



La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Août 2026 - vol. 37 no 1

AREQ

Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Les déjeuners



Préparation voyage espagne



Comité du Magazine.....	3
Message de la présidente	4
Mot du président régional.....	5

INVITATIONS

Dîner des retrouvailles.....	6
Dîner des nouveaux membres 2026	7
Conférence de Marie-France Coallier.....	8
Dîner de Noël.....	9

LES INFORMATIONS

Comité environnement	10
Calendrier des activités.....	11
Fondation Laure-Gaudreault.....	12
Dossier Assurances.....	13

LES ACTIVITÉS

Danse en ligne.....	14
Cours de yoga	14
Cours d'espagnol.....	15
Les quilles	15
Petits déjeuners mensuels.....	16
Déjeuners pour les «Lève-tard».....	16
Ceux qui nous ont quittés.....	17
Répertoire téléphonique.....	18
Site internet.....	19
Informations - Règles pour inscriptions aux activités	20-21
Comité sectoriel.....	22

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

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

MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE



Chers membres,

L'année qui s'achève a été marquée par la persévérance de notre communauté, toujours prête à relever de nouveaux défis avec énergie et détermination. Grâce à votre participation active, ainsi que celle de vos conjoints, conjointes, amies et amis, notre secteur continue de rayonner et d'évoluer.

Dans un esprit de bienveillance, nous avons su créer un climat d'entraide et de respect, favorisant les découvertes enrichissantes et les échanges porteurs de sens.

Chaque activité, chaque rencontre a été soigneusement préparée afin de répondre à vos besoins et de nourrir notre mission commune.

Nous nous réjouissons déjà à l'idée de saluer les nouvelles personnes qui viendront enrichir notre secteur lors de notre activité des Retrouvailles. C'est également à ce moment que nous vous informerons de nos projets pour l'année 2025-2026.

Merci à chacune et chacun de faire vivre notre association AREQ Des Prairies-Brossard avec autant d'engagement et de cœur.

Avec toute ma reconnaissance et au plaisir de vous rencontrer et d'échanger.

Christiane Potvin-Lapalme





MOT DU PRÉSIDENT RÉGIONAL

Bonjour à toutes et à tous,

C'est avec un immense plaisir que je vous adresse ce premier billet en tant que président régional. Avant d'aller plus loin, je souhaite exprimer ma profonde gratitude envers madame Renée Dallaire, qui a assuré la présidence régionale durant les trois dernières années. Elle s'apprête à relever de nouveaux défis et nous lui souhaitons de vivre de beaux moments dans cette nouvelle aventure.

Permettez-moi de me présenter brièvement. Je suis retraité depuis 2014. Dès le début de ma retraite, dans le secteur du Haut-Richelieu, j'ai été sollicité par deux membres du conseil sectoriel engagés et impliqués dans l'environnement. Cette sollicitation s'explique par mon expérience professionnelle : à partir de 2004, j'ai enseigné dans une classe-entreprise du centre de formation en entreprise et récupération du Haut-Richelieu (CFER). L'un de mes rôles consistait à présenter, avec mes élèves, la caravane de la récupération et de l'eau aux élèves du deuxième cycle du primaire dans l'ensemble des écoles de notre commission scolaire. Ainsi, mon engagement envers l'environnement est devenu une référence pour ceux qui me connaissaient.

J'ai rejoint le Conseil sectoriel en tant que conseiller, avec le mandat de l'environnement. Cette fonction m'a permis de poursuivre les journées de la Terre à St-Jean-sur-Richelieu, de créer l'Expo-Éco jusqu'à la pandémie et de présenter depuis 2017 dans le cadre du ciné-club du théâtre des deux-rives des films sur l'environnement à la population du Haut-Richelieu.

Au cours des cinq dernières années, j'ai exercé la présidence du secteur du Haut-Richelieu, ainsi que la première vice-présidence de la Montérégie au sein du Conseil exécutif régional. Après deux mandats à la présidence, je me sens prêt à relever de nouveaux défis. La présidence régionale fonctionne grâce à une équipe solide autour d'elle. Cette équipe se compose de Christiane Potvin-Lapalme (première vice-présidente), André Sirois (deuxième vice-président), José Beau-grand-Champagne (trésorière), Jacques Leclerc (secrétaire) et, particularité de la Montérégie, l'aide à la trésorerie Jean Guy Asselin.

Je tiens également à vous présenter les autres membres du Conseil régional : Sylvie Desranleau (Haut-Richelieu), Céline Durand (Trois Lacs), Jacques Parenteau (Châteauguay-Moissons) Claude Béland (Richelieu-Yamaska), et Albert Khelfa (Bas-Richelieu).

Au moment où vous lirez ce billet, le congrès sera terminé et nous aurons de nouvelles orientations. Nous aurons l'occasion de vous en parler plus longuement au retour de l'été. D'ici là, je vous souhaite de passer une très belle saison estivale, prenez soin de vous, attention au soleil et à la chaleur. À bientôt

Richard Gouin

AREQ Montérégie

DÎNER DES RETROUVAILLES

DATE : 18 septembre 2026
LIEU : Complexe Élodie P.Babin
 2235, route Édouard VII, St-Philippe, J0L 2K0
HEURE : à compter de 11 h
COÛT : Membre : 30 \$ Conjoint : 40 \$
 Non-membre : 50 \$ (Valeur de : 65 \$)

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

Nous serons très heureux de vous accueillir.
 Votre réponse est requise **au plus tard le 1^{er} septembre 2026.**

Aucune réponse ne sera acceptée après cette date.

MENU :
 Repas 4 services (assiette principale :
 Carré de porc, miel et basilic)

ATTENTION

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

Vous pouvez apporter votre vin.

**Faire parvenir le coupon-réponse par courriel à :
 areqsecteur09gmail.com et un virement Interac à :
 finances09d@gmail.com**

OU

**par la poste à : AREQ Des Prairies-Brossard,
 Dîner des retrouvailles,
 C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5
 le coupon-réponse avec un chèque libellé à
 « AREQ Des Prairies-Brossard »
 daté du 11 septembre 2026**

Coupon-réponse « *Dîner des retrouvailles* » 18 septembre 2026

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

A* = allergies alimentaires : _____

Montant membre : _____ nb X 30 \$ = _____

Montant conjoint : _____ nb X 40 \$ = _____

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

Montant total : _____

DÎNER DES NOUVEAUX MEMBRES 2026

DATE : Vendredi, 23 octobre 2026
LIEU : Restaurant Breakfast Club, Brossard,
7577, Boul. Taschereau, Brossard, Québec J4Y 1A2

COÛT : Membre : 20\$
Conjoint : 25\$
Nouveaux membre : GRATUIT

HORAIRE : 09 h 00 : Accueil
10 h 00 : Rencontre
12 h 00 : Dîner



Tous nos membres sont invités à se joindre aux nouveaux pour cette rencontre.

Bien vouloir vous inscrire **avant le 9 octobre 2026**
par courriel à **areqsecteur09d@gmail.com**
Aucune inscription ne sera acceptée après cette date.



Le monde vu à travers l'objectif de Marie-France Coallier

Dans le cadre de nos rencontres, nous avons le plaisir de vous inviter à une conférence animée par la photojournaliste Marie-France Coallier.

DATE : Vendredi, le 20 novembre 2026

HEURE : 10 h (Suivi d'un dîner)

LIEU : Restaurant La Casa Grecque, Brossard

Le nombre de places est limité.

COÛT : Membre : 25 \$ Conjoint : 30 \$
et non-membre 40 \$



Photos : Marie-France Coallier/Le Devoir

Marie-France Coallier est une photojournaliste basée à Montréal. Passionnée par le genre humain, sa quête est de retracer l'authenticité à travers le regard de ses sujets.

À l'emploi du Montréal Gazette pendant une vingtaine d'années, elle fait maintenant partie de l'équipe des photojournalistes du quotidien montréalais Le Devoir.

Son travail a été reconnu entre autres au Prix Antoine-Désilets, au Prix Focus Desjardins, à l'Association des Photographes de presse du Canada et au Concours Canadien de Journalisme. Elle est également réalisatrice et animatrice d'une émission de télévision Terroirs en Bouteilles à MATV qui met en valeur les produits du terroir québécois.



Elle viendra nous partager son parcours, l'évolution de son travail au cours des années et surtout son approche afin de mettre en confiance les personnes et ainsi les mettre en valeur.

Nous espérons vous compter parmi nous pour cette rencontre qui promet d'être riche en émotions et en découvertes.

Coupon-réponse « Conférence Marie-France Coallier » - 20 novembre 2026
Inscriptions : du 25 octobre au 13 novembre 2026 - Le nombre de places est limité.

Nom à la naissance	Prénom	#membre -25 \$	Conjoint - 30 \$	Non-membre-40 \$	TOTAL

Faire parvenir le coupon-réponse 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 « Conférence Marie-France Coallier »
OU

Par la poste à : AREQ Des Prairies Brossard, « Conférence Marie-France Coallier », C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5
Le coupon-réponse avec un chèque libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » daté du 13 novembre 2026.

DÎNER DE NOËL

DATE : 16 décembre 2026

LIEU : Centre multifonctionnel La Prairie,
Salle Rosaire-Circé
500, rue Saint-Laurent, La Prairie (Qc) J5R 5X2

HORAIRE : ARRIVÉE : À partir de 11 h
MOT DE BIENVENUE : 12 h
DÎNER : 12 h 15

COÛT : Membre : 35 \$ Conjoint : 45 \$
et non-membre 55 \$ (Valeur de : 65 \$)

MENU :

Repas traditionnel des fêtes

Vous pouvez apporter votre vin

Les membres qui fêtent leur 75^e, 80^e, 85^e, 90^e et 95^e cette année en 2026, soit, entre le 1^{er} janvier et le 31 décembre 2026, le repas vous est offert gratuitement par votre conseil sectoriel. *Vous devez le spécifier lors de votre inscription pour obtenir cette gratuité.*

Danse et animation : Gilbert Duquette

Les inscriptions se font du 18 novembre au 2 décembre 2026.

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

DATE LIMITE :

Le coupon-réponse doit être **reçu au casier postal au plus tard le 2 décembre** avec le chèque **daté du 16 décembre 2026.**

Aucune inscription ne sera acceptée après cette date.

TABLE RÉSERVÉE : les groupes de 4 personnes ou plus doivent réserver une table.

Chaque table a un maximum de 8 personnes. Essayez de respecter le nombre maximum de personnes par table.

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

Si vous êtes seul(e), faites-nous parvenir votre chèque et coupon et nous vous attribuerons une table. Les chèques sont libellés à «AREQ Des Prairies-Brossard» et **daté du 16 décembre 2026.**

Coupon-réponse «**Dîner de Noël**» 16 décembre 2025

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

A* = allergies alimentaires : _____

Montant membre : ____ nb X 35 \$ = _____

Faire parvenir par @ le coupon-réponse à :
areqsecteur09d@gmail.com

Montant conjoint : ____ nb X 45 \$ = _____

ET

Montant non-membre : ____ nb X 55 \$ = _____

un virement Interac à : finances09d@gmail.com

Montant total : _____

Attention consommateurs responsables!

Enterrés sous nos déchets!

Au Québec 4,6 millions de tonnes de déchets sont générées chaque année soit 716 kilos par personne. Le taux de recyclage, malgré une légère augmentation ces dernières années, n'est que de 64%. Ces déchets sont dirigés vers 75 sites d'enfouissement, dont 5 méga sites, qui débordent. Ces sites produisent du lixiviat, un jus de vidanges, qui pollue nos nappes d'eau souterraines, notre eau. Ils dégagent aussi du gaz à effet de serre, principalement du méthane, qui contribue à la pollution de l'air et aux bouleversements climatiques. Nous gaspillons la moitié des aliments produits avant de les manger. Nous avons déjà sur la planète assez de vêtements pour habiller les six prochaines générations. Nos ressources ne sont pas illimitées, certaines comme le pétrole, vont disparaître d'ici quelques années. Pour en savoir plus il faut lire **Ordures! journal d'un vidangeur** de Simon Paré- Poupart un essai qui se lit comme un roman.

Alors quoi faire?

La solution est simple il faut arrêter de surconsommer! Acheter moins, acheter mieux, éviter le gaspillage, entretenir nos biens pour qu'ils durent plus longtemps. Cela semble facile à dire mais moins facile à faire! Comme aide mémoire les écolohumanistes proposent la méthode **BISOU** pour sauver la planète et son compte en banque.

- B** pour besoin. À quel besoin cet achat répond-il chez moi? En ai-je vraiment besoin?
- I** pour immédiat. Puis-je attendre quelques jours avant de me décider, le temps d'y réfléchir?
- S** pour semblable. Ai-je déjà un objet qui a cette utilité?
- O** pour origine du produit. Où, par qui et comment a-il été fabriqué?
- U** pour utile. Cet objet va-t-il vraiment servir, m'apporter un confort primordial?

Nos achats impulsifs lors de ventes et de soldes nous amènent souvent à faire des choix peu durables. Nous accumulons des objets qui s'entassent dans nos armoires et nos tiroirs sans nous procurer beaucoup de plaisir. On peut même les oublier. Les questions de ce **BISOU** peuvent au moins nous permettre de réfléchir avant d'acheter.

Notre héritage

À notre âge c'est aussi le temps de penser à l'héritage que nous laisserons à nos enfants et petits enfants. Il est temps de commencer à donner, à réduire notre train de vie, à prendre soin des nôtres et de l'environnement que nous leur léguerons. Devenons des consommateurs avertis et responsables, cela pourrait changer le monde. **Bisou!**

Sortie avec nos enfants et petits-enfants

Surveillez l'AREQ Éclair car au mois d'octobre nous vous inviterons à une sortie intergénérationnelle avec enfants et petits-enfants au Récréoparc de Sainte-Catherine pour découvrir la nature en oxygénant nos cerveaux.

Martine Chatelain, pour le Comité environnement

Calendrier des activités

AREQ Des Prairies-Brossard | septembre 2026 - janvier 2027

AREQ

Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable	Inscription
SEPTEMBRE						
10	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	3 au 9 sept.
18	11 h - 16 h	Dîner des retrouvailles	Complexe Élodie P.Babin, St-Philippe	30 \$ Mem. 40 \$ Conjoint, 50 \$ n-m	Christiane Lapalme	21 août au 4 sept.
24	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	16 au 23 sept.
OCTOBRE						
8	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	1 au 7 oct.
23	9 h 30-15 h 00	Accueil des nouveaux membres	Breakfeast Club salle exécutive	Gratuit pour les nouveaux, membres: 20 \$, conjoint: 25 \$	Conseil sectoriel	28 sept au 18 oct.
29	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	21 au 29 oct.
NOVEMBRE						
12	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	4 au 11 novembre
20	9 h 30-15 h 00	Conférence M.-F. Coallier	Casa Grecque, grande salle	25 \$ Mem. 30 \$ Conjoint, 40 \$ n-m	Conseil sectoriel	25 oct. au 13 nov.
26	9 h 00	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	18 au 25 nov.
DÉCEMBRE						
10	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	3 au 9 déc.
16	11 h - 16 h	Dîner de Noël	Centre multifonctionnel Laprarie	35 \$ Mem. 45 \$ Conjoint 55 \$ n-m	Ginette Rivard	25 nov. au 9 déc.
JANVIER						
14	11 h	Déjeuner	Petinos	À vos frais	Conseil sectoriel	7 au 13 janv.
28	8 h 30	Déjeuner	Eggsquis Delson	À vos frais	Conseil sectoriel	21 au 28 janv.

La Fondation a été créée en 1990 (AREQ-CSQ)
Je suis responsable du dossier pour le secteur depuis 2016



Depuis automne 2025 : nouveau président national, Pierre Lefebvre ET
nouvelle trésorière Marie-Élaine Boutin-Mainguy.

En réorganisation. Comité AREQ-FLG créé pour une mise à jour et appropriation du dossier.
Communication nationale vs présidents régionaux et les bénévoles pas évidente !
Ça ne peut que s'améliorer dans les mois à venir.

MISSION SOCIALE : VENIR EN AIDE

- aux personnes retraitées dans le besoin
- aux OBNL qui se préoccupent des familles et personnes démunies
- aux oeuvres de jeunesse ou des jeunes dans le besoin
- recherche médicale (maladies qui frappent les personnes âgées)

La fondation repose sur le travail de bénévoles
La CSQ fournit du temps ressources pour les finances ET la mise à jour du site internet.

La Région Montérégie : chaque secteur est autonome. Il y a une excellente communication et collaboration entre les secteurs.
Notre présidente est Sylvie Desranleau du Haut-Richelieu.

Chaque année 2 rencontres régionales (automne & printemps)
Un *comité de sélection* a pour tâche d'étudier toutes les demandes \$ reçues pour la région.
Cette année, la région avait **31 442 \$** incluant 350 \$ de souscription régionale et 1 416 \$ du surplus national + 500 \$ fonds d'urgence et aucune dépense régionale car les secteurs assument, pour leur représentant les dépenses de ses déplacements.
Notre secteur avait amassé 5 567 \$ (don du secteur + activités de financement) 90 % = 5010 \$

Cinq (5) organismes ont présenté une demande

- * Maison des jeunes *Adomissile* de St-Rémi (jeunes de 12 à 17 ans veulent améliorer leur volet participation)
- * Entraide Saint-Mathieu : (dépannage alimentaire pour personnes dans le besoin)
- * La Clé des Mots de Saint-Constant : (alphabétisation pour 16 ans et + et activités)
- * Service d'Entraide de Saint-Philippe (achat de denrées périssables pour bonifier les paniers d'aide alimentaire)
- * : (jeunes de 12-17 ans, implication dans les comités sportifs, cuisine etc)
- + une demande d'urgence d'un particulier de Saint-Philippe (enfant de 5 ans à besoins particuliers demandant un équipement spécifique.)



Un total de 6 demandes de 1 000 \$ DONC 6 000 \$ remis.

MERCI AUX MEMBRES DE VOTRE GÉNÉROSITÉ AFIN DE SOUTENIR LES ORGANISMES DE NOTRE SECTEUR DES PRAIRIES-BROSSARD PAR VOS DON.

Micheline Huot

- * RAMQ (régie de l'assurance maladie du Québec)
- * ASSUREQ (Beneva)



Informations en vrac

• Examen de la vue

RAMQ couvert à 100 % pour les 65 ans ou plus, au 12 mois

ASSUREQ couvert à 80 % aux 24 mois pour tous

• Lentilles intraoculaires

RAMQ couvre à 100 % les lentilles de base

ASSUREQ couvre à 80 % la différence de prix entre celui des lentilles de base (couvertes par la RAMQ) et celui des plus sophistiquées

• Appareil auditif

RAMQ couvert à 100 % pour les personnes de 19 ans et plus avec une déficience d'au moins 35 décibels à l'oreille ayant la meilleure capacité auditive. Un seul appareil auditif à vie est remboursé.

ASSUREQ couvert à 1 500 \$ aux 48 mois

• Retour au travail d'un enseignant retraité vs les assurances

Depuis le 15 septembre 2025, toutes les personnes enseignantes retraitées, quel que soit leur âge demeurent assurées par ASSUREQ (si déjà inscrites).

• Viscosuppléments

Produit à base d'acide hyaluronique que l'on injecte dans une articulation pour améliorer la lubrification et soulager la douleur, notamment en cas d'arthrose

RAMQ non couverts

ASSUREQ couverts (pas considérés comme un médicament)

Pour réclamer des frais dans l'Espace client chez Beneva :

Choisir **Autres** à la question type de demande et

« **Autres articles médicaux** » à la catégorie

Une photo des documents justificatifs sera demandée.

Services offerts par les pharmaciens.... vos amis !!!!

Depuis quelques années des services autrefois réservés aux médecins sont offerts

Voici quelques exemples :

Prescrire un médicament pour un problème de santé mineur ou à titre préventif, traiter le zona, traiter la grippe, prolonger une ordonnance, vacciner, etc

+++ et surtout des conseils pour éviter de prolonger des malaises.

Profitez-en c'est gratuit !!!!!

BONNE SANTÉ - ON GARDE LA FORME



ACTIVITÉS



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 15 septembre au 1er décembre 2026 (12 cours)

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 120 \$ selon le nombre de participants.

PROFESSEURE : Amélie Blouin, diplômée en yoga

Inscription et informations:

Nicole Trépanier Gagné
450 659-3372

@ : arniga@netcourrier.com

Important de vous inscrire avant le début des cours.

*Vous pouvez communiquer
avec moi dès maintenant.*

DANSE EN LIGNE

À Ville de Sainte-Catherine

DATES

Tous les lundis (13 semaines de cours)

Septembre: 14, 21, 28

Octobre: 5, 19, 26 (relâche le 12: Jour de l'Action de Grâce)

Novembre: 2, 9, 16, 23, 30

Décembre : 7, 14

COÛT :

100,00\$ pour une (1) heure de cours

150,00\$ pour deux(2) heures de cours

(Un rabais de 15\$ sera accordé aux membres de notre secteur)

N.B. Payable en argent ou chèque libellé à
« AREQ Des Prairies-Brossard », daté du 14 septembre 2026.

HORAIRE :

13h10 à 14h10 « Débutants 1-2 »

14h20 à 15h20 « Intermédiaires 1 et 2 »

INSCRIPTION

L'inscription se fera le 14 septembre 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 :

Par courriel: jeannell@live.ca jean
ou gillesmarie@sympatico.ca

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

Bienvenue en grand nombre!

Le plaisir de danser, c'est la santé !





ACTIVITÉS

Cours d'espagnol Automne 2026

Au cours de l'automne 2026, l'AREQ vous offre la possibilité de suivre 4 cours d'espagnol en collaboration avec la ville de Delson.

Débutant 1

Vous y apprendrez les rudiments de la langue et à bien vous débrouiller, ce qui peut être fort utile en voyage. Des exercices d'apprentissage variés vous donneront l'occasion de développer de la confiance et d'acquérir de solides notions autant à l'oral qu'à l'écrit en plus de vous familiariser avec les façons de vivre et les traditions de certains peuples.

Dates : les mercredis de 16h30 à 18h du 9 septembre 2026 au 16 décembre 2026.

Coût : 170\$ pour 15 cours. Il faudra se procurer le manuel en librairie pour environ 25\$.

Débutant 2

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

Dates : les mercredis de 11h30 à 13h du 9 septembre 2026 au 16 décembre 2026.

Coût : 170\$ pour 15 cours.

L'achat d'un nouveau manuel pourrait être nécessaire, disponible en librairie pour environ 25\$.

Intermédiaire

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

Dates : les mercredis de 13h10 à 14h40 du 9 septembre 2026 au 16 décembre 2026.

Coût : 170\$ pour 15 cours.

L'achat d'un nouveau manuel pourrait être nécessaire, disponible en librairie pour environ 25\$.

Avancé

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

Dates : les mercredis de 14h50 à 16h20 du 9 septembre 2026 au 16 décembre 2026.

Coût : 170\$ pour 15 cours.

Aucun manuel n'est exigé pour ce cours.

Lieu : Centre sportif de Delson,
100 avenue de Delson, Delson

Nombre de participants minimum : 8

Nombre de participants maximum : 12

Enseignant : Omar Coronel

Responsable : François Guérard

Téléphone : 514-916-6628

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

LES QUILLES

DÉBUT : mercredi 9 septembre 2026 à

9 h et se termine le 9 décembre 2026.

Un café ou un jus vous sera offert!

LIEU : Salon de quilles Roussillon situé au
95, Montée Des Bouleaux, Saint-Constant

COÛT : 14 semaines à 15\$ soit 210\$

Vous pouvez payer par chèque libellé à

AREQ Des Prairies- Brossard et daté du 9 septembre 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

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.

Nos prochains rendez-vous

24 septembre

29 octobre

26 novembre

28 janvier 2027

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

10 septembre

8 octobre

12 novembre

10 décembre

14 janvier 2027

CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

*« Les étoiles sont éclairées pour que
chacun puisse un jour retrouver la sienne »*

- Antoine de Saint-Exupéri

2025

25 août	Jacques Brochu
30 septembre	Pauline Tremblay
31 octobre	Gaétane Robidoux
31 octobre	Michelle Carré-Bouchard
31 octobre	Pierre-Paul Hamel
13 décembre	Claude Morin

2026

10 janvier	Carmen Bergeron-Gendron
15 janvier	Gisèle Provost
31 janvier	Lucille Saint-Pierre
28 février	Pierre Gagnon
28 février	Thrasybule Saint-Cyr
1 mars	Michelle Poupart
6 mars	Florian Drolet





VOUS CHERCHEZ UN No. DE TÉLÉPHONE ? Voici un court répertoire...

Agence du revenu du Canada

www.cra-arc.gc.ca | 1 800 959-7383

Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées

www.aqdr.org | 514-935-1551

Barreau du Québec

www.barreau.qc.ca | 1 800 361-8495

Commission des droits de la personne du Québec

www.cdpcj.qc.ca | 1 800 361-6477

Fédération des Centres d'Action bénévole du Québec

www.fcabq.org | 514 843-6312

Option Consommateurs

www.option-consommateurs.org | 1 888 412-1313

Régie du logement

www.rdl.gouv.qc.ca | 1 800 683-2245

Régime de pension du Canada et Programme de la sécurité de la vieillesse

www.canada.ca/fr | 1 800 277-9915

Revenu Québec

www.revenu.gouv.qc.ca | 1 800 267-6299

SERVICES-QUÉBEC

Renseignements sur les services gouvernementaux
(provincial)

www.gouv.qc.ca | 1 877 644-4545

NUMÉROS DE TÉLÉPHONE UTILES... À CONSERVER.

AREQ

320, rue Saint-Joseph Est, bureau 100,
Québec, Québec, G1K 9E7

Téléphone : 1 800 663-2408

Site web : www.areq.lacsq.org

Courriel : info@areq.lacsq.org

Retraite Québec : 1 800 463-5533

Site web : www.retraitequebec.gouv.qc.ca

Beneva (Assurances)

C.P. 1500, succursale Terminus, Québec, Québec, G1K 8X9

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

Site web : beneva.ca

Assurance voyage : Canada, É.-U. : 1 800 465-2928

Ailleurs dans le monde : 514 286-8412, à frais virés

Assurance La Personnelle : 1 888 476-8737

RAMQ (régime assurance maladie Québec) : 1800 561-9749

OPC (office de la protection du consommateur) : 1 888 672-2556

SV (Sécurité de la vieillesse) : 1 800 255-4786

Revenu Québec : 1 800 267-6299

RRQ (régime des rentes du Québec) : 1 800 463-5185

CONSEILS IMPORTANTS À SUIVRE

Pour tout changement d'adresse, de numéro de téléphone,
de courriel ou pour nous prévenir d'un décès...

Aviser l'AREQ nationale

info@areq.lacsq.org

1 (800) 663-2408

Aviser l'AREQ des Prairies-Brossard

Christiane P.-Lapalme

438 393-4279

areqsecteur09d@gmail.com

Aviser Retraite Québec CARRA

1 (800) 463-5533

Notre secteur a maintenant son site internet!

Bonne nouvelle pour les membres du secteur des Prairies-Brossard! Désormais, le secteur possède son propre site Web. Cette nouvelle plateforme a été développée afin de proposer un accès simple et pratique à toute l'information relative à la vie de notre secteur.

Le site est accessible sur votre ordinateur, votre cellulaire ou votre tablette.

Nous avons tardé à souscrire à cet outil de communication, mais plus nous avançons dans la démarche, plus nous réalisons que ce site donne aux membres toutes les facilités d'accès à l'information centralisée dans un seul endroit. Bien que les sites Web ne sont pas de nouvelles créatures, nous croyons que vous avez, en grande majorité, la facilité de naviguer dans ce milieu. Nous y sommes rendus.



Parmi les sections du site, on retrouve :

- **Page d'accueil** : Elle présente les informations essentielles concernant le secteur ainsi que les contenus les plus récents. Cette page sert de tableau de bord mettant en avant les nouvelles, annonces et événements à venir.
- **Le secteur** : Cette section vous permet d'identifier les membres du Conseil sectoriel, un historique du secteur (cette partie est en développement) et les dates des rencontres du Conseil sectoriel.
- **Actualités** : Ici, il est possible de consulter les activités offertes par le secteur (sorties, cours, déjeuners, dîners, ateliers, conférences...). Cette section facilite la planification et la participation à la vie associative sectorielle.
- **Calendrier** : Ce calendrier que vous pouvez afficher selon trois modes (liste, mois, jour) affiche les événements à venir. Ce qui vous permet de mieux vous situer dans l'espace-temps.
- **Comités** : La liste des différents comités et leurs responsables.
- **Publications** : Des liens vous amènent aux publications auxquelles vous référez déjà : l'infolettre AREQ-Éclair et la revue La Moisson du secteur ainsi que l'Infolettre AREQ et la revue Quoi de neuf du national.
- **Informations** : Des liens vers différentes informations qui peuvent être utiles que ce soient les assurances, inscriptions aux activités, des ressources utiles...
- **Photos** : Vous y trouverez des photos de différentes activités qui ont eu lieu.
- **Nous joindre** : Cette section vous permet de nous faire parvenir vos questions, vos appréciations, un membre du Comité sectoriel communiquera avec vous dans les plus brefs délais.

Nous souhaitons que le site puisse servir de vitrine virtuelle auprès des membres actuels et des futurs adhérents. Nous espérons que vous nous ferez part de vos commentaires. Cela nous permettra de l'améliorer et de le rendre plus profitable pour tous.

Vous pourrez consulter le site en tout temps. Cet outil, en plus des autres déjà en place, facilitera la promotion, l'organisation et la visibilité auprès de nos membres. Bon visionnement!

Votre conseil sectoriel

<https://prairiesbrossard.areq.lacsq.org>

INFORMATIONS

Règles à suivre pour les inscriptions aux activités 2025-2026

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

1. Les membres ont priorité pour s'inscrire aux activités, principalement celles dont le nombre de places est limité (exemple : sortie en autobus). Vous pouvez inscrire votre conjoint en même temps et il sera accepté. Nous tiendrons compte de la date de réception de votre lettre à la case postale.
2. Chaque membre a le privilège d'avoir un seul non-membre qui l'accompagne (conjoint, conjointe, ami, amie)
3. Respecter la date limite pour s'inscrire.
4. Voici les informations importantes à fournir, peu importe la façon de s'inscrire :
 - Nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ « (les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et le nom de femme mariée en second).
 - Numéro de membre à six chiffres
 - Numéro de téléphone
5. Si vous avez un invité, ne pas oublier de mentionner si cette personne est votre conjoint(e) ou non membre



Trois façons de s'inscrire :

Coupon du Journal La Moisson et payer par chèque

Coupon dans le Journal La Moisson

- Découper le coupon
- Le compléter et vérifier que les informations suivantes soient inscrites :
 - Nom qui apparaît sur les listes de l'AREQ (les dames doivent s'identifier avec leur nom « de fille » en premier et le nom de femme mariée en second).
 - Numéro de membre à six chiffres
 - Numéro de téléphone

Chèque au nom de AREQ Des Prairies-Brossard,

- La date indiquée sur le chèque doit être la date limite des inscriptions.
- Un seul chèque doit être fait par activité ET ne pas oublier d'indiquer sur le chèque le nom de l'activité. Le chèque est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).

Mettre le coupon et le chèque dans une enveloppe et envoyer le tout à l'adresse suivante :

AREQ Des Prairies-Brossard
Indiquer le nom de l'activité*
C.P. 204
Delson QC J5B 2H5

** Ne pas oublier d'indiquer sur l'enveloppe, le nom de l'activité de l'inscription.*

Coupon du Journal La Moisson et payer avec virement Interac (finances09d@gmail.com)

Coupon dans le Journal La Moisson

- Découper le coupon
- Le compléter
- Faire parvenir le coupon dans les délais prévus
- Poster le coupon à l'adresse suivante (en indiquant sur l'enveloppe le nom de l'activité qui correspond à l'inscription :

AREQ Des Prairies-Brossard

Indiquer le nom de l'activité*

C.P. 204

Delson QC J5B 2H5

** Ne pas oublier d'indiquer sur l'enveloppe, le nom de l'activité de l'inscription.*

Paiement avec virement Interac

Faire le virement Interac à l'adresse **finances09d@gmail.com**

- Dans la section Message : Indiquer votre nom et celui de votre accompagnateur au besoin et préciser l'activité.

Le paiement Interac est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).

Inscription par courriel (areqsecteur09d@gmail.com) et payer avec virement Interac (finances09d@gmail.com)

Inscription par courriel à l'adresse suivante : areqsecteur09d@gmail.com, dans lequel il faut indiquer :

- Le nom de l'activité et la date
- Votre nom (nom, prénom)
- Votre numéro de membre AREQ
- Si une personne vous accompagne, indiquer : le nom et prénom de la personne, conjoint ou non-membre
- Si c'est un dîner, il se peut que des informations supplémentaires soient requises (ex. : allergies alimentaires, nous sommes un groupe et voulons former une table avec...)
- Toute autre information qui vous apparaît pertinente.

Paiement avec virement Interac

Faire le virement Interac à l'adresse **finances09d@gmail.com**

- Dans la section Message : indiquer votre nom et celui de votre accompagnateur au besoin et préciser l'activité.

Le paiement Interac est non remboursable une fois votre inscription faite. Il peut être transférable à une autre personne (cela demeure votre responsabilité).

INFORMATIONS

Conseil sectoriel de l' AREQ

Des Prairies-Brossard 2026



Christiane P.-Lapalme
Présidente



Clément Boyer
1^{er} vice-président



Yves Bussière
2^e vice-président



Ginette Rivard
Trésorerie



Suzanne Normandeau
Secrétaire



Lise Langlais
1^{ère} conseillère



Micheline Huot
2^{ème} conseillère

POUR TOUT CHANGEMENT IMPORTANT

Votre adresse, téléphone maison ou téléphone cellulaire,
courriel ou nous aviser pour un décès.

QUOI FAIRE EN TROIS ÉTAPES

#1. Aviser l'AREQ nationale

soit par @ : info@areq.lacsq.org

soit par téléphone au 1-800-663-2408

#2. Aviser l'AREQ Des Prairies-Brossard

par @ : areqsecteur09d@gmail.com

#3. Aviser Retraite Québec (RRQ) : 1-800-463-5185

Région de Montréal : 514-873-2433



Dîner de la St-Valentin



Assemblée Générale Régionale Valleyfield



Assemblée Générale Sectoriel Brossard



Dîner de Noël



*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

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

Dîner des bénévoles



Danse

