

La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Août 2023 - vol. 34 no 1

*Iris versicolore emblème
floral du Québec.*



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

Déjeuner novembre 2022 - Journée des hommes



Dîner de Noël à Saint-Mathieu



Déjeuner de janvier 2023



Déjeuner de février



SOMMAIRE

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

INVITATIONS

Dîner des retrouvailles.....	p. 6
Promenade tout en couleurs	p. 7
Visite du musée de l'environnement.....	p. 8
Dîner de Noël	p. 9

LES INFORMATIONS

Comité environnement	p. 10
Comité sociopolitique	p. 11
Dossier assurances	p. 12
Des nouvelles de votre fondation	p. 13
Calendrier des activités	p. 14
Campagne de financement	p. 15
Chronique santé	p. 16
Le grain de sel de Jacques.....	p. 17

LES ACTIVITÉS

Cours de yoga	p. 18
Les quilles.....	p. 18
Cours d'espagnol.....	p. 18
Danse en ligne.....	p. 19
Nos petits déjeuners mensuels	p. 19
Numéros de téléphone utiles.....	p. 20
Règles à suivre pour les inscriptions	p. 20
Ceux qui nous ont quittés	p. 21
Membres du Conseil sectoriel	p.22
Tableau des responsables.....	p. 22

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Christiane P.-Lapalme
Coordination :	Micheline Huot
Photographie :	Célien Tremblay, Ginette Poissant
Correction :	Manon Coté, Louise Dufour, Gilles Desmeules, Célien Tremblay
Logiciels utilisés :	Word, Excel Microsoft et Adobe Indesign
Graphisme :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Instapresse.com, Jean-Benoît Sarrasin
Distribution :	DXP Postexperts, Poste Canada, Claude Martineau



MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

C'est le début d'un nouveau triennat, le début d'un nouveau conseil sectoriel, l'arrivée d'une nouvelle présidente nationale et d'une nouvelle présidente régionale. Je reviens du 48^e congrès de l'AREQ (5 au 8 juin). Ce fut quatre journées très intenses durant lesquelles nous avons amendé les statuts et règlements et choisi les orientations qui dicteront nos actions pour les trois prochaines années. Notre secteur était très bien représenté avec une délégation de 9 personnes. Nous avons assisté à deux conférences. La première portait sur « Le Code Québec ». Monsieur Christian Bourque de Léger Marketing nous a aidé à mieux comprendre les nouvelles générations : le mystère des Québécois est presque résolu... Pour la deuxième conférence, c'est madame Pauline Marois, avec son parcours personnel et professionnel qui nous a partagé sa vision de l'importance du militantisme et de la vie active après la retraite.

Au sectoriel, nous avons commencé à préparer des activités sociales et culturelles qui sauront vous plaire. Si vous avez des suggestions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Un des objectifs que je me suis donné en tant que présidente : le dossier de la relève. C'est un dossier très important. Je débuterai avec l'accueil de nos nouveaux membres lors des retrouvailles de septembre. Le premier contact est toujours important : il faut être attentif à leurs besoins. Les nouveaux retraités commencent un changement de mode de vie : ils ne sont plus conditionnés par des cloches...

Une des orientations de l'AREQ est de briser l'isolement. Qu'on ait 55, 60, 70, 80 ans ou plus, on peut se sentir seul et isolé.

La participation aux activités et aux cours de notre secteur témoigne de leur importance. On veut que les gens socialisent, qu'ils soient entourés et se sentent bien. Si vous connaissez des gens qui vivent de la solitude, il serait important de nous en faire part.

Il y a 6 comités à l'AREQ (Femmes, Hommes, Retraite, Environnement, Sociopolitique et Assurances). Certains fonctionnent très bien, par contre d'autres ont de la difficulté car il n'y a pas de responsable ou bien le comité n'a qu'un seul responsable et aucun membre pour l'aider. Si vous avez quelques disponibilités, ce serait bon de nous en faire part.

Une nouvelle année commence et je vous la souhaite remplie de nombreuses joies, de belles découvertes et de nouvelles amitiés. Un beau sourire vaut mille mots.

Bonne année aréquienne !

Christiane Potvin-Lapalme



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Bonjour à toutes et à tous,

Ça me fait un grand plaisir de vous adresser ce premier billet à titre de présidente régionale de la Montérégie. J'ai fait partie du personnel de soutien au primaire et au secondaire.

Le 13 mars 2013, je prenais ma retraite et m'inscrivais à titre de nouveau membre à l'AREQ. Quel plaisir et que de beaux projets en vue ! Déjà 10 ans parcourus. En avril 2013, je posais ma candidature au Conseil sectoriel Haut-Richelieu comme vice-présidente. Je succédais à mon ami Raymond Forget comme présidente, en mai 2014. Pendant 7 belles années, j'ai travaillé avec des gens formidables, sympathiques, respectueux et engagés. Nous avons survécu à cette pandémie ce qui ne fut pas de tout repos et nous avons dû ajuster nos façons de faire. Vous le savez vous-mêmes qui avez vécu cette période chaotique...

En 2021, Richard Gouin a pris la relève au poste de président de l'AREQ Haut-Richelieu et je me suis retirée du milieu pendant une année pour reprendre un poste de secrétaire en 2022. Je ne pouvais pas arrêter complètement : l'AREQ et tout ce qui touche nos aînés font partie de ma vie. En 2023, me voici présidente régionale. Beaucoup de chemin parcouru vous me direz...

Au Conseil Exécutif Régional (CER), je peux compter sur une belle et grande équipe : Richard Gouin 1^{er} vice-président, Christiane Potvin-Lapalme 2^e vice-présidente, Roger Lapierre trésorier, Jean-Guy Asselin aide à la trésorerie et Viateur Sauvé secrétaire.

À eux s'ajoutent les membres du Conseil Régional (CR) : Albert Khelfa, secteur Bas-Richelieu, Réjean Thibault, secteur Lajemmerais, Claude Béland, secteur Richelieu-Yamaska, Sylvie Lalonde, secteur Le Suroît et Joël Péloquin, secteur des Trois-Lacs. Le travail ne manquera pas mais nous serons là assurément. Merci de votre confiance !

La période de l'été arrive. Prenez le temps de vous mettre sur pause pour des vacances reposantes. À la rentrée, au mois d'août, nous serons en forme pour reprendre le collier. Il y aura du travail sur la planche à la suite du Congrès de juin.

Bon été !

Renée Dallaire

DÎNER DES RETROUVAILLES

DATE : Jeudi 14 septembre 2023.
LIEU : Centre communautaire de St-Mathieu
299 chemin St-Édouard, St-Mathieu, QC J0L 2H0
HEURE : à partir de 11 h

COÛT : membre 25 \$ et conjoint 35 \$
non-membre 45 \$ (valeur de 60 \$)

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

Cet événement nous permet d'accueillir 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 repas 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 se retrouver pour échanger.
Nous serons très heureux de vous accueillir.

Votre réponse est requise au plus tard le 31 août 2023

MENU :

Trio de canapés
Potage crème et son croûton au gouda
Nid de verdure et sa vinaigrette
Suprême de volaille, sauce crémeuse au vin blanc
Petites douceurs et coulis de fruits
Café, thé, tisane, litre d'eau sur les tables.

ATTENTION

Si vous voulez une table pour vous et vos ami(e)s, faites-nous le savoir. Le « responsable d'une table réservée » nous transmet les noms des personnes de sa table. Les tables sont de 8 personnes maximum, essayez de vous y conformer.
Si vous êtes seul(e), on vous assignera une table.

Vous pouvez apporter votre vin.

Un cocktail vous sera servi à l'entrée.

Faire parvenir le coupon-réponse par courriel à :
grivard12@hotmail.com
et un virement Interac à : tresor09d@gmail.com

OU

par la poste à :
AREQ Des Prairies-Brossard, Dîner des retrouvailles,
C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5
le coupon-réponse avec un chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard »
daté du 14 septembre 2023

Coupon-réponse « **«Dîner des retrouvailles»** » 14 septembre 2023

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

AA* = allergies alimentaires :

Montant membre : _____ nb X 25\$ = _____

Chèques libellés à :

Montant conjoint : _____ nb X 35\$ = _____

AREQ Des Prairies-Brossard, datés du 14 septembre 2023.

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

Montant non-membre : _____ nb X 45\$ = _____

Montant total : _____

PROMENADE TOUT EN COULEURS

Le circuit du paysan nous offre des villages et des routes bucoliques remplies de trésors à regarder, à déguster et à boire. Cet automne nous avons choisi le secteur Montérégie ouest.

Nous voulons vous faire découvrir un élevage d'Alpaga à St-Chrysostome, un verger et une lavenderaie à Franklin, une cidrerie et un Pub irlandais à Hemmingford. Pour ce magnifique périple, nous souhaitons le covoiturage, ce qui nous donnera plus de temps pour visiter et terminer la journée par un bon repas. Si vous acceptez de prendre des passagers, indiquez-le dans le coupon-réponse.

DATE : jeudi 12 octobre 2023

HORAIRE

10 h : Départ du stationnement de la Plaza Delson où se trouve le « Pasquier »
10 h 45 : Arrivée à St-Chrysostome pour la visite de l'élevage d'alpagas : AlpagAdore
11 h 45 : Départ pour Lavendou (première lavenderaie au Québec) à 4 minutes de route
11 h 50 : Visite de la lavenderaie

OU

pour ceux qui désirent profiter du paysage... Marche de 4 km sur le rang des Lemieux jusqu'aux Vergers Cassidy sur la route 202 (vieille route 52).

13 h : Rencontre aux Vergers Cassidy : pause dîner avec votre lunch et dégustation d'un chausson aux pommes.

14 h 30 : Départ pour la Cidrerie du Minot

14 h 50 : Visite de la Cidrerie du Minot et dégustation de cidre

16 h 50 : Départ pour le resto-pub irlandais Witsend au 488 rue Frontière, Hemmingford.

20 h : Retour à la Plaza Delson.

Choix du menu chez Witsend

Entrée : Bâtonnets de fromage ou Rondelles d'oignons

Plat principal : Burger Cowboy ou Fish & chips Witsend ou Salade jardinière avec poulet

Breuvage : Un verre de bière ou un café

INSCRIPTION : 24 septembre au 5 octobre 2023. **Réponse au plus tard le 5 octobre.**

COÛT : Membre : 40 \$ Conjoint : 45 \$ Non-membre : 60 \$ (Valeur de 61 \$)

Coupon-réponse « PROMENADE TOUT EN COULEURS» jeudi 12 octobre 2023

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 40 \$	Conjoint 45\$	Non-membre 60 \$	A**	Ch-Vi

A** allergies alimentaires : _____

Montant total : _____ \$

Envoyez le coupon-réponse par @ à : grivard12@hotmail.com

et un Virement Interac à : tresor09d@gmail.com OU

Par la poste

Envoyez le coupon-réponse avec votre chèque

libellé à «AREQ Des Prairies-Brossard», daté du 12 octobre 2023

à l'adresse : AREQ Des Prairies-Brossard, (Promenade en couleurs) C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5

Je veux faire du covoiturage

Je peux prendre _____ personne(s) dans mon auto

VISITE DU MUSÉE DE L'ENVIRONNEMENT

SORTIE À LA BIOSPHÈRE AVEC LE COMITÉ ENVIRONNEMENT

Avec l'aide d'un projet AREQ Toujours en action, le comité environnement peut vous offrir une très belle sortie à la Biosphère de l'Île Sainte-Hélène. (durée 2 ½ hrs)

DATE : Jeudi 19 octobre
DÉPART : 9 h du Super C, 1000 boul. Des Prés Verts,
La Prairie (autobus)
RETOUR : 13 h
COÛT : 15 \$



Au programme :

Histoire de ce bâtiment unique, dôme géodésique imaginé par l'architecte Richard Buckminster Fuller pour Expo 67 (ancien pavillon des États-Unis).

Plusieurs expositions : *Riopelle un oiseau en liberté* soulignant les 100 ans de Riopelle, *Migrations*, regroupant 12 artistes sur la thématique des mouvements migratoires, *En suspens-En mouvement*, exposition de photos sur les mouvements des nuées d'étourneaux en vol et des icebergs en mouvement, *Aux Aventures* de Jacynthe Carrier sur la relation du corps avec l'environnement particulièrement les rives et le golfe Saint-Laurent, *L'errance du vol*, un film de 12 minutes de Liz Miller sur les goélands et *Écolab* un laboratoire interactif du musée de l'environnement que vous pourrez explorer à votre rythme selon vos goûts et vos intérêts.

La Biosphère offre un point de vue exceptionnel sur la ville, le fleuve et la nature de la grande île Sainte-Hélène, apportez votre appareil photo !

Au retour : dîner au restaurant Paolo Gattuso, La Prairie (à vos frais) pour ceux qui le désirent.

Nombre de participants : 48

Des informations complémentaires vous parviendront par l'AREQ-Éclair

Pour plus de détails, consultez le site : www.espacepourlavie.ca à l'onglet biosphère.

IMPORTANT : Réserver votre place

Par courriel : Ginette Rivard, responsable des inscriptions : girivard12@hotmail.com

OU

Par téléphone : 450 845-7647 (Ginette Rivard)

Envoyer par la poste votre paiement par chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard »
Et daté du 19 octobre 2023 à l'adresse AREQ Des Prairies-Brossard (sortie Biosphère),
C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5

OU

Par virement Interac à : tresor09d@gmail.com

DÎNER DE NOËL

DATE : Jeudi 14 décembre 2023

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

ARRIVÉE : À partir de 11 h

MOT DE BIENVENUE : 12 h

DÎNER : 12 h 15

MENU :

- Corbeille de pain et beurre
- Potage : carotte, miel et gingembre
- Salade : jardinière aux légumes frais, sauce sucrée-salée
- Repas traditionnel : rôti de dinde tranchée, pointe de tourtière, ragout de boulettes d'antan
- Purée de pommes de terre tout beurre
- Dessert : brownie décadent, sauce au chocolat et profiteroles
- Café, thé, tisane, litre d'eau sur les tables
- Vous pouvez apporter votre vin**

COÛT : membre 30 \$, conjoint 40 \$ et non-membre 50 \$

Valeur de: 60 \$

Les membres qui fêtent leur 75^e, 80^e, 85^e, 90^e et 95^e cette année en 2023, soit, entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2023, le repas vous est offert gratuitement par votre conseil sectoriel. *Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir cette gratuité.*

Pour les **OCTOGÉNAIRES** et les **NONAGÉNAIRES**, UNE SURPRISE VOUS ATTEND. *Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir votre surprise.*

Danse et animation : Gilbert Duquette

Les inscriptions se font du 16 au 30 novembre 2023

Complétez le coupon-réponse « Dîner de Noël» en lettres moulées avec tous les renseignements demandés.

DATE LIMITÉ : Le coupon-réponse doit être reçu au casier postal au plus tard le 30 novembre avec le chèque daté du 14 décembre 2023

TABLE RÉSERVÉE : les groupes de 4 personnes ou plus doivent réserver une table. Chaque table a un maximum de 8 personnes. Essayez de respecter le nombre maximum de personnes par table.

Inscrivez le nom du responsable de votre groupe en tête de votre coupon-réponse.

Si vous êtes seul(e), 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 14 décembre 2023**.

Faire parvenir le coupon-réponse par courriel à :
grivard12@hotmail.com
et un virement Interac à : tresor09d@gmail.com

OU

par la poste à :

AREQ Des Prairies-Brossard, Dîner de Noël,
C.P. 204, Delson, Qc, J5B 2H5
le coupon-réponse avec un chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard ».

Coupon-réponse « **«Dîner de Noël »** 14 décembre 2023

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

AA* = allergies alimentaires :

Montant membre : _____ nb X 30\$ = _____

Chèques libellés à :

Montant conjoint : _____ nb X 40\$ = _____

AREQ Des Prairies-Brossard, **datés du 14 décembre 2023**.

Montant non-membre : _____ nb X 50\$ = _____

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

Montant total : _____



COMITÉ ENVIRONNEMENT



LE PIÈGE DE L'OBSCOLESCENCE

L'obsolescence se définit ainsi : dépréciation d'un matériel ou d'un équipement avant son usure. Il existe deux formes d'obsolescence : 1) *L'obsolescence absolue* qui correspond à la fin de vie technique d'un produit et à sa durabilité intrinsèque.

2) *L'obsolescence relative* qui correspond à la fin de vie prématurée du produit qui dépend des motivations aux changements du produit.

L'Obsolescence programmée fut créée au sortir de la Grande Dépression des années 30. Une loi a alors été adoptée en imposant une date de péremption afin de stimuler le renouvellement des produits et ainsi améliorer l'économie.

Rôle des consommateurs

Équiterre a mandaté l'observatoire de la consommation (OCR) et l'ESG (école des sciences de la gestion) UQAM pour réaliser une étude quant au rôle des consommateurs canadiens dans l'obsolescence des appareils électroménagers et électroniques (AEE). Plus de 50 % des consommateurs participant à l'étude considèrent que certains producteurs fabriquent des produits de manière à en limiter la durée de vie. Certains parmi eux affirment que l'obsolescence est causée par les tactiques commerciales des entreprises. Plus de 70 % pensent que les entreprises proposent de nouveaux designs pour nous amener à changer d'appareil plus rapidement. Moins de 50 % ont gardé leur appareil électronique moins de 3 ans et un peu plus de 60 % ont conservé leurs appareils électroménagers moins de 5 ans. Pourtant la vie raisonnable d'un appareil électroménager est de 10 ans et celle d'un appareil électronique est estimée à 7 ans.

Un consommateur sur deux a fait l'achat d'un nouvel appareil en raison d'une promotion spéciale, des points d'une carte de crédit, des programmes de fidélité des magasins et des cartes cadeau.

Rôle des législateurs

L'Europe, surtout la France, se démarquent sur la mise en place de résolutions, règlements, lois et programmes pour agir contre l'obsolescence. Notre ministre provincial de la justice, Simon Jolin Barrette, déposera incessamment un projet de loi qui s'attaquera à l'obsolescence programmée. Nous serions alors la première province canadienne dotée d'une telle loi. Même si ce projet de loi demeure en ce moment confidentiel avant sa soumission à l'Assemblée nationale, on comprend que tous les biens de consommation courante seront visés par la loi. Ottawa a déjà l'intention de suivre l'exemple de l'Union européenne en forçant les manufacturiers d'appareils électroniques à adopter un modèle universel.

Nos gouvernements pourraient aussi exiger des fabricants de mettre en place des étiquettes affichant la réparabilité de l'appareil et la disponibilité des pièces et accessoires.

Impacts sur l'environnement

Aujourd'hui l'accélération du cycle d'acquisition et l'abandon des biens présentent d'importants impacts environnementaux, sociaux et économiques. En 2016, 44,7 millions de tonnes de déchets de AEE ont été générés dans le monde. D'ici 2021, il était prévu que ce volume augmenterait au-delà de 17 %. Près de 60 % des consommateurs considèrent que l'obsolescence contribue à la pollution de la planète vu la non réparabilité et la désuétude des produits.

Résistance à l'obsolescence

En tant que consommateur, on peut résister au guet-apens de l'obsolescence en limitant notre consommation.

- Avant de remplacer un AEE défectueux il vaudrait mieux vérifier la possibilité de sa réparabilité auprès de réparateurs locaux ou régionaux.
- Il est aussi possible de s'informer auprès du fabricant de la disponibilité de la pièce à réparer.
- Résister aux annonces de rabais surtout au cours des journées comme le Boxing Day, le Vendredi fou et le Lundi noir. Ces mêmes escomptes ou des prix plus avantageux sont souvent offerts tout au cours de l'année.
- Ne pas succomber aux stratégies de marketing des fabricants ou détaillants.
- Conserver nos AEE jusqu'à la limite de leur durabilité.
- Participer à des ateliers de réparation offerts par des groupes environnementaux ou des municipalités.

Les entreprises devraient jouer un rôle de premier plan en favorisant la réparation de leurs appareils et en évitant les pratiques commerciales visant la surconsommation et adopter le principe d'économie circulaire.

Comme consommateur ou consommatrice pourquoi ne pas se demander « En ai-je vraiment besoin ? » dixit le comptable Pierre-Yves Mc Sween, avant d'acheter un objet ou un appareil neuf...

Manon Côté, pour le Comité

Source pour la rédaction,
Rapport de l'étude d'Équiterre,
La Presse 1^{er} juin 2023



COMITÉ SOCIO POLITIQUE

DES NOUVELLES DU COMITÉ SOCIO POLITIQUE

Cette année, le comité sociopolitique était composé de deux personnes engagées. Malheureusement je serai seule l'an prochain et j'aimerais partager cette expérience avec d'autres personnes. Communiquez avec moi, (chatelain.m@hotmail.com) si vous avez quelques heures à consacrer à ce comité.

Parlons Éducation

Au printemps 2023, entre le 10 mars et le 3 juin, quatre groupes citoyens : Debout pour l'École, Mémo, École Ensemble et Je protège mon école publique ont organisé 20 « Forums Parlons Éducation » dans 18 villes du Québec. Avec l'aide de nombreux partenaires : des syndicats, universités, cégeps, groupes communautaires et sociaux et des comités locaux ont permis à environ 2 000 personnes partout au Québec de parler des problèmes de notre école québécoise et de tenter d'imaginer des solutions.

Plus de 500 jeunes ont participé au volet jeunesse des forums. Financée par la Fondation Lucie et André Chagnon, cette initiative citoyenne, non gouvernementale, poursuivra son travail l'an prochain en produisant une synthèse des débats des forums.

Le forum de la Montérégie s'est tenu les 17 et 18 mars à Longueuil, votre comité y était. Une soixantaine de participants ont discuté de la mission de l'école, d'un système d'éducation équitable pour tous les élèves, de l'inclusion sociale et culturelle de toutes les populations scolaires, du respect des compétences professionnelles de tous les personnels scolaires et de la démocratie dans toutes les composantes de notre système d'éducation. On a pu rêver à la fin de l'école à trois vitesses et d'une école qui formerait des citoyens capables de relever les énormes défis sociaux et environnementaux qui les attendent.

Comment ces discussions pourront-elles influencer les politiques de nos gouvernements ? C'est le défi que devront relever ceux qui tenteront la synthèse des forums. Si vous avez de l'intérêt pour l'avenir de l'éducation au Québec communiquez avec le site www.parlonseducation.ca à l'onglet contact ou avec moi à l'adresse courriel mentionnée plus haut.

L'éducation a été au cœur de nos vies : notre expérience et nos réflexions sont importantes pour influencer nos décideurs concernant l'avenir de nos petits-enfants et celui de la société québécoise.

Mères au front

Les *mères au front* ont comme mission de protéger nos enfants, nos petits-enfants et la vie sur la Terre. Elles rassemblent des mères, grands-mères et leurs allié(e)s pour mener des activités de mobilisation, d'éducation et de sensibilisation favorables à la protection de l'environnement et de la vie. Vous les connaissez ? Laure Waridel, Anaïs Barbeau-Lavalette ont porté le coeur vert équarri lors de sorties publiques. Elles sont partout au Québec et en Montérégie. Le groupe « Mères au front Rive-Sud » peut être joint sur le site : www.meresaufront.org. Vous pouvez signer leur manifeste, vous inscrire à l'infolettre et participer à leurs actions ou simplement les soutenir.



Par exemple elles ont incité les élèves à décorer la chaise des générations remise aux conseils municipaux et aux parlements pour rappeler aux élus qu'ils prennent des décisions qui influenceront la vie des plus jeunes sur plusieurs générations.

Le 29 septembre prochain, elles marcheront à Montréal et dans plusieurs villes du Québec aux côtés de plusieurs organisations syndicales et communautaires pour revendiquer des actions concrètes pour la lutte aux changements climatiques, pour le respect de la biodiversité et pour nos enfants.

On en reparlera dans l'AREQ-Éclair, une petite marche fait toujours du bien...

Anniversaires

L'année 2023 marque les 30 ans du mouvement ACTES-CSQ : www.actes.lacsq.org (actions citoyennes pour la transition écologique et sociale, autrefois ÉVB, les établissements verts Brundtland), qui a pour mission de construire une société plus écologique, pacifique, solidaire et démocratique valorisant l'engagement des jeunes et des adultes en faisant reconnaître socialement leurs actions et réalisations.

On fête aussi les 25 ans de « Eau Secours » et les 20 ans de la « Fondation Rivière » deux acteurs importants dans la défense de l'eau au Québec : www.eausecours.org et www.fondationrivieres.org pour vous informer davantage.

Martine Chatelain
Responsable



DOSSIER ASSURANCES

La CSQ fait équipe avec La Personnelle depuis + de 35 ans et négocie pour ses membres :

- des tarifs de groupe exclusifs pour tous vos besoins en assurance auto, habitation et entreprise
- des économies et des rabais supplémentaires
- un soutien personnalisé pour trouver la couverture qui vous convient le mieux, au meilleur prix possible

Visitez **brancheResAut.com** ou composez le 1 888 476-8737

+ de 100 000 polices en vigueur, + de 53 000 assurés

Près de 10 M\$ distribués en ristournes aux membres

Près de 99 % des membres renouvellent leur contrat chaque année

Plus il y a d'assurés, plus les primes sont compétitives,
plus les protections sont avantageuses.



Informez-vous et vous constaterez !

beneva

Frais médicaux remboursables

Le maximum de remboursement pour tout traitement ou consultation selon votre régime d'assurance maladie Santé+ est passé de 750 \$ à 1 000 \$ par année civile.

Ne pas hésiter, *même si vous avez atteint ce maximum de 1 000 \$* de continuer à faire parvenir vos demandes de remboursement.

Ainsi SSQ assurances maintenant devenue **beneva** sera en mesure de connaître nos besoins de services qui augmentent avec les années. Seulement un faible % des usagers procède ainsi ; c'est ce qui explique que l'assureur a mis tant d'années à augmenter le maximum permis.

Votre fournisseur de service est-il admissible ?

Pour vous éviter des refus de remboursement, vous devez consulter le nouvel onglet « Liste des fournisseurs non-admissibles ».

Vaccin contre le zona

Suite au budget de Eric Girard, en mars 2023, on apprenait que le vaccin contre le zona est offert gratuitement depuis mai 2023 aux citoyennes et citoyens québécois de 80 ans ou plus et ceux dont le système immunitaire est affaibli.

Mais notre protection offre 200 \$ par année civile pour les vaccins préventifs.

C'est à ne pas oublier.

Pour profiter pleinement on prend la dose # 1 en 2023 et la dose # 2 début 2024...

Conseils pour des remboursements rapides sans attirer l'attention du vérificateur

- Faire ses réclamations au fur et à mesure
- Éviter d'accumuler un trop grand nombre de factures dans une même réclamation
- Éviter de réclamer un montant excessif pour un article médical
- Appeler avant de réclamer un montant important pour vérifier les modalités de remboursement
- Éviter de consulter plus d'un professionnel de la santé le même jour.



DES NOUVELLES DE VOTRE FONDATION

Argent amassé en 2022

Deux tirages partage :	272 \$	Encan silencieux :	360 \$
Don du secteur de :	2 630 \$	Dons sur le site internet :	122 \$
Vente de fromages :	1 212 \$		
90 % du total remis à quatre organismes du secteur : 4 fois 1 000 \$			

LES BÉNÉFICIAIRES POUR 2023

* **La Maison de la Famille Kateri** de La Prairie. Madame Katy Normand.
Milieu de vie qui accompagne et outille les familles afin de développer le plein potentiel des enfants de 0 à 17 ans.
(Achat de matériel didactique pour des familles vulnérables lors des ateliers)



* **Benado** à Delson. Madame Josée Lacoursière.
Organisme de justice alternative et d'alternatives au décrochage scolaire pour les 9 à 17 ans.
(Activités pour les jeunes en difficulté d'adaptation. Soutien et accompagnement pour améliorer leur connaissance et leur estime.)



* **Le Service d'aide domestique Jardins-Roussillon** de Saint-Constant. Véronique Vincent
Services aux personnes aînées ou en perte d'autonomie : améliorer la qualité de vie pour rester à la maison le plus longtemps possible.
(Offrir un grand ménage aux usagers aînés ayant des problèmes cognitifs.
Donner du répit aux proches aidants)



* **La Corne d'abondance de Candiac**. Madame Diane Breton, trésorière.
Mission : combattre la pauvreté et la solitude. Entraide et solidarité.
(Achat d'effets scolaires pour la rentrée de septembre 2023 et d'une paire de souliers neufs à chaque enfant des familles supportées.)



Pour terminer : Au secteur 128 membres à vie de la FLG ...

sur 1 315 membres AREQ

Cotisation : seulement 10 \$ OU simplement faire un don.

Utiliser le site **fondationlg.org** et bien mentionner votre secteur 09 D

Si des personnes sont intéressées à m'aider pour le travail, tout simplement me rejoindre...C'est avec plaisir que je vous accueillerai avec vos idées et suggestions...

Micheline Huot
Responsable

Calendrier des activités



AREQ Des Prairies-Brossard 2023-2024

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable	Inscription
SEPTEMBRE						
14	11 h - 16 h	Dîner des retrouvailles	Centre communautaire Saint-Mathieu	25 \$ Mem. 35 \$ Conjoint, 45 \$ n-m	Ginette Rivard	18 au 31 août
28	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	18 au 26 sept.
OCTOBRE						
12	10 h à 20 h	Promenade tout en couleurs	Montérégie ouest	40 \$ Mem. 45 \$ Conjoint 60 \$ n-m	Ginette Rivard	24 sept. au 5 oct.
19	9 h	Visite du Musée de l'environnement	Biosphère de l'Île Sainte-Hélène	15 \$	Ginette Rivard	25 sept. au 6 oct.
26	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	16 au 24 oct.
NOVEMBRE						
30	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	20 au 28 nov.
DÉCEMBRE						
14	11 h - 16 h	Dîner de Noël	Centre communautaire Saint-Mathieu	30 \$ Mem. 40 \$ Conjoint 50 \$ n-m	Ginette Rivard	16 au 30 nov.
JANVIER						
25	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	15 au 23 janv.

CAMPAGNE DE FINANCEMENT



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



AU PROFIT DE

Fondation Laure-Gaudreault
AREQ DES PRAIRIES-BROSSARD

**5^e
ÉDITION**

Un seul coffret. Un seul prix 35 \$.

Coffret dégustation / 900 g

6 fromages de 150 g chacun

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

**\$ comptant accepté OU chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard »
daté du 3 novembre 2023.**

Votre conseil sectoriel nous permet, pour une cinquième année d'offrir la vente de fromages.

Suggestion : commander plusieurs coffrets pour offrir à vos proches. C'est savoureux surtout si vous ajoutez un petit pot d'oignons confits !

Dates pour vos commandes :
du 2 octobre au 3 novembre 2023

Remise des coffrets :

Date : jeudi 29 et vendredi 30 novembre 2023 de 10 h à 16 h

Lieu : 6680 rue de la Bataille,

La Prairie, QC, J5R 0K9

Informations : Micheline Huot, 514 923-3296

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

Des bénévoles vous solliciteront lors des activités.

Bons de commande acceptés aux déjeuners (sept. & oct.)



BON DE COMMANDE

Fondation Laure-Gaudreault « VENTE DE FROMAGES »

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

Période pour commander : du 2 octobre au 3 novembre 2023

Chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » daté du 3 novembre 2023

**5^e
ÉDITION**

Nom	Prénom	Téléphone	35 \$	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 3 novembre 2023.**

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



L'ail : un cadeau de la nature pour notre santé

L'ail a des propriétés antimicrobiennes, antiseptiques, anti-inflammatoires, antibactériennes, antifongiques et même antivirales. On peut donc en consommer pour lutter contre les maux et maladies infectieuses comme le rhume, le mal de gorge ou encore l'angine de poitrine.

C'est un excellent tonique et un amplificateur du système immunitaire.

Les vertus antiseptiques de l'ail le rendent efficace contre l'acné et les verrues, mais aussi le psoriasis à cause de ses composés sulfuriques qui calment les inflammations. Cela permet donc de soulager les douleurs chroniques.

L'ail contient des acides phénoliques, qui ont la capacité de nettoyer et épurer le système digestif de l'intérieur. Il est chargé en inuline, un prébiotique et en fructosane, une fibre qui lutte contre l'inconfort digestif et restaure la flore intestinale. L'ail est aussi un remède en cas d'intoxication alimentaire, notamment celle due à la salmonellose. L'ail, super aliment riche en protéines et en glucides, possède très peu de lipides.



Il stimule le métabolisme, brûle davantage de calories et élimine plus rapidement les excès via les urines. De plus, il envoie au cerveau des signaux de satiété, ce qui nous empêche de prendre du poids. La consommation régulière d'ail cru et écrasé sur une période de 4 semaines contribue à réduire le tour de taille, améliore la pression artérielle, fait baisser les triglycérides et la glycémie à jeun en plus de favoriser le bon cholestérol.

Les gousses d'ail possèdent un effet vasodilatateur grâce à l'adénosine qu'elles contiennent : cela permet une meilleure circulation sanguine et aide à la lutte contre l'hypertension. L'ail réduit la quantité de cholestérol total et le cholestérol LDL qui entraînent le blocage des artères. Sa consommation ne réduit pas le HDL (bon cholestérol) mais nous protège des maladies cardiovasculaires, particulièrement l'aorte qui est l'artère centrale de notre organisme.

Consommé régulièrement, l'allicine de l'ail aide à freiner la prolifération des cellules cancéreuses, protège l'organisme de certains agents cancérogènes et de l'action des radicaux libres, ceux impliqués dans les cancers de l'estomac, de l'intestin et du rectum. L'ail serait donc efficace contre les parasites intestinaux.

Comment consommer, conserver ?

Ajoutez plutôt l'ail en fin de cuisson dans les plats pour en tirer son plein potentiel. Ajouter de l'ail dans les pâtes, les soupes, les ragoûts, les sauces pour les salades, les sautés de viande ou de légumes et autres sauces comme le pesto, la salsa et le houmous. On peut même l'ajouter dans un smoothie à condition d'y ajouter soit un peu d'acidité avec le citron, soit de la saveur avec le gingembre ou la menthe, soit du sucré comme avec l'ananas.

Pour prolonger sa durée de conservation, on le range (têtes ou gousses) dans un endroit sombre et à l'abri de l'humidité dans un pot en céramique. Le marché, regorge de bon ail québécois produit dans la région.

Vous connaissez la fleur d'ail ? Eh bien ! Elle est tout aussi comestible et bonne pour la santé que le bulbe, mais avec une saveur plus douce et plus facile à digérer. Vous pouvez conserver la fleur d'ail au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé pendant environ 3 semaines. Utilisez-la comme un légume, cuit ou haché, dans une salade ou mariné comme apéro.

Il ne vous reste qu'à profiter de tous ces bienfaits en mangeant du bon ail québécois durant tout l'hiver. À notre santé !

Ginette Poissant , ND.A.B.Sc. naturopathe



LE GRAIN DE SEL DE JACQUES (19)

La Guerre : c'est l'humanité contre l'humanité malgré l'humanité.
(Victor Hugo)

Ce que l'on fuit nous rattrape toujours.

Tout par amour rien par force.
(François de Sales)

Je viens du ciel et les étoiles entre elles ne parlent que de toi.
(Chanson de Francis Cabrel)

On aime ce qui nous a émerveillés, et on partage ce que l'on aime.
(Jacques Yves Cousteau, 1910-1997)

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

Plus on juge, moins on aime.
(Honoré de Balzac, 1799-1850)

C'est toujours les autres qui meurent.

La discorde est le plus grand mal du genre humain et la tolérance en est le seul remède.
(Voltaire, 1694-1778)

J'ai servi Dieu selon les lumières qu'il m'a données. Je l'aurais servi autrement s'il m'en avait donné d'autres.
(Spinoza mort à 44 ans en 1677)

On déploie des antennes 5G, pendant ce temps, les gens sont fichés à leur insu.

L'hypocrisie est un vice à la mode, et tous les vices à la mode passent pour vertu.
(Molière, 1622-1673)

La guerre civile est la pire des guerres car on connaît celui qu'on tue.
(André Malraux)

Je préfère le risque de la liberté à un esclavage pacifique.
(Thomas Jefferson, 1743-1826)

Les amères leçons du passé doivent être réapprises sans cesse.
(Albert Einstein, 1879-1955)

Apagogie : raisonnement par l'absurde.
Exemple : Si A est faux donc a est vrai.

Méfiez-vous des énergies positives à l'eau de rose.

Aimer ça se construit au quotidien.

Il n'y a rien de mieux que d'avoir beaucoup à faire pour avoir des chats à fouetter.

Le changement, vaut mieux le prendre par la main avant qu'il ne nous prenne par la gorge.
(Winston Churchill, 1874-1965)

La vie, souvent on n'y comprend rien ; pas surprenant qu'on s'en étonne.

Quand rien ne va plus, le chocolat a encore meilleur goût que d'habitude.

Le temps n'est pas pressé puisqu'il transporte l'éternité.

J'ai souvent remarqué que les gens arrivent à croire ce qu'ils disent.
Ils ont besoin de ça pour vivre.

Très souvent hélas, les bulletins de nouvelles ne se font l'écho que de ce qui ne va pas ; rarement de ce qui fonctionne bien.

Il n'y a rien de plus comique qu'un clown qui pleure.

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 19 septembre au 5 décembre 2023
(12 cours)

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 120 \$ 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



Bonjour amies et amis quilleurs

NOUVEAUTÉ :

cet automne, nous allons jouer au Salon de Quilles Roussillon situé au 95, Montée des Bouleaux, Saint-Constant, QC J5A 1A9

DÉBUT de la saison : mercredi le 6 septembre à 9 h.

Un café ou jus vous sera offert !

COÛT pour la saison d'automne : 225 \$ soit 15 semaines à 15 \$

Vous pouvez payer par chèque libellé à

« AREQ Des Prairies-Brossard » et daté du 6 septembre 2023

OU par virement Interac à tresor09d@gmail.com

ne pas oublier de mentionner « Activité quilles »

Voir les règles à suivre pour les inscriptions aux activités pour plus de détails. Nous avons quelques places disponibles. Vous êtes les bienvenu(e)s !

Vos responsables

Murielle Lacasse Tél. 450 718-0880 Cell. 514 432-6240

@ : lacasse.murielle@gmail.com

Pierre Gagnon Tél. 450 444-0221 @ : pierregagnon@hotmail.com

COURS D'ESPAGNOL

Pour l'automne 2023, l'AREQ vous offre, en collaboration avec la ville de Delson, trois cours d'espagnol :

• **Débutant 1** : vous apprendrez les rudiments de la langue et à bien vous débrouiller, ce qui peut être fort utile en voyage.

• **Débutant 2** : s'adresse aux personnes ayant suivi le cours « débutant 1 » ou ayant une certaine base.

• **Avancé** : concerne ceux qui ont déjà une certaine maîtrise de la langue et qui désirent parfaire leurs connaissances.

Vous aurez l'occasion de participer à une activité agréable qui s'avère être l'un des meilleurs moyens pour stimuler vos fonctions cognitives.

Les cours sont donnés par monsieur **Omar Coronel**, un enseignant d'expérience, compétent, patient, fort sympathique et qui s'adapte rapidement au niveau de chacun.

• **Débutant 1**

Date : du 6 septembre au 13 décembre 2023.

Heure : les mercredis de 11 h 30 à 13 h.

Coût : 165 \$ pour 15 cours payables par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard daté du 6 septembre 2023. Vous achetez le manuel en librairie pour 25 \$.

• **Débutant 2**

Date : du 6 septembre au 13 décembre 2023.

Heure : les mercredis de 13 h 30 à 15 h.

Coût : 165 \$ pour 15 cours payables par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard daté du 6 septembre 2023. Le même manuel que pour le cours débutant 1.

• **Avancé**

Date : du 4 octobre au 6 décembre 2023.

Heure : les mercredis de 15 h 15 à 16 h 45.

Coût : 110 \$ pour 10 cours payables par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard daté du 4 octobre 2023.

• **LIEU** : Centre sportif de Delson,

100, Avenue de Delson, Delson, QC J5B 1S3

• **NOMBRE** de participants **MINIMUM : 8 MAXIMUM : 12**

Comme le nombre de participants est limité et que le cours s'est avéré très populaire l'hiver dernier, il vaudrait mieux réserver votre place le plus tôt possible... .

• Pour vous inscrire **OU** pour obtenir des informations, veuillez rejoindre le responsable, François Guérard par courriel (fguerard@hotmail.com).

• Vous pouvez également payer par Virement Interac à :

tresor09d@gmail.com ne pas oublier de mentionner

« Cours d'espagnol » et d'informer votre responsable.

Voir les règles à suivre pour les inscriptions aux activités pour plus de détails.

DANSE EN LIGNE

DATES (tous les lundis)

Septembre : 11, 18, 25

Octobre : 2, 16, 23, 30

Novembre : 6, 13, 20, 27

Décembre : 4, 11

COÛT

75 \$ pour 13 cours d'une heure

110 \$ pour 13 cours d'une heure et demie
(Payable par chèque, en \$ ou par Interac
à l'adresse tresor09d@gmail.com)

Rabais de 15 \$ accordé aux membres de
l'AREQ Des Prairies-Brossard à l'inscription.

N.B. : Chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard
et daté du 11 septembre 2023

HORAIRE

12 h 50 à 13 h 50 « Débutants 1 et 2 »

14 h à 15 h 30 « Intermédiaires 1 et 2 »

INSCRIPTION

L'inscription se fera le 11 septembre lors du premier
cours de danse.

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 Prodél
en ligne et membre de l'AREQ Des Prairies-Brossard

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 ...*

NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivront de
septembre 2023 à janvier 2024 le dernier jeudi de
chaque mois à compter de 8 h 30.

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

Bien vouloir vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre et le nom de votre conjoint (e)/ami (e) 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 à venir en grand nombre pour échanger avec vos amis.

Nos prochains rendez-vous

28 septembre

26 octobre

30 novembre

25 janvier 2024

Prendre note que monsieur Yves Bussière 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



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

BENEVA (Assurances)

Service à la clientèle: 1 888 235-0606 (8 h 30 à 17 h)

Site web : beneva.ca (remplace le site ssq.ca)

Adresse : C.P. 1500, succ. Terminus, Québec, QC G1K 8X9

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 :

Christiane P.-Lapalme 438 393-4279
areqsecteur09d@gmail.com

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

Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 2023-2024

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 à
AREQ Des Prairies-Brossard,
C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5.
NOUVEAUTÉ : paiement possible par Virement Interac
à l'adresse tresor09d@gmail.com
 - * La question est : Votre association
 - * La réponse est : AREQau 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 identifier à quelle activité il s'adresse.**
7. Toujours inscrire votre # de membre de 6 chiffres et votre # de téléphone sur le coupon-réponse.
8. Vous devez vous inscrire en utilisant votre nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ. Les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et leur nom de femme mariée en second.
9. Le chèque ou le virement Interac est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (Cela demeure votre responsabilité)
10. Incrire sur votre enveloppe le nom de l'activité qui correspond à votre inscription.
11. Si ces règles ne sont pas respectées, votre chèque sera détruit et cela pourrait vous empêcher de participer à l'activité.

Merci de nous aider à bien vous servir

Votre conseil sectoriel.

CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

*Vous pouvez verser des larmes à cause de son départ ...
Vous pouvez sourire parce que cette personne a bien vécu !*

2022

30 septembre	Constantina Hazzi-Missirlis	
31 octobre	Christiane Richer	
31 octobre	Raymond Brodeur	
16 novembre	Lucie Michel	
10 décembre	Lise Gaudet-Dansereau	
12 décembre	Huguette Thériault	Conjointe de Normand Pelletier
12 décembre	Daniel Bonnot	
17 décembre	Gérald Smith	Frère de Pauline Smith Germain
18 décembre	Hélène Dorion-Larocque	
29 décembre	Claire Fournier	
31 décembre	Anne-Marie Duplessis-St-Sauveur	

2023

18 janvier	Marcello D'Alessio	
23 janvier	Jacques Fabre	
1 ^{er} février	Claude Lizotte	
2 février	Jacques Allorent	
12 février	Marie Thérèse Dreux	
22 avril	Albin McKoy	Conjoint de Louise Lalonde
28 avril	Alain Lefebvre	Fils de Thérèse Robitaille
6 mai	Lucienne Gauthier	Mère de Lise Girard / belle-mère de Paul Blais
7 mai	Denise Gagnon	
-----	Helen McGoff-LaPrairie	
24 juin	Gilles Longtin	
27 juin	Hélène Perreault	Conjointe de Pierre Sicard



CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2023-2024



Christiane P.-Lapalme



Ginette Rivard



Yves Bussière



Ginette Poissant



Élaine Brosseau



Clément Boyer

LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL

Christiane P.-Lapalme	Présidence	438 393-4279	areqsecteur09d@gmail.com
Ginette Rivard	1 ^{re} vice-présidence	450 845-7647	grivard12@hotmail.com
Yves Bussière	2 ^{re} vice-présidence	450 632-1982	yvesbussiere@gmail.com
Vacance	Secrétariat		
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Élaine Brosseau	1 ^{re} conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Clément Boyer	2 ^{re} conseiller	750 658-0940	clementboyer@videotron.ca

TABLEAU DES RESPONSABLES : COMITÉS & ACTIVITÉS 2023-2024

ACTIVITÉ	RESPONSABLE	COURRIEL	TÉLÉPHONE	MEMBRE DU CONSEIL RESPONSABLE
AREQ-Éclair	Yves Bussière	yvesbussiere@gmail.com	450 632-1982	Christiane P.-Lapalme
Cartes de souhaits (poste)	Élaine Brosseau-Leclerc	elainebrosseau100@gmail.com	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	Christiane P.-Lapalme
Condition de la femme	Linda Lacroix	llacroix25@hotmail.com	450 445-1621	Ginette Rivard
Comité des hommes	Clément Boyer	clementboyer@videotron.ca	450 658-0940	Clément Boyer
Comité de la retraite	Clément Boyer	clementboyer@videotron.ca	450 658-0940	Clément Boyer
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 sociopolitique	Martine Chatelain	chatelain.m@hotmail.com	514 771-5529	Élaine Brosseau-Leclerc
Conférences	Conseil sectoriel			
Cours espagnol	François Guérard	fguerard@hotmail.com	450-638-6606	Christiane P.-Lapalme
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	hdesmarais2@hotmail.com	514 367-0222	Ginette Poissant
Dîner des bénévoles	Christiane P.-Lapalme Ginette Rivard	areqsecteur09d@gmail.com grivard12@hotmail.com	438 393-4279 450 845-7647	Christiane P.-Lapalme
Dîner cabane à sucre	Ginette Poissant	gpoissant22@yahoo.ca	450 638-7821	Ginette Poissant
Dîner de Noël	Ginette Poissant Ginette Rivard Christiane P.-Lapalme	gpoissant22@yahoo.ca grivard12@hotmail.com areqsecteur09d@gmail.com	450 638-7821 450 845-7647 438 393-4279	Ginette Rivard
Brunch des retrouvailles	Ginette Poissant Ginette Rivard Christiane P.-Lapalme	gpoissant22@yahoo.ca grivard12@hotmail.com areqsecteur09d@gmail.com	450 638-7821 450 845-7647 438 393-4279	Ginette Rivard
Dîner Saint-Valentin	Ginette Rivard	grivard12@hotmail.com	450 845-7647	Ginette Rivard
Fondation Laure - Gaudreault	Micheline Huot Murielle Lacasse	michelinehuot@yahoo.fr murielle.lacasse@hotmail.com	514 923-3296 450 718-0880	Élaine Brosseau-Leclerc
Comité Accueil	Ginette Rivard	grivard12@hotmail.com	450 845-7647	Ginette Rivard
Les petits déjeuners	Conseil sectoriel			Christiane P.-Lapalme
Magazine La Moisson	Micheline Huot Christiane P.-Lapalme	michelinehuot@yahoo.fr areqsecteur09d@gmail.com	514 923-3296 438 393-4279	Christiane P.-Lapalme
Quilles	Murielle Lacasse Pierre Gagnon	murielle.lacasse@hotmail.com pierregagnon@hotmail.com	450 718-0880 450 444-0221	Christiane P.-Lapalme
Registre des membres	Yves Bussière Christiane P.-Lapalme	yvesbussiere@gmail.com areqsecteur09d@gmail.com	450 632-1982 438 393-4279	Christiane P.-Lapalme
Réseau courriel	Yves Bussière	yvesbussiere@gmail.com	450 632-1982	Yves Bussière

Déjeuners de mars, avril et mai : nos gagnants

MARS



AVRIL



MAI



Dîner de la Saint-Valentin – 9 février 2023 à Saint-Hubert



*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

AGS - 28 avril à Brossard



Manon Besner

Nouveau conseil élu

AGR - 3 mai à Longueuil



Présidente
régionale élue



Représentants du secteur

48^e congrès de l'AREQ à Lévis



Délégation du secteur



Micheline Germain :
présidente AREQ (CSQ)

Bénévole de l'année



Micheline Huot



Le conseil organisateur