

LE TRAIT D'UNION



Bulletin sectoriel d'information

Secteur Haut-Richelieu, Région Montérégie

Volume 31, numéro 1 – Août 2018

« Santé » vous bien



Votre santé vous tient à cœur ?

À mettre à votre agenda !!

Le vendredi 19 octobre 2018 pour assister à 3 conférences des plus éducatives sur les moyens de vieillir en santé !

Tous les détails en page 20

L'AREQ Haut-Richelieu est fière de ses médaillés

Robert Godin et Huguette Massé,
médaillés du Lieutenant-Gouverneur.



Voir les détails en page 14



INFORMEZ-VOUS!

*Consultez l'agenda des
activités août à décembre en
page 13*



Formation sur Facebook

Vous enviez vos amis de leurs communications sur les réseaux sociaux et vous voulez vous y mettre ! Cette formation s'adresse à vous !! (Détails en page 15)

LE TRAIT D'UNION

LE TRAIT D'UNION est publié trois fois par année et distribué gratuitement aux membres de l'AREQ, région Montérégie, secteur Haut-Richelieu.

Éditeur

AREQ, secteur Haut-Richelieu

Coordonnateur à la rédaction

*Richard Gouin 514-714-2018
richard.gouin@hotmail.com*

Mise en page - infographie

François Fournier

Révision - correction

*Thérèse Ladouceur
Irène Leblanc*

Impression

Gracieuseté du Syndicat de l'enseignement du Haut-Richelieu (SEHR)

Expédition

Cité-Poste et internet

Photographes

*Michel Lord, Luce Reid,
Michel Roy*

Collaboration à la rédaction

*Renée Dallaire, Manon Besner,
Richard Gouin, Thérèse Duhamel, Joseph Lanoue,
Michel Roy, Robert Godin,
Nicole Caron, Luce Reid,
Jacqueline Bélanger, Lucette Valois, Ginette Pelletier*

Conseil sectoriel

Renée Dallaire, présidente

450-248-0913

r-dallaire@hotmail.com

Michel Lord, 1^{er} vice-président

514-791-1427

michel.lord52@gmail.com

Michel Roy, 2^e vice-président

450-708-5554

michelroy28@outlook.com

Luce Leclerc, secrétaire,

mmelleclerc@hotmail.com

Nicole Caron, trésorière

450-359-4823

hipponic@videotron.ca

Richard Gouin, 1^{er} conseiller

514-714-2018

richard.gouin@hotmail.com

Thérèse Duhamel, 2^e conseillère

450-348-2703

thereseduhamel@videotron.ca

Dans votre numéro d'août

Les chroniques

- | | |
|------------------------------------|----------|
| • Mot de la présidente sectorielle | P. 3 |
| • Mot de la présidente régionale | P. 4 |
| • Condition des femmes | P. 5 |
| • Retraite et assurances | P. 6 |
| • Environnement | P. 7 |
| • Bien dire, bien écrire | P. 8 |
| • Nécrologie | P. 9 |
| • Portrait autorisé | P. 10-11 |

Articles d'intérêt

- | | |
|--------------------------------------|----------|
| • Rentrée de l'AREQ | P. 5 |
| • Cours de peinture | P. 9 |
| • Petites archives | P. 12 |
| • Agenda août-décembre 2018 | P. 13 |
| • Médailles du lieutenant-gouverneur | P. 14 |
| • Fondation Laure-Gaudreault | P. 15 |
| • Formation Facebook | P. 15 |
| • Les deuils | P. 16 |
| • Photos souvenirs - activités | P. 16-17 |
| • Journée internationale des aînés | P. 17 |
| • Nos bénévoles 2017-2018 | P. 18 |
| • Souper dansant de Noël | P. 19 |
| • Rallye pédestre – Contrecoeur | P. 19 |
| • Journée de la santé | P. 20 |



C'EST TOUJOURS LE DÉBUT DE QUELQUE CHOSE...

Souvenez-vous qu'après les grandes vacances sonnait la rentrée scolaire ! Maintenant que nous sommes d'heureuses retraitées et d'heureux retraités, nous vivons *la rentrée de l'AREQ*. C'est intéressant de savoir qu'historiquement, on parlait de « *la non- rentrée* » probablement pour taquiner les collègues qui étaient encore au boulot. Tout ce préambule pour dire que la 33^e RENTRÉE DE L'AREQ du Haut-Richelieu aura lieu le 23 août à La Goudrelle.

Cette activité n'est pas banale. Elle nous permet de reprendre contact avec nos pairs et d'accueillir, comme il se doit, les nouveaux membres. Rappelez-vous comment vous vous sentiez la toute première fois que vous avez franchi les tourniquets de l'association. Pour certains, attendus par d'anciens collègues, l'expérience fut agréable; pour d'autres qui ne connaissaient personne, l'expérience fut un peu intimidante. Faisons donc en sorte que nos nouvelles personnes retraitées éprouvent d'emblée le sentiment d'appartenance à l'AREQ Haut-Richelieu, dès leur arrivée le 23 août !

Parlant d'intégration, le Conseil sectoriel a le plaisir de bénéficier des compétences de Luce Leclerc au secrétariat. Celle-ci succède à notre toute dévouée Francine St-Denis qui, au cours des dernières années, a accompli un travail remarquable. Bienvenue Luce!

Quelle que soit l'action menée, il y aura toujours dans notre parcours le début de quelque chose qui transforme forcément les événements, les personnes; cette mouvance, je l'identifie comme un temps nouveau. Comme le disait si bien le philosophe grec Héraclite, le monde vit un changement perpétuel. Connaissez-vous cette expression : « *On ne se baigne jamais deux fois dans le même fleuve* » de Héraclite? Comme un fleuve, qui semble toujours identique mais où l'eau n'est jamais la même, nous changeons, ainsi que les choses. C'est pourquoi nous ne pouvons vivre deux fois la même chose. Ce proverbe colle bien à l'AREQ. Année après année, des activités intéressantes, enrichissantes et festives sont offertes. Même si parfois elles vous paraissent récurrentes, libre à vous, par votre participation, de les transformer et de les faire évoluer.

L'année 2018-2019 sera sûrement encore une belle année à vivre avec vous. C'est sans doute l'énergie que vous dégagez qui me fait dire cela. Au fil du temps, j'apprends à être encore plus réceptive aux belles choses de la vie. Ce sont des privilèges que j'apprécie au quotidien et je vous invite à faire de même. Les paroles de la chanson « *C'est beau la vie* » de Jean Ferrat m'inspirent et me rappellent la beauté ainsi que la fragilité de la vie.

Je vous souhaite une bonne rentrée 2018 et au plaisir de vous rencontrer !



Mot de la présidente régionale

Par Manon Besner

Activités régionales

La région offre une formation Facebook le 14 septembre prochain au Syndicat de Champlain, à Saint-Hubert. Les membres de l'AREQ Montérégie intéressés sont invités à y participer autant les novices que les plus habitués.

Le 19 octobre se tiendra au restaurant l'Ancêtre, à Saint-Hubert, une journée régionale en Santé. Vous pourrez assister à trois conférences traitant de l'alimentation, de la prévention du vieillissement et des produits naturels en santé.

Tous les détails sur ces deux journées sont inscrits dans le présent bulletin.

La région accueille le Conseil national au Centre des Congrès de Saint-Hyacinthe du 28 octobre au 1^{er} novembre. L'assemblée générale annuelle d'ASSUREQ a lieu en même temps et les membres ASSUREQ sont invités. De plus, certaines conférences sont offertes et les personnes intéressées peuvent y assister en tant qu'auditeurs libres. Pour avoir plus de détails ou pour vous inscrire, consultez la personne présidente de votre secteur.

Cahier de revendications

En prévision des prochaines élections provinciales, 5 associations d'aînés se sont regroupées pour produire un cahier de revendications communes intitulé «**Pour un Québec digne de ses aînés**». L'AREQ, la FADOQ, l'AQRP, l'AQDR et le RIIRS totalisent plus de 700 000 aînés et veulent sensibiliser le gouvernement à la question du vieillissement de la société québécoise.

L'AREQ a présenté aux 4 partis politiques en place (Parti libéral, Québec solidaire, PQ et CAQ) une série de constats et de revendications touchant la qualité de vie des aînés. L'AREQ propose des façons de faire pour améliorer les soins et les services à domicile et en CHSLD, pour aider les proches aidants, pour élargir les services de prévention en santé, pour s'attaquer à l'appauvrissement et à la question du logement des aînés. Il faut faire en sorte que le vieillissement soit une priorité pour notre gouvernement.

Certains secteurs ont rencontré des candidats pour leur demander des gestes concrets envers les personnes aînées. Je vous invite à continuer à vous faire entendre. Le pouvoir gris, ça existe. C'est tous ensemble que nous pouvons démontrer que nous sommes «**Une force pour la société**».

Au plaisir de se rencontrer lors des activités régionales et sectorielles.

Bonne année aréquiennne!

Manon Besner

Présidente régionale



Bonjour à vous,

L'été s'achève et simultanément, randonnées à vélo, baignades, farniente, golf diminuent d'intensité. Arrive le moment pour le secteur Haut-Richelieu, de préparer, de partager avec les membres la mission de l'AREQ.

Pour nous les femmes du Comité, nos réflexions portent sur différentes orientations du plan d'action national 2017-2018.

L'action 22 : Développer et renforcer le sentiment d'appartenance par l'information au cours de discussions, favoriser des débats sains, sereins et constructifs lors de nos déjeuners.

Les femmes du comité préparent à ce sujet, un dossier traitant des difficultés que rencontrent les usagers de résidences pour les personnes âgées.

Développer la solidarité entre les membres.

Il serait intéressant d'organiser une exposition d'œuvres d'art pour le 8 mars 2019. Nous invitons les femmes artistes de l'AREQ à s'inscrire. Que vous soyez peintre, écrivaine, courte-pointière, tricoteuse, tisseuse, ou adeptes d'autres techniques, communiquez avec moi.

Réflexions sur la solidarité

J'ai vécu la journée du 7 juin à Saint-Césaire, lors du tournoi de golf qui regroupait un grand nombre de membres de l'AREQ. Cette journée demeure exceptionnelle pour reconnaître l'amitié, l'esprit d'appartenance et le plaisir de se retrouver annuellement. J'ai ressenti un grand bonheur à vivre ce moment.

Les personnes âgées vieillissent bien.

Une réflexion du directeur du service de neurologie moléculaire à l'Institut Douglas : «C'est la nouvelle réalité, nous vivons dans une société qui compte de plus en plus de personnes âgées en bonne santé.» Il dit aussi : L'isolement est un des pires ennemis des personnes âgées; le taux de mortalité de ceux qui ont peu de contacts avec autrui est de 25% à 50% plus élevé que celui des gens socialement actifs.

Alors, je vous invite à participer aux rencontres que l'AREQ du secteur Haut-Richelieu organise et au plaisir de vous rencontrer.

Thérèse Duhamel, responsable du Comité des Femmes



ASSURANCES

Commençons l'année 2018-2019 du bon pied.

Prenons soin de notre santé.



Profitions d'un déjeuner-causerie pour nous informer sur le diabète: maladie à caractère insidieux.

Le 18 septembre, chez Pedro, la conférence lors du déjeuner-causerie portera sur le diabète : gestion et prévention –symptômes –complications – contrôle par des habitudes de vie.

Cette conférence sera donnée par une personne-ressource de Diabète-Québec.

Lors de cette rencontre, vous pourrez également poser vos questions par rapport à votre contrat d'assurance; je tenterai d'y répondre le plus adéquatement possible.

Au plaisir de vous y rencontrer.

RÉGIME DE RETRAITE

J'ai cru bon de partager avec vous un article reçu de l'AREQ le 12 juin dernier.

Notre régime de retraite est en bonne santé.

Retraite Québec a publié cette semaine la mise à jour au 31 décembre 2017 de l'évaluation actuarielle du Régime de retraite des employés du gouvernement et des organismes publics

Cette mise à jour montre que la situation financière de la portion des prestations à la charge des participants s'est améliorée depuis le dépôt de l'évaluation actuarielle, passant d'un déficit de 0,9 milliard de dollars au 31 décembre 2014 à un surplus de 4,6 milliards de dollars au 31 décembre 2017

Le taux de capitalisation de la caisse des participants du RREGOP atteint désormais 107,7 %, ce qui témoigne de la bonne santé financière du régime.

Toutefois, en vertu des dispositions actuelles du régime, puisque le taux de capitalisation n'atteint pas 120 %, l'indexation des rentes au 1^{er} janvier 2019 ne sera pas bonifiée pour le service accompli entre 1982 et 1999.

Robert Godin



Cette photo est magnifique. Au-dessus de la surface, on reconnaît l'iceberg qui est le symbole de la ressource d'eau sur la planète. Mais en dessous, on s'aperçoit que notre bel iceberg est formé par un sac



de plastique à usage unique. Le titre de l'article dans cette prestigieuse revue est «planet or plastic», le choix entre le plastique et notre planète. Un choix que chacun de nous doit faire au quotidien.

Si ce n'est pas fait, il est temps de prendre de bonnes résolutions pour diminuer le plus possible notre consommation de plastique, cela par des petits gestes au quotidien. Comme toujours si nous attendons après les gouvernements pour légiférer, le plastique aura gagné.

Débutons par les bouteilles d'eau en plastique à usage unique. En plus de payer pour une ressource qui coule du robinet, on utilise des bouteilles de plastique, vous allez me dire, je récupère. Gardons-nous une petite gêne en ce moment au niveau de la récupération des plastiques, car depuis la fermeture du marché chinois, nous sommes submergés par le plastique, même lorsqu'il est correctement récupéré. Alors il faut réduire à la source. Achetez-vous une bouteille d'eau réutilisable. N'utilisez plus des pailles en plastique. Jour après jour aux É.-U. on utilise 500 millions de pailles soit assez pour faire 2

fois et demie le tour de la planète. Si vous tenez à avoir une paille, alors achetez-vous une bouteille d'eau réutilisable avec une paille intégrée.

Vous utilisez pour votre marché des sacs réutilisables, bravo, mais pour les légumes et fruits, il y a les sacs de plastique. Que faire? Vous pouvez vous confectionner des sacs en tissu tels que décrits dans le tutoriel du trait d'union de décembre 2017, ou acheter des sacs en tissu pour fruits et légumes. Essayez d'éliminer les légumes emballés dans des barquettes de plastique, ce plastique n'est pas recyclable en ce moment. Essayons d'éviter le suremballage des produits. Vous achetez du pain dans un sac de plastique, pour récupérer on conserve le sac et on accumule les sacs de plastique. Bref un sac de sacs bien fermé, surnommé dans les centres de tri «boulette de sacs». C'est plus facile à récupérer et à traiter. Réduire à la source, peut aussi s'appliquer à l'alimentation. Manger moins de viande et plus de légumineuses, c'est meilleur pour la santé, pour l'environnement et notre budget. Pour plus d'idées et des recettes, je vous suggère, le site du nutritionniste urbain Bernard Lavallée, <https://nutritionnisteurbain.ca> Une autre façon d'aider la planète, c'est d'acheter local, si possible au marché public et d'acheter selon les saisons. Les légumes et les fruits voyagent moins, alors réduction des gaz à effet de serre (GES).

Des adresses internet pour visionner des documentaires sur des sujets traités dans cet article.

Plastique dans les océans : Émission Découverte	https://www.youtube.com/watch?v=CdgG5A-E210&t=17s
Récupération des sacs de plastique	https://www.youtube.com/watch?v=rw4DV_7HiAw
Série sur l'agriculture Bio et de Proximité, en Montérégie.	https://unis.ca/les-fermiers



APP ORTER – EMP ORTER (POUR LES CHOSES) A mener – EM MENER (POUR LES PERSONNES)

Je me dirige vers un endroit en apportant une bouteille de vin (chose) et en amenant une amie.

Je quitte un endroit en emportant une chaise (chose) et emmenant deux amis.

Depuis plusieurs semaines, je me détends à solutionner des mots croisés vraiment intrigants. Par exemple, des noms donnés aux habitants de tels villages ou villes (gentilés).

Sept-Îles : Septiliens, Île Ste-Thérèse : Térésien(ne)s, Percée : Percéen(ne)s, Yamachiche : Yamachichois, Stanstead : Stanstéadois, Valcourt : Valcourtois, St-Rémis de –Tinwick : Rémiens, Ste-Rita : Ritois

St-Éphrème-de-Beauce: Fétonnes, Brossard : Brossardois(e)s, Laprairie : Laprairiens(e)s et encore. J'en ai relevé plus de 50. Le dernier, habitants du lac Champlain: Opissnos.

Vous voulez en savoir plus sur la liste des gentilés du Québec :

<http://www.toponymie.gouv.qc.ca/ct/toponymie-municipale/gentiles/>

<http://ameliorersonfrancais.com/references/villes-quebecoises/>



La Rentrée de L'AREQ
Un rendez-vous à ne pas manquer!



Jedi le 23 août est une date à inscrire à votre agenda!

Cette rencontre qui marque le début de nos activités de l'année aura lieu à La Goudrelle.

Encore cette année, nous pourrons partager un repas et nos belles vacances de l'été tout en accueillant, bien sûr, les nouvelles personnes retraitées! Il y aura aussi des kiosques d'informations sur les différents comités et services (assurances, base de données).

Venez donc nous rejoindre dès 11h pour l'accueil. Le dîner sera servi à 12h : porc et poulet braisés

Où : Érablière La Goudrelle
136, chemin du Sous-Bois
Mont-Saint-Grégoire
Tél : 450-460-2131

Coût : 15\$ pour les membres, 20\$ pour les non-membres

P.-S. : Un réseau téléphonique vous y invitera.

Pour les nouvelles personnes retraitées, une invitation personnelle vous sera acheminée.

Au plaisir de vous rencontrer!

Nicole Caron, trésorière

Nos condoléances... aux familles, amies et amis

Membres

- ✠ Berthe Alice Raïche-Rivard
- ✠ Renaud Corriveau

Non-membres

- ✠ Robert Boulianne, beau-frère de Michel Lord
- ✠ Yvon Corriveau, frère de Muriel Corriveau
- ✠ Réjean Dunn, frère de Marie-Paule Dunn
- ✠ André Berleur, beau-frère de Marie-Paule Dunn
- ✠ Gabriel Dumas, frère de Thérèse Dumas
- ✠ Gilbert Benoit, père de Claire Benoit et beau-père de René Dextraze
- ✠ Albert Melaven, père de Réjeanne Melaven, beau-père de Pierre Hébert et de Pierre Pagé, ainsi que beau-frère de Suzanne Archambault-Melaven
- ✠ Gisèle Raymond-Archambault, belle-sœur de Suzanne Archambault et de Madeleine Archambault-Falardeau
- ✠ Gilles Leroux, époux de Claudette Benjamin (membre AREQ)

...Pour un court moment, vous pouvez avoir de la peine.
La confiance vous apportera réconfort et consolation.
Nous serons séparés pour quelque temps.
Laissez les souvenirs apaiser votre douleur.
Je ne suis pas loin et la vie continue... (Prière indienne)

Note : Vous êtes au courant du décès d'un membre de l'AREQ ou d'un de ses proches ?
Communiquez avec Renée Dallaire (450-248-0913)



COURS DE PEINTURE

Vu le succès connu l'an dernier, l'enseignante-artiste Jacqueline Bélanger offre cette année encore des cours de création et d'application des encres sur papier. Vous apprendrez la technique en transparence en utilisant des encres aux couleurs nuancées.

Peu importe votre niveau d'habiletés artistiques, ces cours s'adressent à tout le monde.

La formation se donne sur 6 vendredis aux 2 semaines.

CALENDRIER

28 sept. 13 :00 à 15 :45	12 et 26 oct. 13 :00 à 15 :45
9 et 23 nov. 13 :00 à 15 :45	7 déc. 13 :00 à 15 :45

ENDROIT : SEHR, 670 Séminaire N, St-Jean-sur-Richelieu

LOCAL : à déterminer

GROUPE : min. 6 pers. et max. 12 pers.

COÛTS : 120\$ (Matériel inclus) Payable par chèque à l'ordre de l'AREQ Haut-Richelieu.

PÉRIODE D'INSCRIPTION : Au plus tard le 23 août 2018

Madame Bélanger sera présente lors de l'activité de La Rentrée du 23 août
à la cabane à sucre La Goudrelle.

Pour information : Jacqueline Bélanger tél. : 450-708-5554 **Courriel :** bjacquelinem11@gmail.com

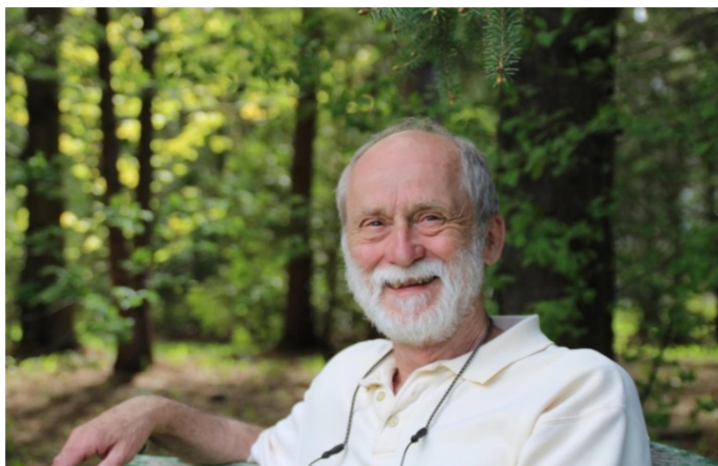


**MICHEL BOULANGER : PROFESSEUR À 45 ANS
UN MODÈLE DE PERSÉVÉRANCE**

C'est sous un soleil magnifique que nous roulons en direction de Saint-Athanase. La végétation est luxuriante telle une toile géante de Renoir suspendue dans l'imaginaire. Nous arrivons devant une superbe maison construite de ses mains. Elle trône au beau milieu d'un vaste terrain duquel se dégagent de multiples parfums de fleurs et d'arbres.

Ce joyeux retraité porte bien ses 70 ans. Il a mille passions qu'il adore partager. Modèle de persévérance, il ne ménage aucun effort pour atteindre ses objectifs dont celui d'enseigner un jour. Pourtant, rien ne laissait supposer qu'il atteindrait ce but.

NDLR- Pour mieux apprécier le parcours de Michel, je vous révèle immédiatement son parcours de vie. - ***Michel fut un décrocheur du système scolaire en 10^{ième} année du secondaire. Il obtient malgré tout son bac en enseignement à l'âge de 45 ans.*** -



Cet exploit, qui est loin d'être une vue de l'esprit, a connu son point culminant au terme d'un long parcours. En effet, au cours des 28 années qui séparèrent les deux périodes de sa vie professionnelle, il vécut des moments de tourmente, d'inconfort et de remises en question.

Pourquoi avoir décroché ?

Je venais d'un milieu ouvrier où on ne voyait pas la pertinence de l'éducation. De plus, mon père n'arrivait pas à payer la hausse des frais de scolarité. Abandonner mes études m'attristait profondément d'autant plus que j'étais brillant en classe, sauf en mathématiques que je n'aimais pas du tout.

Est-ce qu'à cette époque vous songiez à devenir enseignant ?

Non. Je voulais être journaliste.

Entre vos 17 ans et vos 45 ans, que s'est-il passé ?

Il fallait bien que je gagne ma croûte. J'ai occupé un premier emploi à l'usine Bennnett Flead à Chambly comme homme à tout faire. J'ai quitté au bout de 3 ans pour travailler comme homme d'entretien chez Coca Cola à Montréal.

Pendant cette période, je me suis marié et nous nous sommes installés à Saint-Jean-sur-Richelieu où ma femme travaillait déjà comme infirmière-auxiliaire à l'hôpital.

Je travaillais jusqu'à épuisement et un bon matin j'ai compris qu'il me fallait un vrai métier. Mon choix s'est porté alors sur la mécanique de machinerie fixe. C'est à Saint-Hyacinthe que j'ai reçu ma formation.

Le portrait autorisé (la suite)

Pendant 17 ans, j'ai exercé ce métier dans une entreprise agricole. J'avais de bonnes conditions de travail mais je détestais me salir les mains. J'ai tout lâché. J'avais alors 40 ans.



Songiez-vous toujours au journalisme ?

Non. Ma passion pour l'écriture m'a amené vers l'enseignement du français. D'ailleurs, en même temps que je travaillais, je cheminais dans un programme de certificat en français écrit. Je signalais aussi une chronique dans *Le Canada Français* sur l'alphabétisation. Les événements se succédèrent. Quelques temps après, je me retrouve à *La Porte Ouverte (Centre Alpha)*, où on fait de l'alphabétisation. Mario Raymond, le président, m'initie à la formation de formateur en

alphabétisation. Le contrat terminé, je m'inscris à l'Université du Québec à Montréal au certificat en alphabétisation. J'étudie alors à temps plein. Les opportunités continuent de se présenter et cette fois, c'est auprès d'un groupe multi-ethnique d'apprenants adultes. La chance continue de me sourire. Je me retrouve à la Commission des écoles catholiques de Montréal (CECM) en alphabétisation et en francisation. J'apprends alors que mes deux certificats universitaires ne sont plus suffisants pour obtenir un permis d'enseignement permanent. Je m'inscris alors à un baccalauréat en enseignement du français langue maternelle et j'obtiens mon diplôme deux ans plus tard. J'ai 45 ans et mes efforts ont enfin abouti.

Vous avez été un spécialiste en formation de base en entreprise. Expliquez-moi ?

En 1997, j'ai été engagé comme conseiller pédagogique au Service aux entreprises de la Commission scolaire des Hautes-Rivières. J'ai notamment contribué à renforcer les compétences en lecture, écriture et calcul à plus de 50 groupes de travailleurs. J'ai aussi assuré un rôle-conseil auprès d'une équipe de travail pancanadienne dont le mandat était de constituer une banque de données en alphabétisation en entreprise, et ce, pour l'ensemble du Canada. De plus, j'ai aussi obtenu, en 2005, le Prix Éducation décerné par Postes Canada pour mon implication dans le domaine de la formation en entreprise.

Êtes-vous satisfait de votre carrière ?

Oui. Malgré mon parcours insolite, j'estime que ma réorientation de carrière a été réussie au-delà de mes espérances. Je suis allé dix fois plus loin que je pensais.

Vous êtes natif de quel endroit ?

Je suis un petit gars de Montréal et j'ai habité dans le quartier Hochelaga-Maisonneuve. Ma famille déménagea à Chambly alors que j'avais 11 ans.

Comment se passe la retraite ?

Très bien. Je l'ai prise à 65 ans. Mes passions : musique, sculpture, écriture, coaching des jeunes, voyages, théâtre et bonnes bouffes avec des amis. L'AREQ me procure aussi de grandes satisfactions.

Avez-vous un projet sur la planche de travail ?

Oui, celui de publier un jour un de mes manuscrits.

Emblème... Au coeur du logo, il y a le cercle, symbole de l'humain. Mais il y a aussi deux formes dynamiques qui se joignent, symbole de la rencontre. Cette interrelation s'exprime par une forme qui épouse une autre forme, créant un double mouvement vers le haut et vers le bas. Ainsi, l'ovale se dirige vers l'ellipse qui va à sa rencontre et l'accueille. C'est la représentation graphique d'engagement évoquant une plate-forme évolutive. C'est aussi le symbole du mouvement et de la solidarité.

Le Conseil Sectoriel

Renée Dallaire, présidente, tél.: 450-248-0913, r-dallaire@hotmail.com
Michel Lord, 1er vice-président, tél.: 514-791-1427, michel.lord52@gmail.com
Michel Roy, 2^e vice-président, tél. : 450-708-5554, michelroy28@outlook.com
Luce Leclerc, secrétaire, mmelleclerc@hotmail.com
Nicole Caron, trésorière, tél. : 450-359-4823, hipponic@videotron.ca
Richard Gouin, 1er conseiller, tél.: 514-714-2018, richard.gouin@hotmail.com
Thérèse Duhamel, 2^e conseillère, tél. : 450-348-2703, thereseduhamel@videotron.ca

Les responsables des Comités

Comité des assurances : Robert Godin, tél. : 450-347-7764
Comité des femmes : Thérèse Duhamel tél. : 450-348-2703
Comité des hommes : Michel Boulanger tél. : 450-346-4054
Comité de l'environnement : Richard Gouin, tél. : 514-714-2018
Comité de la retraite : Robert Godin, tél. : 450-347-7764
Comité sociopolitique : Jacinthe Côté, tél. : 514-717-6853
Bulletin Le Trait d'Union : Richard Gouin, tél. : 514-714-2018
Site web : Luce Reid, tél. : 450-347-0588
Gestion du dossier des membres : Jacques Thibault, tél. : 450-347-5809
Fondation Laure-Gaudreault : Huguette Massé, tél. : 450-658-4107
Présidente régionale : Manon Besner, manonbesner@hotmail.com

PETITES ARCHIVES 2018-2019

NUMÉROS IMPORTANTS

AREQ.....1-800-663-2408
 CARRA.....1-800-463-5533
 RRQ.....514-873-2433
1-800-463-5185
SSQ (ASSUREQ).....1-888-833-6962
 ASSURANCE VOYAGE
 (arrière de la carte de membre)
 -Canada & États-Unis.....1-800-465-2928
 -Ailleurs (frais virés).....1-514-286-8412
RAMQ514-864-3411
1-800-561-9749
SÉCURITÉ DE LA VIEillesse
1-800-277-9915
514-875-7615
REVENU QUÉBEC514-864-6299

REVENU CANADA.....1-800-959-7383
POLICE et POMPIER.....9 1 1
INFO SANTÉ CLSC.....8 1 1
OFFICE DE PROTECTION DU CONSOMMATEUR.....514-253-6556
1-888-672-2556
RESAUT (groupe CSQ).....514-281-8121
1-800-363-POUR

SITE WEB : haut-richelieu.araq.lacsq.org

POUR ADHÉRER À L'AREQ

Composer ce numéro : 1-888-833-6962, on vous donnera le formulaire d'adhésion et on répondra à vos questions.

DEUX PERSONNES À JOINDRE POUR...

❶ Modifier un renseignement personnel
(adresse, courriel, téléphone) ou aviser
d'un départ:
AREQ (1-800-663-2408) ET Jacques Thibault (450-347-5809)

❷ Aviser du décès d'un membre :
AREQ (1-800-663-2408) ET Renée Dallaire (450-248-0913)

❸ Aviser du décès d'un proche d'un membre : **Renée Dallaire (450-248-0913)**

À votre agenda : août 2018 à décembre 2018

Activité	Date	Endroit	Heure	Inscription
La rentrée de l'AREQ & accueil des nouvelles personnes retraitées	jeudi 23 août 2018	La Goudrelle 136 ch. Du Sous-Bois St-Grégoire	Accueil nouvelles personnes retraitées : 10h Accueil pour dîner : 11h Dîner : 12h	① invitation personnelle aux nouvelles personnes retraitées & ② réseau 15\$/m / 20\$/nm
Formation régionale Facebook	vendredi 14 septembre 2018	Syndicat de Champlain 7500 ch. Chambly St-Hubert	AM ou PM	Voir coupon d'inscription dans le bulletin
Déjeuner conférence Sujet : Diabète : gestion et prévention avec Julie St-Jean de Diabète QC & Robert Godin pour le volet assurances	mardi 18 septembre 2018	Restaurant Chez Pedro 82 Route 104 St-Jean (secteur Iberville)	Accueil : 8h00 Conférence : 9h30	
Journée internationale des personnes aînées	vendredi 5 octobre 2018	Quality Hotel 725 Séminaire Nord St-Jean	Accueil : 11h Dîner : 12h	① invitation personnelle aux personnes fêtées & ② réseau
Journée régionale santé	vendredi 19 octobre 2018	L'Ancêtre	Accueil :	Inscription auprès de Nicole Caron 10\$/personne
Messe des défunts & brunch	vendredi 2 novembre 2018	Église St-Athanase Brunch : resto Pedro	Messe : 9h Brunch : 10h	Brunch : 15\$
Journée internationale des hommes	lundi 19 novembre 2018	Fourquet Fourchette 1887 ave Bourgogne Chambly	Accueil : 10h30	Billets en vente
Déjeuner dans le cadre de la Journée nationale de commémoration et d'action contre la violence faite aux femmes	jeudi 6 décembre 2018	Restaurant Chez Pedro 82 Route 104 St-Jean (secteur Iberville)	Accueil : 8h00 Activité : 9h30	
Voyage au salon des métiers d'arts Mtl	mardi 11 décembre 2018		Départ : 10h30 Retour : 16h30	Autobus payé par l'AREQ / entrée gratuite ▶ minimum de 20 personnes
Souper dansant de Noël	jeudi 13 décembre 2018	Fort St-Jean Salle Grand-Fort	Accueil : 16h30 Souper : 17h30	Réseau 30\$/m & 35\$/nm

Vous retrouverez tous les détails du calendrier des activités de l'AREQ-Haut-Richelieu sur le site web.



Robert Godin, médaillé. Renée Dallaire, présidente de l'AREQ Haut-Richelieu.

Huguette Massé, médaillée. Christiane Potvin-Lapalme, secrétaire de l'AREQ nationale et marraine de la Montérégie.

Médaille du Lieutenant-Gouverneur

Le dimanche 29 avril dernier à Rigaud, Robert Godin et Huguette Massé recevaient la Médaille d'argent (catégorie personnes âgées) du Lieutenant-Gouverneur du Québec. En déposant ces candidatures, l'AREQ Haut-Richelieu soulignait le travail bénévole de ses deux membres.

Par leur engagement bénévole, Robert et Huguette ont fait progresser les causes de l'AREQ. Robert a toujours défendu le respect des droits des travailleuses et des travailleurs. Son travail de syndicaliste, protecteur des membres, s'est poursuivi à l'AREQ. C'est une personne impliquée dans le milieu et très appréciée.

Quant à notre amie Huguette, nous l'associons au bénévolat bien entendu mais aussi à la Fondation Laure-Gaudreault, fondation de l'AREQ qui vient en aide aux jeunes et moins jeunes dans le besoin ainsi qu'à la recherche médicale pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées.

Félicitations à nos deux récipiendaires !

Renée Dallaire

Fondation Laure-Gaudreault

Remise des dons FLG à l'Assemblée générale annuelle.

- Centre d'Action bénévole de la Seigneurie de Monnoir (1000\$).
- Centre d'Action bénévole de Saint-Jean-sur-Richelieu (1000\$).
- Lire et faire lire (525\$).

Merci pour votre participation aux tirages-partages. Une invitation spéciale à devenir membre à vie à 10\$ ou de faire un don soit par Internet à **fondationlg.org**, ou par la poste en utilisant le coupon dans Le Trait d'union.

Fondation Laure-Gaudreault
100-325 Saint-Joseph Est
Québec. G1K 9E7



**Fondation
Laure-Gaudreault**
www.fondationlg.org

Ensemble depuis 25 ans!

FORMULE D'INSCRIPTION






Nom _____ Prénom _____ Rég./Sect. 096

Adresse _____ Code Postal _____

Ville _____ Téléphone _____

Numéro de membre de l'A.R.E.Q. _____

Adhésion membre (10 \$) _____ \$ DON _____ \$ Total _____ \$

Carte sympathie (10 \$) _____ Les Souvenirs de Laure Gaudreault (12 \$) _____ \$ Total _____ \$

Date _____ Signature _____



Formation Facebook

- Démystifier le réseau social Facebook (théorique)
- Les bonnes pratiques et les niveaux de sécurité (pratique)

Date : 14 septembre 2018

Lieu : Syndicat de Champlain, 7 500 Chemin Chambly, Saint-Hubert

Heures : 1^{er} groupe : 9 h 30 à 12 h 2^e groupe : 13 h à 15 h 30

Gratuite pour les membres de l'AREQ Montérégie

Vous devez avoir votre **ordinateur portable** ou votre **tablette**

Inscription obligatoire auprès de Manon Besner : manonbesner@hotmail.com

Au plus tard le 7 septembre 2018 (places limitées). **Indiquez votre choix AM ou PM**

LES DEUILS

Ne plus faire de génuflexion parce qu'un genou a été remplacé... **c'est un deuil !**

Constater que ses photos-souvenirs avec les plus beaux sourires sont calcinées à la suite d'un incendie... **c'est un deuil !**

Vendre sa maison pas pour une plus belle mais parce qu'on n'a plus la force de l'entretenir... **c'est un deuil !**

Ne plus être en mesure de grimper non pas l'Everest mais son escabeau...**c'est un deuil !**

 tre incapable de renouveler toutes ses cartes (RAMQ, crédit, débit,...) sans l'aide de quelqu'un... **c'est un deuil !**

Ne pas être capable de suivre l'évolution (ou la révolution) informatique ... **c'est un deuil !**

Espérer dormir comme un bébé et se lever 2, 3 fois durant la nuit pour... **c'est un deuil !**

Ne plus se souvenir où on a garé son auto ... **c'est un deuil !**

Rencontrer quelqu'un que l'on connaît et ne plus se souvenir de son nom... **c'est un deuil !**

Tous les deuils ne sont pas au salon funéraire !

Pour vous aider à gérer tous ces deuils, le comité des hommes vous invite à une **conférence sur les différents deuils au printemps 2019...** et si vous manquez cette conférence,

... ce sera tout un deuil !

GOLF 2018 : Une superbe journée!

C'est une tradition solidement établie!

La journée de golf de l'AREQ a accueilli au-delà de 144 joueurs et joueuses, sur le très beau terrain de St-Césaire.

Dorice Leblanc et Louise Langlois ont organisé cette journée de main de pro!

Merci!



JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES

L'assemblée générale des Nations Unies a désigné le 1^{er} octobre JOURNÉE INTERNATIONALE DES ÂÎNÉS. Celle-ci a été célébrée pour la première fois à l'échelle mondiale en 1991. Au Québec, c'est en 2004 qu'elle fut officiellement instituée.

Pour l'AREQ, secteur Haut-Richelieu, cette importante journée du 1^{er} octobre permettra de rendre un hommage bien senti à ses membres qui auront en 2018 : 10 ans, 15 ans, 20 ans, 25 ans, 30 ans, 35 ans et plus de retraite bien méritée.



Par conséquent, prenez donc note que LA JOURNÉE INTERNATIONALE DES PERSONNES ÂÎNÉES se tiendra le vendredi 5 octobre prochain au Quality Hotel de Saint-Jean-sur-Richelieu. L'accueil se fera à compter de 11 heures.

Par le réseau téléphonique, nos bénévoles verront à recueillir vos réservations le moment venu. D'ici là, à vos crayons et inscrivez maintenant cette activité à votre agenda.

Renée Dallaire

Jour de la Terre : Expo-éco à la place du marché... Marche de la Terre...Plantation de l'arbre



Nos bénévoles de l'année 2017 – 2018

Le 11 mai dernier, l'AREQ organisait un dîner à l'Auberge Le National pour l'ensemble de ses bénévoles. Ces personnes ont travaillé au cours de l'année 2017-2018 à faire rayonner notre association que ce soit par des activités, des invitations, des téléphones et des petits mots dans notre bulletin. Vous les connaissez sûrement ! Vous les rencontrez lors des activités ! Vous aimez échanger avec elles ! Elles forment une équipe du tonnerre qui permet à l'AREQ d'assurer un bon fonctionnement. Même si leur nom apparaît une fois sous une rubrique, souvent ces mêmes bénévoles se retrouvent et travaillent à d'autres dossiers. Nous les remercions sincèrement pour cette implication !

Conseil sectoriel : présidente : Renée Dallaire - 1^{er} vice-président : Michel Lord - 2^e vice-président : Michel Roy - secrétaire : Luce Leclerc - trésorière : Nicole Caron - 1^{er} conseiller : Richard Gouin – 2^{ième} conseillère : Thérèse Duhamel – Francine St-Denis (secrétaire /démission automne 2017)

Base de données : Jacques Thibault

Bourse SEHR & AREQ : Suzane Faucher – Réal Fortin

Bulletin Le Trait d'Union : François Fournier – Thérèse Ladouceur – Irène Leblanc – Rachel Goyette – Robert Langlois – Joseph Lanoue

Cérémonie des défunts : Lise Bergeron-Lacroix – Simone Duval - Marcel Normil

Comité des femmes : Louise Barbeau - Pierrette Cloutier - Céline Paquin

Comité des hommes : Michel Boulanger - Michel Cartier - Guy Sasseville – Jean-Guy Gaudreau – Robert Olivier

Comité assurances & retraite : Robert Godin

Comité environnement : Raymond Forget – Jacques Meunier

Comité sociopolitique : Claudette Toutant (démission automne 2017) - Michel- A. Gagnon

FLG : Huguette Massé, Marie-Marthe Véronneau

Jeux & chansons : Lise Deslauriers - Réjeanne Plourde

Journée de golf : Louise Surprenant-Langlois – Dorice Leblanc

Responsables réseau communications : Françoise Boucher-Gervais – Gisèle Couture-Lachance – Suzanne Francoeur-Guimond – Yvette Richard

Site WEB: Luce Reid

Table de concertation des aînés : Jacinthe Côté

Téléphonistes : Angèle Barbeau-Mailloux – Lucie Barry – Lise Bazin-Trudel – Madeleine Beauregard – Huguette Bessette – Solange Bisaillon-Bachand – Irène Boulianne – Yvette Brodeur – Denise Cadotte – Monique Carrier – Andrée Clouâtre – Suzanne Desroches – Denise Dextrateur – Lise Dolbec – Rachel Goyette-Pinsonnault – Madeleine Joyal – Denise Landry – Robert Langlois – Yvette Lefebvre – Pauline Lemieux-Bergeron – Laurence Mailloux – Renée Manny – Guylaine Many – Aline Messier-Monty – Noëlla Verreault – Ginette White-Tremblay

Renée Dallaire



SOUPER DANSANT DE NOËL

Pour notre souper de Noël, l'AREQ-Haut-Richelieu déménage cette année au Fort Saint-Jean dans la salle Grand Fort. Accueil chaleureux, repas de circonstance, musique et danse vous attendent. Nous vous invitons à inscrire à votre agenda l'activité du souper de Noël avec animation musicale et danse qui se tiendra le jeudi 13 décembre 2018. Dans une ambiance chaleureuse, en agréable compagnie et autour d'une table, fêtons dans la joie !

Endroit : Salle Grand Fort – Fort St-Jean, 15 rue Jacques-Cartier Nord, St-Jean-sur-Richelieu

Il y aura un réseau de l'AREQ pour les inscriptions



RAPPEL IMPORTANT

Le conseil sectoriel, en tant qu'administrateur des argents de l'AREQ du Haut Richelieu, vous rappelle l'importance de respecter l'engagement pris lors de l'inscription à une activité avec repas. Vous devez réaliser qu'être absents à une activité à laquelle vous êtes inscrits ou d'annuler votre présence à la dernière minute, cause des préjudices financiers à l'organisation. L'AREQ Haut Richelieu doit obligatoirement payer la note des repas réservés selon le nombre de personnes inscrites au moment de la confirmation même si ces derniers n'ont pas été consommés. À ce moment-là, nous devons piger dans la tirelire des membres de l'AREQ.

Suggestion : peut-être pourriez-vous penser à une personne pour vous remplacer !

Merci de votre compréhension et votre collaboration !

Renée Dallaire, présidente

Rallye pédestre à Contrecoeur

Au profit de la Fondation Laure-Gaudreault

Organisé par le secteur Bas-Richelieu

Date : Mardi, 25 septembre 2018

Lieu : Départ de la Maison Le Noblet-Duplessis 4752 Route Marie-Victorin

Heure : 9 h

Coût : (rallye et buffet froid) 25 \$

Inscriptions jusqu'au 18 septembre

Lucette Valois 450-742-7146 Ginette Pelletier 450-742-8674

Bienvenue à tous !

Si non réclamé, retourner à :

AREQ, Haut-Richelieu
198 Principale,
Bedford, Qc
J0J 1A0



JOURNÉE SANTÉ

« Santé » vous bien !

Vendredi, 19 octobre 2018 (9 h à 15 h)

Restaurant L'Ancêtre,

5370, Chemin Chambly, Longueuil, Qué.

Coût : Membre : 10,00 \$ (Conférences et repas)

**Non-membre : 25,00 \$ (Conférences et
coût réel du repas)**

Optimiser son alimentation en vieillissant



Comment adapter son alimentation aux besoins du corps qui change en vieillissant? Cette conférence survolera les recommandations quant à l'apport en différents nutriments : protéines, fibres, calcium, vitamine D, oméga-3, vitamine B12... La diminution des besoins énergétiques, le faible appétit et quelques autres problématiques seront également abordés. Ces trucs concrets et pratiques vous permettront de rester en santé le plus longtemps possible!

Karine Lamoureux, diététiste-nutritionniste au Centre ÉPIC de l'Institut de Cardiologie de Montréal

Vieillir en santé

Le livre de Denis Fortier, « 99 façons de prévenir les effets du vieillissement », a été publié au Québec, mais aussi en France, en Chine et à Taïwan. La conférence s'en inspire, notamment en proposant des conseils et des exercices thérapeutiques qui préviennent certains aspects du vieillissement, comme l'arthrose, l'ostéoporose et la perte de force musculaire et d'équilibre.



Denis Fortier, physiothérapeute, conférencier, auteur, blogueur et chroniqueur radio et télé.

Aliments, plantes et suppléments pour vieillir en bonne santé

Antioxydants, nutraceutiques, superaliments, PSN, comment distinguer les réels éléments facteurs de santé accessibles et efficaces. Description des végétaux thérapeutiques sous toutes formes, les choisir et les consommer adéquatement sans se ruiner.



Anny Schneider, auteure et herboriste-thérapeute accréditée senior.

S'inscrire auprès de : Nicole Caron, trésorière 450-359-4823

Date limite d'inscription : vendredi, 5 octobre 2018 (places limitées)

Merci au SEHR pour sa participation
à la publication de ce bulletin

