candidature pour la façon de procéder.

Accueil, vérification des inscriptions, du passeport vaccinal et pièce d'identité : 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 de la personne présidente d'assemblée et présentation de la personne présidente d'élections
4. Ordre du jour : lecture et acceptation
5. Procès-verbal de l'AGS du 23 avril 2021 : 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 des femmes, Comité de l'environnement et du développement durable, Comité sociopolitique, Comité de la retraite, dossiers des Assurances et de la Fondation Laure-Gaudreault.
7. Mot de la présidente régionale : Manon Besner.
- 7.1 Période de questions.
8. Élections : proposition d'une personne secrétaire d'élections et de 2 personnes scrutateurs (Si nécessaire)
 - 8.1 Poste de la 1^{ère} vice-présidence
 - 8.2 Poste de la trésorerie
 - 8.3 Poste de 1^{er} conseiller
 - 8.4 Poste de 2^e vice-présidence, à être confirmé par l'assemblée générale.
 - 8.5 Poste de secrétariat, à être confirmé par l'assemblée générale.
9. Varia.
10. Mot du président et présentation du « nouveau conseil »
11. Levée de l'assemblée.
12. Repas

Menu

Soupe du jour, choix du plat principal :
Filet de saumon, Poitrine de poulet,
Médallions de porc sauce au poivre,
Salade César avec poulet. Dessert, café,
thé ou infusion.

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

Inscription obligatoire pour le repas du 11 au 22 avril 2022. Les numéros de membre et de téléphone sont essentiels.

Utiliser le courriel :

areq.desprairies-brossard@outlook.com

OU le téléphone :

Jocelyn Parent 450 691-2794.

N.B. Le quorum est de 53 personnes.

Carte de membre obligatoire à l'arrivée.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2022

Vendredi 29 avril 2022

ÉLECTIONS À DES POSTES DU CONSEIL SECTORIEL

Il y aura des élections à la prochaine assemblée générale sectorielle.

Les postes suivants devront être comblés : 1^{re} vice-présidence, 1^{er} conseiller et la trésorerie.

À confirmer également par intérim le poste de 2^e vice-présidence et de secrétariat.

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 monsieur Donald Laurin, président d'élections **OU** le remettre le 29 avril 2022 avant l'ouverture de l'assemblée. Les noms des candidats seront publiés le 25 avril 2022 dans l'AREQ-Éclair.

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 : _____



COMITÉ EDD



DES NOUVELLES DU COMITÉ ENVIRONNEMENT ET DÉVELOPPEMENT DURABLE

Conférence sur le fleuve

Jeudi le 14 octobre dernier avait lieu la conférence sur le fleuve Saint-Laurent donnée par madame Rebecca Pétrin directrice générale de « Eau Secours », la coalition québécoise pour une gestion responsable de l'eau. C'est dans le magnifique pavillon La Verrière du RécréoParc de Sainte-Catherine juste devant le fleuve que 24 personnes de notre secteur ont pu en apprendre davantage sur les grandeurs et les misères de notre fleuve aux grandes eaux. C'était le premier événement en présentiel de notre comité et tout s'est très bien déroulé au plus grand plaisir des participants.

Cette conférence était gratuite grâce à un projet « Toujours en action » de l'AREQ.
Pour plus d'informations voir le site : www.eausecours.org

Journée « On s'engage »

Vendredi 26 novembre les bénévoles de notre comité ont participé à la journée On s'engage de la Montérégie à l'école secondaire De Mortagne de Boucherville.

Cette journée a permis aux jeunes impliqués dans des comités environnement de leur école secondaire de se concocter des projets pour l'année. Activité intergénérationnelle par excellence, elle a permis aux membres de l'AREQ de partager leur expérience et de mieux connaître les aspirations des jeunes. L'Alliance qui organise l'événement est composée du mouvement ACTES de la CSQ (anciennement EVB, établissements verts Brundtland), de la Fondation Monique FitzBack, de OXFAM et d'Amnistie Internationale.

Continuez de lire l'AREQ-Éclair pour des suggestions d'activités environnementales !

Martine Chatelain,
Responsable



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.

Transformer ces languettes et ces attaches en fauteuil roulant pour des personnes handicapées, c'est ce que fait depuis plus de 25 ans **La Fondation Clermont Bonenfant**.

Claire se fait un plaisir de collecter ces objets et de les faire parvenir à la Fondation. Apporter vos sacs lors des déjeuners de janvier à mai 2022 et les remettre à Claire.

Merci de votre contribution !

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE 2022

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

Date : Mercredi le 4 mai 2022
Lieu : Golf Continental, 1567, chemin des Patriotes,
Sainte-Victoire de Sorel, QC, J0G 1T0

Projet d'ordre du jour

- 1- Accueil : vérification des inscriptions, passeport vaccinal et pièce d'identité à 9 h 00
- 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 au 450 691-2794.

Attention de bien mentionner votre numéro de membre

La période des inscriptions est du 1^{er} au 15 avril 2022.

Jus, café et brioches le matin. Repas le midi.

La région débourse : 30 \$, votre conseil débourse : 20 \$

Votre coût : 10 \$

Cette assemblée vous permettra de constater ce qui se fait au niveau de notre région. Des surprises seront remises à Sorel.

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

INSCRIPTION COUPON-RÉPONSE : AGR 2022

Nom : _____

Prénom : _____

membre : _____

Tél. : _____

Chèque de 10 \$, daté du
15 avril 2022 et libellé à
AREQ Des Prairies-Brossard
Adresse de retour pour le
15 avril 2022:
AREQ Des Prairies-Brossard,
(Dîner AGR)
C.P. 204 Delson, QC, J5B 2H5

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2021-2022



Jocelyn Parent



Ginette Rivard



Christiane P.-Lapalme



Ginette Poissant



Élaine Brosseau



Diane Trudeau



Yves Bussière

LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Jocelyn Parent	Présidence	450 691-2794	areq.desprairies-brossard@outlook.com
Ginette Rivard	1 ^{ère} vice-présidence	450 845-7647	grivard12@hotmail.com
Christiane P.-Lapalme	2 ^e 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
Élaine Brosseau	1 ^{ère} conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Yves Bussière	2 ^e conseiller	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com

DINER DE ST-VALENTIN

DÎNER DE LA *Saint-Valentin*

BIENVENUE À TOUS

Votre comité sectoriel vous offre l'occasion de célébrer la 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 vêtir avec une touche de rouge ou de rose et venir vous divertir pour votre plus grand plaisir au son de la musique de monsieur Gilbert Duquette.

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

Date : jeudi le 10 février 2022

Heure : 11 h 15 vérification des inscriptions, passeport vaccinal, pièce d'identité
12 h repas

Coût : membre 20 \$, non membre 30 \$ (Valeur 40 \$)

Menu :

Entrée : Potage de légumes

IMPORTANT : indiquer votre choix de repas pour le plat principal parmi les 3 options suivantes.

1 – Poitrine de poulet sauce mandarine (orange)

2 – Émincé de filet de bœuf aux poivres

3 – Doré amandine

Dessert : Crème brûlée. Café, thé.

Un verre de vin rouge ou blanc vous sera offert par votre Conseil sectoriel



Coupon-réponse « Dîner de la *Saint-Valentin* » Jeudi 10 février 2022

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	membre 20 \$	# membre	Non-membre 30 \$	Plat choisi #	A**

Téléphone : _____

Montant total : _____ \$

A** allergies alimentaires à préciser : _____

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (**Date de votre chèque le 31 janvier 2022**)

Les réponses doivent nous parvenir entre les 17 et 31 janvier 2022.

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

VISITE

VISITE GUIDÉE DU QUARTIER ITALIEN

Montréal

Jeudi 19 mai 2022

Berceau de la plus importante communauté allophone de Montréal. 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 La 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 avec les guides du groupe Kaléidoscope.

Horaire :

- 9 h 15 Accueil, vérification des inscriptions, passeport vaccinal et identité.
Stationnement du Quartier DIX30, face au restaurant Portovino (8940 boul. Leduc)
- 9 h 30 Départ
- 10 h 00 Rencontre à la porte d'entrée du Marché Jean-Talon, (7070 Henri Julien)
- 10 h 00 à
- 12 h 00 Visite du quartier italien
- 12 h 15 Départ du marché Jean-Talon
- 13 h 00 Dîner au restaurant Portovino

Menu table d'hôte 3 services

- #1 : Pollo Parmigiana
#2 : Salmone Alla Griglia
#3 : Linguini Carbonara
#4 : Pizza Vegerariana #5 : Pizza peperonata

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 réaliser l'activité.

Responsables : Diane Gagnon, Hélène Desmarais et Jocelyn Parent

COUPON-RÉPONSE VISITE GUIDÉE DU QUARTIER ITALIEN

Montréal

Jeudi 19 mai 2022

Nom : _____

Prénom : _____
(Nom de fille pour les dames)

Nom : _____

Prénom : _____
(Nom de fille pour les dames)

Membre : 35 \$ # membre : _____

Non-membre : 45 \$

Téléphone _____

Personne 1

Choix de menu # _____

Personne 2

Choix de menu # _____

Chèque libellé à :

AREQ Des Prairies-Brossard

Daté du 19 avril 2022

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard,

«Visite du Quartier italien »

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

Réponse du 01/04/2022 au 19/04/2022



VOYAGE

Grosse-Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis

Dates : 8 et 9 juin 2022

Organisateurs : Hélène Desmarais, Diane Gagnon et Jocelyn Parent

Horaire

8 juin

8 h 45	Embarquement au Super C, 1000 des Prés-Verts, La Prairie
9 h 15	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 le cimetière et la croix celtique. 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 15	Départ pour le restaurant Pub Ryna (souper buffet)
21 h 15	Retour au Motel Etchemin

9 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 Wolfe, rue Fraser, maisons victoriennes, Terrasse de Lévis, fresque de Lévis et Église Notre-Dame de Lévis
11 h 30 à 12 h 30	Visite du site historique national des 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 de La Prairie

Coût par personne

Membre : 275 \$ Non-membre : 300 \$

Inclus : Bateau et visite de Parcs Canada/Grosse-Île avec guides
Chambre en occupation double au Motel Etchemin (55 \$ supplémentaires en occupation 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 du Verger St-Nicolas incluant une dégustation
Autobus

Inscriptions : Du 1^{er} au 30 mars 2022

Le coupon-réponse doit être reçu au plus tard le 30 mars avec le chèque daté du 30 mars 2022. Veuillez indiquer vos choix de repas aux endroits mentionnés. Minimum de 40 personnes pour tenir l'activité.

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

VOYAGE

Grosse-Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis

Menu du déjeuner : 1- Oeufs (2), patates, choix de viandes, 2 rôties/fruits
(Café à volonté) 2- Crêpe avec crème pâtissière & fruits
3- Oeuf bénédicte avec choix de viandes, sauce sur muffin anglais, patates/fruits

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

Soupe/ breuvage et dessert inclus



Coupon-réponse « ***Grosse-Île/Mémorial-des-Irlandais et Lévis*** » 8 et 9 juin 2022

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	Non-membre 300 \$	# membre 275 \$	Déjeuner # Plat	Dîner # Plat	AA*
1.						
2.						

Numéro de téléphone : _____

Montant total : _____ \$

**AA = allergies alimentaires (à préciser) : _____

* Ajout de 55 \$ 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, C.P. 204, Delson, QC. J5B 2H5 "Grosse Île et Lévis"

Daté du 30 mars 2022. Réponse du 1^{er} au 30 mars 2022. Minimum de 40 personnes.

ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

Hiver 2022

Nous vous offrons quatorze (14) semaines de cours les **lundis** ...

DATES :

Janvier : 10, 17, 24, 31

Février : 7, 14, 21, 28

Mars : 7, 14, 21, 28

Avril : 4 et 11

COÛT: 70 \$ pour 14 cours d'une heure

HORAIRE:

12 h 40 à 13 h 40 « Débutants 1 et 2 »

13 h 50 à 14 h 50 « Inter 1 »

15 h 00 à 16 h 00 « Inter 2 »

LIEU: Centre municipal Aimé-Guérin,
5365, Boul. Saint-Laurent, Ville Sainte-Catherine
(entrée à l'arrière par la rue Bédard).

PROFESSEURS:

Lise Jean et Carole Roy de Prodel en ligne

RÈGLES SANITAIRES: selon les normes en vigueur en janvier 2022. **NB :** Veuillez vous inscrire avant le 4 janvier 2022 pour savoir si, selon les normes du nombre maximal, on pourra accorder une ou deux heures de cours aux danseurs qui le désirent.

PAR COURRIEL : jeannel1@live.ca

OU jeangillesmarie@sympatico.ca

PAR TÉLÉPHONE : 450 672-8452 Jeanne

OU 450 659-9780 Jean-Gilles

Merci et au plaisir de danser...



LES QUILLES 2022

Bonjour amis et amies quilleurs.

Nous débuterons la saison d'hiver 2022 mercredi le 12 janvier et elle se terminera le mercredi 27 avril 2022 soit 15 semaines de jeu.

LE COÛT est de 13 \$ par semaine pour un total de 195 \$

On vous demande de libeller votre chèque au nom de l'AREQ Des Prairies-Brossard et de dater celui-ci au 12 janvier 2022.

Il y a encore quelques places de disponibles.

Vous pouvez me rejoindre au :

450 984-1359

Cellulaire : 514 594-8298

@ : francoeurpierre@hotmail.com

Merci

Pierre Francoeur

ACTIVITÉS



COURS DE YOGA

Pour le maintien d'une vie saine et heureuse, l'AREQ Des Prairies-Brossard est fier de vous offrir des cours de yoga adaptés pour les personnes de 50 ans et plus.

Les personnes désirant se joindre au groupe pour la pratique salutaire du yoga sont les bienvenues. Bienvenue aux hommes également !

Date : les mardis, du 18 janvier au 25 avril
(15 cours)

Horaire : de 9 h 30 à 11 h 00

Lieu :
Centre municipal Aimé-Guérin, salle de l'Étang,
5365, Boul. Saint-Laurent,
Ville de Sainte-Catherine, QC, J5C 1A6

N.B.
Avoir reçu les 2 vaccins et avoir son passeport vaccinal.

Coût :
environ 200 \$ selon le nombre de participants

Professeure : Amélie Blouin
Professeure diplômée en yoga

Inscription et informations:
Nicole Trépanier Gagné
450 659-3372 OU arniga@netcourrier.com

Important de vous inscrire avant le début des cours.

Maximum 15 participants.
Vous pouvez communiquer avec moi dès maintenant.

DELSON
Eggsquis
..... DÉJEUNER • DÎNER

NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivent de janvier à mai 2022 le dernier jeudi de chaque mois à compter de 8 h 30.

LIEU : Restaurant Eggsquis, 8 boulevard
Georges-Gagné, Delson, QC, J5B 2E1

Vous devez vous inscrire par courriel à :
areq.concours@outlook.com jusqu'au dernier
mardi précédent le déjeuner en fournissant
votre nom, prénom et votre # de téléphone
pour nous permettre de faire la réservation.

Vous devrez présenter votre passeport
vaccinal et une pièce d'identité avec photo.

Prendre note de nos 5 prochains rendez-vous

1. 27 janvier 2022
2. 24 février 2022
3. 31 mars 2022
4. 28 avril 2022
5. 6 mai 2022

DOSSIER ASSURANCES

Les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1^{er} janvier 2022 ont été présentées à l'assemblée générale d'ASSUREQ. Voici un résumé de ces conditions.



Bonification du régime d'assurance maladie : vaccins préventifs

La garantie Vaccins préventifs a été ajoutée au régime d'assurance maladie pour un remboursement maximal de 200 \$ /année /personne assurée. Cette garantie couvre notamment des vaccins en prévention de la maladie du zona.

Considérant la diminution de l'utilisation des garanties en assurance maladie au cours des 2 dernières années et malgré l'ajout d'une garantie importante au régime, les primes du régime d'assurance maladie d'ASSUREQ ont subi une diminution de la tarification de 5%. De plus, le congé de prime de 3 \$ /mois par personne adhérente est reconduit.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2022			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	24,26 \$	29,26 \$	46,51 \$
Santé Plus	45,26 \$	54,12 \$	84,67 \$

Assurance vie

On note une augmentation des décès dans les dernières années. Est-ce le contexte actuel ou une tendance qui s'installe ? L'avenir nous le dira mais en attendant, ce constat contribue à la hausse de la tarification de la prime de 10 %. Heureusement, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente est reconduit.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2022	
Choix 1	
Individuel	17,10 \$
Familial	27,39 \$
Choix 2	
Individuel	37,20 \$
Familial	47,49 \$
Choix 3	
Individuel	57,30 \$
Familial	67,59 \$

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

DOSSIER ASSURANCES

Une toute nouvelle brochure dès 2022

Une refonte de la brochure Votre régime d'assurance collective *ASSUREQ* dont la version la plus récente date de janvier 2015 est en cours de rédaction et sera disponible dès le tout début de l'année 2022.

ASSUREQ accueille des nouveaux membres

À partir de janvier 2022, de nouveaux critères d'admissibilité au régime d'assurance collective *ASSUREQ* seront en vigueur, permettant l'accueil de nouvelles personnes au sein du groupe.

Dès le 1^{er} janvier 2022, deux catégories de personnes seront nouvellement admissibles à *ASSUREQ*, soit les personnes retraitées ayant un jour été membre d'un syndicat affilié à la CSQ n'ayant pas adhéré à *ASSUREQ* dans le délai prescrit ainsi que les membres CSQ qui, au moment de prendre leur retraite, ne participent pas à un régime d'assurance collective en tant qu'employé. Dans les deux cas, certaines conditions s'appliquent. Ces personnes sont invitées à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 pour obtenir de plus amples détails et commander la trousse *ASSUREQ*.

Document écrit par Johanne Freire, Conseillère à la sécurité sociale (AREQ-CSQ)

Reçu le 26 octobre 2021 de Robert Godin, Responsable régional en assurances



INFORMATIONS POUR LES CLIENTS ET LES MEMBRES

SSQ Assurance deviendra beneva...mais pas tout de suite !

La SSQ Assurance et La Capitale sont reconnues dans l'industrie pour leur engagement client. Leur regroupement d'égal à égal n'affectera en rien l'expérience de ses clients actuels et futurs. La transition se fera une entreprise à la fois. Compte tenu de la capacité des opérations et des risques liés à l'intégration technologique, il a été convenu de faire passer La Capitale à Beneva en 2022 et SSQ Assurance par la suite. C'est donc au cours de 2023 que l'on passera aux couleurs de Beneva, ce nouveau nom, avec son logo sympathique et dynamique, qui rappelle ce que nous sommes : des gens qui protègent des gens. Il est à noter que tant que la transition ne sera pas complétée, les entités et les contrats de SSQ Assurance et de La Capitale resteront distincts.

Des informations de la transition vers beneva à venir au cours de l'année 2022.



Les revenus provenant du Tirage National ont permis de remettre au Régional c'est-à-dire en Montérégie des montants de 500 \$ aux organismes suivants qui offrent de l'hébergement aux femmes et leurs enfants victimes de violence.

Maison La Source à Sorel Tracy
Le Pavillon Marguerite de Champlain à Greenfield Park
L'Accueil pour Elle à Salaberry-de-Valleyfield

La Maison Simonne Monet-Chartrand de Chambly
Maison HINA Inc, de Saint-Jean-sur-Richelieu
Hébergement La Passerelle de Vaudreuil-Dorion.

De plus, quatre (4) autres organismes oeuvrant auprès de personnes en difficulté ont pu recevoir des allocations.

L'Accorderie de Granby et région.

Mission : échanges de services et entraide locale. 1 000 \$

La Maison Internationale de la Rive Sud.

Mission : intégration des nouveaux arrivants. 1 000 \$

Centre d'Action Bénévole de Saint-Jean.

Mission : maintien à domicile des personnes âgées. 1 000 \$


L'Élan des jeunes de Châteauguay.

Mission : hébergement des jeunes éprouvant des difficultés. 1 088 \$

MERCI à tous ceux et celles qui ont acheté des billets pour ce grand tirage.


Vous contribuez à ce que la Fondation poursuive sa mission d'aide auprès des personnes dans le besoin.


En espérant que ces dons apportent du réconfort.



**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-GAUDREULT

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



CHRONIQUE SANTÉ

Le tilleul, la plante pour aider le système nerveux

Le tilleul aime s'étirer au soleil, prendre sa place et grandir en solitaire dans nos parcs et nos forêts. Ses fleurs dégagent un parfum délectable qui sait calmer nos agitations. Les qualités du tilleul sont reliées à l'essence féminine, à l'harmonie et la paix d'esprit ainsi qu'à la fécondité.

Excellent spasmolytique et sédatif du système nerveux, la fleur de tilleul calme doucement la tension nerveuse, l'épuisement dû au surmenage ou à une concentration excessive. C'est la spécialiste de la fragilité des émotifs, des inquiets toujours sur la défensive, pour ceux dont le système nerveux est constamment sous tension, à fleur de peau et que la moindre petite situation nouvelle peut perturber. Les fleurs aident aussi pour améliorer une digestion difficile, un mal de tête en fin de repas, les ballonnements, les vertiges, les palpitations quand la cause est la nervosité excessive. On dit qu'en infusion le tilleul va fluidifier la crispation de la personne.

Le tilleul est excellent pour les problèmes de sommeil, spécialement pour ceux qui ruminent ou se questionnent tout le temps. Le pouvoir sédatif et même légèrement hypnotique apaisera les natures anxieuses qui souffrent d'insomnie ou se réveillent fatiguées. On la suggère pour les enfants qui font des cauchemars et à ceux qui broient du noir.

Le tilleul existe en tisane ou en huile essentielle. Une tisane en soirée favorisera le sommeil calme et reposant. En après-midi, le tilleul vous calmera si vous vous sentez plus anxieux. L'huile essentielle est plus concentrée, alors on pourra en ajouter 3-4 gouttes dans notre boisson chaude, dans la soupe ou la salade de fruits.

Il existe aussi « le bourgeon de tilleul » qui est plus concentré, plus fort. Tout comme les fleurs, c'est un anxiolytique général, qui intervient dans les tachycardies, les palpitations, les extrasystoles et l'hypertension. C'est un antispasmodique efficace dans les tics faciaux, le bégaiement, les hernies diaphragmatiques.

Les bourgeons de tilleul en cure de 21 jours servent à détoxifier l'organisme, principalement au niveau du cholestérol, de l'acide urique, de la goutte, en plus de favoriser une perte de poids et lutter contre l'artériosclérose. Il agit sur les syndromes d'inflammation chronique comme la gastrite, les colites, et contribue à régulariser la boulimie. Il agit aussi sur les céphalées vaso-motrices.



Alors prenez le temps de relaxer et prenez soin de votre sommeil.

À votre santé !

Ginette Poissant ND. A.B.Sc. naturopathe



LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (16)

Ne cherche pas à comprendre pour avoir la foi,
cherche la foi pour pouvoir comprendre.

Si une chose est réellement parfaite, elle ne peut, par
définition, devenir imparfaite. Donc, Dieu est Dieu et il
le sera toujours. (!)
Voir Hébreux 13 : 8

Il y a autant de façons de célébrer la vie qu'il y a
d'étoiles dans le ciel.

Je viens du ciel et les étoiles entre elles ne parlent
que de toi. (D'une chanson de Francis Cabrel)

Je suis d'avis que pour écrire un peu, il faut lire
beaucoup. (David Gaudreault, poète québécois)

On ne réalise pas ce que l'on a tant que l'on a pas
tout perdu. (Édith Blais, otage au Sahara pendant
450 jours)

Aucune science ne nous dira pourquoi l'univers est ce
qu'il est et pourquoi il existe.

Atteindre la perfection est comme vouloir atteindre
l'horizon ; on s'en approche sans jamais y parvenir.
Nos perceptions sont influencées par d'où nous
venons.

Un mensonge qui est une moitié de vérité est le plus
noir des mensonges. (Alfred Tennyson, 1809-1892,
poète anglais)

Je me moque de la simplicité de ce côté-ci de la vie,
mais je donnerais ma vie pour la simplicité de l'autre
côté. (Oliver Wendell Holmes Junior.
Juriste américain, 1841-1935)

L'ennemi commence à devenir dangereux quand il
commence à avoir raison. (Jacinto Benavente,
1866-1954)

Les vrais ennemis ne vous laissent jamais tomber.

Si t'attends l'inattendu, continue d'attendre.

Seuls les bons professeurs forment les bons
autodidactes.

Un prof qui n'enseigne pas à se poser des questions
est mauvais. (Paul Valéry, 1871-1945)

Il importe peu aux morts d'obtenir de somptueuses
funérailles ; ce n'est qu'une vaine pompe qui flatte
l'orgueil des vivants. (Euripide 480-406 av J.C.)

Quand j'entends les hommes politiques parler de
création d'emplois, je songe à tous ces employeurs
dont le seul rêve est de ne plus avoir d'employés.

C'est toujours les autres qui meurent.

Je ne suis pas celui que je suis car si j'étais celui que
je suis, je ne serais pas celui que je suis. Qui suis-je ?
Un serviteur marchant derrière son maître. (!)

Sauf erreur, je ne me trompe jamais; quoiqu'on ne
fasse jamais d'erreur sans se tromper.

Un érudit est un paresseux qui passe son temps à
étudier.

Le travailleur est l'esclave de la société capitaliste et
la travailleuse est l'esclave de cet esclave. (!)
(James Connolly 1868-1916)

On n'est jamais si bien servi que par soi-même.
(Gilbert Cesbron, écrivain français, 1913-1979)

Qu'on le veuille ou non, on va toujours quelque part.
(Wilfrid Lemoyne, journaliste québécois, 1927-2003)

Ce n'est pas la distance qui mesure l'éloignement.
(Antoine de Saint-Exupéry, écrivain et aviateur
français, 1900-1944)

Ce sont les petits esprits qui sont les plus nuisibles.
(Amélie Nothomb, 1967 -)

L'étroitesse d'esprit est un étau qui comprime aussi le
cœur.

Tu peux sonder la profondeur d'un puits ; la
profondeur du cœur est insondable. (proverbe indien)

L'amour est la seule chose qu'on emporte dans
l'éternité. (Antonine Maillet, 1929-)

INFORMATIONS

À CONSERVER

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES

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

Téléphone : 1 800 663-2408

Site web : www.areq.lacsq.org

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) :
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@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

Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 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 date limite pour s'inscrire.

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 et votre # de téléphone sur le coupon-réponse.

8- Vous devez vous inscrire en utilisant votre nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ. Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et leur nom de femme mariée en second. Pas de surnom.

9- Le chèque est non remboursable une fois votre inscription faite, mais il peut être transférable. (votre responsabilité)

10- Si ces règles ne sont pas respectées, votre chèque vous sera retourné et pourra vous empêcher de participer à l'activité.

*Merci de nous aider à bien vous servir
Votre conseil sectoriel.*

AU REVOIR

Départs des personnes que l'on a côtoyées et aimées

2020

21 septembre Claude Tremblay frère de Diane Tremblay Nadon

2021

26 janvier Mariette Dubé-Leroux

2 avril Claire Guay

9 avril André Arcand conjoint de Noëlla Beaudin

17 avril Violette Duquette-Lussier

7 mai Léon Van Laer

10 mai Rolande Péloquin

31 mai Ginette Boisvert

31 mai Rita Dubé

19 juin Gisèle Poissant née Brossard mère de Ginette Poissant

18 juillet Simon Corcos époux Flory B Corcos

31 juillet Huguette Charpentier

14 août Langis Landry frère de Élisabeth Landry

20 août Gaston Leblanc directeur à l'École Louis-Lafortune

27 août Corazon Liwanag

30 août Pierre Trudeau

30 août Élisabeth Fournier épouse de Jean Rajotte

6 septembre Fabiola Pagé-Brossard

10 septembre Monique Paquette

24 septembre Micheline Monette

4 octobre Sylvain Joly conjoint de Micheline Guay

4 octobre Odette Tremblay

6 octobre Marielle Trempe

2 novembre Dolorès Chalut mère de Nicole Legault

6 novembre Marielle Turmel



Nos déjeuners mensuels - 30 septembre et 28 octobre 2021



Brunch des retrouvailles - 23 septembre 2021



*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

Conseil national à Québec - 25 au 28 octobre 2021



Les membres du Conseil régional (Montréal)

