

La Moisson

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

Août 2022 - vol. 33 no 1



AREQ

CSQ

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

Déjeuner mars



Les gagnants

Déjeuner avril



Les gagnants

Déjeuner mai



Retraite de Lise Jean



Forum TRCAM (santé & habitation)



SOMMAIRE

| | |
|--------------------------------------|------|
| Sommaire et Comité du Magazine | p. 3 |
| Message du président | p. 4 |
| Mot de la présidente régionale | p. 5 |

INVITATIONS

| | |
|--|-------|
| Brunch des retrouvailles | p. 6 |
| Visite Domaine Cartier-Potelle | p. 7 |
| Rallye pédestre FLG du Bas-Richelieu | p. 8 |
| Conférence de Diane Lamarre | p. 8 |
| Dîner Retrouvailles régionales | p. 9 |
| Dîner de Noël | p. 10 |

LES INFORMATIONS

| | |
|--|----------|
| Des nouvelles de votre Fondation | p. 11 |
| Comité EDD..... | p. 12 |
| Chronique santé | p. 13 |
| Calendrier des activités 2022-2023 | p. 14-15 |
| Comité sociopolitique | p. 16 |

| | |
|---|-------|
| Campagne de financement FLG | p. 17 |
| Déclaration des États généraux | p. 18 |
| Membres du Conseil sectoriel | p. 19 |
| Formulaire FLG | p. 19 |
| Le grain de sel de Jacques..... | p. 20 |
| Numéros de téléphones utiles | p. 21 |
| Règles à suivre pour les inscriptions | p. 21 |

LES ACTIVITÉS

| | |
|-------------------------------------|-------|
| Danse en ligne..... | p. 22 |
| Les quilles..... | p. 22 |
| Cours de yoga | p. 23 |
| Nos petits déjeuners mensuels | p. 23 |
| Ceux qui nous ont quittés | p. 24 |
| La parole est à vous | p. 25 |
| Tableau des responsables..... | p. 26 |

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

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



MESSAGE DU PRÉSIDENT

« C'est le début d'un temps nouveau »

https://www.youtube.com/watch?v=_OguWUIJue4

Comme le chantait Renée Claude en 1970 pour nous aussi à l'AREQ, l'année 2022-2023 sera le début d'un temps de (re)nouveau, et d'un (re)commencement d'une vie nouvelle en présentiel...

La fin de l'été est à nos portes et l'automne fera son entrée avec de nombreuses activités. Vous ne serez pas déçus ! Cette année notre secteur sera plus vibrant que jamais.

Les gens ont envie de sortir et de profiter de toutes les offres. Partout la vie reprend son cours après ces deux années de pandémie. Le monde déborde d'énergie. Notre vie sociale à l'AREQ retrouve son rythme presque normal. On veut rencontrer nos amis, on reprend nos occupations, quel bonheur de retrouver nos loisirs, notre bénévolat et de découvrir des nouveautés. Serez-vous des nôtres ?

Nous revenons à une vie plus normale mais notre monde a changé. La réalité est différente et nous sommes plus solidaires et unis devant l'adversité : cela a été largement démontré pendant la pandémie. Nous vous donnons rendez-vous dans les diverses activités qui vous sont offertes au tableau central du magazine. Nous sommes ouverts à d'autres activités. Venez nous en faire part car nous avons besoin de vous comme bénévoles. Votre implication fera la différence !

À l'AREQ, nous voilà arrivés à la fin du biennat 2021-2023 dont le 48^e Congrès sera le point culminant. Il se tiendra du 5 au 8 juin 2023 à Lévis. Nos délégués représenteront fièrement notre secteur. Ils seront officialisés à notre Assemblée générale sectorielle du 28 avril 2023. Il y aura des rencontres préparatoires afin de bien orienter notre Association. Nous avons eu le 3 mai dernier, les États généraux sur les conditions de vie des aînés. Je vous invite à lire, à la page 18, la « Déclaration » commune émise par la Coalition pour la dignité des aînés dont l'AREQ est membre.

Nous aurons notre traditionnel « Brunch des retrouvailles » le 8 septembre avec l'accueil des nouveaux retraités du secteur. À ne pas manquer non plus le « Dîner des retrouvailles régionales » le 20 octobre au Plaza Rive-Sud dont le coût sera seulement de 10 \$ pour les membres de notre secteur. Vous pourrez y entendre la prestation du Choeur de l'AREQ de la Troupe ÈS-ART pour votre divertissement. Nous vous y attendons en grand nombre pour représenter fièrement notre secteur. Voir les détails dans le magazine page 9.

Pour terminer, je désire remercier les personnes qui participent à nos activités et les membres qui s'impliquent dans la réalisation de ces activités selon notre plan d'action.

J'invite tous nos membres à se joindre à nous afin de partager la joie des retrouvailles.

Bonne année avec l'AREQ.

Jocelyn Parent



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Dernier droit...

Nous voilà déjà arrivés au terme du biennat. Les rencontres de cette année en présentiel vont permettre un regain de notre vie associative et le Congrès de juin sera l'aboutissement de deux années mouvementées.

Année 2021-2022

La dernière année a été marquée par deux grands événements : le mouvement « Cap sur la dignité » à l'automne et la tenue des « États généraux » au printemps. Suite à la campagne de publicité, des représentants des secteurs ont rencontré les députés pour les sensibiliser à la cause des aînés.

Lors des États généraux, des groupes de la société civile, des élus et des experts ont produit une déclaration commune afin d'assurer la dignité des personnes âgées dans tous les aspects de leur vie.

Tout au cours de l'année, l'AREQ a continué ses représentations dans différents dossiers : les soins et services à domicile, le pouvoir d'achat, les proches aidants, la maltraitance des aînés, les soins de santé, la hausse des loyers dans les RPA, l'élargissement de l'aide médicale à mourir, le projet Liratoutâge, l'environnement, etc.

De plus, l'AREQ a entrepris une recherche-action sur la relève et la participation sociale. Le travail a permis de produire deux guides pour aider les secteurs et les bénévoles à susciter la participation des membres. Il s'agira de les mettre en application.

Année 2022-2023

Le plan d'action adopté l'automne dernier a été mis en œuvre et la région et les secteurs vont continuer le travail tout au cours de cette année. Des conférences, des formations, des ateliers, des activités sociales, culturelles et sportives devraient reprendre comme d'habitude pour finaliser les actions ciblées dans notre milieu.

Je vous invite à suivre les dossiers développés par les différents comités et à participer aux activités proposées. Le national, le régional et le sectoriel vous offriront des conférences présentiels ou virtuelles sur des dossiers d'actualité. Nous comptons sur votre participation.

Nous vivons cet automne des élections provinciales et l'AREQ veut se faire entendre. La déclaration commune produite lors des États généraux sera l'amorce à une discussion avec les différents partis politiques.

Je lance une invitation à tous les membres de la région pour une **ACTIVITÉ RETROUVAILLES** le jeudi 20 octobre prochain au Plaza Rive-Sud à La Prairie. Après deux années de pandémie, la région veut offrir à ses membres une activité récréative pour se parler, échanger, s'amuser, se divertir, se retrouver... Vous avez les détails dans le présent magazine.

Congrès 2023

Du 5 au 8 juin 2023 se tiendra, à Lévis, le Congrès de l'AREQ sous le thème « **L'AREQ, une voix pour les personnes âgées depuis 1961** ». Pour se préparer, l'AREQ a effectué un sondage auprès de 2 000 de ses membres afin de connaître leurs priorités et de se guider dans le choix des orientations. L'exécutif national viendra rencontrer les membres des conseils sectoriels et les personnes déléguées au début de novembre pour présenter les résultats du sondage et suggérer les orientations. Ce sera l'occasion d'échanger et de s'exprimer. Par la suite, il y aura deux rencontres préparatoires au Congrès : une en novembre pour étudier les statuts et règlements et l'autre en février pour discuter des orientations.

Les délégations ont été choisies lors des assemblées générales sectorielles et seront officialisées en 2023. **La personne déléguée** représente la volonté des membres. Elle s'informe et écoute les propositions des membres, elle prend position en tenant compte des échanges avant et pendant le congrès. Elle est présente afin de faire avancer la vie démocratique de notre Association.

Bonne année « aréquienne ».

Manon Besner

BRUNCH DES RETROUVAILLES

DATE : Jeudi 8 septembre 2022
LIEU : Plaza Rive-Sud
 500 Ave du Golf, La Prairie, QC, J5R 0A5
HEURE : à partir de 11 h 00
COÛT : membre 20 \$ et non-membre 30 \$

Au même titre qu'on nous accueillait en début d'année scolaire, nous les membres du Conseil, Secteur Des Prairies-Brossard, tenons à vous inviter à notre « Brunch des retrouvailles » qui se veut très convivial pour les nouveaux et les anciens.

Cet événement nous permet de recevoir de façon spéciale les nouveaux retraités. Le but est de leur donner le goût et l'enthousiasme nécessaire afin de les inciter à participer en grand nombre à toutes nos belles activités tout en gardant la participation active de nos anciens. Il y en a pour tous les goûts, qu'on parle de yoga, de danse, de quilles, de conférences, de sorties culturelles, etc. Il ne vous restera qu'à choisir...

Ce brunch est une occasion pour les anciens retraités d'accueillir les nouveaux, de leur faire connaître des personnes dynamiques, les responsables des différents comités et les membres du Conseil. C'est aussi une grande joie pour nous, les anciens, de nous retrouver pour échanger.

Nous serons très heureux de tous vous accueillir !

Votre réponse est requise au plus tard le 30 août.

Faire parvenir le tout au casier postal :
 AREQ Des Prairies-Brossard,
 « Brunch des retrouvailles »
 C .P. 204 Delson, QC, J5B 2H5

TABLE RÉSERVÉE : Si vous voulez former une table d'ami(e) s vous devez l'organiser.

Le responsable d'une table réservée transmet les chèques des personnes de sa table avec leurs coupons-réponses.

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

Les chèques sont libellés à « AREQ Des Prairies-Brossard » et datés du 30 août 2022.



Coupon-réponse « *Brunch des retrouvailles* » 8 septembre 2022

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

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

Chèques libellés à : _____ Montant non-membre : ____ nb X 30\$ = _____

AREQ Des Prairies-Brossard, datés du 30 août 2022.

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

Montant total : _____

VISITE DU DOMAINE CARTIER-POTELLE

Nous vous invitons à une visite du Domaine Cartier-Potelle et de ses installations.

Situé dans un site enchanteur, sur le versant sud du mont Rougemont, au pied de la croix, le Domaine Cartier-Potelle élabore et désire partager avec sa clientèle, des produits de grande qualité et spécifiques au terroir québécois, tel que le cidre de glace.

Organisateurs : Hélène Desmarais, Diane Gagnon et Jocelyn Parent

Date : Jeudi le 22 septembre

Horaire :

| | |
|----------------|--|
| 12 h à 12 h 45 | Arrivée au 277 Rang de la Montagne, Rougemont, QC, J0L 1M0 |
| 13 h | Début de la visite agrémentée d'un verre de vin |
| 14 h à 15 h | Dégustation vin/fromage |

Coût par personne

Membre : 30 \$ Non-membre : 40 \$
(Valeur : 57,50 \$)

Inclus : Forfait visite guidée et dégustations vins et fromages

- Verre de vin durant la visite (3 oz)
- Visite guidée du verger et des vignes avec un guide
- Dégustation de 3 produits (2 oz chaque) choix du vigneron avec des fromages (70 g/personne)

Inscriptions : du 1^{er} au 9 septembre 2022

Le coupon-réponse doit être reçu au plus tard le 9 septembre avec le chèque daté du 9 septembre 2022.

Maximum de 50 personnes pour cette l'activité.

COUPON-RÉPONSE Visite du Domaine Cartier-Potelle/Rougemont

Jeudi 22 septembre 2022

Nom : _____

Prénom : _____

(Nom de fille pour les dames)

Nom : _____

Prénom : _____

(Nom de fille pour les dames)

Membre : 30 \$ # membre : _____

Non-membre : 40 \$

Chèque libellé à :

AREQ Des Prairies-Brossard

Daté du 9 septembre 2022

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard,

«Domaine Cartier-Potelle »

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



RALLYE PÉDESTRE organisé par l'AREQ Bas-Richelieu



Au profit de la

**Fondation
Laure-Gaudreault
du Bas-Richelieu**

Date : Jeudi le 22 septembre

Lieu : Vieux Sorel-Tracy

Heure : 8 h 30 ou 9 h 00 selon les personnes

Départ du quai Catherine Legardeur,
137 rue du Traversier, Sorel-Tracy

Coût : 30 \$

(participation au rallye, fascicule du questionnaire et repas)

Dîner à 12 h au « Cabaret Les Années Folles »
situé au 143, rue du Traversier, Sorel-Tracy

Menu au choix :

1 Pizza pepperoni

2 Pizza végétarienne

3 Rigatoni boulettes de veau

4 Salade repas César avec filets de poulet

5 Baguette au saumon fumé

Date limite pour l'inscription : 16 septembre 2022.

COUPON-RÉPONSE

Rallye pédestre

Bienvenue à tous !

Jeudi 22 septembre 2022

Nom : _____

Prénom : _____

(Nom de fille pour les dames)

MENU : # _____

Nom : _____

Prénom : _____

(Nom de fille pour les dames)

MENU : # _____

Coût : 30 \$

Chèque libellé à : AREQ Bas-Richelieu

Daté du 16 septembre 2022

Adresse de retour :

Ginette Pelletier, 132 rue Laurier,
Sorel-Tracy, Qc J3R 1W8

Pour informations : 450 742-8674.

CONFÉRENCE DE DIANE LAMARRE

« Le pharmacien un allié pour ma santé ! »



Date : Mardi le 4 octobre 2022

Heure : 19 h – 19 h 30 Accueil et vérification des inscriptions

19 h 30 – 20 h 30 Conférence

20 h 30 – 21 h Période d'échange et questions

Lieu : Centre municipal Conrad-Monette, 1, 1^{ère} avenue, Delson, J5B 1M9

0 \$ Mem. 5 \$ Non-mem

Inscription du 15 au 27 septembre 2022

Coût : Gratuité pour les membres du secteur et 5 \$ pour les non-membres

Inscription par courriel à : areq.desprairies-brossard@outlook.com ou

par la poste (adresse ci-dessous) ou par téléphone : 450 691-2794

Inscriptions du 12 au 27 septembre 2022

Madame Lamarre est pharmacienne et professeure titulaire à la Faculté de pharmacie de l'Université de Montréal. Elle a assumé la présidence de l'OPQ de 2002 à 2014. C'est une communicatrice reconnue, experte dans les médias. Sa priorité est de renseigner la population sur les sujets liés à la santé dans un souci d'aider à une meilleure compréhension. Elle abordera l'importance de l'accessibilité aux soins, la gestion des ordonnances médicales, l'ajustement de la médication lors d'apparition d'effets secondaires, la dépendance aux médicaments d'ordonnance et les actes délégués aux pharmaciens.

CONFÉRENCE DE DIANE LAMARRE

Coupon-réponse (membre)

Nom _____ Prénom _____ # Membre _____ # Téléphone _____

Coupon-réponse (non-membre)

Nom _____ Prénom _____ # Téléphone _____

Votre inscription et votre chèque (s'il y a lieu) libellé au nom de l'AREQ Des Prairies-Brossard, et daté du **27 septembre 2022**, doivent nous parvenir à l'adresse suivante :

AREQ Des Prairies-Brossard, « Conférence Diane Lamarre », C.P. 204 Delson, QC, J5B 2H5

Nous vous invitons à apporter votre tasse personnelle pour le service d'un breuvage lors de la collation.

DÎNER DES RETROUVAILLES RÉGIONALES



Ce sont des retrouvailles après cette période de pandémie que nous venons de vivre. Avoir du temps pour échanger autour d'un bon repas et d'un spectacle.

Lieu : Plaza Rive-Sud
500, avenue du Golf, La Prairie, Qc, J5R 0A5
Date : 20 octobre 2022
Heure : De 11 heures à 16 heures
Coût : membre 20 \$, non membre 40 \$
(Valeur du repas + un verre de vin : 80 \$ + spectacle = Valeur totale 90 \$)

Menu :

Forfait Le buffet classique et un verre de vin
Potage au choix du Chef
Trempeur de légumes
Plateau de fromages cheddar et raisins
Plateau de charcuteries et condiments

Variété de trois salades composées au choix du chef et une verdure
3 plats chauds au choix du chef : 1 pâte, 1 viande et 1 poisson.
Pommes de terre et légumes du jour
Délice du Chef et fruits frais ou en salade
Café & infusions

INSCRIPTION AVANT LE 30 SEPTEMBRE.



Chœur de l'AREQ de la Troupe Ès-Arts

Fondé en 1990, le CHŒUR DE L'AREQ regroupait des retraités(es) de l'enseignement et leurs conjoints ou conjointes qui avaient le goût de chanter.

Maintenant le CHŒUR DE L'AREQ DE LA TROUPE ÈS-ARTS s'est élargi et compte dans ses rangs, en plus des retraités(es) du monde de l'éducation et des services publics, toute personne disponible animée par la passion du chant choral. La troupe Ès-Arts qui se greffe au chœur depuis 19 ans est composée de membres de la chorale et d'autres adeptes de théâtre.



Coupon-réponse *Dîner des retrouvailles régionales* - 20 octobre 2022
Spécial repas à 10 \$ pour les membres du secteur AREQ Des Prairies-Brossard. **Votre conseil défraie 10 \$.**

| Nom <i>Nom de fille pour les dames</i> | Prénom | Membre 10 \$ | # Membre | Non-membre 40 \$ |
|---|--------|--------------|----------|------------------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Téléphone : _____

Montant total : _____ \$

Chèque de 10 \$ libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard **daté du 29-09-2022**

Les réponses doivent nous parvenir entre les 15 au 29 septembre 2022.

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

DÎNER DE NOËL

DATE : Jeudi 1^{er} décembre 2022

LIEU : Centre communautaire de Saint-Mathieu
299, ch. Saint-Édouard, Saint-Mathieu (Qc) J0L 2H0

HORAIRE :

11 h à 12 h Vérification des inscriptions, service d'un
moût de pomme rosé sans alcool
12 h Accueil et mot de bienvenue
12 h 15 Repas
14 h - 16 h Animation & danse avec
Ronny Andrade, musicien

MENU :

Corbeille de pain et beurre
Potage : Poire et panais
Salade : Petits épinards, betterave jaune en carpaccio,
croustille pancetta & pacanes
Repas principal : Joue de bœuf fondante à la
bourguignonne, demi grelot rôti, bouquet de légumes frais
et sauce
Dessert : Verrine de mousse choco-framboise
Café, thé, tisane, litre d'eau sur les tables.

COÛT : 25 \$ (membre) et 40 \$ (non-membre)
(coût réel du repas 72 \$)

Les membres qui fêtent leur 75^e, 80^e, 85^e, 90^e et 95^e cette
année en 2022, entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre
2022, le repas vous sera offert gratuitement par le Conseil
sectoriel. Vous devez le spécifier lors de votre inscription
pour obtenir votre repas gratuit.

POUR LES OCTOGÉNAIRES ET LES NONAGÉNAIRES
UNE SURPRISE VOUS ATTEND. Vous devez le spécifier
lors de votre inscription pour obtenir votre surprise.

Inscriptions : du 4 au 18 novembre 2022.

Complétez le coupon-réponse « **DÎNER DE NOËL** » en
lettres moulées avec tous les renseignements demandés.

DATE LIMITE : = (fin de la période des inscriptions)

Le coupon-réponse doit être reçu au casier postal
au plus tard 18 novembre avec les chèques
datés du 18 novembre 2022.

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



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

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

Coupon-réponse « **Dîner de Noël** » Jeudi 1^{er} décembre 2022

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

AA* = allergies alimentaires : _____

Montant membre : _____ nb X 25\$ = _____

Chèques libellés à : AREQ Des Prairies-Brossard,
datés du 18 novembre 2022.

Montant non-membre : _____ nb X 40\$ = _____

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

Montant total : _____



DES NOUVELLES DE VOTRE FONDATION

Où sont allés les dollars amassés tout au long de l'année 2021 ?

Vous le savez peut-être que, pour la Fondation, on amasse des sous tout au long de l'année du 1er janvier au 31 décembre et que ces argents sont distribués l'année suivante vers le mois d'avril.

En 2022, c'est au nom du secteur Des Prairies-Brossard que j'ai eu le plaisir de remettre des chèques à quatre organismes.

Ces bénéficiaires sont :

- Les Cuisines de l'Amitié de Brossard : 750 \$

Ce service a pour but de contrer l'insécurité alimentaire des aînés et des personnes vivant une situation difficile par des ateliers de cuisine collective et des activités sociales pour briser l'isolement des personnes surmontant des défis. Cet OBNL prépare des repas pour des personnes qui peuvent difficilement subvenir à leurs besoins alimentaires de façon autonome. Des repas sont distribués gratuitement par les intervenants du CLSC Samuel-de-Champlain.



- Le Club des Copains de Delson : 750 \$

Sa mission : aider les gens démunis de la ville de Delson. En plus du dépannage alimentaire et de la distribution de surplus de pains d'un marché tous les mardis, le Club apporte son aide financière pour les frais de scolarité, les camps de jour, le service de garde et l'achat de lunettes pour les enfants.



- Le Complexe Le Partage de La Prairie : 750 \$

Cet organisme vise à assurer la sécurité alimentaire et favoriser l'autonomie alimentaire de la population du territoire de Kateri, par le biais d'une offre de services diversifiés aux personnes et familles défavorisées. Le projet « Petites bedaines pleines » fournit des boîtes à lunch contenant un dîner et deux collations aux enfants défavorisés tous les jours de l'année scolaire.



- La société Alzheimer Rive-Sud : 400 \$

Depuis 30 ans, cette Société offre des services de soutien, d'aide et d'accompagnement aux personnes atteintes de la maladie d'Alzheimer ou autres troubles neurocognitifs majeurs, ainsi qu'à leurs proches aidants. Elle dessert trente-deux (32) villes de St-Constant à Sorel, pour une population de plus de 500 000 personnes dont 10 000 atteintes de l'Alzheimer.



Comme vous pouvez le constater, chaque sou amassé est fort bien utilisé...

Merci de votre générosité et surtout on continue à partager.

Micheline Huot
Responsable



COMITÉ EDD



RÉDUCTION DES DÉCHETS

Pourquoi doit-on réduire nos déchets ?

En 2018, les lieux d'enfouissement du Québec par habitant ont émis près de 2,5 mégatonnes de CO2 soit 3% des émissions totales de gaz à effet de serre de notre province.

En 2019, selon le rapport du BAPE, la quantité des matières résiduelles atteignait 724 kg par habitant soit 3% de plus qu'en 2015.

Au Québec la gestion des déchets fait penser à un jeu de Tetris dans lequel les détritux nous tombent dessus de plus en plus. On a beau essayer d'envoyer chaque objet à la bonne place on n'y parvient pas et plusieurs de nos dépotoirs débordent. Au cours des deux dernières années, dû à la pandémie, on envoyait les produits récupérés aux centres d'enfouissement. Des milliards, dont des millions au QC, de masques utilisés au cours de cette période n'étant pas recyclables à cause de leurs composantes différentes ont été envoyés dans nos sites d'enfouissement et sont devenus de nouvelles matières à gérer. Le télétravail a contribué à diminuer de 5% à 6% des GES. Cependant le stockage des données produit du CO2 donc l'Internet produit 4% à 5% de GES.

Comment réduire nos déchets ?

Les 4R :

- Réduire
- Réutiliser
- Recycler et composter
- Responsabiliser et régionaliser

semblent être les meilleures actions à adopter pour réduire nos matières résiduelles.

Comme nous avons pu le constater, les produits récupérés sont souvent soit mal triés, soit envoyés aux sites d'enfouissement. Il vaut donc mieux réduire à la source plutôt que recycler.

Moins consommer et réduire au maximum le gaspillage alimentaire seraient des avenues à privilégier. Le traitement des matières organiques par des procédés biologiques est porteur d'avenir. Il est clair que le compostage est une technologie qui présente de nombreux avantages environnementaux, opérationnels et économiques.

Pour éviter d'augmenter le stockage des données sur Internet il est recommandé de nettoyer nos courriels 1fois/semaine.

Au cours des deux dernières années, des milliards de masques dans le monde, dont des millions au Québec, ont été utilisés. Ces produits n'étant pas recyclables vu leurs composantes différentes ont été envoyés dans les dépotoirs. Ils constituent alors une nouvelle matière à gérer.

Quel est le rôle des instances politiques ?

Le plan d'action du gouvernement provincial vise à diminuer la quantité de déchets à 525 kg par habitant en 2023. Cependant selon la commission d'enquête, cet objectif est improbable malgré les réformes mises en place ou en cours d'implantation. Il vaudrait donc mieux ne plus revisiter les objectifs en fonction des résultats, mais plutôt apporter des changements pour les atteindre ce qui nécessite une réflexion plus approfondie.

Suite à un sondage auprès des citoyens, cette commission a constaté une nette préférence sociale pour des lieux d'élimination dont la taille répondrait aux besoins locaux et régionaux. RECYC Québec devrait identifier les secteurs névralgiques et les initiatives porteuses pour réduire à la source. Favoriser le réemploi et l'économie circulaire déjà reconnue devrait être mise à profit et réellement appliquée.

En conclusion, acheter moins et plus près, et enfouir plus proche contribueraient largement à diminuer nos déchets et les GES pour ainsi mieux éviter les changements climatiques qui causent des désastres environnementaux.





CHRONIQUE SANTÉ

Connaissez-vous la gemmothérapie ?

C'est la science qui utilise les bourgeons, les jeunes feuilles, les pousses, radicules ou les écorces internes de tige ou de racine des arbres. Voici des informations qui pourraient vous être très utiles.

LE CORNOUILLER

Remède du système cardio-vasculaire il régularise les battements cardiaques, cicatrise le muscle cardiaque, fluidifie le sang, prévient les infarctus et permet de maintenir les artères souples après un pontage ou la pose d'un « stent » finalement il facilite la circulation coronarienne. Si vous êtes fumeur, vous devriez faire une cure régulièrement ! Le cornouiller peut également être utile pour atténuer l'irritation et les bouffées de chaleur à la ménopause. Il apportera des bienfaits à l'hyperthyroïdie ou « maladie de Basedow ».



LE NOISETIER

Il est utilisé surtout pour les problèmes pulmonaires. L'asthme, l'emphysème, les bronchites, la sclérose, etc. Il combat le durcissement et la destruction des tissus qui permettent l'assimilation de l'oxygène. Il ne fait pas de miracle mais conserve ce qui n'a pas été détruit.



L'AUBÉPINE

Son action sur le cœur a été prouvée scientifiquement. *La fleur* combat l'anxiété, le stress et la dépression. Elle normalise la pression sanguine trop élevée ou trop basse. *La feuille* est un stimulant de l'activité cardiaque. *Le fruit* entretient l'état global du cœur et lutte contre son vieillissement (que ce soit insuffisance du myocarde, séquelles d'un infarctus, angine de poitrine ou cœur fatigué). *Le bourgeon* est normalisateur et régulateur de l'intégralité du système vasculaire. On peut aussi l'utiliser pour l'hypertension artérielle chez les personnes âgées à laquelle on associera l'olivier.



L'HÊTRE

Il augmente la sécrétion des urines, faisant baisser l'acide urique, l'urée, la créatine mais aussi le cholestérol. Il combat la sclérose rénale et peut permettre d'échapper à la dialyse. Son action s'exerce aussi sur l'hypophyse et la régulation de l'appétit. Il combat la rétention d'eau et est utile pour la cellulite.



LE NOYER

Il est reconnu pour ses propriétés antidiabétiques dans les cas de diabète de type 2, c'est à dire celui qu'on développe avec l'âge. Il stimule la sécrétion d'insuline qui fait baisser le taux de sucre dans le sang. Mais il faudra aussi diminuer les desserts et les gâteries sucrées ! Il calme les diarrhées, est utile pour les ballonnements et restaure la flore intestinale.



Vous trouverez les extraits de gemmothérapie dans les magasins d'alimentation naturelle. Pour les posologies, vous pouvez suivre les indications sur la bouteille ou encore mieux, consulter une naturopathe qualifiée.

Bonne santé ! Au plaisir !

Ginette Poissant ND. A.B.Sc. naturopathe

Calendrier des activités

AREQ Des Prairies-Brossard 2022-2023



| Date | Heure | Activité | Lieu | Coût | Responsable | Inscription |
|------------------|-------------|--------------------------------|--|------------------------------|-----------------------|----------------|
| Septembre | | | | | | |
| 8 | 11 h | Brunch des retrouvailles | Plaza Rive-Sud | 20 \$ Mem. 30 \$ Non-mem. | Ginette P. Ginette R. | 15 au 30 août |
| 22 | 13 h - 15 h | Visite vignoble & cidrerie | Domaine Cartier-Potelle Rougemont | 30 \$ Mem. 40 \$ Non-mem. | Hélène D. Diane G.-V. | 1 au 14 sept |
| 29 | 8 h 30 | Déjeuner | Eggsquis Delson | Vos frais | Conseil sectoriel | 19 au 27 sept |
| Octobre | | | | | | |
| 4 | 19 h - 21 h | Conférence Diane Lamarre | Centre communautaire Conrad-Monette Delson | 0 \$ Mem. 5 \$ Non-mem. | Jocelyn | 15 au 27 sept. |
| 20 | 11 h - 16 h | Dîner retrouvailles régionales | Plaza Rive-Sud | 10 \$ Mem. 40 \$ Non-mem. | Jocelyn | 15 au 29 sept |
| 27 | 8 h 30 | Déjeuner | Eggsquis Delson | Vos frais | Conseil sectoriel | 17 au 25 oct. |

Calendrier des activités

AREQ Des Prairies-Brossard 2022-2023



| Date | Heure | Activité | Lieu | Coût | Responsable | Inscription |
|---------------------|-------------|---------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------|
| Novembre | | | | | | |
| 24 | 8 h 30 | Déjeuner | Eggsquis Delson | Vos frais | Conseil sectoriel | 14 au 22 nov. |
| Décembre | | | | | | |
| 1 - déc. | 11 h - 16 h | Dîner de Noël | Centre communautaire Saint-Mathieu | 25 \$ Mem. 40 \$ Non-mem. | Ginette P. Ginette R. | 4 au 18 nov. |
| Janvier 2023 | | | | | | |
| 26-janv. | 8 h 30 | Déjeuner | Eggsquis Delson | Vos frais | Conseil sectoriel | 16 au 24 janv. |



COMITÉ SOCIOPOLITIQUE



SOMMES-NOUS VIEUX ?

Le comité sociopolitique

Quand j'ai pris la responsabilité du comité sociopolitique de l'AREQ Des Prairies-Brossard, je voyais une opportunité de parler de grands enjeux de société : la crise climatique, la perte de la biodiversité, la surconsommation, la transition énergétique, les crises de nos systèmes de santé et d'éducation, les nombreux conflits mondiaux comme la guerre en Ukraine, les réfugiés et migrants illégaux, la crise économique, celle du logement, l'inflation et l'endettement des ménages, le déficit démocratique de nos institutions publiques ou encore la perte des biens communs au profit du privé, etc.

J'ai organisé, avec « L'Agora des habitants de la Terre » et « Eau Secours », un webinaire intitulé : L'eau ressource vitale ou gain de capital ? Avec Alain Deneault, Claude Vaillancourt de ATTAC-Québec et Ronald Cameron sur l'entrée de l'eau à la bourse de Chicago, une privatisation sauvage d'un bien commun essentiel à la vie !

C'est plutôt d'enjeux liés à la situation des aînés dont nous avons discuté cette année et j'ai constaté avec stupeur que j'étais vieille ! J'ai eu 65 ans cet été et les deux paliers de gouvernement m'ont écrit pour officialiser ma retraite et mon statut d'aînée.

Déjà, pendant les confinements liés à la COVID, j'étais, à 60 ans, considérée comme vulnérable et à risque. Dans 10 ans les gens de 65 ans et plus formeront un quart de la population du Québec et c'est nous !

Vous sentez-vous vieux ?

Pourtant... je ne me sens pas vieille et vous ? Je me sens parfaitement capable de jouer un rôle actif dans la société, parfaitement apte à donner mon opinion, prête à participer avec toute mon expérience à la vie de ma communauté. Je suis retraitée de l'enseignement pas de la vie ! Certaines cultures, dont celle des autochtones, accordent aux plus vieux un statut privilégié de sages dans leurs communautés. Avec la crise des CHSLD durant la COVID nous avons plutôt vu, chez nous, des personnes âgées vulnérables, laissées à elles-mêmes, mourir du manque de soins, de considération et d'amour. C'est pourquoi le comité sociopolitique de la Montérégie nous a proposé plusieurs activités sur la situation des aînés. Nous avons discuté d'aide médicale à mourir, de maltraitance des aînés, de mandats d'inaptitude et de testaments, du vieillissement et des inégalités, du maintien à domicile, etc.

Êtes-vous préparés ?

Même si vous vous sentez bien et encore jeune il faut prévoir faire votre testament, prévoir un mandat d'inaptitude pour aider vos proches si jamais il vous arrivait quelque chose.

On n'aime pas y penser mais tout peut arriver très vite ! Prévoir aussi un habitat qui nous convienne ; le maintien à domicile permet d'éviter le CHSLD ou les coûteuses RPA privées. Il faut prévoir aussi un réseau de contact et éviter de s'isoler. La maltraitance chez les aînés est malheureusement très présente ; il faut demeurer vigilant pour nous, mais aussi pour nos proches, nos voisins, nos amis. Il faut absolument signaler les abuseurs pour qu'ils ne puissent pas poursuivre leur travail au 1-888-489-2287.

Votre municipalité peut vous aider et offrir plusieurs services surtout si elle est MADA (municipalité amie des aînés). De même le CAAP le centre d'assistance et d'accompagnement aux plaintes en Montérégie, offre de l'information et de l'aide ainsi que de l'assistance et de l'accompagnement si vous, ou un proche, avez des problèmes avec votre hébergement qu'il soit en RPA ou en CHSLD au site : <https://caapmonteregie.ca>. Il faut s'informer car plusieurs ressources existent déjà dans nos milieux et gagneraient à être connues et plus utilisées.

Que fait l'AREQ pour ses membres ?

Il est rassurant de savoir que l'AREQ a organisé des États généraux sur la condition des aînés, produit des mémoires (sur la maltraitance, sur le maintien à domicile et les résidences pour aînés, etc.) et participé à des tables de concertation comme « La Table régionale de concertation de la Montérégie » (TRCAM) qui a présenté en avril un Forum régional des aînés intitulé : *Vers des initiatives prometteuses en santé et en habitation*. Un autre volet de ce Forum aura lieu cet automne, surveillez l'AREQ-Éclair pour plus d'informations.

Bref une association qui prend soin de nous... les aînés ! Anna Panzieri et Martine Chatelain formeront le comité sociopolitique cette année, n'hésitez pas à nous rejoindre car même si nous sommes des aînées, nous sommes lucides et actives pour encore longtemps !

Martine Chatelain,

CAMPAGNE DE FINANCEMENT

**4^e
ÉDITION**

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



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



Un seul coffret est offert cette année

« Le Dégustation »
au coût de 33 \$

Coffret dégustation / 900 g 6 fromages de 150 g chacun

- Mont Saint-Benoît
- Fontina
- Frère Jacques
- Le Moine
- Saint-Augustin
- Ermite (fromage bleu)

C'est avec l'accord et le support du Conseil sectoriel que nous offrons la vente de coffrets de fromage.

Vous pouvez commander plusieurs coffrets pour offrir à vos proches. C'est un savoureux cadeau pour le temps des fêtes. Sa présentation est fort jolie !

Dates pour vos commandes :
du 8 septembre au 15 novembre 2022

Remise des coffrets :
mercredi 14 et jeudi 15 décembre 2022 de 10 h à 15 h.
Lieu : 6680 rue de la Bataille,
La Prairie, QC, J5R 0K9 - 514 923-3296

\$ comptant accepté OU chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard » daté du 15 novembre.

VOUS COMMANDEZ, VOUS DEVEZ VENIR CHERCHER VOTRE COMMANDE. AUCUNE LIVRAISON.

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



BON DE COMMANDE

Fondation Laure-Gaudreault « VENTE DE FROMAGE »

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

Période pour commander : 8 septembre au 15 novembre 2022

Chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » daté du 15 novembre 2022

**4^e
ÉDITION**

| Nom | Prénom | Téléphone | 33 \$ | Quantité | Total payé par chèque ou \$ |
|-----|--------|-----------|-------|----------|-----------------------------|
| | | | | | |
| | | | | | |

RESPONSABLES :

Micheline Huot • 514 923-3296 • michelinehuot@yahoo.fr

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

Adresse de retour : **au plus tard le 15 novembre 2022.**

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

DÉCLARATION COMMUNE DES ÉTATS GÉNÉRAUX

CONDITIONS DE VIE DES ÂÎNÉS

À l'aube du plus grand défi démographique de l'ère moderne, et pour la première fois au Québec, une diversité d'acteurs de la société civile, d'élus et d'experts de tous horizons se sont concertés sur l'urgence d'agir et sur les moyens à entreprendre afin d'assurer la dignité des personnes âgées dans tous les aspects de leur vie.

Les États généraux sur les conditions de vie des âgés, tenus le 3 mai 2022, doivent marquer le début d'une révolution dans la manière de répondre aux besoins des personnes âgées.

Il est temps d'agir pour faire mieux pour les conditions de vie des personnes âgées, leur santé, leur bien-être et leur bonheur.

Parmi les principales actions à mettre en œuvre dès maintenant, les participantes et participants aux États généraux exigent :

- Que la priorité absolue soit accordée au soutien à domicile pour assurer la dignité et la sécurité des personnes âgées, en respectant le droit de chacun de vivre et de vieillir là où il le souhaite, le plus longtemps possible.
- Un financement public et universel de la prestation des soins et des services de santé dédiés aux personnes âgées. Par ailleurs, le gouvernement fédéral doit accroître les transferts en santé. Enfin, les différents paliers de gouvernement doivent agir en concertation et promptement dans l'intérêt des personnes âgées.
- Que la qualité des soins soit rehaussée dans les établissements de soins de longue durée. Plusieurs modèles d'habitation diversifiés et humains doivent être offerts. Il est nécessaire dans tous les cas que l'autonomie décisionnelle et les droits des personnes soient respectés.
- Que les personnes âgées aient accès à une sécurité financière et à des revenus viables.
- Que l'inclusion sociale et la participation citoyenne des personnes âgées soient reconnues comme contribuant grandement à la santé et au mieux vieillir.
- Que des actions soient mises en œuvre pour contrer l'isolement des personnes âgées et que la société québécoise s'engage quant à sa responsabilité collective à l'égard du temps consacré aux personnes âgées.
- Que la bientraitance devienne une valeur fondamentale de la société québécoise, en mettant notamment fin à l'âgisme et à la maltraitance sous toutes ses formes.
- Que le Québec se souvienne des victimes de la COVID-19 et qu'il se distingue par la satisfaction des personnes âgées à l'égard des services publics qui leur sont rendus.

La mobilisation pour la dignité des personnes âgées devra se poursuivre au cours des prochains jours, des prochains mois, des prochaines années. C'est toute une société qui est concernée et qui doit opérer des changements profonds.

Car vivre, c'est aussi vieillir et toutes et tous méritent de vieillir dans la dignité



**Coalition
pour la dignité
des âgés**

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2022-2023



Jocelyn Parent

Ginette Rivard

Christiane P.-Lapalme

Ginette Poissant

Éline 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 |
| Éline Brosseau | 1 ^{ère} conseillère | 450 632-4295 | elainebrosseau100@gmail.com |
| Yves Bussière | 2 ^e conseiller | 450 632-1982 | yvesbussiere@gmail.com |



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

pour seulement 10 \$ ou faire un don (un reçu sera émis pour tout montant de 15 \$ ou plus) .

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



LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (16)

L'éternité, c'est quand il n'y a plus de (last call) !

On n'a pas l'éternité devant nous. Juste la vie.

Pour nos enfants et ceux qui suivront, nous devons nous efforcer de devenir de bons ancêtres.

Rien n'étonne quand tout étonne : c'est l'état des enfants.

Le sage est celui qui s'étonne de tout.

Ton Christ est juif, ta pizza est italienne, ton café est brésilien, ta voiture est japonaise, ton écriture est latine, tes chiffres sont arabes et tu reproches à ton voisin d'être étranger.

C'est toujours celui qui vient d'ailleurs qui nous ouvre les yeux.

Notre espèce est la seule qui n'a pas le droit d'aller chez le vétérinaire pour échapper sans souffrance à son malheur.

Ce n'est pas parce qu'il ne se passe pas grand chose qu'il n'arrive rien.

Quand les hommes ne choisissent pas, les événements choisissent pour eux.

Il n'y a pour l'homme que trois événements : naître, vivre et mourir. Or il ne se sent pas naître, il souffre à mourir et il oublie de vivre.
(Jean de La Bruyère, 1645-1696)

C'est souvent l'évidence qui exige le plus de démonstrations.

Le singe est un animal trop débonnaire pour que l'homme puisse en descendre.
(Friedrich Nietzsche, 1844-1900)

L'évolution naturelle et culturelle ne se fait que grâce aux catastrophes.
(Boris Cyrulnik, 1937-)

La sagesse a ses excès et n'a pas moins besoin de modération que la folie.
(Michel de Montaigne, 1533-1592)

Qui s'excuse s'accuse.
(Stendhal, 1783-1842)

En pays d'exil, même le printemps manque de charme.

Exister, c'est oser se jeter dans le monde.
(Simone de Beauvoir, 1908-1986)

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

L'expérience est une chose que l'on acquiert juste après en avoir eu besoin.

On ne prend pas deux fois le renard au même piège.
(Aristote, 384-322 av J.-C.)

La vie n'est pas un problème à résoudre mais une réalité dont il faut faire l'expérience.

Personne ne sait ce qu'il est capable de faire tant qu'il n'a pas essayé.

L'objet de ses recherches : comment obtenir du lait à partir du foin sans passer par la vache.

S'expliquer, c'est mentir.
(J. Perret, 1901-1992)

Les amis nous comprennent, les ennemis ne nous croient pas.

Vaut mieux mourir incompris que passer sa vie à s'expliquer.
(William Shakespeare, 1564-1616)

Je ne partage pas vos idées mais je me battrai jusqu'à la mort pour que vous puissiez les exprimer.

Je ne sais être fort que pour protéger mes faiblesses.
(Jean Rostand, 1894-1977)

Un homme qui a faim n'est pas un homme libre.
(Adlai Stevenson, 1900-1965)

Le faire est toujours révélateur de l'être.
(Jean-Paul Sartre, 1905-1980)

J'essaie toujours de faire ce que je ne sais pas faire, c'est ainsi que j'espère apprendre à le faire.
(Pablo Picasso, 1881-1973)

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** :

Stéphanie Trudel : 1 (800) 663-2408

trudel.stefanie@areq.lacsq.org

• **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 2022-2023

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

1. Les membres ont priorité pour s'inscrire aux activités, principalement celles dont le nombre de places 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, et bien identifier à quelle activité il s'adresse.
7. Toujours inscrire votre # de membre de 6 chiffres sur le coupon-réponse.
8. Vous devez vous inscrire en utilisant votre nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ. Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et leur nom de femme mariée en second. Pas de surnom.
9. Le chèque est non remboursable une fois votre inscription faite, mais il peut être transférable. (Votre responsabilité)
10. Inscrire sur votre enveloppe le nom de l'activité qui correspond à votre inscription.
11. Si ces règles ne sont pas respectées, votre chèque vous sera retourné et cela pourrait vous empêcher de participer à l'activité.

Merci de nous aider à bien vous servir

Votre conseil sectoriel.

ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

DATES :

Les lundis
12, 19 et 26 septembre
3, 17, 24 et 31 octobre
(relâche le 10 octobre, jour de l'Action de grâces)
7, 14, 21 et 28 novembre
5 décembre

COÛT: 60 \$ pour 12 cours d'une heure
120 \$ pour 12 cours de deux heures

BONNE NOUVELLE !

Les membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard bénéficieront d'un rabais de 10 \$ sur le montant total de leur inscription, sans égard à une ou deux heures de cours. Ce cadeau temporaire a pour but d'encourager les membres qui participent aux activités de l'AREQ de leur secteur et de contribuer ainsi à leur santé et à leur bien-être.

HORAIRE:

12 h 40 à 13 h 40 pour les « Débutants 1 et 2 »
13 h 50 à 14 h 50 pour les « Intermédiaires 1 »
15 h à 16 h pour les « Intermédiaires 2 »

LIEU: Centre municipal Aimé-Guérin,
Salle des Amarres
5365, boul. Saint-Laurent,
Ville Sainte-Catherine, J5C 1A6
(entrée à l'arrière par la rue Bédard).

PROFESSEUR:

Madame Carole Roy, membre de l'AREQ et diplômée de Prodel en ligne

L'inscription se fera le 12 septembre lors du 1^{er} cours.

Pour informations :

Par @ : jeannel1@live.ca
jeangillesmarie@sympatico.ca

Par téléphone 450 672-8452 Jeanne
450 659- 9780 Jean-Gilles

*Bienvenue en grand nombre et
au plaisir de danser ...*



LES QUILLES 2022

Bonjour amis et amies quilleurs, il nous faut déjà penser à la rentrée en septembre. Il nous fera plaisir de vous retrouver à la salle **Le Riverain de Ville Sainte-Catherine** (6280 boul. Saint-Laurent, J5C 1B2).

Mercredi 7 septembre 2022, dès **9 h** pour 15 semaines de divertissement avec vos amis. Un café vous sera offert comme signe de bienvenue. Le **coût** pour la saison d'automne sera de **225 \$** soit 15 semaines à 15 \$.

Nous vous demandons de **préparer votre chèque daté du 7 septembre 2022** et libellé à « **AREQ Des Prairies-Brossard** ».

Nous avons quelques places de disponibles. Nous vous attendons en grand nombre !

Vos responsables

Pierre Francoeur
Tél. 450 984-1359
Cell. 514 594-8298
@ : francoeurpierre@hotmail.com

Murielle Lacasse
Tél. 450 718-0880

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.

Venez vous joindre au groupe pour la pratique salutaire du yoga. Vous êtes les bienvenues. Bienvenue aux hommes également !

Date : les mardis du 20 septembre
au 6 décembre 2022

Horaire : de 9 h 30 à 11 h 00

Lieu :

Centre municipal Aimé-Guérin
Salle des Marais,
5365, boul. Saint-Laurent,
Ville de Sainte-Catherine, QC J5C 1A6

Coût :

environ 200 \$ selon le nombre de participants

Professeure : Amélie Blouin

diplômée en yoga

Inscription et informations:

Nicole Trépanier Gagné
450 659-3372

@ : arniga@netcourrier.com

Important de vous inscrire
avant le début des cours.

DELSON
Eggsquis
..... DÉJEUNER • DÎNER

NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivront de septembre 2022 à janvier 2023 le dernier jeudi de chaque mois à compter de 8 h 30.

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

Nous vous invitons à vous inscrire par @ à : areq.desprairies-brossard@outlook.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ou le nom de votre conjoint/ami qui vous accompagne s'il y a lieu. Cette demande nous permet de réserver le nombre de places nécessaires pour notre groupe auprès de la direction du restaurant. Nous vous invitons en grand nombre pour échanger avec vos amis.

Nos prochains rendez-vous

1. 29 septembre,
2. 27 octobre
3. 24 novembre
4. 26 janvier 2023

Prendre note que madame Claire Fournier recueillera les languettes des canettes et les attaches des sacs à pain en plastique seulement (pas celles en carton) afin de les remettre à la Fondation Clermont Bonnenfant qui les échangent pour des fauteuils roulants remis à des personnes handicapées.



AU REVOIR

Départs des personnes que l'on a côtoyées et aimées

2021

- | | |
|--------------|-------------------------|
| 30 septembre | Patricia McGee-Fontaine |
| 27 décembre | Thérèse Caron |
| 31 décembre | Lise Mailhot |
| 31 décembre | Marielle Roussel |

2022

- | | |
|------------|--|
| 2 janvier | Jean-Paul Mc Grail, beau-père d'André Grand-Maison |
| 21 janvier | Fernande Bilodeau, mère de Céline Dion |
| 31 janvier | Pierre St-Sauveur |
| 8 février | Jeanne-D'Arc Lajoie-Vincelette |
| 12 février | Kateleen Leggett |
| 14 février | Gisèle Beauchemin Bolduc |
| 13 mars | Laurent Gauthier |
| 19 mars | Yolande Pagé Charbonneau, mère de Francine Charbonneau |
| 6 avril | Michèle Jacob Buist |
| 19 avril | Nicole Roy-Tessier |
| 4 juin | Jeanne Dupré née Samoisette, mère de Guy Dupré |



LA PAROLE EST À VOUS

Bonjour à chacun de vous du Conseil...
Pour débiter, un mot pour vous remercier de
l'invitation au repas pour les bénévoles.
Ce fut en ce mercredi 1er juin un super beau
moment à passer en compagnie
d'agréables personnes.

Merci d'avoir organisé cette rencontre dans
un si bel endroit : « Chez Julien ».
La reconnaissance du Bénévole de l'Année
est à chaque fois un choix judicieux.
Encore « Bravo » à Yves Bussièrès.

Merci de prendre le temps de bien planifier
toutes ces attentions. Le repas était excellent...
Les gens étaient tout sourire et c'est grâce à
vous cher Conseil sectoriel. Recevez, chacun,
mes félicitations pour le travail accompli.

Je vous souhaite un fort bel été
ensoleillé et reposant.

Micheline Huot,
fière membre de
L'AREQ Des Prairies-Brossard
3 juin 2022

Bonjour,
un immense merci de vous occuper
de notre beau journal
La Moisson. Une responsabilité
grandement appréciée.

Nicole Trépanier Gagné
27 juin 2022

Je tiens à remercier sincèrement les
organisateur
de la sortie à Grosse-Île : Hélène Desmarais,
Diane Gagnon et Jocelyn Parent.
Ce fut une sortie fort agréable à tout point de
vue, une sortie où il n'y avait pas de temps
mort : même la pluie qui était de la partie ne
nous a pas trop importunés.
Hélène a su orchestrer avec brio tous les
déplacements à la minute près, elle avait
l'œil ouvert, et ce qui faisait défaut, elle y
intervenant sans délai (les toilettes).
C'est avec son sourire, son dynamisme et son
écoute qu'elle nous a amenés à bon port.
Merci à toute la belle équipe et au plaisir.

Bravo !
Claudette Michaud vaillancourt
12 juin 2022

Visite guidée du Quartier Italien de Montréal (sortie du 19 mai)
Ce qui m'a impressionné aujourd'hui lors de notre visite du quartier Italien c'est la fresque de
l'église Notre-Dame-de-la Défense. Pour votre bon plaisir, voici une photo que j'ai prise pendant
notre visite. À retenir sur la même fresque le pape Pie XI sur un trône au centre en bas de la photo et
surtout le dictateur Benito Mussolini que l'on voit en bas à droite, monté sur un cheval.

Bien comprendre que l'original de l'image remonte à la période d'avant la grande guerre mondiale.
Pour mieux comprendre l'histoire voir les deux liens suivants sur Wikipédia

https://fr.wikipedia.org/wiki/Église_Notre-Dame-de-la-Défense

https://fr.wikipedia.org/wiki/Accords_du_Latran

Merci.

Guy Vaillancourt et Claudette Michaud

Tableau des responsables : comités & activités, 2022-2023

| 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 | croteaud@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 | Élaine Brosseau-Leclerc | Elainebrosseau100@gmail.com | 450 632-4295 | Jocelyn Parent |
| Dossier assurances | Micheline Huot | michelinehuot@yahoo.fr | 514 923-3296 | 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 Anna Panzieri | chatelain.m@hotmail.com anna_panzieri@yahoo.ca | 514 771-5529 514 351-7468 | 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.desprairiesbrossard@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.briere50@gmail.com | 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.briere50@gmail.com | 514 923-3296 450 718-0880 450 904-2026 | Élaine Brosseau-Leclerc |
| Comité Accueil | Ginette Rivard | grivard12@hotmail.com | 450 845-7647 | Ginette Rivard |
| Inform'AREQ | Jocelyn Parent | areq.desprairies-brossard@outlook.com | 450 691-2794 | Jocelyn Parent |
| Les petits déjeuners | Conseil sectoriel | | | 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 | francoeurpierre@hotmail.com murielle.lacasse@hotmail.com | 450 984-1359 450 718-0880 | 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 |

Bénévole de l'année : Yves Bussière



Conseil national - mars 2022



Visite quartier italien de Montréal - mai 2022



*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

Sortie Grosse-Île / Lévis

