

# La Moisson

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

*Hiver 2024- vol. 34 no 2*



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

## *Dîner des Retrouvailles* - Jeudi 14 septembre 2023



*Nouvellement retraités*



*Présidente régionale & sectorielle*



*On jase*



*Des chanceux*



*Des personnes colorées*

## *Déjeuner du 27 octobre - Les gagnants*



# SOMMAIRE

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

## INVITATIONS

Assemblée générale sectorielle 2024.....	6-7
Assemblée générale régionale 2024 .....	8
Repas de la Saint-Valentin .....	9
Repas à la cabane à sucre.....	10
Visite du musée de l'environnement.....	11
Cours de premiers soins.....	12
Visite du Vieux-Montréal.....	13

## LES INFORMATIONS

Comité de l'environnement.....	14
Comité des femmes.....	15
Chronique Santé.....	16-17
Dossier Assurances.....	18,19,20
Le grain de sel de Jacques.....	21

## LES ACTIVITÉS

Cours d'espagnol.....	22
Danse en ligne.....	23
Cours de yoga .....	23
Nos petits déjeuners mensuels .....	24
Les quilles.....	24

Ceux qui nous ont quittés .....	25
Pour tout changement important .....	26
Conseil sectoriel de l'AREQ .....	26

## COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

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



## MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

### Le temps

Nous avons déjà la moitié de l'année de passée. Le temps file à grande vitesse. Par ailleurs votre association travaille sans relâche pour faire valoir nos droits. Notre secteur est très vivant. Nous avons organisé plusieurs sorties cet automne. Les cours ont débuté et la participation des membres est excellente. *Merci* aux membres qui ont rendu possibles ces activités, aux bénévoles qui donnent de leur temps pour vous.

### Votre opinion est importante

Lors du Conseil national de l'automne en octobre dernier, les représentants ont voté le *Plan d'action* qui guidera nos actions pour les trois prochaines années. Nous choisirons les actions que nous réaliserons dans le cadre de ce plan d'action. Vous serez sollicités pour participer aux conférences, aider lors de rencontres, donner vos idées en répondant à un sondage.

### Nouveau logo, nouvelles couleurs

L'AREQ devait dévoiler ses nouvelles couleurs en mars prochain mais devant l'engouement des membres du conseil national, elle a décidé de les dévoiler dès l'automne. Lors du congrès de juin dernier l'AREQ a modifié son nom. Maintenant ce sera tout simplement AREQ (CSQ). À la suite du nom, il n'y a plus l'explication qu'il y avait antérieurement. On a changé aussi le visuel. Nous avons eu le privilège de le découvrir et c'est très beau. Vous le verrez dans toutes les communications de l'AREQ et également dans l'infolettre de chaque semaine.

### Ma recherche

Je m'étais donné comme objectif cette année de *travailler à la relève*. Lors des activités, je constate que plusieurs nouveaux retraités participent. C'est encourageant pour notre secteur car nous avançons en âge. Voici un bel exemple : la responsable du Comité des femmes est une nouvelle retraitée d'une année, madame Linda Lacroix.

Si vous avez quelques heures à nous consacrer, n'hésitez pas à me contacter. Notre secteur se fera plaisir de vous compter parmi nos précieux bénévoles.

### Rendez-vous en mai

J'espère vous rencontrer lors de notre Assemblée Générale annuelle. Vous pourrez constater tout ce qui s'est fait dans le secteur durant l'année écoulée et mieux comprendre le travail accompli.

Gardez le sourire et la vie vous sourira en retour !

En terminant, je tiens à vous offrir mes vœux de Bonne et Heureuse Année !

Du bonheur, de la joie, des rires et surtout de la santé pour pouvoir accomplir tout ce que vous souhaitez.

*Christiane Potvin-Lapalme*



## MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

### DU CHANGEMENT À L'HORIZON POUR LE PROCHAIN TRIENNAT

Comme le temps passe vite ! Nous sommes déjà en janvier avec ses températures très changeantes. Tout comme ces dernières, nos humeurs sont également inconstantes. C'est là que le support de l'AREQ prend tout son sens avec ses rassemblements.

Bien entendu notre Association ne se résume pas qu'à organiser des activités pour le bon plaisir de tout le monde. Certainement pas... À preuve lors du 48e Congrès de l'AREQ (CSQ), vos délégués ont adopté les orientations pour le prochain plan d'action. Celles-ci nous ont guidés afin d'élaborer et d'adopter le plan d'action national 2023-2026. Ce dernier se divise en deux axes : l'Axe 1, *La vie associative et les services à nos membres* et l'Axe 2, *La défense des droits de nos membres et la participation au mieux-être de la société*. Le tout comprend 29 actions : vos représentantes et représentants n'ont pas chômé depuis le congrès de juin.

Un beau menu pour le prochain triennat. Il faut retrousser nos manches pour mettre en œuvre les actions sur lesquelles, l'AREQ de la région Montérégie et de votre secteur, choisiront de travailler. Lors de mon premier Conseil National j'ai été franchement impressionnée de voir autour de la table toutes ces nouvelles personnes avoir déjà le vent dans les voiles. Deux dossiers importants ont été adoptés : les finances et le plan d'action. Pas de temps à perdre, le travail est en cours !

Je ne peux passer sous silence notre mode de fonctionnement où la solidarité et le respect prennent. Nous sommes toutes et tous des bénévoles qui donnons beaucoup de notre temps pour la réussite de ce que nous vous offrons. Nous le faisons dans l'harmonie. Pour nous, la *solidarité* et le *respect* sont des attitudes essentielles dans nos façons de travailler. Nous sommes une équipe, une belle équipe !

L'année 2023-2024 est bien commencée. Plusieurs ont participé à différentes activités du début d'année telles la Rentrée, la Non-rentrée, la Journée internationale des aînés et les Retrouvailles. Excellente participation m'a-t-on dit. Les gens ont le cœur à la fête et le goût de se voir pour échanger entre eux. C'est fantastique. Après les jours sombres des dernières années on reprend vie. J'en profite pour souhaiter la bienvenue à nos nouvelles personnes retraitées qu'on appelle si judicieusement la Relève.

Il va de soi et on ne le répètera jamais assez, que nos priorités demeurent : le bien-être de nos aînés, la santé et les services. Ce n'est pas restrictif quand nous pensons aux autres préoccupations qui touchent l'ensemble de nos membres : le logement, le maintien à domicile et la réforme de la santé.

Continuons à aider nos membres car un jour ce sera notre tour. Les aînés d'aujourd'hui seront l'aîné(e) de quelqu'un d'autre.

Décembre, avec ses chants, décorations et repas de famille est déjà du passé. J'espère que vous avez bien profité de ces moments avec tous ceux que vous aimez. Pour l'An 2024 le meilleur vœu est sans nul doute la **SANTÉ** pour pouvoir bien profiter des mois à venir.

*Renée Dallaire*

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2024

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 :** vendredi le 10 mai 2024

**Lieu :** Restaurant La Casa Grecque, 8245, boulevard Taschereau, Brossard, QC. J4Y 1A4

Il y aura élection : un seul poste est à combler cette année OU à être confirmé : 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 40 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 28 avril 2023 : lecture et acceptation
6. Rapports
  - 6.1 Rapport de la présidente Christiane P.-Lapalme
  - 6.2 Rapport de la trésorière Ginette Poissant
  - 6.3 Rapports des responsables des comités sectoriels et des dossiers : AREQ-Éclair, Magazine La Moisson, Comité des femmes, Comité de l'environnement, Comité sociopolitique, Comité de la retraite, Dossiers des Assurances et de la Fondation Laure-Gaudreault
7. Mot de la présidente régionale : Renée Dallaire
  - 7.1 PÉRIODE DE QUESTIONS
8. Élections : proposition d'un ou d'une secrétaire d'élection et de 2 scrutateurs ou scrutatrices.(si nécessaire)
  - 8.1 Poste de secrétariat
9. Varia.
10. Mot de la présidente 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 pour le repas

période du 22 avril au 3 mai 2024

par @ : areqsecteur09d@gmail.com

OU par téléphone : 438 393-4279

Christiane P.-Lapalme

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2024

Vendredi 10 mai 2024

## ÉLECTIONS À UN POSTE DU CONSEIL SECTORIEL

Il y aura élection à la prochaine assemblée générale sectorielle.

Le poste suivant est à combler ou à être confirmé : le 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 3 mai 2024.

OU le remettre le 10 mai 2024 **avant** l'ouverture de l'assemblée.



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 13 mai 2024.**

# ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE

## CONVOCATION

De madame Renée Dallaire, Présidente régionale de l'AREQ (CSQ) à tous les membres.

**DATE :** mercredi le 22 mai 2024

**LIEU :** Centre multisports André-Chagnon, 3093 boul. de la Gare, Vaudreuil-Dorion, QC J7V 9R2

**COÛT :** 15 \$

**HORAIRE :**

9 h : Accueil (carte de membre obligatoire)

14 h : Fin

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 mai 2024 à l'adresse suivante** : AREQ Des Prairies-Brossard, « AGR », C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5  
**OU utiliser le virement Interac ET vous inscrire par @.**

**Période des inscriptions :** du 1<sup>er</sup> au 15 mai 2024

Jus, café et brioches le matin ainsi que le repas du midi.

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

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

### INSCRIPTION - COUPON-RÉPONSE AGR 22 mai 2024

Nom	Prénom	#membre	Téléphone

#### PAIEMENT PAR

**Chèque : 15 \$ libellé à AREQ Des Prairies-Brossard ET daté du 15 mai 2024**

**Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard (AGR), C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5**

**OU Virement Interac(tresor09d@gmail.com)**

**+ @ inscription à (grivard12@hotmail.com)**

**Période d'inscriptions à respecter.**

# DINER DE ST-VALENTIN

## BIENVENUE À TOUS

Votre Conseil 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. Célébrons, parés de couleurs flamboyantes pour l'occasion.

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

**Date :** vendredi le 9 février 2024

**Heure :** 11 h 15 arrivée et vérification des inscriptions  
12 h repas

**Coût :** membre 20 \$, conjoint 25 \$ et non-membre 35 \$. (Valeur 50 \$)

**Menu :**

**Entrée :** Potage aux légumes

**IMPORTANT : indiquer votre choix de repas pour  
le plat principal parmi les 2 options.**

# 1 – Suprême de poulet, sauce champignons

# 2 – Doré amandine

**Dessert :** Gâteau au chocolat, Café, Thé.

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



**Faire parvenir votre inscription entre le 15 et le 29 janvier**

Coupon-réponse « Dîner de la *Saint-Valentin* Vendredi 9 février 2024

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 20 \$	Conjoint 25\$	Non-membre 35 \$	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 2024)**

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

Possibilité de payer par virement **Interac (voir règles) + aviser par @ Ginette Rivard**

# CABANE À SUCRE

Nous vous avons réservé un dîner à la cabane à sucre au 565, rang Saint-Simon, Saint-Isidore, QC, J0L 2A0.

C'est une occasion de nous sucrer le bec ensemble !



**DATE :** jeudi le 14 mars 2024

**COÛT :** 30 \$ membre, 35 \$ conjoint, 50 \$ non-membre. (Valeur de 52 \$)  
Repas, taxe et pourboire.

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

**REPAS :** 12 h – 14 h

Quoi de mieux pour célébrer l'arrivée du printemps qu'un bon repas copieux et typiquement québécois où les traditions et l'ambiance conviviales vous accueillent chaleureusement. On y sert des repas, composés de crêpes, de fèves au lard, de soupe aux pois, d'omelette, de jambon, de grillades, d'oreilles de crisse.

Une occasion de vivre une expérience conviviale 100 % terroir québécois ravissant les grands gourmands.



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

**INSCRIPTION :** du 20 février au 7 mars 2024

Coupon-réponse « Dîner de la **CABANE À SUCRE** Jeudi 14 mars 2024

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 30 \$	Conjoint 35 \$	Non-membre 50 \$	TOTAL

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (Date de votre chèque le 7 mars 2024)

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

Les réponses doivent nous parvenir entre les 20 février et le 7 mars 2024

Adresse de retour :

AREQ Des Prairies-Brossard, « Dîner Cabane à sucre »

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

Paiement Virement Interac possible + inscription @ : grivard12@hotmail.com

# VISITE DU MUSÉE DE L'ENVIRONNEMENT

## JOUR DE LA TERRE À LA BIOSPHÈRE

avec votre Comité environnement

La Biosphère de l'Île Sainte-Hélène est un lieu unique et spectaculaire. Son dôme, œuvre de l'architecte Richard Buckminster Fuller, a été le pavillon des États-Unis lors de l'exposition universelle de Montréal en 1967. En 1995 la structure a commencé à abriter le *premier musée entièrement dédié aux liens entre la société et l'environnement en Amérique du Nord*.

Depuis sa fondation, le musée a présenté plus de 65 expositions et collaboré à plusieurs projets multidisciplinaires en éducation relative à l'environnement. Située dans un site enchanteur au bord du Saint-Laurent, la Biosphère nous offre l'occasion de nous informer en passant une agréable journée.



### Plusieurs expositions,

*Migrations* (12 œuvres sur la thématique des mouvements migratoires),

*En suspens-En mouvement* (photos sur les nuées d'étourneaux et les icebergs en mouvement),

*Riopelle un oiseau en liberté* dans la foulée du centenaire de Jean Paul Riopelle,

*L'errance du vol* (film de 12 minutes de Liz Miller sur les goélands),

*Écolab*, laboratoire interactif du musée de l'environnement,

*Aux alentours* de Jacinthe Carrier sur la relation du corps avec l'environnement, les rives et le golfe Saint-Laurent.

Tout ça au gré des goûts et du rythme de chacun des participants. Durée : 2 ½ heures

Pour plus de détails, consultez le site [www.espacepourlavie.ca](http://www.espacepourlavie.ca) à l'onglet biosphère

**DATE :** le mardi 23 **OU** mercredi 24 **OU** jeudi 25 avril 2024

pour souligner le Jour de la Terre célébré tous les 22 avril

**Date exacte et détails de la sortie seront communiqués dans l'AREQ-Éclair**

**DÉPART :** Aréna municipal de La Prairie, 250, rue du Vice-Roi, La Prairie, QC J5R 0T2

**HEURES :** départ à 9 h et retour à 13 h

**COÛT :** membre 20 \$, conjoint 25 \$, non-membre 30 \$ (valeur de 35 \$)

Nombre de participants : 48 maximum (transport en autobus)

**Période d'inscription :** du 2 au 17 avril 2024

### Coupon-réponse « **Sortie à la Biosphère** » Avril 2024

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 20 \$	Conjoint 25 \$	Non-membre 30 \$	

**Chèque libellé à :** AREQ Des Prairies-Brossard (**Date de votre chèque le 23 avril 2024**)

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

**Adresse de retour :**

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

**OU**

Virement Interac (tresor09d@gmail.com) + inscription @ : grivard12@hotmail.com

# COURS DE PREMIERS SOINS PRINTEMPS 2024

Étant donné le succès du cours de l'année dernière, nous vous offrons la possibilité de suivre un cours de Premiers Soins au printemps 2024. Les cours sont donnés par Hélène Desmarais, monitrice de Premiers Soins et Sauvetage depuis plus de 20 ans.

**LIEU :** sous-sol de l'APL,  
au 36 boul. Taschereau, La Prairie, QC J5R 6C1

On vous propose

**# 1 - Cours de RCR adulte, enfant, bébé et la désobstruction des voies respiratoires chez une victime qui s'étouffe.** Il sera donné le **jeudi 25 avril** lors de la 1<sup>ère</sup> journée du cours de 16 heures.

- Cours de 5 1/2 heures avec attestation de réussite de la Société de sauvetage
  - **Coût : 40 \$**
  - Notes et matériel fournis par la monitrice ; masque de poche inclus dans le prix
  - Cours pratique et un peu de théorie de 12 h à 17 h



**# 2 - Cours de Premiers Soins Général incluant les notions du cours précédent 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 : 130 \$**
  - Volume de Premiers Soins et masque de poche inclus dans le prix du cours
  - Matériel fourni par la monitrice
  - Cours pratique et théorique de 12 h à 17 h
  - Cours donné en 3 sessions de 5 h 30 : **les jeudis 25 avril, 2 mai et le vendredi 3 mai**

N.B. Un minimum de 6 personnes est nécessaire pour offrir un cours. Veuillez remplir le coupon-réponse ou envoyer un courriel pour indiquer votre intérêt pour un tel cours.

Coupon-réponse « **Cours de Premiers Soins** » 25 avril, 2 et 3 mai 2024

### Adresse de retour :

Hélène Desmarais, 75 Gérald, LaSalle, Québec, H8P 2A2 **OU** par @ : [hdesmarais2@hotmail.com](mailto:hdesmarais2@hotmail.com)

**INSCRIPTIONS : Au plus tard le vendredi 5 avril 2024.**

**Les frais de cours seront payables à l'inscription.**

# VISITE

## VISITE GUIDÉE DU VIEUX-MONTRÉAL

Le plus ancien quartier de la ville...

L'arrondissement historique du Vieux-Montréal est un joyau du patrimoine en Amérique du Nord. Avec un guide professionnel, venez jeter un regard avisé sur les différentes facettes de son histoire, sur ses richesses architecturales et découvrir les personnages qui ont marqué son développement. Après cette visite, le secteur à l'est du boulevard Saint-Laurent n'aura plus de secrets pour vous.

**Date :** vendredi le 31 mai 2024

### Horaire :

- |         |  |
|---------|--|
| 9 h     | Arrivée au Quai Longueuil  |
| 9 h 30  | Départ avec la navette fluviale de la Marina de Longueuil,<br>101, Chemin de la Rive, Longueuil J4H 4C9 du Quai Longueuil  |
| 9 h 50  | Arrivée au Quai Jacques-Cartier. Les guides nous rejoignent.   |
| 10 h    | Visite commentée <b>à pied</b> de l'est du Vieux-Montréal  |
| 12 h 15 | Dîner au restaurant « Les 3 Brasseurs »  |
| 14 h 25 | Départ vers le quai Jacques-Cartier pour rejoindre la navette fluviale.<br>Si vous désirez rester plus longtemps,<br>il y a une navette à 16 h et à 17 h<br>(Nous vous remettrons vos billets de retour) |
| 15 h    | Départ de la navette fluviale vers Longueuil   |
| 15 h 20 | Arrivée au Quai Longueuil  |

**Coût :** membre : 40 \$, conjoint : 50 \$, non-membre : 65 \$ (Valeur de 68 \$)

**N.B.** Puisque cette visite se fait à pied, assurez-vous d'avoir déjeuné ou d'avoir des collations avec vous en cas de baisse d'énergie.

**N.B. Un minimum de 30 personnes est nécessaire pour réaliser cette activité**



### Menu Les 3 Brasseurs

**Choix d'entrée :** soupe, salade César ou salade maison

### Choix de plat principal :

- #1- Hamburger 3 Brasseurs
  - #2- Sandwich au poulet BLT
  - #3- Poutine Carbonade
  - #4- Fish and & Chips
- Café ou Thé

### Coupon-réponse «Visite du Vieux-Montréal» vendredi 31 mai 2024

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 40 \$	Conjoint 50 \$	Non-membre 65 \$	Plat choisi #	A**

A\*\* allergies alimentaires \_\_\_\_\_

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

**Chèque libellé à :** AREQ Des Prairies-Brossard (**Date de votre chèque le 17 mai 2024**)

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

**OU** Envoyez votre inscription par @ à : grivard12@gmail.com

si vous payez par **Virement Interac** : tresor09d@gmail.com

Inscriptions du 29 avril au 17 mai 2024. Minimum requis de 30 personnes.



# COMITÉ ENVIRONNEMENT



## LA BIODIVERSITÉ C'EST QUOI ? POURQUOI S'EN PRÉOCCUPER ?

La biodiversité c'est l'ensemble des êtres vivants et des écosystèmes dans lesquels ils vivent. Le terme comprend les interactions des espèces entre elles et avec leurs milieux. Le concept est vieux comme la vie sur Terre mais le mot est utilisé depuis les années 1980. La biodiversité répond à tous nos besoins primaires : oxygène, nourriture, eau, etc. Elle nous fournit en plus les matières premières pour tous nos biens matériels ainsi que l'énergie nécessaire pour les produire. C'est la ressource principale pour la production des médicaments qui nous soignent. La moitié du PIB mondial dépend de la nature.

En agriculture, on peut penser à la contribution essentielle des abeilles et autres pollinisateurs ou aux organismes comme les vers qui participent à l'aération et au renouvellement des sols. On commence à comprendre l'importance des milieux humides lors d'inondations. Ils absorbent l'eau comme des éponges lors des crues de cours d'eau ou de fortes pluies. Pourtant 85 % des zones humides sont disparues, victimes surtout de l'agrandissement de nos villes, de nos routes ou de nos terres agricoles.

### ALERTE ROUGE \*

- 68 % des mammifères, poissons, oiseaux, reptiles et amphibiens ont disparu entre 1970 et 2016.
- 40 % des insectes sont en déclin depuis 30 ans (2,5 % chaque année) 75 % des cultures dépendent d'eux.
- 41 % des amphibiens et 27 % des crustacés risquent de disparaître car l'eau est polluée ou trop chaude.
- 75 % des milieux terrestres sont altérés par l'homme et 85 % des zones humides ont disparu.
- 66 % des milieux marins sont stériles ou détériorés.
- 33 % des récifs coralliens et plus du tiers des mammifères marins sont menacés.
- 15 milliards d'arbres sont abattus chaque année dans le monde.
- 46 % de la couverture forestière a disparu depuis la préhistoire.

Depuis 200 ans, l'extinction des espèces est de 10 à 1 000 fois plus rapide que le rythme naturel. À ce rythme la planète va perdre 75 % des espèces vivantes en 500 ans. On parle ici de l'*anthropocène* ou sixième extinction causée par une seule espèce : l'espèce humaine.

Les changements climatiques causés par l'homme et son utilisation abusive de combustibles fossiles, ont modifié les écosystèmes marins, terrestres et d'eau douce dans le monde entier et augmenté les maladies et la mortalité massive de plantes et d'animaux. On calcule que chaque degré de réchauffement fait augmenter le risque d'extinction des espèces. 1,5 degré de plus : 4 % des mammifères perdraient la moitié de leur habitat naturel. 2 degrés de plus : on augmente à 8 % et 3 degrés de plus c'est 41 % des mammifères qui seraient touchés. Les plus gros partiraient les premiers et ceux de moins de 1 kilo survivraient mieux.

### ALORS QUOI FAIRE ? DES GESTES POUR PRÉSERVER LA BIODIVERSITÉ

**Réduire nos déchets** : mieux consommer pour moins jeter. Acheter selon nos besoins, pas selon nos envies, afin d'utiliser le moins de ressources possible, le plus intelligemment possible.

**Jardiner plus vert** : varier les espèces, utiliser des plantes locales peu gourmandes en eau. Pratiquer la permaculture : sans pesticides, herbicides, etc. Attirer les pollinisateurs, limiter les tontes.

**Limiter sa consommation d'eau** : utiliser le goutte à goutte pour arroser dehors ou l'eau de pluie.

**Économiser l'énergie** : réduire le chauffage et la climatisation, éteindre nos appareils et bien les choisir.

**Ménager nos transports** : se déplacer à pied, utiliser le vélo, les transports en commun, le covoiturage.

**Voyager responsable** : bien choisir sa destination, son moyen de transport et respecter les écosystèmes.

**Se mobiliser** : joindre des associations locales de protection, interroger les élus locaux, initier des projets de jardins collectifs ou verdier un espace communautaire, participer à des consultations.

**S'éduquer** : on protège mieux ce qu'on connaît, on visite les espaces pour la vie, les musées, les jardins, etc.

\* Sources : Rapport Planète vivante du WWF, Biological Conservation, IPBES

*Martine Chatelain*

# COMITÉ DES FEMMES

Activité spéciale offerte dans le cadre de la « Journée internationale des femmes »

## CONFÉRENCE de madame *Isabelle Gauvin* *styliste*

**Date :** vendredi le 1<sup>er</sup> mars 2024

**Lieu :** Centre communautaire de Saint-Mathieu,  
299, chemin St-Édouard, Saint-Mathieu, QC J0L 2H0

**Heure :** 13 h 30

**Coût :** 15 \$ pour tous

**Activité ouverte à tous :** membre & non-membre : invitez vos connaissances !

Café, thé et dessert vous seront offerts.

Tirage\* et prix de présences

Votre *Comité des femmes* vous invite à un « Thé de l'après-midi » tout à fait spécial. Cette année, nous vous gâtons avec notre invitée. Madame Gauvin, travaille en stylisme depuis plus de 10 ans, elle écrit pour les magazines, s'implique en publicité, à la télévision et sur le web. Sa réputation n'est plus à faire !

Cette dernière a déjà collaboré avec plusieurs artistes tels que : Mélissa Désormeaux-Poulin, Karine Vanasse, Chantal Lacroix, Ludivine Redding, Guylaine Tremblay, Brigitte Boisjoli, Guy A. Lepage ainsi que les organismes du Cirque du Soleil, les Productions J, Loto Québec, les magazines Véro, Clin d'œil, pour ne nommer que ceux-ci. C'est avec plaisir qu'elle viendra vous parler de *style*.

Sujets abordés :

- Les faux pas vestimentaires
- Les tendances mode : pourquoi et comment s'en inspirer, comment les intégrer
- L'art de magasiner, trucs et astuces pour être efficace et faire les bons achats
- Les couleurs qui nous conviennent
- S'habiller selon sa silhouette

C'est donc une conférence à ne pas manquer !



### \* Billets de Tirage

\*Madame Gauvin offre une consultation gratuite d'une valeur de 400 \$, pour aider une d'entre nous à faire un VRAI *grand ménage de sa garde-robe*.

Laissez Isabelle vous aider à épurer votre garde-robe, identifier les pièces maîtresses à conserver et celles à ajouter selon votre style et mode de vie. L'idée est : « en avoir moins, de meilleure qualité et surtout mieux choisi. »

Le TIRAGE aura lieu à la conférence du 1<sup>er</sup> mars.

Les billets seront **disponibles**  
**aux déjeuners**, de janvier et février  
2024 au prix de 2 \$ chacun **OU** 3/5 \$.

Les profits seront remis à la

Fondation du Cancer  
du sein du Québec.

Bonne chance !

**Linda Lacroix**, Responsable



-----  
Coupon-réponse « Conférence d'Isabelle Gauvin » vendredi 1<sup>er</sup> mars 2024

Nom	Prénom	#membre 15 \$

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

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (**Date de votre chèque le 1<sup>er</sup> mars 2024**)

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

OU par Virement Interac à : tresor09d@gmail.com Question : votre association Réponse : AREQ  
plus votre inscription @ à Ginette Rivard : grivard12@hotmail.com

Période d'inscription : du 12 au 23 février 2024.



## Les champignons, trésors cachés de la nature

Les premières consommations de champignons remontent à la préhistoire, à l'époque des chasseurs-cueilleurs. Les Chinois et les Japonais utilisent les champignons pour leurs propriétés médicinales depuis des milliers d'années. En Occident, la culture du champignon remonte pour la première fois dans les années 1650 à Paris. Ce champignon a pris le nom que nous connaissons tous, le *champignon de Paris* ! Ce n'est ni un légume, ni un féculent : il constitue une catégorie à part entière.

### Riche en vitamines et minéraux

Seuls végétaux à fabriquer de la vitamine D, les champignons renferment des vitamines B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub> et B<sub>5</sub>. Ces nutriments contribuent à renforcer les os, à stimuler le système immunitaire et à maintenir une peau en bonne santé. Parmi la liste des nutriments des champignons, on trouve du fer, du zinc, du cuivre et du sélénium qui diminue le risque de cancer de la vessie. Le sélénium aurait un effet protecteur spécialement chez les femmes.

### Favorise le système immunitaire

*Les champignons de Paris* peuvent favoriser la fonction immunitaire en augmentant la production d'antiviraux et d'autres protéines qui sont libérés par les cellules quand elles tentent de protéger et de réparer les tissus de l'organisme. Selon les chercheurs, ces bienfaits pourraient contribuer à renforcer l'immunité de l'organisme et à améliorer les systèmes de défense contre les invasions microbiennes.

### Facilite la digestion

Si vous avez des problèmes digestifs ou si vous avez besoin d'un petit coup de main pour perdre du poids, pensez au *polypore versicolore*. Ce type de champignon serait un prébiotique, qui stimule la croissance de notre microbiote intestinal.

Les champignons possèdent un Indice Glycémique bas, ce qui implique pourquoi les personnes diabétiques peuvent manger des champignons sans craindre aucun effet sur leurs niveaux de glucose dans le sang.

*Les champignons sauvages*, encore plus riches en fibres insolubles que les légumes verts, ont une action favorable sur le transit intestinal et jouent un rôle important dans la prévention de la constipation. Le *Chaga* est très apprécié pour ses vertus sur le système digestif, car il favorise la production de bile. C'est également un puissant anti-inflammatoire contre les troubles de l'estomac et de l'intestin.

### Antioxydant puissant

Lorsqu'il s'agit d'antioxydants, les substances qui aident à combattre les radicaux libres produits par l'oxydation de notre corps, les champignons *crimini* et *portobello* ont à peu près la même puissance que celle des poivrons rouges.

Les champignons *Chaga* sont aussi une source d'antioxydants. Ce «purificateur» de radicaux libres est peut-être une arme secrète anti-âge. La recherche met également en évidence ses avantages pour la protection cellulaire, ce qui signifie que ce champignon pourrait avoir un potentiel anticancéreux. Une étude, menée auprès de 2 000 femmes par des chercheurs de l'université occidentale de Perth, a démontré que les femmes qui avaient consommé des champignons chaque jour étaient **64 %** moins susceptibles de développer un **cancer** du sein.



### **Utile contre le stress**

Ils sont des adaptogènes. Chez l'être humain, ces organismes "intelligents" ont notamment la capacité de réguler le taux de cortisol, l'hormone du stress. En régulant les effets du stress, les adaptogènes améliorent la vitalité et le bien-être tout en soutenant efficacement le système immunitaire. Le *reishi* nous aide à gérer le stress, à soulager l'insomnie et à tirer le meilleur parti de nos heures de veille.

### **Augmenter l'énergie**

Si vous essayez de briser le cycle de la caféine et que vous avez un coup de barre, essayez le *cordyceps*, un champignon adaptogène. Alors que le café stimule simplement les nerfs et les surrénales, le *cordyceps* aide les personnes aux prises avec la fatigue en augmentant naturellement leur niveau d'énergie et leur endurance physique.

L'*hydne hérisson* est le favori des amateurs de champignons pour ses bienfaits neuroprotecteurs. Il est efficace pour améliorer les troubles cognitifs légers chez les patients âgés de 50 à 80 ans. Une étude récente a démontré que les personnes âgées qui consommaient plus de **300 grammes** de champignons par semaine réduisaient fortement leur chance de développer une légère déficience cognitive.

### **Bon pour le cœur**

Le potassium, la vitamine C ainsi que le sélénium contenus dans les champignons contribuent à une bonne santé cardiaque. Le potassium aide à réguler la **pression artérielle** et prévient les risques d'hypertension. Le potassium permet la contraction de nos muscles et donc du cœur : il est essentiel pour une bonne santé cardiovasculaire. Trop de cholestérol augmente les risques de développer une maladie du cœur. Le *maitake* aide à réguler la pression artérielle et à soutenir la fonction immunitaire. Les *shiitakes* sont particulièrement bons pour votre cœur.

Profitez-en pour vous faire une bonne poêlée de divers types de champignons ! Bon appétit !

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

# DOSSIER ASSURANCES

## Renouvellement ASSUREQ au 1<sup>er</sup> janvier 2024

### Régime d'assurance maladie

Différents facteurs sont pris en compte par les actuaires lors du calcul de la prime en assurance maladie, tel que l'expérience du groupe, l'inflation, le contexte économique et les frais d'administration. En tenant compte de tous ces éléments, les primes ont subi une modification à la hausse de 3,9 % (augmentation variant entre 4,06 \$ et 6,42 \$ selon la protection) cette année.

### Remboursement maximal augmenté pour la garantie *Injections sclérosantes*

Les régimes Santé et Santé Plus qui couvrent les frais pour injections sclérosantes ont été bonifiés afin de permettre un meilleur remboursement, le montant maximal remboursable passant ainsi de 26,25 \$ à 35 \$ par jour.

Régime Assurance maladie Prime mensuelle 2024			
Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,32 \$	30,52 \$	48,44 \$
Santé Plus	47,14 \$	56,35 \$	88,09 \$

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

### Régime d'assurance vie

Cette année encore, on constate un nombre élevé de décès dans le groupe, ce qui entraîne une augmentation de la prime en assurance vie. En effet, la prime subit une modification à la hausse de 5,7 % (augmentation variant de 4,08 \$ à 6,46 \$ selon la protection).

Régime Assurance vie Prime mensuelle 2022	
Choix 1	
Individuel	19,32 \$
Familial	30,32 \$
Choix 2	
Individuel	41,64 \$
Familial	52,64 \$
Choix 3	
Individuel	63,96 \$
Familial	74,96 \$

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

# DOSSIER ASSURANCES

**beneva**

**INFORMATION - NOUVEAUTÉ...**

Beneva a créé un Guide d'aide à la réclamation en ligne pour aider toutes les personnes assurées à naviguer dans leur nouvelle plateforme. Ce guide est disponible dans l'Espace client dès que la personne assurée se connecte sous la rubrique Plus de services.

Je vous invite à en prendre connaissance et à vous référer à ce guide en cas de besoin OU à communiquer directement avec Beneva au **1 888 833-6962**.

Bonne nouvelle ! Le temps d'attente au téléphone a beaucoup diminué.



L'AREQ est fière de s'allier à **Novum** afin d'offrir un service de consultations juridiques **gratuites** et **illimitées** à ses membres.

Entente de deux ans : juillet 2023 à juin 2025

Les consultations couvrent toutes les questions juridiques d'ordre personnel :

- **Droit familial** (séparation, divorce, garde d'enfants, etc.)
- **Droit civil** (garantie légale, contrat de vente auto et habitation, contrat bancaire, faillite, bail en résidence, etc.)
- **Immigration**  
Les consultations incluent : recherche de jurisprudence, analyse des documents, formulation d'avis juridiques verbaux et les explications des impacts juridiques d'un recours.

Site internet : [novumlegal.ca](http://novumlegal.ca)

Ligne téléphonique sans frais : 1 844 745-4714

Prise en charge simple et rapide de demande : soumettre via l'**application mobile Accès Novum**.

Si vous n'êtes pas en mesure d'utiliser l'application mobile, laisser un *message vocal* en mentionnant : votre nom complet, votre numéro de membre, mentionnez que vous êtes membre de l'AREQ, votre numéro de téléphone et la date à laquelle vous devez vous présenter devant un tribunal, le cas échéant.

# DOSSIER ASSURANCES

## Document à conserver



### **Aide-mémoire pour l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge (personne conjointe ou enfant à charge)**

Ce document s'adresse à l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le régime d'assurance collective ASSUREQ.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, Que faire en cas de décès.

#### **En cas de décès de la personne conjointe ou d'un enfant à charge**

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie en protection familiale).
- ✓ Faire la demande de changement du statut de protection de votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. Beneva ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est à l'adhérent ASSUREQ d'en faire la demande.

**Pourquoi ?** Parce que Beneva ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

✓ Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

**Pourquoi ?** Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent dans votre cas**.

✓ Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

**Comment faire ?** En effectuant la modification vous-même via le site

Espace client de Beneva ou en communiquant avec Beneva.

#### **Montant de prestation payable à l'adhérent(e) ASSUREQ lors du décès d'une personne à charge**

Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000 \$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000 \$*

\* Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

**Veuillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.**

#### **Coordonnées utiles**

##### **AREQ (CSQ)**

320, rue St-Joseph Est, bureau 100  
Québec (Québec) G1K 9E7  
Téléphone : 418 525-0611  
Sans frais : 1 800 663-2408  
Site Internet : [www.aresq.lacsq.org](http://www.aresq.lacsq.org)

##### **Beneva**

C.P. 11051, succ. Sainte-Foy  
Québec (Québec) G1V 0K1  
Téléphone : 418 651-6962  
Sans frais : 1 888 833-6962  
Site Internet : [www.beneva.ca](http://www.beneva.ca)



## SORTIE DANS LES CIDREDRIES

Qui n'a rien à se reprocher n'a rien à craindre.

La réalité déçoit les idéalistes.  
(François Archambault 1968- )

La plume est plus forte que l'épée.  
(Benjamin Franklin, 1706-1790)

Il n'y a pas d'âge pour devenir vieux, ça se fait au jour le jour.

Et si votre meilleur(e) ami(e) était votre pire ennemi(e) !!!

Il ne faut abuser de rien; surtout pas de l'électricité aux heures de pointe.

Que vaut la liberté sans responsabilité ?

Le deuil est une route parsemée d'écueils.

Un arriviste rongé par l'ambition !  
(Bernard Landry parlant de François Legault)

Dieu rit des hommes qui déplorent les effets dont ils chérissent la cause.  
(Bossuet, 1627-1704)

Toutes les guerres sont impies, nous demeurerons les gardiens de l'amour et les martyrs de la paix.  
(Jean-Paul Sartre, 1905-1980)

La guerre est un mal qui déshonore tout le genre humain. (Fénelon 1651-1715)

Les bonnes habitudes sont beaucoup plus faciles à perdre que les mauvaises.  
(W. S. Maugham 1874-1965)

Le monde est fatigué de la haine.  
(Mahatma Gandhi, 1869-1948)

Mon arrière-grand-père est mort, mon grand-père est mort, mon père est mort. Je crains que ce soit héréditaire.

Quand je vois le Christ en croix, les bras m'en tombent. (Paul Claudel 1868-1955)

L'hérétique n'est pas celui que le bûcher brûle, mais celui qui l'allume.  
(Francis Bacon, 1561-1626)

On ne peut donner que deux choses à ses enfants : des racines et des ailes.  
(Proverbe juif)

L'histoire est (le plus souvent) écrite par les vainqueurs.  
(R. Brasillach 1909-1945)

Celui qui ignore d'où il vient ne peut savoir où il ira. (Proverbe algérien)

L'homme ne naît pas homme, il le devient.  
(Érasme 1469-1536)

Les femmes vont plus loin en amour que la plupart des hommes ; mais les hommes l'emportent sur elles en amitié.  
(Jean de La Bruyère 1645-1696)

C'est la poule qui pond et puis c'est le coq qui chante. (Proverbe kurde)

Il respirait l'honnêteté, mais il avait le souffle court.  
(Jules Renard 1864-1910)

# ACTIVITÉS

## COURS D'ESPAGNOL

Pour l'hiver 2024, l'AREQ vous offre, en collaboration avec la ville de Delson, 4 cours d'espagnol. Vous aurez l'occasion de participer à une activité agréable qui s'avère être l'un des meilleurs moyens pour stimuler les fonctions cognitives. Les cours sont donnés par un enseignant d'expérience, compétent, patient, fort sympathique et qui s'adapte facilement au niveau de chacun.

### Débutant 1

Vous y apprendrez les rudiments de la langue et à bien vous débrouiller, ce qui peut être fort utile en voyage.

**Date :** les mercredis de 14 h 45 à 16 h 15 du 10 janvier au 29 mai 2024 avec relâche le 6 mars.

**Coût :** 220 \$ pour 20 cours. Il faudra se procurer le manuel « **Pensar y aprender libro 1** » pour environ 25 \$. On trouve ce manuel chez Renaud-Bray et Archambault.

### Débutant 2

S'adresse aux personnes ayant suivi le cours Débutant 1 OU ayant une certaine base.

**Date :** les mercredis de 11 h 15 à 12 h 45 du 10 janvier au 29 mai 2024 avec relâche le 6 mars.

**Coût :** 220 \$ pour 20 cours. Le manuel utilisé est le même que pour le cours Débutant 1.

### Intermédiaire

S'adresse aux personnes ayant suivi le cours Débutant 2 OU ayant une certaine maîtrise de la langue.

**Date :** les mercredis de 13 h à 14 h 30 du 10 janvier au 29 mai 2024 avec relâche le 6 mars.

**Coût :** 220 \$ pour 20 cours. Le manuel utilisé est le même que pour les cours Débutant 1 et 2 MAIS l'achat d'un nouveau manuel *pourrait être nécessaire*.

### Avancé

S'adresse à ceux qui ont déjà une bonne maîtrise de la langue et voulant parfaire leurs connaissances.

**Date :** les mercredis de 16 h 30 à 17 h 30 du 10 janvier au 24 avril 2024 avec relâche le 6 mars.

**Coût :** 110 \$ pour 15 cours. Aucun manuel n'est exigé pour ce cours.

**LIEU :** Centre sportif de Delson,

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

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

**Enseignant :** monsieur Omar Coronel

**Responsable :** François Guérard

Pour vous inscrire ou pour obtenir des informations, veuillez rejoindre François Guérard par @ [fguerard@hotmail.com](mailto:fguerard@hotmail.com)



### Deux façons de payer

1. Par chèque libellé à **AREQ Des Prairies-Brossard, daté du 5 janvier 2024**.

Me le faire parvenir au 40 rue Vallée, Saint-Constant, QC J5A 1P4

2. Par virement Interac

Vous devez aller dans votre compte et choisir :

**Virement Interac pour les comptes bancaires.**

Option **Virer** puis **Virement Interac** pour **Desjardins**.

Vous ajoutez le destinataire soit **AREQ Des Prairies-Brossard** et vous donnez le courriel : [tresor09d@gmail.com](mailto:tresor09d@gmail.com)

Vous écrivez la question de sécurité suivante : **Votre association** ET la réponse : **AREQ**

En dessous dans la case message vous écrivez **Votre nom, votre numéro de membre** (si membre),  
et le **nom du cours**

Si vous payez pour votre conjoint ou une autre personne, vous écrivez aussi son nom dans la case message

**ATTENTION :** si vous utilisez Interac pour votre paiement, avisez François Guérard par @

# ACTIVITÉS

## DANSE EN LIGNE

### DATES ( tous les lundis)

Janvier : 8, 15, 22, 29

Février : 5, 12, 19, 26

Mars : 4, 11, 18, 25

Avril : 8, 15, 22 (Relâche le 1<sup>er</sup> avril : lundi de Pâques)

### COÛT

95 \$ pour 15 cours d'une heure

140 \$ pour 15 cours d'une heure et demie

(Payable par chèque, \$ OU Virement Interac)

Rabais de 15 \$ accordé aux membres de notre secteur

N.B. Chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard », daté du 8 janvier 2024

### 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 8 janvier 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).

### PROFESSEURE

Madame Carole Roy, enseignante diplômée de Prodel en ligne et membre de notre secteur Des Prairies-Brossard

### Pour informations :

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

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

*On vous attend en  
grand nombre...*



## COURS DE YOGA

Né en Inde il y a 5 000 ans, le yoga est loin de n'être qu'une affaire de prouesses et de contorsions physiques, comme certains le pensent encore. La pratique du Yoga touche à l'harmonisation en douceur du mouvement et du souffle, ce qui permet d'affiner les sens et de s'ancre davantage dans le moment présent. Il aide ainsi à atteindre un état de paix intérieure. Rien de moins !

Pour le maintien d'une vie saine et heureuse, l'AREQ Des Prairies-Brossard est fier de vous offrir des cours de yoga adaptés aux personnes de 50 ans et plus. Les personnes désirant se joindre au groupe pour cette pratique sont les bienvenues.

Bienvenue aux hommes également !

**Dates :** les mardis du 16 janvier au 30 avril 2024 (15 cours)  
Relâche le mardi 5 mars (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 :** à déterminer selon le nombre de participants

Le paiement peut s'effectuer soit par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard, daté du 16 janvier 2024 et remis à la responsable **OU** par virement Interac à : [tresor09d@gmail.com](mailto:tresor09d@gmail.com)

**Question :** votre association

**Réponse :** AREQ **Message :** votre nom & Yoga  
De plus bien aviser votre responsable que votre paiement est fait.

**Professeure :** madame Amélie Blouin. Diplômée en yoga  
**Inscription et informations :** Nicole Trépanier Gagné  
450 659-3372 - [arniga@netcourrier.com](mailto:arniga@netcourrier.com)

**Important** de vous inscrire avant le début des cours  
Vous pouvez communiquer avec moi dès maintenant.

*Au plaisir de vous accueillir !*

# ACTIVITÉS

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

## NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivent de janvier à juin 2024, le dernier jeudi de chaque mois à compter de 8 h 30.

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

Nous vous invitons à vous inscrire par @ : 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) ou 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. Venez en grand nombre pour échanger avec vos amis. Prix de présence ET valorisation du port de l'épinglette de l'AREQ.

### Nos prochains rendez-vous

**25 janvier**  
**29 février**  
**28 mars**  
**25 avril**  
**30 mai**

**ACCUMULEZ** vos languettes des canettes et vos attaches de plastique (seulement) des sacs de pain afin de permettre à la **Fondation Clermont Bonnenfant** de poursuivre sa mission de fournir des fauteuils roulants à des personnes handicapées. C'est maintenant monsieur Yves Bussière qui se fait un plaisir de ramasser le tout lors des déjeuners de chaque mois. Merci de collaborer.



## LES QUILLES

Bonjour amies et amis quilleurs

La saison Hiver 2024 débutera le **mercredi 10 janvier**,

pour se terminer le 24 avril. On vous recevra avec un bon café OU un jus santé.

**COÛT :** 240 \$ pour 16 semaines de plaisir, soit 15 \$/semaine.

Vous pouvez payer par chèque **libellé** à «AREQ Des Prairies-Brossard » ET daté du 10 janvier 2024 OU

par virement **Interac** à l'adresse @ [tresor09d@gmail.com](mailto:tresor09d@gmail.com) dans la case message mentionnez votre nom, ET activité quilles

Ne pas oublier d'informer vos responsables de ce type de paiement.



### Vos responsables

Murielle Lacasse 450 718-0880 Cell 514 432-6240

@ : [lacasse.murielle@gmail.com](mailto:lacasse.murielle@gmail.com)

Pierre Gagnon 450 444-0221 @ : [pierregagnon@hotmail.com](mailto:pierregagnon@hotmail.com)

# CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

*Le souvenir, c'est la présence invisible*

**2023**

31 mars	Ghislaine Gendreau-Bleau	
16 avril	Robert Marchand	
30 avril	Jacques Allorent	
30 avril	Denise Gaudet-Hurteau	
13 mai	Jérôme Brossard	
31 mai	Jeanne Champagne	
20 juillet	Lise Giroux	
14 août	Doris Roberge-Petit	
16 octobre	Rollande Couillard-Charette	Conjointe de Gilles Charette, soeur de Denise, d'André, de Robert et de Raymond Couillard
21 octobre	Ronald Nelson	



# INFORMATIONS

**POUR TOUT CHANGEMENT IMPORTANT ?  
(Adresse, # de téléphone, @ ou décès)  
QUOI FAIRE ...**

## **TROIS ÉTAPES**

# 1. Aviser l'AREQ nationale soit par @ à [info@areq.lascq.org](mailto:info@areq.lascq.org)  
soit par téléphone au 1 (800) 663-2408

# 2. Aviser l'AREQ Des Prairies-Brossard soit par @ à [areqsecteur09d@gmail.com](mailto:areqsecteur09d@gmail.com)  
soit par téléphone au 438 393-4279

# 3. Aviser Retraite Québec CARRA : 1 (800) 463-5533

## **CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ**

Des Prairies-Brossard 2023-2024



Christiane P.-Lapalme



Ginette Rivard



Yves Bussière



Suzanne L.-Normandeau



Ginette Poissant



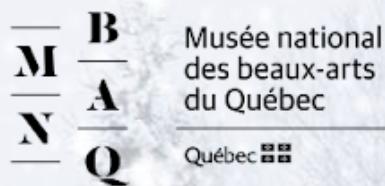
Élaine Brosseau



Clément Boyer

### **LES MEMBRES DU CONSEIL SECTORIEL**

Christiane P.-Lapalme	Présidence	438 393-4279	<a href="mailto:areqsecteur09d@gmail.com">areqsecteur09d@gmail.com</a>
Ginette Rivard	1 <sup>ère</sup> vice-présidence	450 845-7647	<a href="mailto:girivard12@hotmail.com">girivard12@hotmail.com</a>
Yves Bussière	2 <sup>e</sup> vice-présidence	450 632-1982	<a href="mailto:yvesbussiere@gmail.com">yvesbussiere@gmail.com</a>
Suzanne L.-Normandeau	Secrétariat	514 926-4358	<a href="mailto:slnormandeau@hotmail.com">slnormandeau@hotmail.com</a>
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	<a href="mailto:gpoissant22@yahoo.ca">gpoissant22@yahoo.ca</a>
Élaine Brosseau	1 <sup>ère</sup> conseillère	450 632-4295	<a href="mailto:elainebrosseau100@gmail.com">elainebrosseau100@gmail.com</a>
Clément Boyer	2 <sup>e</sup> conseiller	750 658-0940	<a href="mailto:clementboyer@videotron.ca">clementboyer@videotron.ca</a>



*Sortie à Québec*  
9 & 10 septembre



*Promenade tout en couleurs* - 12 octobre en Montérégie ouest



Visite chez AlpagAdore à Saint-Chrysostome



*Retourner toute correspondance  
ne pouvant être réclamée à :*

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

*On continue la promenade*



Visite Cidrerie du Minot



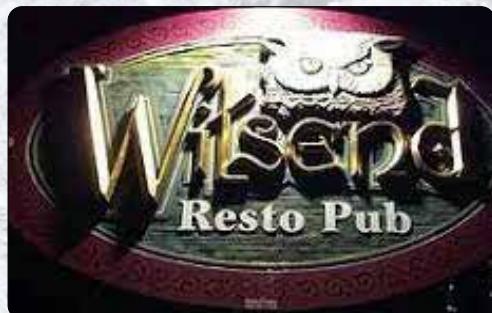
Dégustation



Dîner à l'extérieur



Vergers Cassidy



Dernier arrêt...

*Les membres du Conseil national de l'AREQ  
soutiennent les membres du Front commun - 26 octobre 2023*

