

La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Hiver 2026 - vol. 36 no 2

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Les retrouvailles - 12 septembre 2025



SOMMAIRE

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

INVITATIONS

Assemblée générale sectorielle 2026	6-7
Assemblée générale régionale 2026	8
Dîner de la Saint-Valentin	9
Visite à Trois-Rivières	10
Visite guidée du Quartier international	11

LES INFORMATIONS

Comité environnement	12
Dossier Assurances	13
Campagne de financement nationale	14
Présentation d'un projet et son formulaire	15-16

LES ACTIVITÉS

Petits déjeuners mensuels	17
Déjeuners pour les «Lève-tard»	17
Cours d'espagnol	18
Les quilles	18
Danse en ligne	19
Cours de yoga	19
Message important de la trésorerie de votre secteur	20
Ceux qui nous ont quittés	21
Calendrier des activités	22

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Christiane P.-Lapalme
Coordination :	Yves Bussière
Planification :	Yves Bussière
Correction :	Gilles Desmeules, Micheline Huot et Ginette Dessureault
Révision & Infographie :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Instapresse, Jean-Benoit Sarrazin
Distribution :	DXP Postexperts, Poste Canada

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Déjà rendue à la fin du triennat et par conséquent fin du mandat de trois ans. Le temps a passé très vite. Il faut déjà se quitter. Oui, je pensais quitter et ne pas renouveler mon mandat. Je ne voulais pas me retrouver en marchette devant vous ! Je resterai à la présidence du secteur car je pense avoir encore du temps à vous consacrer.

Le poste à la présidence peut faire peur car il comporte beaucoup de responsabilités. Mais une des qualités très importantes est de pouvoir s'entourer d'une belle équipe et de savoir déléguer. Il faut travailler dans l'harmonie et le plaisir car nous sommes toutes et tous **bénévoles**.

Les sujets traités à l'AREQ nous parviennent des orientations votées lors du Congrès qui est l'instance suprême. Au national, il y a du personnel très qualifié qui nous aide à étoffer les différents dossiers. Nous avons le dossier des Assurances, de l'Environnement et du développement durable, des Femmes, des Hommes, du Sociopolitique, de la Retraite. Ils sont tous d'une égale importance.

Du 8 au 11 juin prochain, le secteur enverra au Congrès une délégation de 9 personnes qui décideront des changements aux statuts et règlements et choisiront les orientations pour le prochain triennat. Ils se prépareront en ayant trois journées de formation en novembre et une ou deux autres en février ou mars. Ils porteront la voix du secteur et de la région.

Vous pourrez avoir un aperçu des travaux de l'année lors de l'Assemblée Générale du Secteur le 24 avril 2026 au restaurant Casa Grecque à Brossard. Nous sommes un secteur qui bouge, qui vous offre des activités, des cours, des conférences. Nous sommes à l'écoute de vos suggestions. Il y a encore beaucoup d'activités jusqu'à la fin de l'année.

J'espère que vous continuerez de répondre présents.

En terminant, je vous remercie pour votre participation, votre collaboration.

Travailler pour et avec vous a été très agréable.

Je suis fière d'appartenir au secteur Des Prairies-Brossard.

J'espère vous voir lors de l'Assemblée Générale.

Bon été et au plaisir de vous côtoyer lors de diverses activités.

Christiane Potvin-Lapalme



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

Montérégie 09

L'année AREQ 2025-2026 est lancée et s'annonce très active. Tout se déroule rapidement. Plusieurs activités sectorielles sont planifiées.

L'activité régionale du 21 octobre a été très courue : excellente participation et deux présentations marquantes – l'Intelligence artificielle par Samuel Labrecque (AREQ) et les politiques de Trump par Frédéric Gagnon (Chaire Raoul Dandurand). Les membres étaient contents d'en apprendre plus sur ces sujets.

La préparation du Congrès est toujours en cours. Les RICS (les rencontres intersectorielles des conseils sectoriels) ont débuté. Pour la région Montérégie, notez les dates suivantes : 25 et 26 novembre à Boucherville (invitation envoyée par Québec aux personnes déléguées et aux membres des conseils sectoriels)

Plus une rencontre des personnes déléguées : 28 novembre – discussion sur les statuts et règlements; modifications possibles jusqu'au 31 décembre.

Comme à chaque année, des journées thématiques seront organisées dans les secteurs en lien avec nos dossiers et notre plan d'action.

Outre le Congrès, 2025-2026 sera une année chargée : des présidences changeront au terme de leur mandat ; nouvelle équipe Montérégie en juin 2026.

Merci à toutes et tous pour leur implication et leur excellent travail.

C'est toujours un immense plaisir de rencontrer et d'échanger avec les membres de la Montérégie.

Merci pour votre présence !

**« CERTAINS CROIENT QUE LA VIE COMMENCE À 40 ANS, D'AUTRES
À 50 ANS MAIS POUR MOI LA VIE COMMENCE TOUS LES MATINS QUAND JE ME LÈVE !
AUJOURD'HUI SERA UNE TRÈS BELLE JOURNÉE**

Renée Dallaire

AREQ Montérégie

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2026

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 24 avril 2026

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

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

Les postes suivants sont à combler ou à être confirmés :

Présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseiller.

HORAIRE : Accueil, vérification des inscriptions, 8 h 30 à 9 h 15.

Carte de membre obligatoire.

Le quorum est de 40 membres.

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 9 mai 2025 : lecture et acceptation
6. Rapports
 - 6.1. Rapport de la présidente Christiane P. - Lapalme
 - 6.2. Rapport de la trésorière Ginette Rivard
 - 6.3. Rapports des responsables des comités sectoriels et des dossiers : AREQ-Éclair, Magazine La Moisson, Comité des femmes, Environnement, Sociopolitique, Retraite, Dossiers Assurances et Fondation Laure-Gaudreault
7. Mot de la présidente régionale : Renée Dallaire
 - 7.1. PÉRIODE DE QUESTIONS
8. Élections : proposition d'un(e) secrétaire d'élection et de deux scrutateurs
 - 8.1. Poste Présidence
 - 8.2. Poste 2^e vice-présidence
 - 8.3. Poste de secrétariat
 - 8.4. Poste 2^e conseiller
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-poulet

Dessert, café, thé ou infusion.

Inscription obligatoire pour le repas
du 6 avril au 17 avril 2026

par @ : areqsecteur09d@gmail.com

OU par téléphone : 438 393-4279

Christiane P.-Lapalme

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2026

Vendredi 24 avril 2026 ÉLECTIONS À UN POSTE DU CONSEIL SECTORIEL

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

Les 4 postes suivants sont à combler.

Présidence, 2^e vice-présidence, secrétariat et 2^e conseiller

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 17 avril 2026.

OU le remettre le 24 avril 2026 **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 20 avril 2026.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE

CONVOCATION

Selon les statuts et règlements de l'AREQ, no 14.03- L'assemblée régionale est convoquée une (1) fois par année, par la personne présidente de région, au moins vingt et un (21) jours avant sa tenue. Les membres de l'AREQ Montérégie sont donc convoqués par la présidente madame Renée Dallaire.

DATE : mercredi, le 7 mai 2026

LIEU : Valleyfield (présisions à venir)

HORAIRE :

9 h à 9 h 30	Accueil et vérification des inscriptions Carte de membre obligatoire + pièce d'identité
9 h 30 à 12 h 30	Assemblée
12 h 30 à 15 h	Dîner

Pour participer à l'Assemblée générale, qui regroupe les 9 secteurs de la Montérégie et au dîner, **vous devez faire parvenir votre chèque de 15 \$ libellé à**

« AREQ Des Prairies-Brossard » et daté du 7 mai 2026 à l'adresse suivante :

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

Période des inscriptions : du 16 au 30 avril 2026

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

La région débourse une partie, votre conseil débourse une autre partie et votre coût est de 15 \$

Cette assemblée vous permet de constater ce qui se fait au niveau de notre région.

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

INSCRIPTION - COUPON-RÉPONSE - AGR 7 mai 2026

Nom	Prénom	#membre	Téléphone

PAIEMENT PAR

Chèque : 15 \$ libellé à AREQ Des Prairies-Brossard ET daté du 7 mai 2026

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

OU Virement Interac (finances09d@gmail.com)

Période d'inscriptions à respecter.

+ @ inscription à (areqsecteur09d@gmail.com)

DÎNER DE LA 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.
Venez rencontrer des personnes parées de leurs plus belles couleurs !

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

Date : jeudi 12 février 2026

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

Coût : membre 35 \$, conjoint 40 \$ et non-membre 50 \$. (Valeur 52 \$)

Menu :

Entrée : Salade jardinière balsamique

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

1 – Suprême de volaille sauce champignons

2 – Émincé de filet de bœuf au poivre

3 – Doré amandine



Dessert : Gâteau opéra. Café, thé.

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

Coupon-réponse « Dîner de la *Saint-Valentin* Jeudi 12 février 2026

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 35 \$	Conjoint 40\$	Non-membre 50 \$	Plat choisi #	A**

Téléphone : _____

Montant total : _____ \$

A** allergies alimentaires à préciser : _____

Chèque libellé : AREQ Des Prairies-Brossard (**Date du chèque 12 février 2026**)

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

Possibilité de payer par **Virement Interac** (finances09d@gmail.com) **ET** inscription (areqsecteur09d@gmail.com)

Les réponses doivent nous parvenir entre le 19 janvier et le 30 janvier 2026.

Aucun retard accepté.

VISITE À TROIS-RIVIÈRES

MUSÉE



Nous avons préparé une sortie d'une journée à Trois-Rivières pleine de découvertes et de traditions.

Elle débutera par une visite guidée au Musée POP. Nous allons découvrir l'exposition permanente *Attache ta tuque! Une virée décoiffante dans la culture québécoise!* Une visite ludique, conçue pour mousser la fierté d'être Québécois et découvrir ce qui nous rend uniques! Et cela, en huit thèmes : la chanson, les contes et légendes, la gastronomie, notre rapport à l'hiver, notre amour du hockey, l'apport des Premières Nations, la particularité de notre langue et l'ingéniosité de nos patenteux.



Tant qu'à être dans la culture québécoise, cette visite sera suivie d'un dîner à la Cabane à sucre Chez Dany dans un décor empreint du charme campagnard et une ambiance typiquement québécoise du « Temps des sucres ». En plus du dîner, la Cabane à sucre Chez Dany offre une visite guidée, interprétation, tire sur la neige et boutique souvenir et produits d'érable. Laissez vous tenter par le Caribou!

DATE : vendredi 6 février 2026

TRANSPORT PAR AUTOBUS (Le lieu du rendez-vous est à confirmer)



HORAIRE (à ce jour) :

8 h	Départ (Lieu à déterminer)
10 h	Musée POP
12 h 30	Cabane à sucre Chez Dany
14 h 30	Retour
16 h 30	Arrivée

COÛT : 50 \$ membre, 60 \$ conjoint(e), 75 \$ non-membre



NOTE :

Puisque nous partons tôt, assurez-vous d'avoir déjeuné et d'avoir des collations avec vous en cas de baisse d'énergie

Coupon-réponse « **Trois-Rivières : Musée Pop et Cabane à sucre Chez Dany** » - 6 février 2026

Inscriptions : du 19 au 30 janvier 2026

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 50 \$	Conjoint 60\$	Non-membre 75 \$	TOTAL

Montant total : _____ \$

N.B. : Un minimum de 40 personnes est nécessaire pour réaliser cette activité.

Faire parvenir votre inscription par courriel à : areqsecteur09d@gmail.com

et un virement Interac à : finances09d@gmail.com

Avec votre virement, dans la section message, ne pas oublier de mentionner « Trois-Rivières »

OU

Par la poste à : AREQ Des Prairies Brossard, « Trois-Rivières », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5

Le coupon-réponse avec un chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » daté du 6 février 2026.

VISITE GUIDÉE DU QUARTIER INTERNATIONAL

Ville souterraine

Stratégiquement situé entre le Quartier des affaires et le Vieux-Montréal, le Quartier international de Montréal (QIM) est un secteur de la ville, résolument tourné vers les arts, l'architecture et le monde. Il est l'un des plus grands projets d'aménagement au Canada.

Organisé principalement autour des deux places publiques que sont le Square Victoria et la Place Jean-Paul-Riopelle, le QIM a reçu plusieurs prix prestigieux.

Date : Jeudi 4 juin 2026

Horaire :

- 9 h Arrivée Quai Longueuil. Stationnement à vos frais ou gratuit le long de la route (marche requise)
- 9 h 30 Départ navette fluviale Quai Longueuil
- 9 h 50 Arrivée au Quai Jacques-Cartier. Les guides nous rejoignent.
- 10 h Visite commentée à pied du quartier international
- 12 h 15 Dîner au restaurant 3 Amigos, 200 rue St-Jacques
- 15 h 30 Départ vers le Quai Jacques-Cartier pour la navette fluviale.
- 16 h Départ de la navette fluviale vers Longueuil
- 16 h 20 Arrivée au Quai Longueuil



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.

Coût : membre 40 \$, conjoint 50 \$ et non-membre 70 \$.



Menu restaurant 3 Amigos:

Entrée : Salade ou Nachos au fromage

Repas : 1- Fajitas (poulet, bœuf, légumes)

2- Poulet sauce mangue

3- Enchiladas de poulet aux tomates vertes

4- 3 tortillas de maïs au bœuf

5- Crevettes chipotle

Dessert : 2 churros, café-thé

Veuillez indiquer votre choix de menu sur votre coupon-réponse

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

Coupon-réponse Quartier international- Jeudi 4 juin 2026

Nom	Prénom	#membre 40 \$	Conjoint 50\$	Non-membre 70 \$	Plat choisi #	A**
<i>Nom de fille pour les dames</i>						

Téléphone : _____

Montant total : _____ \$

A** allergies alimentaires à préciser : _____

Chèque libellé : AREQ Des Prairies-Brossard, C.P. 204, Delson, QC. J5B 2H5 " Quartier international"

Daté du 4 juin 2026 ou Envoyer votre inscription par @ à : areqsecteur09d@gmail.com

et Virement Interac à : finances09d@gmail.com

Période d'inscription du 14 au 28 mai 2026. Minimum de 30 personnes

SORTIR DANS LA NATURE : EN FAMILLE, C'EST ENCORE MIEUX !

AREQ toujours en action !

Samedi, le 18 octobre dernier, 20 membres de l'AREQ Des Prairies-Brossard et 5 de leurs enfants et petits-enfants, ont pu silloner les sentiers de la réserve faunique Marguerite- d'Youville en compagnie de notre guide Florence du groupe Héritage Saint-Bernard. Nous avons été sensibilisés à l'importance des marais, à la protection des oeufs de tortues, aux dangers des espèces envahissantes, comme le nerprun et à la beauté du site en observant le ciel à travers les feuilles colorées dans de petits miroirs. Malgré le temps frais, l'ambiance était chaleureuse et nous avons pu observer quelques mésanges, des sittelles et des bernaches sur le lac Saint-Louis. Deux heures bien remplies qui se sont terminées par un repas préparé par le Café du pavillon de l'île dans une salle qui nous était réservée.

C'est bon pour la santé !

Les bienfaits des sorties dans la nature ne sont plus à démontrer. Une meilleure santé cardiovasculaire, une meilleure oxygénation, une baisse de l'hormone du stress (le cortisol), la baisse de l'agressivité du TDAH, un meilleur microbiote et une meilleure humeur sont des effets bénéfiques directs de nos promenades au parc ou en forêt. Les médecins peuvent même vous prescrire d'aller jouer dehors !

En famille, c'est encore mieux !

Aller patiner, skier, glisser, faire de la raquette, aller à la pêche, cueillir des framboises ou des pommes, visiter la cabane à sucre, un parc, une forêt ou simplement aller marcher en famille permet des interactions agréables dans des contextes variés. En partageant nos découvertes, en cherchant ensemble le nom d'une fleur, d'un arbre, d'un insecte ou d'un oiseau, nous permettons aussi la transmission du savoir d'une génération à l'autre. S'émerveiller devant un coucher de soleil, un ciel étoilé, une aurore boréale crée des liens émotifs et affectifs partagés qui s'ancrent dans nos mémoires familiales. Avec qui étiez-vous lors de la dernière éclipse solaire ? Je sais que ce souvenir partagé avec mon fils et mes petits-enfants restera précieux pour nous tous.

Une sortie intergénérationnelle près de chez nous.

C'est dans cet esprit d'un moment à partager en famille que notre Comité environnement a proposé une sortie intergénérationnelle au refuge faunique Marguerite-d'Youville, qui couvre 93 % de l'île Saint-Bernard. On peut parcourir 8 kilomètres de sentiers, accessibles à l'année, à pied ou en raquettes, du lever au coucher du soleil. Un léger coût d'entrée sert à entretenir les sentiers qui traversent des marais, marécages, friches, chênaies, érablières et rives du lac Saint-Louis. On peut y observer 240 espèces d'oiseaux, des cerfs de Virginie et de nombreux autres mammifères, c'est pourquoi les chiens y sont interdits. Des modules de jeux pour les enfants complètent l'aménagement. Propriété des Sœurs Grises durant deux siècles, le reste de l'île Saint-Bernard est un parc administré par la ville de Châteauguay, accessible gratuitement. On y trouve un hôtel, un moulin de 1686, un café, une salle de spectacle, le bistro la Traite et un verger biologique de 1000 pommiers. Des chaises Adirondak permettent de se reposer près du lac Saint-Louis après avoir découvert le parc.

Une belle région à explorer.

Dans notre région on peut se promener près du fleuve Saint-Laurent à Candiac ou au magnifique Récrécoparc de Sainte-Catherine. Le Bois-de-Liesse, le parc Émilie-Gamelin, le parc de conservation du Marais à La Prairie, le parc du Grand-Coteau et le parc régional de la Rivière Saint-Jacques sont de beaux endroits pour sortir en famille.

Les pistes cyclables, les vergers, les fermes qui ouvrent leurs portes quelques fois par année et même nos rues sont de beaux endroits à explorer en famille.

Notre environnement est riche en milieux intéressants, en faunes et en flores diversifiées et ces balades sont gratuites.

Amusez-vous, sortez jouer dehors en famille !

Martine Chatelain, pour le Comité environnement

Je vous invite à lire votre QUOI DE NEUF, Automne 2025 à la page 9 concernant les nouveaux tarifs du régime public d'assurance médicaments de la RAMQ au 1^{er} juillet 2025. (Texte de Johanne Freire)

De plus, pour vérifier si votre nouveau médicament figure sur la liste des médicaments couverts, utilisez l'outil « savoir si un médicament est couvert » sur le site de la RAMQ.

Votre régime ASSUREQ (pour les membres de l'AREQ) couvre des médicaments admissibles et non couverts par la RAMQ. Utiliser le moteur de recherche de médicaments couverts dans votre Espace client Beneva.

INFORMATION

Produit de *VISCOSUPPLÉANCE* (Synvisc, Orthovisc, Durolane et Cingal)

Ces produits sont majoritairement non couverts par la RAMQ, mais couverts par votre régime d'assurance ASSUREQ.

Ces produits ne sont pas considérés comme un médicament.

Comment réclamer des frais dans l'Espace client chez Beneva.

1. Choisir « Autres » à la question « De quel type de demandes de prestations s'agit-il ? »
2. Choisir ensuite la catégorie « Autres articles médicaux »
3. Une photo des documents justificatifs sera demandée



Attention les médecins ne sont pas autorisés à facturer les frais de viscosuppléants directement à leurs patients (frais accessoires). Ils sont en droit de demander à leurs patients de se procurer les viscosuppléants à la pharmacie et de l'apporter avec eux lors du rendez-vous pour l'injection.

Bon à savoir : le choix « Autres articles médicaux » peut être utilisé chaque fois qu'une personne assurée ne trouve pas l'article qu'il recherche lors d'une réclamation en ligne.

CAMPAGNE D'ADHÉSION À L'AREQ ET À ASSUREQ

À qui s'adresse cette campagne?

Personnes retraitées ayant déjà été membres d'un syndicat affilié à la CSQ, mais n'ayant pas adhéré à l'AREQ ou à ASSUREQ

Du 1^{er} janvier au 31 mai 2026 :

Profiter d'une possibilité unique d'adhérer à l'AREQ et au régime Santé ou Santé Plus d'ASSUREQ

Offre exceptionnelle d'une durée limitée

Pour plus de détails, communiquez avec l'AREQ

5 bonnes raisons d'adhérer à ASSUREQ

1. Adhésion sans preuve de bonne santé
2. Prime fixe qui n'augmente pas avec l'âge
3. Assurance voyage couvrant jusqu'à 6 mois consécutifs
4. Assurance valide votre vie durant
5. Maintien de l'assurance pour la personne conjointe survivante

Propagez la bonne nouvelle!

CAMPAGNE DE FINANCEMENT NATIONALE

Pour ses trente-cinq ans, la FLG a lancé une campagne de financement nationale sous le thème «35 \$ pour 35 ans».



Toutes les personnes membres de l'AREQ sont invitées à faire un don de 35 \$ à l'organisme. Chaque don versé via le site de la FLG produit automatiquement un reçu aux fins d'impôts, sans besoin d'en faire la demande, peu importe le montant du don.

De l'aide concrète

En 2024, la Fondation a recueilli un peu plus de 186 400 \$, ce qui lui a permis de redistribuer près de 160 000 \$ dans les 10 régions qu'elle dessert.

Ces sommes sont versées à des personnes OU à des organismes ayant pour mission de venir en aide aux personnes en situation de vulnérabilité, OU aux jeunes dans le besoin. Le reste du montant recueilli est redistribué par le bureau national de la FLG à des organismes qui soutiennent la recherche médicale portant sur les maladies frappant les personnes âgées.

Un peu d'histoire

C'est à l'occasion de son Congrès réuni en 1990 à Hull, devenue depuis Gatineau, que l'AREQ (CSQ) décidait de la création d'une fondation qui devait porter le nom de sa fondatrice, Laure Gaudreault. Inscrit au plan d'action dès 1987, le projet de fondation fit l'objet d'études et de débats à tous les paliers du mouvement, y compris à l'occasion des sessions régionales qui avaient précédé l'événement. Lors de ces consultations, le taux d'adhésion au projet fut de 75 %.

Les avantages de la Fondation, tels que présentés alors, étaient multiples : pour les membres, le projet permettait de mettre sur pied une œuvre à long terme à laquelle, volontairement, les membres pourraient contribuer, ainsi que de créer une œuvre collective de mobilisation.

Pour l'Association, le projet allait permettre de recueillir des fonds afin de contribuer à des organismes humanitaires et charitables, ainsi que d'assurer une meilleure visibilité.

35 ans plus tard, la Fondation occupe toujours une place dans le paysage québécois.

Pour donner : fondationlg.org

IMPORTANT : mentionner le secteur 09-D dans la case commentaire afin que le montant de votre don soit attribué à NOTRE secteur.

PRÉSENTATION D'UN PROJET

Au printemps dernier, plusieurs d'entre vous ont répondu à un sondage sur les activités offertes par l'AREQ Des Prairies-Brossard. Nous vous remercions pour votre participation.

Plus de 70 personnes ont répondu au sondage et nous ont fait des suggestions d'activités intéressantes. D'ailleurs, cette année, quelques-unes de ces suggestions seront mises de l'avant, dont la visite à l'Hermitage St-Bernard qui a eu lieu en octobre.

Plusieurs projets pourraient bénéficier d'une « subvention » du régional ou du national. Ce qui peut aider à diminuer les coûts pour les membres.

Si vous avez des suggestions d'activités ou de sorties qui pourraient être offertes aux membres du secteur, nous vous invitons à compléter le *Formulaire de présentation de projet* qui se trouve dans la revue *La Moisson* et à nous le faire parvenir à l'adresse suivante infosecteur09d@gmail.com.



Veuillez noter qu'une démarche doit être suivie avant de présenter un projet aux membres :

1. Il devra tout d'abord être présenté par écrit, de façon détaillée (date, lieu, heure, horaire de la journée, coûts, transport, repas). Pour ce faire, nous vous invitons à compléter le formulaire « *Formulaire de présentation de projet* » qui se trouve dans la revue *La Moisson*. *Une version en ligne sera bientôt disponible.*
 2. Le formulaire sera remis aux membres du Conseil sectoriel.
 3. Ce projet sera discuté au prochain Conseil sectoriel.
- 4. Si le projet est accepté par celui-ci, il pourra alors être présenté aux membres.**

Ceci est pour éviter :

- qu'il y ait de la confusion dans les informations,
- que nous puissions vérifier si cette activité pourrait être, en partie, subventionnée et ainsi diminuer le coût de l'activité pour les membres,
- pour faciliter la gestion des projets.

Si vous avez besoin d'assistance pour compléter le formulaire, n'hésitez pas à communiquer avec Suzanne L Normandéau (514-926-4358) ou par courriel à l'adresse suivante infosecteur09d@gmail.com.

Titre du projet _____

Date du projet _____

Personne responsable du projet _____

Courriel _____ **Téléphone** _____

Moyens utilisés pour annoncer l'activité (possibilité de cocher plus d'une case)

- Bulletin sectoriel. Autres, s'il y a lieu. Dites-nous lesquels :
- Chaîne téléphonique _____
- Hebdo local. Partenaire s'il y a lieu :
- Internet _____

Description du projet

Horaire détaillé de la journée

Pour que votre projet soit admissible, le projet doit répondre à au moins (1) objectif parmi les éléments suivants.

- Informer sur des enjeux sociaux, économiques, environnementaux ou culturels et favoriser des échanges;
- Briser l'isolement et socialiser;
- Renforcer le sentiment d'appartenance envers l'AREQ;
- Véhiculer une image positive du vieillissement;
- Promouvoir de saines habitudes de vie, entre autres par l'exercice physique et l'alimentation;
- Interpeler les membres sur les valeurs de la société québécoise, telles que la défense de la langue française, la démocratie, la lutte aux différentes formes de discrimination et violences, l'importance de l'histoire à transmettre, etc.;
- Organiser des activités favorisant les échanges intergénérationnels;
- Collaborer avec des organismes qui rejoignent les valeurs et préoccupations de l'AREQ.

Dépenses reliées à cette activité - Remplir les lignes (s'il y a lieu) sans le signe \$

1) Conférence ou formation ou droits d'entrée ou guide	
2) Location de salle	
3) Location ou achat du matériel requis	
4) Impression de documents	
5) Affranchissement	
6) Publicité	
7) Café et jus à l'accueil, goûter (maximum de 12 \$ par personne)	
8) Transport (autobus)	
TOTAL pour l'ensemble du projet	

Autres informations

Si vous avez des questions, vous pouvez communiquer avec
Suzanne L Normandeau (514-926-4358) ou envoyer un courriel
à infosecteur09d@gmail.com

Projet présenté le : _____

Faire parvenir votre formulaire à l'adresse suivante
infosecteur09d@gmail.com

Décision du CS
Projet

- Accepté
- Refusé à la rencontre du CS du _____

NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivront de janvier à juin 2026, le **dernier jeudi** de chaque mois **à compter de 8 h 30**.

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

Vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ainsi que 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.

**DELSON
Eggsquis**
.....DÉJEUNER • DÎNER.....

Nos prochains rendez-vous

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

NOS DÉJEUNERS POUR LES « LÈVE-TARD »

Tous les 2^e jeudi du mois à 11 h

LIEU : Restaurant Petinos, 1022 boulevard Taschereau, La Prairie, QC J5R 1W6

Vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ainsi que 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.

Venez en grand nombre, juste pour le plaisir d'échanger !



Nos prochains rendez-vous

**8 janvier
12 février
12 mars
9 avril
14 mai**



Cours d'espagnol Hiver 2026

Au début de l'année 2026, l'AREQ vous offre la possibilité de suivre 3 cours d'espagnol en collaboration avec la ville de Delson.

Débutant 2

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

Dates : les mercredis de 11 h 30 à 13 h du 14 janvier 2026 au 27 mai 2026 avec relâche le 4 mars et une journée de février.

Coût : 216 \$ pour 18 cours.

Le manuel utilisé est le même que pour le cours débutant 1. On peut se le procurer en librairie pour environ 25 \$.

Intermédiaire

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

Dates : les mercredis de 13 h 10 à 14 h 40 du 14 janvier 2026 au 27 mai 2026 avec relâche le 4 mars et une journée de février.

Coût : 216 \$ pour 18 cours.

Il faudra se procurer le manuel en librairie pour environ 25 \$.

Avancé

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

Dates : les mercredis de 14 h 50 à 16 h 20 du 11 mars 2026 au 20 mai 2026.

Coût : 120 \$ pour 10 cours + 1 cours repris de la session Automne 2025.

Aucun manuel n'est exigé pour ce cours.

Lieu: Centre sportif de Delson,
100 avenue de Delson, Delson, J5B 1S3

Nombre de participants minimum : 8

Nombre de participants maximum : 12

Enseignant : Omar Coronel

Responsable : François Guérard

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

LES QUILLES

DÉBUT : mercredi 7 janvier 2026 à 9 h,
se termine le 22 avril 2026. Café et jus offerts !

LIEU : Salon de Quilles Roussillon situé au
95, Montée Des Bouleaux, Saint-Constant, J5A 1A9

COÛT : 16 semaines à 15 \$ soit 240 \$

Vous pouvez payer par chèque libellé à **AREQ Des Prairies-Brossard** daté du 7 janvier 2026 OU par virement Interac à finances09d@gmail.com

Ne pas oublier de mentionner **Activité Quilles**.



Nous avons plusieurs places disponibles.
Vous êtes les bienvenus !

Vos responsables

Murielle Lacasse

450 718-0880 @ : lacasse.murielle@gmail.com

Pierre Gagnon

450 444-0221 @ : pierregagnon@hotmail.com

ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

À Ville de Sainte-Catherine

DATES

Tous les lundis (14 semaines de cours)

Janvier : 12, 19, 26

Février : 2, 9, 16, 23

Mars : 2, 9, 16, 23, 30

Avril : 13, 20 (Relâche le 6 avril, lundi de Pâques)

COÛT :

100 \$ pour une 1 heure de cours

150 \$ pour 2 heures de cours

(Payable par chèque ou en \$)

Rabais de 15 \$ accordé aux membres de notre secteur.

N.B. : Chèque libellé à « AREQ des Prairies-Brossard » daté du 12 janvier 2026.

HORAIRE :

13 h 10 à 14 h 10 « Débutants 1 et 2 »

14 h 20 à 15 h 20 « Intermédiaires »

INSCRIPTION

L'inscription se fera le 12 janvier 2026, lors du premier cours de danse.

LIEU

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

PROFESSEURE

Madame Carole Roy, enseignante diplômée de Pradel en ligne et membre de l'AREQ de notre secteur.

Pour informations :

jeannell@live.ca - jean
ou gillesmarie@sympatico.ca

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

Bienvenue en grand nombre!



COURS DE YOGA

Le YOGA permet d'acquérir et de développer la souplesse musculaire des membres inférieurs et supérieurs.

Après le cours, les fonctions cérébrales et la souplesse sont améliorées, l'expression des gènes est altérée et le stress diminue.

Après quelques mois, il y a diminution des douleurs chroniques du cou, soulagement des douleurs chroniques du dos, de l'anxiété, l'équilibre et la capacité pulmonaire s'améliorent.

L'AREQ Des Prairies-Brossard est fier de vous offrir des cours de yoga adaptés pour les personnes de 50 ans et plus.

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

DATE : les mardis

du 20 janvier au 5 mai 2026

Relâche le 3 mars (semaine de relâche scolaire)

HORAIRE : 9 h 30 à 11 h

LIEU : Centre municipal Aimé-Guérin,
Salle de la Source, 5365, boul. Saint-Laurent,
Ville de Sainte-Catherine J5C 1A6

COÛT : environ 165 \$ 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.

MESSAGE IMPORTANT DE LA TRÉSORERIE DE VOTRE SECTEUR

Pour faciliter notre travail, il faut porter attention à ces précisions.

*Paiement par Virement à l'adresse : finances09d@gmail.com

*Lors d'un paiement par Virement, pour une activité, il est **ESSENTIEL** d'utiliser la case

Message au destinataire.

Cette case sert à préciser

* le nom de l'activité et sa date

* le OU les noms des participants avec leur # de membre svp

OU * le terme conjoint,

OU * le terme non-membre

*L'inscription se fait à l'adresse : areqsecteur09d@gmail.com

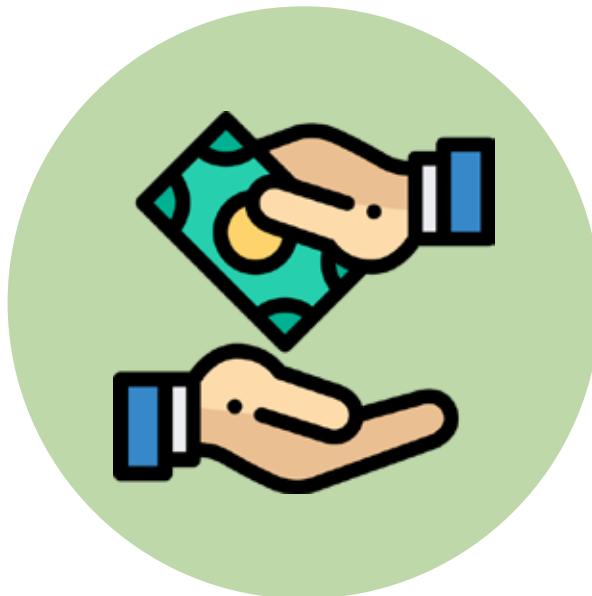
UNE ACTIVITÉ = UN PAIEMENT

ÉVITER DE FAIRE UN PAIEMENT POUR PLUSIEURS ACTIVITÉS

*TOUJOURS respecter les dates (début & fin) pour vous inscrire et payer.

ATTENTION : Le non-respect des dates d'inscription ET de paiement amène des désagréments importants pour les personnes responsables de l'activité.

Merci de votre collaboration!



CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

« *Les morts sont des invisibles, mais non des absents.* »

- Victor Hugo

2025

Février 2025

Yvon Provencher

Norman Lepage

Mars 2025

Cornel Klein

Carmelle Bouchard

Août 2025

Jacques Brochu

Septembre 2025

André Bahl

Henriette Bourdeau

Octobre 2025

René N. Boisvert

Novembre 2025

Louise Lafrance-East



Calendrier des activités

AREQ Des Prairies-Brossard | Janvier 2026 - juin 2026

AREQ
Le mouvement
des retraités(e)s
CSQ

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable	Inscription
JANVIER						
8	11 h	Déjeuner	Pétinos	À vos frais	Conseil sectoriel	1 au 6 janvier
29	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	20 au 27 janvier
FÉVRIER						
6		Sortie Musée Pop, Cabane à sucre	Trois-Rivières	50 \$ Mem. 60 \$ Conjoint 75\$ n-m	Suzanne Normandeau	19 au 30 janvier
12	11 h 15	Diner St-Valentin	Restaurant l'Ancêtre	30 \$ Mem. 405\$ Conjoint 50 \$ n-m	Conseil sectoriel	19 au 30 janvier
12	11 h	Déjeuner	Pétinos	À vos frais	Conseil sectoriel	3 au 10 février
26	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	17 au 24 février
MARS						
12	11 h	Déjeuner	Pétinos	À vos frais	Conseil sectoriel	5 au 10 mars
26	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	19 au 24 mars
AVRIL						
9	11 h	Déjeuner	Pétinos	À vos frais	Conseil sectoriel	2 au 7 avril
24	9 h	AGS	Casa Grecque		Christiane Lapalme	6 au 17 avril
30	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	23 au 28 avril
MAI						
7	9 h 30	Assemblée générale régionale	Valleyfield	15 \$	Christiane Lapalme	16 au 30 avril
14	11 h	Déjeuner	Pétinos	À vos frais	Conseil sectoriel	7 au 12 mai
28	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	21 au 26 mai
JUIN						
4	9 h 00 à 16 h	Quartier International	Montréal	40 \$ Mem. 50 \$ Conjoint 70 \$ n-m	Hélène Desmaraîs	14 au 28 mai

Déjeuners mensuels



Conférence régionale - 21 octobre 2025



*Frédéric Gagnon,
Chercheur
Chaire Raoul-Dandurand*



*Samuel Labrecque,
Conseiller aux dossiers sociaux
AREQ*

*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

Sortie nature



Conseil sectoriel de l' AREQ Des Prairies-Brossard 2026



Christiane P.-Lapalme
Présidente



Clément Boyer
Présidente



Yves Bussière
2^e vice-président



Ginette Rivard
Trésorerie



Suzanne Normandeau
Secrétaire



Lise Langlois
1^{re} conseillère



Micheline Huot
2^{eme} conseillère