



# La Moisson

Magazine d'information du secteur  
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)  
**Hiver 2023 - vol. 33 no 2**



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

## Déjeuners mensuels - Septembre et octobre - Prix de présence



Les gagnants



Brunch des retrouvailles - 8 septembre 2022



Comité accueil



Les nouveaux



Entrée des nouveaux



Bel accueil

Conférence de Diane Lamarre - 4 octobre 2022



# SOMMAIRE

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

## INVITATIONS

Assemblé générale sectorielle 2023.....	p. 6-7
Assemblé générale régionale 2023 .....	p. 8
Nouveau conseil sectoriel.....	p. 8
Élections régionales 2023 .....	p. 9
Dîner de la St-Valentin.....	p. 10
Journée «Je prends soins de moi!».....	p. 11
Dîner à la cabane à sucre .....	p. 12
Visite guidée du quartier portugais .....	p. 13
Voyage à Magog / Sherbrooke .....	p. 14-15

## LES INFORMATIONS

Comité EDD.....	p. 16-17
Membres du Conseil sectoriel .....	p.16
Exposition.....	p. 17
Chronique santé .....	p. 18
Dossier assurances .....	p. 19
Comité sociopolitique .....	p. 20-21
Comité de la retraite .....	p. 21
Le grain de sel de Jacques.....	p. 22

## LES ACTIVITÉS

Sondage .....	p. 23
Cours de yoga .....	p. 24
Les quilles.....	p. 24
Cours d'espagnol.....	p. 24
Danse en ligne.....	p. 25
Nos petits déjeuners mensuels .....	p. 25

## 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

## Rendu à destination

Permettez qu'en ce début de 2023 je vous offre mes vœux de Bonne Année, Santé, Amour et Bien-Être avec ceux et celles qui vous entourent. Veuillez noter que ce mot écrit à la fin du mois d'octobre peut nécessiter quelques ajustements. Il peut survenir plusieurs événements au cours des mois de novembre et décembre que l'on ne peut prévoir.

### ***En route vers Lévis***

Notre 48<sup>e</sup> Congrès de l'AREQ se tiendra à Lévis du 5 au 8 juin 2023 sous le thème « L'AREQ, une voix forte pour les personnes aînées depuis 1961 ». Depuis sa fondation par Laure Gaudreault notre association s'est donnée comme mission la défense des droits et des intérêts des ses membres et des autres aînés dans la société. Elle est une voix importante pour dénoncer auprès de nos gouvernements les lacunes dans nos systèmes d'éducation et de santé. Notre présidente madame Lise Lapointe porte haut et fort ce flambeau sur toutes les tribunes. Nous en sommes très fiers.

Au mois de novembre 2022, nos délégués et les membres du conseil sectoriel de notre secteur ainsi que tous les autres de la Montérégie ont pu rencontrer les membres du Conseil exécutif (CE) à St-Hyacinthe afin de discuter des orientations de nos actions pour le prochain triennat 2023-2026. De plus, il s'est tenu une première rencontre préparatoire au Congrès à Boucherville. Il a été question de modifications à apporter à nos Statuts et règlements en plus d'aborder plusieurs dossiers discutés lors de la Tournée du CE.

À ce Congrès les délégués devront élire un nouveau Conseil exécutif car tous les postes sont en élection. Notre présidente de l'AREQ madame Lapointe termine un 2<sup>e</sup> mandat. C'est donc un nouveau visage qui prendra la relève à la tête de notre association.

### ***Relance au secteur Des Prairies-Brossard***

Pour améliorer la participation au niveau des activités, votre conseil a porté à la baisse votre coût d'inscription. Nous désirons faire profiter nos membres des montants à notre disposition. Nous devons aussi tenir compte du fait que tout augmente, inflation oblige ! Nous avons trois catégories de participants : les membres, les conjoints (es) et les non-membres. Les prix seront ajustés en conséquence. Nous vous invitons à participer en grand nombre et surtout vous avez la possibilité de nous suggérer de nouvelles activités. Communiquez avec les membres du conseil.

La relève pose de grands défis. Nous mettrons en œuvre des actions afin de rejoindre nos membres autant anciens que nouveaux. Nous espérons que les guides produits par l'AREQ nous permettront d'accroître la participation et l'implication du plus grand nombre de personnes. L'invitation vous est faite !

### ***Mon rôle à la présidence***

Je terminerai le 28 avril prochain neuf (9) années de service au conseil sectoriel dont 6 années à la présidence du secteur, fin d'un 2<sup>e</sup> mandat. Lorsque j'ai accepté ce poste en 2017 j'avais dit vouloir être à votre service comme Laure Gaudreault disait : « On n'entre pas dans une association parce que... on entre dans une association pour... »

Je désire remercier toutes les personnes avec lesquelles j'ai travaillé au conseil, les bénévoles au sein des comités et aux activités ainsi que vous toutes et tous pour votre support tout au long de ces années. Cette expérience fut très enrichissante pour moi. Je bénéficie de tout ce que vous m'avez apporté.

Je quitte avec la fierté du travail accompli et d'être membre de notre secteur à l'AREQ.

À vous de juger si c'est « Mission accomplie » !  
Je vous dis au revoir et à la prochaine.

*Jocelyn Parent*



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### Que se passe-t-il ?

La vie « aréquienne » a repris graduellement mais une épée de Damoclès est suspendue au-dessus de nos têtes. Le spectre de la COVID plane autour de nous et nous devons rester vigilants.

Malgré tout, l'AREQ Montérégie est toujours bien vivante. Les deux cent quatorze personnes présentes lors de la journée « retrouvailles régionales » du 20 octobre dernier ont démontré le besoin de se rencontrer, d'échanger et de se divertir. Les conseils sectoriels et les comités travaillent à mettre sur pied de nouvelles activités intéressantes et enrichissantes. La relève pose un grand défi. Le national a préparé des guides pour aider les secteurs à accroître la participation et l'implication autant des anciens que des nouveaux membres. Il faut poursuivre nos efforts pour rejoindre l'ensemble de nos membres.

### « L'AREQ, une voix forte pour les personnes aînées depuis 1961 »

Le thème du prochain Congrès illustre bien la mission de l'AREQ. Depuis sa fondation, l'AREQ défend les droits et les intérêts de ses membres et des personnes aînées. Les deux dernières années ont révélé la nécessité de prendre soin des aînés. L'AREQ a été présente sur la place publique pour dénoncer la maltraitance envers les aînés, les lacunes au niveau de la santé, le manque de soins à domicile. Le gouvernement, élu cet automne, a désigné madame Sonia Bélanger comme Ministre déléguée à la Santé et aux Aînés ; l'AREQ espère la rencontrer bientôt et lui faire part de nos revendications.

Par ailleurs, l'AREQ collabore toujours avec la Coalition pour la dignité des aînés qui œuvre à réunir les meilleures solutions pour vieillir sereinement et dignement au Québec. Notre présidente, Lise Lapointe, nous représente aussi au comité CSQ sur l'indexation ainsi qu'à la Tribune des retraités et travaille à faire corriger notre perte de pouvoir d'achat.

### En route vers le Congrès

À l'automne, la tournée du CE a permis de rencontrer les personnes déléguées et les membres des conseils sectoriels. Les résultats du sondage CROP effectué en mai dernier ont été présentés et ceci a permis de connaître les opinions, préoccupations et réalités des membres. Cette rencontre a aussi été l'occasion de discuter du projet des orientations qui guideront nos actions pour les trois prochaines années. Enfin, certaines modifications aux statuts et règlements ont été déposées pour discussion future. Dans les mois qui viennent, les rencontres préparatoires sectorielles et régionales permettront aux personnes déléguées d'aborder les dossiers vus dans le cadre de la tournée. Lors du Congrès, tous les postes du Conseil exécutif seront en élection mais il faut mentionner que la présidente actuelle, Lise Lapointe, termine son 2e mandat et qu'il faudra élire une nouvelle personne à la tête de l'AREQ. Madame Lapointe nous a représentés et défendus durant six ans et la personne qui va lui succéder aura « de grands souliers à chauffer ».

### « Ce n'est qu'un au revoir »

Je termine mon 2<sup>e</sup> mandat à la présidence régionale. J'ai aimé travailler pour vous et avec vous. J'ai apprécié la collaboration et la générosité des bénévoles qui m'ont apporté le support nécessaire à la réalisation de certaines activités et aux progrès de plusieurs dossiers. J'ai côtoyé des membres de différentes régions et de différents secteurs et j'ai développé de nouvelles amitiés. J'ai vécu une expérience humaine enrichissante et stimulante. Je vous remercie de la confiance que vous m'avez témoignée et j'espère vous revoir lors des activités en Montérégie.

*Manon Besner*

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2023

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

## CONVOCATION

**Date :** le vendredi 28 avril 2023

**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 ou à être confirmés : la présidence, la 2<sup>e</sup> vice-présidence, le 2<sup>e</sup> conseiller et le secrétariat.

Voir le bulletin de présentation de candidature pour la façon de procéder.

**HORAIRE :** Accueil, vérification des inscriptions, 8 h 30 à 9 h 15. ***Carte de membre obligatoire.***

***Le quorum est de 54 membres pour cette assemblée.***

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'élection
  4. Ordre du jour : lecture et acceptation
  5. Procès-verbal de l'AGS du 29 avril 2022 : lecture et acceptation
  6. Rapports
    - 6.1 Rapport de la présidente Christiane Potvin-Lapalme
    - 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, dossier des assurances et dossier de la Fondation Laure-Gaudreault
  7. Mot de la présidente régionale : Manon Besner.
- PÉRIODE DE QUESTIONS**
8. Élections : proposition d'un ou une secrétaire d'élections et de 2 scrutateurs ou scrutatrices. (si nécessaire)
    - 8.1 Poste de la présidence
    - 8.2 Poste de 2<sup>e</sup> vice-présidence
    - 8.3 Poste de 2<sup>e</sup> conseiller
    - 8.4 Poste de secrétariat
  9. Varia.
  10. Mot du président(e) et présentation du « nouveau Conseil »
  11. Levée de l'assemblée
  12. Repas gracieuseté de votre Conseil sectoriel (Valeur de 55 \$)



## Menu

Soupe du jour,

Plat principal :

# 1 - Filet de saumon,

# 2 - Poitrine de poulet,

# 3 - Médaillons de porc,

# 4 - Salade César avec blanc de poulet

Dessert, café, thé ou infusion.

**Inscription obligatoire** période du 10 au 21 avril 2023 par courriel :

areqsexe09d@gmail.com

**OU** par téléphone : 438 393-4279

Christiane Potvin-Lapalme

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2023

**Vendredi 28 avril 2023**  
**ÉLECTIONS À DES POSTES DU CONSEIL SECTORIEL**

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

**Les postes suivants sont à combler ou à être confirmés :**

**Présidence, 2<sup>e</sup> vice-présidence, 2<sup>e</sup> conseiller et secrétariat.**

## BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

AREQ secteur Des Prairies-Brossard

**Faire parvenir à**

AREQ Des Prairies-Brossard, « Présentation de candidature », C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

**OU par @ à areqsecteur09d@gmail.com d'ici le 21 avril 2023.**

remettre le 28 avril 2023 avant l'ouverture de l'assemblée.



**OU le**

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 : \_\_\_\_\_

En transmettant ce bulletin par courriel à la personne responsable des élections, je certifie que les trois personnes dont les noms y apparaissent pour appuyer ma candidature ont été contactées et ont autorisé que leur nom soit inscrit sur le bulletin et que cela tient lieu de signature.  
De plus, j'accepte que ces informations soient validées, au besoin, par la présidence d'élection.

**N.B. : Les candidatures seront annoncées dans l'AREQ-Éclair du lundi 24 avril 2023.**

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE 2023

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

**Date :** Mercredi le 3 mai 2023  
**Lieu :** Golf Continental, 1567, chemin des Patriotes,  
Sainte-Victoire de Sorel, QC, J0G 1T0

## Projet d'ordre du jour

9 h à 9 h 30 Accueil et vérification des inscriptions,  
**carte de membre obligatoire** + pièce d'identité  
9 h 30 à 12 h 30 Assemblée générale régionale  
12 h 30 à 15 h Dîner

Pour participer à cette assemblée générale, qui regroupe les 9 secteurs de la Montérégie, ainsi qu'au dîner, **vous devez obligatoirement faire parvenir votre chèque de 15 \$ libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » et daté du 15 avril 2023 à l'adresse suivante :**

AREQ Des Prairies-Brossard, « Assemblée générale régionale (AGR),  
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

## Période des inscriptions : du 1<sup>er</sup> au 15 avril 2023

Jus, café et brioches le matin ainsi que le repas du midi.  
La région débourse : 35 \$, votre conseil débourse : 20 \$ et  
**votre coût est de 15 \$.**

Cette assemblée vous permet de constater ce qui se fait au niveau de notre région. Des surprises seront remises à Longueuil : votre chèque si vous êtes présents...

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

## INSCRIPTION COUPON-RÉPONSE : AGR 2023- 3 MAI 2023

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

Prénom : \_\_\_\_\_

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

Tél. : \_\_\_\_\_

Chèque de 15 \$, daté du  
15 avril 2023 et libellé à  
AREQ Des Prairies-Brossard  
Adresse de retour pour le  
**15 avril 2023:**  
AREQ Des Prairies-Brossard,  
(Dîner AGR)  
C.P. 204 Delson, QC, J5B 2H5

## CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2022-2023



Christiane P.-Lapalme



Ginette Rivard



Ginette Poissant



Élaine Brosseau



Diane Trudeau



Yves Bussière

## LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Christiane P.-Lapalme	Présidence	438 393-4279	areqsecteur09d@gmail.com
Ginette Rivard	1 <sup>ère</sup> vice-présidence	450 845-7647	grivard12@hotmail.com
Poste vacant	2 <sup>e</sup> vice-présidence		
Diane Trudeau	Secrétariat	450 984-1359	trudodian@hotmai.com
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Élaine Brosseau	1 <sup>ère</sup> conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Yves Bussière	2 <sup>e</sup> conseiller	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com

# ÉLECTIONS 2023 - RÉGION MONTÉRÉGIE (09)

## Chapitre 18.00 — Élections au Conseil exécutif régional



### 18.01 Éligibilité

Tout membre régulier et en règle inscrit sur la liste des membres d'un secteur de la région est éligible au poste de Présidence de la région, sous réserve de la limite de deux (2) mandats consécutifs complets à ce même poste.

Toute personne présidente d'un secteur de la région est éligible aux autres postes du Conseil exécutif régional.

Tout membre régulier et en règle qui a occupé un poste électif pour la durée maximale prévue aux Statuts et règlements ne peut présenter sa candidature à ce même poste avant qu'il ne se soit écoulée une période d'attente de trois (3) ans.

Lors de l'Assemblée régionale de la Montérégie, le mercredi, 3 mai 2023, au Club de golf Le Parcours du Cerf, 2500 Boulevard Fernand-Lafontaine, Longueuil, il y aura des élections aux différents postes du Conseil exécutif régional :

#### Postes en élection :

- **Présidence de la région** (*ouvert à tous les membres en règle de la région*)
  - **1<sup>ère</sup> Vice-présidence de la région**
  - **2<sup>ème</sup> Vice-présidence de la région**
  - **Secrétariat de la région**
  - **Trésorerie de la région**
- (Seuls les présidents de secteur sont éligibles à ces postes.)

(Les mandats aux différents postes sont de 3 ans.)



#### PROCÉDURES :

Les personnes intéressées à postuler à l'un de ces postes doivent remplir le « **Bulletin de présentation** ».

(Disponible : Soit à l'Annexe 1 des « Statuts et règlements, octobre 2021 »

OU en le demandant au Président d'élections : leclerc\_j@yahoo.com)

- ⇒ La personne doit remplir les trois premières parties, soient « Élection » - « Personne candidate » - « Poste »
- ⇒ Cette personne doit être proposée par un membre en règle de la région.
- ⇒ Elle doit également obtenir l'appui de deux autres membres en règle de la région.

\* **La personne candidate doit faire parvenir ce document, « par courriel » au Président d'élections, au plus tard le 2 mai 2023 à 23 h 59**

Jacques Leclerc, président d'élections , AREQ Montérégie (09) - 2023.  
Courriel : leclerc\_j@yahoo.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 chère seront au rendez-vous. Nous vous invitons à vous parer de vos plus beaux atours avec une touche de rouge ou de rose.

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

**Date :** jeudi le 9 février 2023

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

**Coût :** membre 15 \$, conjoint 20 \$ et non-membre 25 \$. (Valeur 50 \$)

**Menu :**

**Entrée : Salade jardinière balsamique**

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

- # 1 – Suprême de volaille sauce champignons
- # 2 – Émincé de filet de bœuf aux poivres
- # 3 – Doré amandine

**Dessert :** Gâteau opéra. Café, thé.

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



Coupon-réponse « Dîner de la *Saint-Valentin* » Jeudi 9 février 2023

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 15 \$	Conjoint 20\$	Non-membre 25 \$	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 2023)**

**Les réponses doivent nous parvenir entre les 16 et 31 janvier 2023.**

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

# JOURNÉE « JE PRENDS SOIN DE MOI ! »

Dans le cadre de « La Journée de la femme »,  
nous vous proposons deux (2) conférences sur le thème  
**« Soyons belles ! »**



**Date :** jeudi le 9 mars 2023

**Lieu :** Centre Aimé-Guérin, 5365, boul. Saint-Laurent, Ville de Sainte-Catherine, QC J5C 1A6

En avant-midi, une *esthéticienne* nous expliquera les différents types de peau. Elle donnera des conseils pour que l'on puisse garder notre peau en santé et resplendissante.

En après-midi, une *coiffeuse* expérimentée nous entretiendra sur les différents styles de coiffure adaptés pour notre âge et notre visage. Elle nous informera aussi des soins capillaires et de la coloration pour chaque type de cheveux.

**Accueil :** 9 h 30 à 10 h

**Conférence # 1 :** 10 h à 12 h

**Conférence # 2 :** 13 h 30 à 15 h 30



Pour le repas, du poulet sera servi aux participants d'une ou des deux conférences.

**S.V.P.** indiquer si vous dînez avec nous.

Vous passerez une excellente journée et retourerez à la maison avec des idées pour vous rendre plus belles.

Responsables : Christiane, Ginette et Ginette.

Coupon-réponse « Conférences » Jeudi 9 mars 2023 - **Je serai présent(e) pour le dîner**

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 15 \$	Conjoint 20\$	Non-membre 25 \$	Total

**Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (daté du 1<sup>er</sup> mars 2023)**

**Les réponses doivent nous parvenir entre le 20 février au 1er mars 2023.**

**Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « Je prends soin de moi ! », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5**

# CABANE À SUCRE

Nous vous avons réservé un dîner à la cabane à sucre :

## **L'Érablière Meunier et Fils**

325 Rang des 54, Richelieu, Québec, J3L 6R5.

C'est une occasion de nous sucrer le bec ensemble et de s'amuser au son de la musique de monsieur Carl Gauthier.

**DATE :** jeudi le 6 avril 2023

**COÛT :** 15 \$ membre, 25 \$ conjoint, 35 \$ non-membre. ( Valeur de 45 \$ )  
Repas, taxe et pourboire.

**HEURE :** 11 h 30 vérification des inscriptions

**REPAS :** 12 h – 14 h

**Menu :** Entrées de crudités diverses, salade de choux, salade de pâtes, betteraves, marinades, pain, soupe aux pois, creton maison.

Plats principaux : omelette, jambon, patates rôties, fèves au lard maison, saucisses dans le sirop, oreilles de crisse, grillades brunes ( bacon )

Desserts : tarte au sucre, pouding chômeur, crêpes et sirop d'érable, tire sur la neige

Breuvages : thé, café, jus, lait

Permis d'alcool et carte des vins sur place. Il n'est pas permis  
d'apporter des boissons alcoolisées sur le site.

**INSCRIPTION :** du 15 au 30 mars 2023.



Coupon-réponse « Dîner de la **CABANE À SUCRE** » Jeudi 6 avril 2023

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 15 \$	Conjoint 25 \$	Non-membre 35 \$	TOTAL

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

**Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (Date de votre chèque le 30 mars 2023)**

**Les réponses doivent nous parvenir entre les 15 et 30 mars 2023.**

**Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard « Dîner Cabane à sucre », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5**

# VISITE

## VISITE GUIDÉE DU QUARTIER PORTUGUAIS

# Montréal

Jeudi 11 mai 2022

Après un bref survol historique de leur venue au Québec et de leur apport à la vie québécoise, nous visiterons le parc du Portugal et le parc des Amériques, une épicerie-rôtisserie, une boutique d'artisanat et l'église Santa Cruz avec les guides de Tour Kaléidoscope. Vous découvrirez quelques traits culturels des Montréalais d'origine portugaise en lien avec la famille, la religion, les festivités et les valeurs communes à cette communauté. Aujourd'hui, plus de 40 000 québécois sont d'origine portugaise.

### Horaire :

- 9 h 30 Embarquement, Quartier DIX30, 8940 Boulevard Leduc, Brossard  
9 h 45 Départ de l'autobus devant le restaurant Portovino  
10 h 15 Arrivée à l'église portugaise Santa Cruz,  
60 rue Rachel Ouest : les guides nous rejoignent dans l'autobus  
10 h 15 Visite commentée en autobus et à pied du quartier portugais.  
12 h 15 Fin de la visite devant le restaurant Aldéa,  
4403 Boul. St-Laurent, Montréal  
12 h 25 Départ de l'autobus devant le restaurant Aldéa  
4403 Boul. St-Laurent, Montréal  
13 h 15 Arrivée au Quartier DIX30, restaurant Portovino, Brossard.



### Menu table d'hôte 3 services

- Entrée : Soupe ou salade  
Repas : # 1 - Salmone Alla Griglia  
# 2 – Pizza Vegetariana  
# 3 – Linguini Alla Carbonara  
# 4 – Insalata Di Pollo Alla Griglia  
# 5 – Cozze Alla Marinara (moules)  
Dessert du jour, café-thé.

**SVP** : Indiquez votre choix de menu sur le coupon-réponse.

**N.B.** Un minimum de 30 personnes est nécessaire pour réaliser cette activité (valeur de 80 \$)

***Vous pouvez apporter votre vin !***

***Minimum de 30 personnes requis : Maximum de 48***

### Coupon-réponse QUARTIER PORTUGAIS - 11 mai 2023

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 20 \$	Conjoint 40\$	Non-membre 60 \$	Plat choisi #	A**

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

A\*\* allergies alimentaires à préciser : \_\_\_\_\_

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (**Date de votre chèque le 19 avril 2023**)

Les réponses doivent nous parvenir entre les 1<sup>er</sup> au 19 avril 2023.

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

# VOYAGE À MAGOG/SHERBROOKE

**DATES :** 1<sup>er</sup> et 2 juin 2023

Organisateurs : Hélène Desmarais, Jocelyn Parent et Diane Gagnon

## Horaire :

### 1<sup>er</sup> juin

7 h 30	Embarquement au Super C, 1000 des Prés-Verts, La Prairie
8 h	Départ de l'autobus
10 h à 12 h	Visite maison Merry (à l'origine de la ville) et tour guidé de Magog
12 h à 13 h 20	Diner Pizzeria Orford
13 h 20	Départ de l'autobus
14 h à 16 h	Visite des Mines Capelton
16 h 10	Départ de l'autobus
16 h 40	Arrivée à l'Auberge du Grand Lac (mini-frigos, cafetière et café)
18 h	Départ pour le restaurant
18 h 30 à 21 h 30	Souper Manoir aux Mystères (souper-spectacle/fondue)
22 h	Retour à l'Auberge

### 2 juin

7 h 40	Embarquement
7 h 55	Départ de l'Auberge
8 h à 9 h 10	Déjeuner au restaurant l'Eggsquis, Magog
9 h 20	Départ du restaurant
10 h à 12 h 30	Visite des Murales de Sherbrooke en autobus avec comédienne, quelques arrêts sur le parcours dont un au Domaine Howard
12 h 40 à 15 h 20	Dîner/Visite des installations/Dégustation de bières (4 ou 5) Microbrasserie Le Siboire
15 h 30	Départ de l'autobus
17 h 15	Retour au Super C

## COÛT/ personne :

**Membre : 325 \$      Conjoint : 350 \$      Non-membre : 375 \$**

Inclus : Maison Merry et ville de Magog avec guide, Mines Capelton avec guides

Chambre en occupation double à l'Auberge du Grand Lac (88,50 \$ suppl. en occ. simple)

Souper Manoir aux Mystères, Déjeuner au resto L'Eggsquis, Dîner au resto Pizzeria Orford

Visite historique des 18 Murales de Sherbrooke, Domaine Howard avec guide

Dîner, visite et dégustation à la Microbrasserie du Siboire à Sherbrooke

Autobus

## Inscriptions : du 10 mars au 10 avril 2023

Le coupon-réponse doit être reçu au plus tard le 10 avril avec le chèque daté du 10 avril 2023 et libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard ».

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, s.v.p. inscrire les noms sur le coupon-réponse.**

Les chambres ont soit 2 lits doubles, 2 lits queen ou 1 lit king + divan-lit. Une seule chambre a un lit king seul.

# VOYAGE À MAGOG/SHERBROOKE

## Menu du dîner # 1 :

- 1- Combo pizza/salade
- 2- Poitrine de poulet avec salade, riz et patates grecques
- 3- Lasagne gratinée
- Soupe/café et dessert inclus

## Menu du souper :

- Table d'hôte : Potage, salade
- 1 - Fondue bœuf
- 2- Fondue poulet
- 3 - Fondue combo bœuf/poulet
- 4- Fondue tofu
- Avec patate au four et légumes pour fondue, bouillon partagé à 2-3 pers.
- Café et dessert du jour inclus

## Menu du déjeuner :

- 1- 2 œufs, patates, choix de viande, 2 rôties/fruits (Café à volonté)
- 2- Crêpes avec crème pâtissière/fruits
- 3- Demi-omelette avec patates/fruits

## Menu du dîner # 2 :

- 1- Fish'n chips
- 2- Sandwich/burger du jour/pain brioché
- 3- Salade repas du jour
- Soupe ou entrée du jour/café et dessert inclus



Coupon-réponse **VOYAGE À MAGOG/SHERBROOKE** - 1<sup>er</sup> et 2 juin 2023

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 325 \$	Conjoint 350 \$	Non-membre 375 \$	Dîner #1 #plat	Souper #Fondue	Déjeuner #plat	Dîner #2 #plat

A\*\* allergies alimentaires à préciser :

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

\* Les chambres peuvent accueillir jusqu'à 4 personnes. Pour une chambre seul, ajouter 88,50 \$ au total.

Si vous êtes prêt à partager une chambre avec une autre personne, cocher ici :

S.V.P. Incrire les noms des gens de votre groupe avec qui vous désirez partager une chambre.

**Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (Date de votre chèque le 10 avril 2023 )**

**Les réponses doivent nous parvenir entre les 10 mars au 10 avril 2023.**

**Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard « Magog/Sherbrooke », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5**

Je désire partager ma chambre avec : \_\_\_\_\_



# COMITÉ EDD



## SE VÊTIR SANS DÉNUDER LA NATURE

### La mode est polluante

Le secteur de la mode, des vêtements et textiles représente 79 000 emplois dans 5 700 établissements générant 20,2 milliards de dollars par année au Québec. En 2008, 205 000 tonnes de produits textiles ont été achetés et 67 200 tonnes ont été jetés aux poubelles. Nos vêtements sont nécessaires mais la mode changeante nous fait consommer beaucoup plus que nos besoins et nos vêtements polluent à toutes les étapes de leur vie, avant d'encombrer nos tiroirs et armoires. Leur fabrication demande des fibres naturelles ou synthétiques qu'il faudra cultiver ou fabriquer, nettoyer, teindre, emballer, transporter, etc. Toutes ces étapes demandent beaucoup d'énergie, génèrent des gaz à effet de serre (GES) et utilisent beaucoup de ressources renouvelables ou pas. Par exemple 20 % de la pollution industrielle de l'eau est attribuable à l'industrie textile.

En 2015 les gaz à effet de serre (GES) du secteur textile étaient de 1,2 milliard de tonnes soit plus que tous les transports aérien et maritime combinés. Les fertilisants, pesticides, colorants, fixatifs, métaux lourds et dérivés de pétrole utilisés, créent de la pollution à chaque maillon de la chaîne de production. Nos vêtements voyagent aussi beaucoup. La fibre peut être cultivée dans un pays, traitée dans un autre, le vêtement assemblé ailleurs pour arriver chez nous par avion, bateau et camion de livraison. Nos achats en ligne des années COVID ont multiplié le transport et grandement augmenté les GES, responsables des changements climatiques.

### Nos vêtements sont-ils éthiques ?

La plupart de nos vêtements sont produits dans des pays qui n'ont pas nos normes du travail. Les ateliers de misère exploitent des enfants, font appel au travail forcé et les conditions dans ces ateliers sont dangereuses et inhumaines. Payer moins cher des vêtements faits en Chine, en Inde, au Pakistan ou au Mexique revient très cher en coûts sociaux et humains.

### Laver, laver...

L'entretien de nos vêtements (lavage, séchage, nettoyage à sec) demande aussi beaucoup d'eau, d'énergie et de produits nettoyants souvent toxiques pour l'environnement. On estime qu'au Québec un demi-million de tonne de microfibres de nylon, polyester, acrylique, se retrouvent chaque année dans les eaux de lessive puis dans nos océans, perturbant grandement la faune et la flore marine. De plus, les microbilles de plastique et microfibres de tissu passent à travers les filtres de nos usines d'eau potable et agissent comme perturbateurs endocriniens dans nos corps. Les produits de nettoyage à sec sont très polluants et nos détersifs contiennent plusieurs produits nocifs. Avons-nous besoin de tant laver ?

### Fin de vie

Les vêtements et tissus ne se compostent pas et ne vont pas non plus au bac de recyclage. Pourtant ils constituent 3 % du contenu du bac et au centre de tri, ils bloquent la chaîne et brisent l'équipement. Cependant ils peuvent être récupérés ! Par exemple, l'entreprise *Certex* de Saint-Hubert, récupère le coton pour en faire des chiffons de nettoyage. Les magasins *H et M* recyclent les vêtements dans ses boutiques pour en faire du rembourrage ou des isolants. L'entreprise *La Gaillarde* récupère les tissus et vêtements pour les revendre à des designers qui leur donneront une nouvelle vie. Recyc-Québec donne aussi plusieurs autres adresses de récupérateurs par région sur son site internet et son application mobile : « **Ça va où ?** ». Nos vêtements peuvent aussi avoir une nouvelle vie en les donnant à des organismes de charité. Certains les récupèrent chez vous, d'autres ont des boîtes ou des locaux pour recevoir les dons comme les magasins *Renaissance*. Sinon ils contribueront à grossir les déchets de nos centres d'enfouissement déjà surchargés. Nous jetons souvent de bons vêtements qui pourraient être reprisés, réparés, transformés ou donnés au suivant.

### Alors, que faire ?

Encore une fois nos **R** nous aident à consommer de manière responsable et à :

**Repenser nos achats en tenant compte de leur impact sur notre environnement :**

**Réfléchir à nos besoins réels en évitant les achats impulsifs ou compulsifs. En ai-je vraiment besoin ?**

**Réduire notre consommation et donc notre empreinte écologique.** Sélectionner des produits durables, faciles d'entretien, éthiques et qui traverseront les modes. Choisir des produits locaux ou faits par des artisans, des fibres naturelles biologiques ou à fort % de fibres recyclées. Apprendre à lire les étiquettes pour éviter le nettoyage à sec, les produits d'ateliers de misère, etc.

**Réutiliser.** Acheter usagé dans une friperie (on y trouve souvent de petits trésors) ou sur les sites d'échange, louer, emprunter plutôt que toujours acheter neuf.

**Réparer, Reconditionner, Représenter, Transformer ce qui ne peut être réutilisé en guenilles, tapis nattés, courtepointes, toutous et poupées de chiffons. Organiser des soirées échange de vêtements avec vos amis.**

**Recycler ce qui peut l'être.**

**Refaire le tour de nos armoires et tiroirs pour actualiser des trésors oubliés ou pour donner au suivant, le vintage est à la mode !**

# COMITÉ EDD

Nous espérons vous avoir inspiré à délaisser un peu la mode pour adopter un nouveau mode de vie. Se gâter peut se faire sans consommer ! Pour en savoir plus, les liens ci-dessous vous mèneront à une fiche de Recyq-Québec et au guide du vêtement responsable de Équiterre.

<https://www.recyc-quebec.gouv.qc.ca/sites/default/files/documents/Fiche-info-textile.pdf>

<https://legacy.equiterre.org/categorie/solutions/citoyens/consommer/guide-du-vetement-responsable>

## PRENDRE NOTE QUE

Le Comité environnement prévoit une sortie à la Biosphère de l'Île Sainte-Hélène pour souligner le jour de la Terre le 22 avril ou dans la semaine qui suivra.

### Surveillez l'AREQ-Éclair pour les détails

Nous participerons aussi à la Journée de la femme en collaboration avec le Comité des femmes pour une activité d'échange de vêtements en lien avec cet article.

N'hésitez pas à nous joindre pour vos questions ou suggestions :

Manon Côté, Jeane Éthier, Anna Panzieri, Ginette Poissant et Martine Chatelain, responsables



# EXPOSITION

## INVITATION À L'EXPOSITION PETIT-FORMAT, GRAND-COEUR

Les artistes-peintres du collectif « Prism'Art » veulent venir en aide aux familles en difficulté, en offrant 30 % des ventes des petits tableaux à l'Organisme communautaire « Le Partage » situé à La Prairie.

L'exposition se tiendra au Centre multifonctionnel Guy-Dupré de La Prairie du 18 avril au 7 mai 2023.

Offrez-vous le plaisir des yeux et venez découvrir les œuvres...

Offrez-vous un des tableaux « petit-format » pour une bonne cause !

Voici un exemple d'une aquarelle qui a pour titre Manchot Papou de l'Antarctique. Une œuvre de Ginette Desrochers, artiste-peintre du collectif Prism'Art.





# CHRONIQUE SANTÉ

## Comment prendre soin de son système immunitaire

Dans notre entourage se trouvent toutes sortes de bactéries et de virus. Si notre système immunitaire est en santé, tout va bien, mais il peut ne pas être suffisant. Alors que faire ? Stimuler notre énergie et notre vitalité avec des huiles essentielles, mais pas n'importe quelle sorte !

On peut les utiliser en diffusion, en inhalation ou en massage ou encore en prendre en microdose tous les jours ou en macrodose en cure.

Voici quelques huiles très utiles :



### L'épinette noire :

Elle soutient l'organisme et le système immunitaire : 5 gouttes en dessous de chaque pied avant de dormir peut donner plus d'énergie pour le lendemain. On peut aussi prendre 1 goutte sur un comprimé neutre ou une bouchée de pain. Elle est recommandée pour la toux sèche. Dans le cas d'hypothyroïdie, on frictionnera les surrénales le matin. Bonne aussi dans les cas d'arthrose et d'arthrite.

**Le pin sylvestre :** Plus adapté pour les hommes. Donne de la vitalité en profondeur pour celui qui se sent fatigué depuis longtemps. Le pin nettoie les voies respiratoires et calme l'irritation. En massage pour l'inflammation donc pour l'arthrite : 2 gouttes dans 2 gouttes d'huile végétale.

**L'encens :** Cette huile essentielle est utile pour stabiliser l'énergie des personnes angoissées ou déprimées. Elle calme. 10-15 gouttes dans le pli du coude et le lendemain on change de bras. Pas nécessaire de la diluer.

**Thym vulgaire à thuyanol :** Antibactérienne et antivirale puissante, cette huile stimule le système immunitaire. Elle est efficace pour bronchite, amygdalite, otite, etc. On peut la prendre en infusion, en diffusion ou 1 goutte dans une boisson chaude avec citron.

**Sapin baumier :** Adoucit et protège les voies respiratoires, empêche l'irritation et l'inflammation donc diminue la toux : 3 - 4 gouttes dans un peu de miel et diluées dans une tasse d'eau chaude font beaucoup de bien. On peut la respirer aussi.



### Romarin à cinéole (eucalyptol) :

Huile bonne pour la toux grasse. Elle est expectorante, dilue le mucus et émulsifie les gras.

**Eucalyptus radié :** Celle-ci est stimulante, immunitaire, antiseptique et décongestionne les voies respiratoires supérieures. En association avec ravintsara (camphrier), elle stimule le système immunitaire et est bonne pour bronchite, sinusite et la grippe.

**Eucalyptus globulus :** Elle est anti-catarrhale, fluidifie le mucus, expectorante bronchique puissante.

**Ravintsara :** Elle est antivirale, très douce, excellente dans les cas de bronchite, grippe, mononucléose, herpès, sinusite et pour l'angoisse.

### EN RÉSUMÉ :

Vous pourriez prendre une huile essentielle de romarin cinéole ou d'eucalyptus radié ou encore de ravintsara, en mettre 5 à 10 gouttes sur le coton tige dans un inhalateur DIY et inhalaer au besoin 30 minutes.

Vous pourriez aussi prendre un « roll-on », ajouter 10 gouttes de ravintsara et remplir le flacon de 10 ml avec de l'huile végétale et vous frictionner sur la poitrine de 3 à 4 fois par jour.

Encore mieux : une synergie intéressante soit 100 gouttes de ravintsara + 30 gouttes de Tea tree + 10 gouttes de Thym CT Thymol + 30 gouttes de Citron à diluer dans 30 ml d'huile végétale mises dans un « roll-on » que vous frictionnez sur la poitrine 3 à 4 fois par jour pendant 5 à 6 jours.



Je vous souhaite de bien prendre soin de votre santé au naturel et j'espère que vous aurez le goût d'essayer ces huiles pour connaître leur efficacité. Si vous avez des questions, vous pouvez me téléphoner ou m'écrire, ça me fera plaisir de vous aider.

Ginette Poissant ND.A. B.Sc. naturopathe

# DOSSIER ASSURANCES

Lors de l'Assemblée générale d'ASSUREQ du 24 octobre 2022 les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ ont été présentées. La meilleure tarification possible tient compte de la réalité du groupe et s'assure de préserver la bonne santé financière du régime.

## Régime d'assurance maladie

Il a été convenu de maintenir les primes du régime d'assurance maladie au même taux que ceux de 2022, taux qui, rappelons-le, avaient subi une diminution par rapport à l'année précédente. Le congé de prime de 3 \$ par mois a également été reconduit.

En plus du maintien des primes et du congé de prime, il a été possible de bonifier le régime Santé Plus.

### Bonification du régime Santé Plus : augmentation du remboursement maximal pour le regroupement des professionnels de la santé visés.

Dans le but de contrer l'inflation et pour répondre à la demande de plus en plus nombreuse de la part de nos membres, le **montant maximal remboursé pour l'ensemble des professionnels de la santé visés dans le régime Santé Plus passe de 750 \$ à 1 000 \$ / personne assurée / par année civile.**

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 \$

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

## Régime d'assurance vie

Encore cette année, l'analyse de l'expérience du groupe (nombreux décès) a malheureusement entraîné une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime de la protection individuelle a subi une hausse variant entre 1,14 \$ et 3,42 \$ par mois. Quant à la prime de la protection familiale, celle-ci a subi une hausse variant entre 1,63 \$ et 3,91 \$ par mois. Le congé de prime de 3 \$ par mois a été reconduit.

## Prendre note

Un exemplaire du dépliant Votre régime d'assurance collective en un coup d'œil 2023 sera disponible dans la prochaine édition du Magazine Quoi de neuf, Hiver 2023, avec en plus un article complet sur le renouvellement d'ASSUREQ.

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2022	
Choix 1	
Individuel	18,24 \$
Familial	29,02 \$
Choix 2	
Individuel	39,48 \$
Familial	50,26 \$
Choix 3	
Individuel	60,72 \$
Familial	71,50 \$

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



# COMITÉ SOCIOPOLITIQUE



## PARLONS ÉDUCATION

L'éducation va mal au Québec ! Les médias font état tous les jours de nos écoles vétustes, de l'épuisement et du manque de personnel, du décrochage ou des échecs scolaires ; les problèmes ne manquent pas !

Pourtant notre gouvernement ne semble pas vouloir initier de dialogue ou préparer d'états généraux sur l'éducation pour repenser notre système éducatif en profondeur. Les réformes qui s'accumulent et suivent des modes, font parfois plus de dégâts que de bien.

C'est pourquoi des groupes de la société civile : « Debout pour l'école ! », « Je protège mon école publique » (JPMÉP), « l'École ensemble » et le « MEMO, le Mouvvement pour une école moderne et ouverte », ont décidé d'organiser un grande conversation sous forme de forums citoyens au printemps 2023 : **Parlons Éducation**.

Parlons Éducation tiendra donc 18 forums citoyens dans 17 villes partout au Québec.

**Cinq grands thèmes** seront abordés du vendredi soir au samedi soir :

- 1- La mission de l'école : À quoi sert l'école ? Que devrait-on y enseigner et comment ? Comment former des citoyens responsables capables de faire face aux nombreux nouveaux défis sociaux et environnementaux qui s'annoncent ?
- 2- L'inclusion de tous : immigrants, autochtones, élèves aux besoins particuliers, en situation de handicap ou clientèle adulte, se fait-elle dans l'intérêt et le bien de tous et chacun ?
- 3- Notre système scolaire à trois vitesses : public, privé, à projets particuliers, est-il juste et équitable pour tous ?
- 4- Comment respecter et valoriser les compétences de tous les personnels scolaires ?
- 5- Comment réactiver la démocratie scolaire après l'abolition des commissions scolaires ?

Autant de sujets qui permettront de parler et d'entendre parler d'éducation partout au Québec, ce printemps. Un forum citoyen Parlons Éducation se tiendra à Longueuil les 17 et 18 mars et deux autres à Montréal les 10 et 11 mars et 14 et 15 avril.

Parler éducation c'est urgent et vital pour notre société et notre culture. Venez donner votre opinion de sages avec beaucoup d'expérience et invitez vos proches au forum Parlons Éducation de votre région.

Plus de détails suivront dans l'AREQ-Éclair. Si vous voulez vous impliquer comme bénévole dans l'organisation des forums donnez votre nom à Martine Chatelain du Comité d'organisation stratégique, Ensemble Parlons Éducation ! chatelain.m@hotmail.com ou au 514 771-5529.

## LES ÉLECTIONS

Avec la réélection de la CAQ, Coalition Avenir Québec, le 3 octobre dernier, on peut se demander si Monsieur François Legault tiendra ses promesses électorales envers les aîné(es). Son projet de Maisons pour les aîné(es), son coup de cœur, ne doit pas se faire au détriment du maintien à domicile ou de la rénovation des CHSLD vétustes.

La climatisation, les repas de qualité, un personnel qualifié avec de bonnes conditions de travail sont des éléments importants tant en CHSLD que dans les nouvelles Maisons des aîné(es), certainement plus que d'installer des caméras dans les chambres...

Un milieu de vie neuf ou rénové ne peut certainement pas nuire à la qualité de vie des bénéficiaires ou des employé(es).

Bonifier le crédit d'impôt pour les frais encourus pour maintenir son autonomie et pour le soutien aux personnes de 70 ans et plus sont deux autres promesses qu'il se doit de tenir.

Même si une Maison pour aîné(es) est très attrayante, rester chez soi, dans sa communauté, le plus longtemps possible est certainement quelque chose que plusieurs de nous visons. Nous, c'est le cas !

Anna Panzieri et Martine Chatelain

# COMITÉ SOCIO POLITIQUE

## CONFÉRENCE SUR LES CHANGEMENTS CLIMATIQUES

Le 19 octobre 2022 - Club Nautique de Salaberry de Valleyfield

À l'heure des changements climatiques, cette conférence organisée par les membres des Comités sociopolitique et environnement de l'AREQ du Suroît, avait comme objectif d'éduquer et susciter l'espoir dans la communauté.

Ce fut un évènement très incitatif et instructif. M. Charles-David Duchesne, conseiller en environnement de l'AREQ, accueillait quatre invités pour nous parler de leurs programmes et de leurs différents projets.

- Madame Francine Poupart présidente de CRIVERT. Organisme ayant le but de mobiliser les citoyens du Suroît de la région de Valleyfield à des projets environnementaux locaux, par exemple, la plantation d'arbres.
- Madame Geneviève Audet, directrice adjointe de SCABRIC (société de conservation et d'aménagement des bassins versants de la zone Châteauguay) travaille à l'amélioration de la qualité de l'eau et des sols dans les bassins versants.

- Madame Elisabeth Gaulin, de PRAQ, (pour un réseau actif dans nos quartiers) travaille à des aménagements paysagers écologiques, durables, nourriciers et indigènes.
- Pour terminer, madame Marianne Renaud-Robitaille de MARE, le mouvement d'action régional en environnement a pour mission de supporter les individus et organismes dans des projets environnementaux.

**Eau Secours** et le mouvement ACTES (mouvement des établissements verts Brundtland) avaient des kiosques sur place.

Nous espérons que cet évènement encouragera les gens de la région du Suroît à créer des projets verts avec l'aide de ces organismes. Ensemble, sauvons la planète !!

Martine Chatelain et Anna Panzieri

## COMITÉ DE LA RETRAITE



### Le Sommet de la retraite au Québec

Brèves réflexions sur le premier Sommet de la retraite au Québec tenu le 12 octobre 2022 à Boucherville. Ce Sommet organisé par l'Observatoire de la retraite et ses partenaires avait pour thème « La retraite en 2040 : agir maintenant pour la retraite de demain ». L'événement consistait en une journée de présentations et d'échanges sur l'état actuel de la retraite et son avenir.

La retraite n'est pas seulement un projet individuel mais un projet de société. Le Sommet a réuni huit (8) conférenciers et conférencières qui ont abordé l'actualité et l'avenir de la retraite. Le droit à la retraite repose sur une réalité économique fondamentale du revenu de retraite. La situation financière de la majorité des personnes retraitées ne doit pas dépendre de choix personnels seulement mais aussi de la qualité des mécanismes collectifs de l'épargne-retraite que nous nous sommes donnés et que nous nous donnerons dans l'avenir.

Dans la prochaine décennie 1 million de Québécois prendront leur retraite. Ce n'est pas tout le monde qui aura les moyens d'en profiter pleinement et cela à cause du désengagement des employeurs. Selon Retraite Québec 45 % des travailleurs ne participent pas à un régime d'épargne collective et ceux qui le font n'ont pas tous accès à un régime à prestations déterminées garantissant une rente décente. Selon François L'Italien, sociologue et coordonnateur de l'Observatoire « on s'en va vers des inégalités entre les générations et à l'intérieur des générations ». Ce scénario est inquiétant parce que la pauvreté entraîne des coûts pour la société en matière de santé et d'accès au logement entre autres. Nous allons nous retrouver avec des problèmes sociaux. « Les dépenses sociales vont être assumées par un plus petit nombre de personnes et les dépenses vont par ailleurs exploser ».

Ce Sommet fut l'occasion de discuter de tout cela, en réunissant des participants (es) de tous les horizons autour d'une ambition partagée : se doter de moyens pour renforcer la sécurité financière des retraités et renforcer le dialogue social sur cette question. Voilà pourquoi François L'Italien et son équipe suggèrent la création d'un Conseil des partenaires de la retraite. Son rôle serait de faire de la recherche, de conseiller le gouvernement et surtout d'informer le grand public.

Elaine Brosseau-Leclerc et Jocelyn Parent ont participé à cet évènement.



# LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (16)

Lorsqu'il n'y a rien à faire, que fais-tu ?

Dans une famille on a beau avoir vécu les mêmes choses, on n'a pas les mêmes souvenirs.

Le fanatisme est à la religion ce que la jalousie est à l'amour.

Les vrais philosophes sont comme des éléphants, qui en marchant ne posent jamais le second pied à terre que le premier ne soit bien affermi.

La raison nous trompe plus souvent que la nature.

La tête est souvent la dupe du coeur.

On loue ou on blâme, suivant que l'un ou l'autre nous donne davantage l'occasion de faire briller notre jugement. (Friedrich Nietzsche 1844-1900)

Nous devons faire douter ceux que nous ne pouvons pas persuader. Douter, c'est la moitié de croire. (Victor Hugo 1802-1885)

Ne discutez jamais, vous ne convaincrez personne. Les opinions sont comme des clous; plus on tape dessus, plus on les enfonce. (Alexandre Dumas 1802-1870)

Toute vérité franchit trois étapes : d'abord elle est ridiculisée, ensuite elle subit une forte opposition, puis elle est considérée comme ayant toujours été une évidence. (Arthur Schopenhauer 1788-1860)

La fatalité triomphe dès que l'on croit en elle. (Simone de Beauvoir, 1908-1986)

Le travail ne me fatigue pas, c'est la fatigue qui me travaille.

La femme-objet est une création de l'homme abject. (Louise Leblanc, 1942-)

Une proposition incorrecte est forcément fausse, mais une proposition correcte n'est pas forcément vraie.

La fiction révèle la vérité que la réalité cache.

La fidélité, c'est une forte démangeaison avec défense de se gratter.

Si l'on m'annonçait que la fin du monde est pour demain, je planterais quand même un pommier. (Martin Luther, 1483-1546)

Tout flatteur vit aux dépens de celui que l'écoute. (Jean de La Fontaine, 1621-1695)

Quand un homme apporte des fleurs sans raison à sa femme, c'est qu'il y a une raison.

La foi ne se prouve pas, elle s'éprouve.

Faites confiance à Allah, mais attachez votre chameau. (Proverbe arabe)

Une fois qu'on a passé les bornes, il n'y a plus de limites.

Chacun de nous porte un fou sous son manteau, mais certains le dissimulent mieux que d'autres.

La force est un géant qui a trois bras ; le courage, la persévérance et la patience.

La franchise est la meilleure arme du juste.

Nous devons apprendre à vivre ensemble comme des frères et soeurs, sinon nous allons mourir tous ensemble comme des idiots.

(Martin Luther King, 1929-1968)

On ne fuit pas les gens, on se fuit soi-même.

L'amour triomphe de tout.

Je ne pense jamais au futur. Il vient bien assez tôt. (Albert Einstein, 1879-1955)

J'aime beaucoup la cuisine chinoise. Mon plat préféré est le numéro 13.

La vraie générosité envers l'avenir consiste à tout donner au présent. (Albert Camus, 1913-1960)

Le génie, c'est l'enfance retrouvée à volonté.

Un mot aimable est comme un jour de printemps.

Je vous souhaite l'année naissante selon vos désirs.

# ACTIVITÉS

## SONDAGE POUR un *cours de premiers soins...*

Nous pouvons vous offrir la possibilité de suivre un cours de Premiers Soins au printemps 2023 (entre avril et juin). Les cours seront offerts par Hélène Desmarais, monitrice de « Premiers Soins et Sauvetage » depuis plus de 20 ans. En lien avec vos besoins, voici ce qui vous est offert :

### #1 - Cours de RCR adulte, enfant, bébé ainsi que la désobstruction des voies respiratoires chez une victime qui s'étouffe.

- Cours de 4 heures avec attestation de réussite de la Société de sauvetage
- Coût : 25 \$
- Notes fournies par la monitrice
- Matériel fourni par la monitrice
- Cours pratique et un peu de théorie
- 

### #2 - Cours de Premiers Secours incluant les notions du cours précédent en plus des blessures en lien avec la respiration, la circulation ainsi que les chocs anaphylactiques.

- Cours de 8 heures avec attestation de réussite de la Société de sauvetage
- Coût : 60 \$
- Volume de Premiers Soins fourni dans le prix du cours
- Matériel fourni par la monitrice
- Cours pratique et théorique
- Cours donné sur 2 sessions de 4 heures incluant une pause repas de 45 minutes

### #3 - Cours de Premiers Soins Général incluant les notions des cours précédents en plus de toutes les sortes de blessures, leurs reconnaissances et leurs traitements

- Cours de 16 heures avec attestation de réussite de la Société de sauvetage
- Coût : 85 \$
- Volume de Premiers Soins fourni dans le prix du cours
- Matériel fourni par la monitrice
- Cours pratique et théorique
- Cours donné sur 3 sessions de 5 h 30 incluant une pause repas de 45 minutes

**N.B.** Un minimum de 6 personnes est nécessaire pour offrir un cours et un maximum de 12 personnes peut suivre un cours. Les cours pourraient se donner les mardis et jeudis pour ne pas nuire à d'autres activités mais l'horaire pourrait être adapté en fonction des disponibilités du groupe.

Si vous pouvez offrir un grand espace chez vous dans votre sous-sol ou autre, veuillez me l'indiquer s.v.p.  
Je communiquerai avec vous pour les modalités.

Veuillez compléter le coupon-réponse pour indiquer votre intérêt pour un tel cours. Vous pouvez soit former votre groupe de 6 personnes OU simplement indiquer votre nom et nous nous occuperons de former un groupe.

### Coupon-réponse pour « Cours de Premiers Soins »

Nom	Prénom	# Téléphone	# Membre	Choix de cours
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				

Je peux offrir un espace pour dispenser le cours : Nom : \_\_\_\_\_

Adresse de retour : Hélène Desmarais, 75 rue Gérald, LaSalle, Québec. H8P 2A2

Au plus tard le 15 mars 2023.

Les frais de cours seront payables lors de l'inscription. À suivre : date exacte du cours

# 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 !

**Dates :** les mardis du 17 janvier 2023 au 25 avril 2023 (14 cours)  
Relâche le 28 février ( semaine de la relâche scolaire )

**Horaire :** de 9 h 30 à 11 h

**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.  
Vous pouvez communiquer avec moi dès maintenant.

Amélie et moi avons grandement hâte de vous accueillir !

## LES QUILLES

Salutations à tous !!



**DÉBUT** de la deuxième session : 4 janvier

**FIN** de la session : 26 avril

**COÛT** : 17 X 15 \$ = 255 \$

Nous vous demandons de préparer votre chèque daté du 4 janvier 2023 et libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard »

### Vos responsables :

Pierre Francoeur (francoeurpierre@hotmail.com)

Tél. 450 984-1359 - Cell. 514 594-8298

Murielle Lacasse (murielle.lacasse@hotmail.com)

Tél. 450 718-0880



## COURS D'ESPAGNOL

Pour l'hiver 2023, l'AREQ vous offre, en collaboration avec la ville de Delson, deux cours d'espagnol donnés par un enseignant d'expérience : un de niveau débutant et un de niveau avancé. Vous aurez l'occasion de participer à une activité agréable qui s'avère en plus être l'un des meilleurs moyens de stimuler les fonctions cognitives.

Le cours débutant sera donné les mercredis du **1<sup>er</sup> février 2023 au 12 avril 2023 de 13 h à 14 h 30 avec relâche le 1<sup>er</sup> mars**. Vous y apprendrez les rudiments de la langue et à bien vous débrouiller, ce qui peut être fort utile en voyage.

Si vous maîtrisez déjà bien la langue et voulez parfaire vos connaissances, le cours avancé est pour vous. Il se donnera **les mercredis du 1<sup>er</sup> février 2023 au 12 avril 2023 de 15 h à 16 h 30 avec également relâche le 1<sup>er</sup> mars**.

Des exercices d'apprentissage variés vous donneront l'occasion de développer de la confiance et d'acquérir de solides notions autant à l'oral qu'à l'écrit en plus de vous familiariser avec les façons de vivre et les traditions de certains peuples.

Pour vous inscrire ou pour obtenir des informations, veuillez rejoindre François Guérard par courriel : fguerard@hotmail.com  
**Date des inscriptions : du 9 au 25 janvier 2023**

**LIEU :** La Jonction, 65, rue Boardman, (Parc Boardman), Delson, QC, J5B 2C2

**SALLE :** les cuisines

**COÛT** : 110 \$ pour 10 cours payables par chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard »  
+ le coût du manuel (offert en librairie, environ 25 \$)  
Chèques datés et remis le 1<sup>er</sup> février 2023

Nombre de participants minimum : 8

Nombre de participants maximum : 12

**ENSEIGNANT :** Monsieur Omar Coronel

François Guérard

Responsable

# DANSE EN LIGNE

## DATES

Janvier : lundi 9, 16, 23, 30  
Février : lundi 6, 13, 20, 27  
Mars : lundi 6, 13, 20, 27  
Avril : lundi 3, 17, 24  
(relâche le 10 avril : lundi de Pâques)

## COÛT

100 \$ pour 15 cours d'une heure  
150 \$ pour 15 cours d'une heure et demie  
( Payable par chèque ou en \$ )  
Rabais de 10 \$ accordé aux membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard lors de l'inscription.  
**N.B.** : Chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard et daté du 9 janvier 2023

## HORAIRE

12 h 40 à 12 h 50 « Arrivée »  
12 h 50 à 13 h 50 « Débutants 1 et 2 »  
14 h à 15 h 30 « Intermédiaires 1 et 2 »

## LIEU

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

## PROFESSEUR

Madame Carole Roy, enseignante diplômée de Prodel en ligne et membre de l'AREQ Des Prairies-Brossard

**N.B.** Votre inscription se fera le 9 janvier 2023, lors du premier cours de danse.

## Pour informations :

Par @ : [jeannel1@live.ca](mailto:jeannel1@live.ca)  
[jeangillesmarie@sympatico.ca](mailto:jeangillesmarie@sympatico.ca)

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

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

**DELSON**  
**Eggsquis**  
.....DÉJEUNER · DÎNER.....

## NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivent de janvier à juin 2023

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

Nous vous invitons à vous inscrire par courriel à [areqsecteur09d@gmail.com](mailto:areqsecteur09d@gmail.com) jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ou le nom de votre conjoint ou ami qui vous accompagne s'il y a lieu. Cette demande a comme but de nous permettre 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. Prix de présences et valorisation du port de l'épinglette de l'AREQ

### Nos prochains rendez-vous

1. 26 janvier
2. 23 février
3. 30 mars
4. 27 avril
5. 25 mai

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 échange pour des fauteuils roulants remis à des personnes handicapées.



# AU REVOIR



On se souviendra constamment et pour longtemps de ton grand dévouement.  
Les « au revoir » ne sont que de belles promesses de se revoir.  
Partir, se quitter, c'est laisser le cœur s'émouvoir.  
Mais c'est aussi l'ouvrir à des lendemains pleins d'espoir.  
Au revoir Jocelyn et merci pour tout.  
Tu seras toujours dans nos pensées.

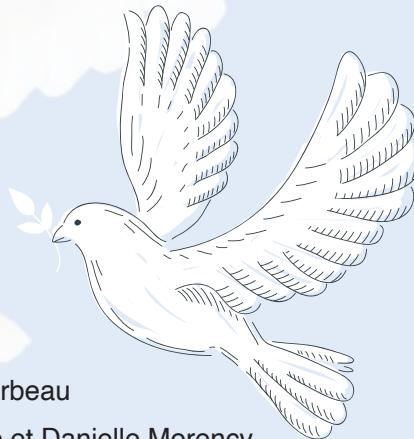
*Les membres du Conseil sectoriel et du secteur Des Prairies-Brossard*

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

« Une personne chère ne nous quitte jamais. Elle vit au plus profond de notre coeur et pour la revoir, il suffit de fermer les yeux... »

*2022*

30 avril	Denise Guimond
30 avril	Hélène Magloire-Holly
6 juillet	Antonine Mondat
8 juillet	Francine Desrochers
15 juillet	Jean-Paul Barbeau, frère de Francine Barbeau
7 août	Aline Lavoie-Morency, mère de Claudette et Danielle Morency
4 septembre	Micheline Bédard St-Martin, soeur de Fernand Bédard
10 septembre	Monique Trépanier
4 octobre	Donald Laurin
23 octobre	Roland Drouin, mère de Carole Roy
12 novembre	Jocelyn Parent



## Domaine Cartier-Potelle - 22 septembre 2022



## Forum « Les enjeux de la retraite de demain » Boucherville, 12 octobre 2022



## Conseil national - Du 24 au 27 octobre 2022



*Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à :*

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

*Diner des retrouvailles régionales La Prairie - 20 octobre 2022*

