



Info-Richelieu

Chapitre Richelieu, 1754 membres, vol. 192, octobre-novembre 2016



Denis Dumont de Canamont Golf a remis un bois de départ à Martin Blais et Réjean Thibault a reçu de Albi Le Géant.com un beau cadeau pour polir son auto
Aussi d'autres belles photos du tournoi de golf en pages 8 et 9.

*Vendredi 15 juillet 2016, 99 membres des Chapitres Maisonneuve, Laurentides-Lanaudière, Richelieu et Ville-Marie se sont rencontrés au théâtre des Cascades pour assister à la pièce : **Femme cherche homme désespérément**.
Le souper était excellent. Merci à l'organisateur Pierre Lussier.*



Info-Richelieu

Bulletin bimestriel

Rédacteur et mise en pages : Pierre Blouin

Correctrice : Martine Rochon

Publié : Chapitre Richelieu du Club Héritage

C.P. 426 Boucherville QC J4B 5W2

Tél. : 514-917-9384

<http://heritageclub.ca/richelieu/fr/>

Président par intérim, webmestre, tournoi de golf
René Lareau, 514.917.9384, renelantra@yahoo.ca

Président sortant, consultant
Jean Lemmetti, jelemme46@gmail.com

2^e vice-président, diners, voyages, souper théâtre.
Marcel Nobert, 450.926.1463
maxnob@videotron.ca

Secrétaire : Gaston Lareau, 450.647.0961
gaston2222@hotmail.com

Trésorier : Normand Hurtubise, 450.678.4394
hurtu2004@yahoo.ca

Directeur, responsable des bénévoles, diners.
Guy Bourguignon, 450.359.7491
bourguignon.guy@sympatico.ca

Directrice, envoi du courrier
Gisèle Bissonnette, 450.359.7491
bissonnette.g@sympatico.ca

Directrice, envoi des courriels
Adhésions, listes des membres
Diane Richard, 450.647.0961
dianerichard111@gmail.com

Directeur, photographe
Yvon Desrochers 438.497.0453
jryvondesrochers@gmail.com

Rédacteur du bulletin Info-Richelieu
Pierre Blouin, 450.676.1898
pblog@hotmail.com

Sommaire

- 1- *Golf, Souper Théâtre*
- 2- *Exécutif, sommaire*
- 3- *Mot du Président*
- 4- *Dîners*
- 5- *Régime de retraite*
- 6- *La Capitale*
- 7- *Santé, sommeil*
- 8- *Photos, golf*
- 9- *Photos, golf*
- 10- *Fondation communautaire*
- 11- *Bien assuré en vacances*
- 12- *Expo-vente*

Si vous souhaitez proposer des sujets pour le bulletin Info-Richelieu, faites parvenir vos suggestions à :

*Pierre Blouin, 450.676.1898
pblog@hotmail.com*

Nous sommes intéressés de connaître les activités auxquelles les membres participent en dehors du Chapitre Richelieu. Il vous est possible de nous en informer à l'adresse : C.P. 426 Boucherville QC J4B 5W2 ou par courriel : renelantra@yahoo.ca

Si vous déménagez ou changez de courriel, veuillez nous en aviser afin de recevoir le bulletin et toutes les nouvelles pour être informés des activités :

Diane Richard, Chapitre Richelieu
182, rue Benoit Est Longueuil QC J4J 2 N7
Tél. : 450.647-0961
Courriel : dianerichard111@gmail.com

Mot du Président



Bonjour chers(ères) amis(es)

Le 21 août dernier a eu lieu le tournoi de golf "Jean Lemmetti " 2016 qui a connu un franc succès grâce à la participation des 156 golfeurs et golfeuses, malgré la pluie, ainsi qu'aux 172 personnes qui ont participé au souper. Nous sommes très fiers de la réussite de notre activité.

Je tiens à remercier les membres de votre comité, nos bénévoles, nos commanditaires et vous, chers participants et chères participantes.

Grâce à votre générosité, l'activité nous a permis d'amasser 1 000,00 \$ qui seront remis à la Fondation communautaire de Postes Canada qui, comme vous le savez, distribue chaque année plusieurs milliers de dollars à des organismes de bienfaisance pour les enfants dont 1,2 millions en 2015. Pour de plus amples informations, visitez le site de la Fondation.

<https://www.canadapost.ca/web/fr/pages/aboutus/communityfoundation/default.page>

De plus, 115 prix et cadeaux furent remis aux participants(es).

Vous trouverez sur le site web du chapitre Richelieu : <http://heritageclub.ca/richelieu/fr/> plusieurs photos prises lors de ce tournoi, ainsi que la liste complète de nos commanditaires que nous vous proposons d'encourager lorsque c'est possible.

Comme je le dis souvent, organiser exige de l'énergie mais c'est votre participation qui en fait un succès.

Alors que la période estivale fait maintenant partie du passé et que l'automne est à nos portes, nous vous invitons à consulter la tenue de nos prochaines rencontres dans ce bulletin ainsi que sur notre site web, dont notre prochain dîner le 12 octobre au restaurant Station des Sports, 5773 boulevard Taschereau à Brossard.

Aussi, la date de notre dîner de Noël est le 14 décembre 2016.

Sincères salutations à vous tous et toutes!

René Lareau, Président par intérim du Chapitre Richelieu

Dîners mensuels

Mercredi 13 juillet 45 membres se sont donné rendez-vous pour le dîner mensuel du Chapitre au restaurant Le Coq du Quartier à Longueuil



Yvon Desrochers, photographe

Prochains diners

12 Octobre, La Station des Sports 5773 Boul. Taschereau Brossard

09 Novembre, Gattuso 6680 Boul. Taschereau Brossard (apporter votre vin)

14 Décembre, La Casa Grecque 8245 Boul. Taschereau Brossard



Par un beau Dimanche, le 14 août dernier se sont retrouvés 6 Retraités, Membres du Chapitre Richelieu pour découvrir une ambiance champêtre lors d'un Brunch au Domaine La Champenoise avant de se rendre au Vignoble Cidrerie Coteau Rougemont, voir et entendre Fabiola Toupin interprétant des chansons d'Édith Piaf et de Jacques Brel.

Ce fut une très belle journée dans des décors enchanteurs de la ville de Rougemont.

Nous apercevons sur la photo; Yvon Desrochers, Linda Bossé, Gisèle Bissonnette, Guy Bourguignon, Lise Pinsonnault et Jean-Guy Taillon.

Texte d'Yvon Desrochers

Pour survivants

 [Guide général du survivant.](#)

[À qui dois-je m'adresser à Postes Canada?](#)

Mesures à prendre lors du décès d'un participant.

Mon conjoint/conjoint de fait/parent était un retraité ou un ancien employé qui ne recevait pas encore de prestations de retraite

S'il était auparavant : membre du STTP, membre de l'AFPC ou du SEPC, membre de l'AOPC, membre de l'ACMPA, employé cadre ne faisant pas partie de la haute direction ou exempt, ou vous ne le savez pas, employé cadre faisant partie de la haute direction ou exempt.

Veillez communiquer avec les Services exécutifs au 1 866 275-9810

Veillez communiquer avec le Centre du régime de retraite au : 1 877 480-9220

1 866 370-2725(ATS) 613 683-5909 (à l'extérieur de l'Amérique du Nord)

Quels renseignements dois-je fournir?

Vous devrez fournir le numéro d'employé du participant, le certificat de décès original, une copie du testament et une preuve de la nomination de l'exécuteur testamentaire. Le Centre du régime de retraite vous demandera également de remplir un formulaire d'information.

Dois-je retourner la prestation de retraite versée à la fin du mois au cours duquel le participant est décédé?

Non. Vous n'avez pas à retourner la prestation de retraite versée durant le mois au cours duquel le décès du participant est survenu.

Un survivant qui se remarie après le décès du participant a-t-il toujours le droit de recevoir une prestation de survivant?

Oui. Le survivant peut recevoir une prestation de survivant jusqu'à son décès. Un représentant du Centre du régime de retraite pourra répondre à vos questions et vous guidera tout au long du procédé. Pour obtenir d'autres renseignements, consulter le site retraitescp.com > Prestations déterminées > Participants > Pour survivants.

PROMOTIONS ET AVANTAGES EXCLUSIFS AUX MEMBRES

AUTO



- **Jusqu'à 120 \$** de réduction sur chaque nouvelle assurance auto¹
- **Aucune surprime** pour vos voyages au Canada et aux États-Unis
- Dormez sur vos deux oreilles en optant pour la **valeur à neuf 6 ans**, la plus longue offerte dans l'industrie
- Avec l'option 0 \$ de franchise, n'avez **aucune franchise à payer** en cas de sinistre

HABITATION



Propriétaires – Locataires – Copropriétaires

- **Jusqu'à 240 \$** de réduction en regroupant vos assurances auto et habitation chez nous¹
- **Dégâts des eaux** : choisissez parmi les protections les plus avantageuses de l'industrie
- **Protections incluses sans frais** : les biens et la responsabilité civile de vos enfants temporairement à l'extérieur pour leurs études sont couverts
- Vous possédez **une piscine ou un spa**? Informez-vous sur nos protections, dont la valeur à neuf pour les piscines creusées

VÉHICULES DE LOISIRS

Autocaravane – Bateau – Caravane – Motocyclette
Motoneige – Quad



- **Jusqu'à 240 \$** de réduction en regroupant vos assurances auto et véhicule de loisirs chez nous¹
- **Protections incluses sans frais** pour les équipements et accessoires
- **Assistance routière gratuite** avec toute assurance moto, caravane en mouvement et autocaravane
- **Service d'indemnisation rapide et efficace**, vous permettant de profiter de votre saison au maximum

EXCELLENTES PROTECTIONS



Saviez-vous que les dégâts des eaux sont la cause de réclamation la plus fréquente en assurance habitation?

La Capitale vous propose des protections contre les dégâts des eaux parmi les plus avantageuses de l'industrie et vous permet même d'ajuster celles-ci selon vos besoins.

AVANTAGES EXCLUSIFS



- **Tarifcation privilégiée** parce que vous êtes membre d'une organisation partenaire
- **Assurance protection juridique** : optez pour cette protection qui permet entre autres de consulter ou d'être accompagné par un avocat sans avoir à en déboursier tous les frais
- **Excellent service** : 96 % de nos clients nous choisiraient à nouveau²
- **0 \$ d'augmentation** pendant 24 mois, grâce à notre police 2 ans
- Réduction additionnelle en payant par prélèvements préautorisés

Demandez une soumission dès maintenant!

1 800 563-0677

lacapitale.com/johnson



La Capitale

Assurances générales

JOHNSON



Le sommeil, un allié sûr pour être en bonne santé

Selon la fondation du sommeil au Québec, le sommeil représente près de 28 ans de notre vie ! Dans une société qui se modernise et qui tend à la performance, la charge de travail augmente avec comme seul mot d'ordre l'entraînement à tous les niveaux : apprentissage scolaire, professionnel, artistique, sportif, etc... Le stress de performance, les emplois du temps de plus en plus chargés et les appareils technologiques qui nous poussent à être toujours connectés, influent négativement sur la qualité du sommeil : on dort moins et mal.

Or, c'est pendant le sommeil que tout se joue : le corps se régénère et le système immunitaire se renforce. Le repos entretient la capacité de mémorisation d'un individu et il favorise la croissance de l'enfant.

Un manque de sommeil affaiblit le système immunitaire qui devient plus vulnérable aux attaques pathogènes (= qui peuvent causer des maladies), alors qu'un sommeil sain et régulier prévient des maladies telle que l'hypertension ou des dérèglements hormonaux, comme les troubles de l'appétit.

Les troubles du sommeil touchent de plus en plus de personnes. L'insomnie, qui se caractérise par une difficulté à dormir suffisamment, toucherait 1/6 de la population française et 9.4% de la population au Québec. L'apnée du sommeil (= arrêts de la respiration pendant le sommeil), en plus d'être un risque de maladie cardiovasculaire, entraîne une très mauvaise qualité de sommeil.

Ces troubles occasionnent une forte somnolence réduisant la vigilance, la concentration ou la réactivité en journée. Selon l'institut national du sommeil et de la vigilance, un sommeil de qualité favoriserait le bien-être. En revanche, un mauvais sommeil est responsable de la mauvaise humeur passagère ou d'un état dépressif continu.

La qualité de votre sommeil ne doit pas être prise à la légère. Les journées ne sont pas toujours faciles à affronter et seule une bonne nuit de repos, en qualité et en durée, propre à chaque individu, prépare sereinement l'organisme au lendemain.

Si vous êtes sujet(te) à des troubles du sommeil (insomnie, difficulté à s'endormir, sommeil interrompu, apnée du sommeil, etc...), il est important d'aller consulter votre médecin.

Bon à savoir :

En moyenne, une personne dort 7H30 par jour. Celle-ci varie selon les individus, certaines personnes ont besoin de beaucoup plus ou de beaucoup moins d'heures de sommeil que d'autres.

Pour savoir quand aller vous coucher, soyez attentif aux moindres signes de fatigue comme le bâillement ou les paupières qui se ferment.

Photos du tournoi de golf Jean Lemmetti







Un organisme où
travaille l'une de
nos membres
reçoit
20 000 \$ de la
Fondation
communautaire
de Postes Canada



Dans l'ordre habituel vous retrouver; **Linda Bossé**, *Coordonnatrice chez Agir ensemble pour le développement des enfants*, **Manon Cantin** *L'Autre Maison Centre de périnatalité*, **Madeleine St-Onge**, *Commis Postes Canada*, **René Lareau**, *Président du Club Héritage Chapitre Richelieu*, **Judith Boulanger**, *Gestionnaire Rive Sud Postes Canada*, **Kim Couture**, *MAM autour de la Maternité* et **Yvon Desrochers**, *Membre du Club Héritage Chapitre Richelieu*.

Agir ensemble pour le développement des enfants, un projet de la Table des partenaires en petite enfance (TPPE) de Saint-Hubert, reçoit 20 000 \$ de la Fondation communautaire de Postes Canada. Il s'agit d'un projet où travaille l'une de nos membres, Linda Bossé, et où son conjoint, Yvon Desrochers, un autre de nos membres agit à titre de bénévole. « C'est vraiment intéressant de savoir où sont investis les sommes que nous faisons parvenir annuellement à la Fondation, surtout lorsqu'il s'agit de nos membres. Des membres qui travaillent et offrent de leur temps généreusement pour le développement des enfants », affirme notre président René Lareau.

Des projets porteurs d'espoir

Près de 500 enfants ont déjà bénéficié des services et des outils développés par le personnel du projet **Agir ensemble pour le développement des enfants** par le biais des organismes communautaires, de certains CPE et garderies, de la Commission scolaire Marie-Victorin, de la ville de Longueuil ainsi que de divers services offerts dans le secteur de la santé entre autres au CISSS de la Montérégie-Centre.

Des projets pour aller plus loin

Cette subvention servira, en partie, à peaufiner, développer, finaliser, réaliser et diffuser les projets suivants :

- * Atelier **Communication pour les tout-petits** ;
- * Formation et implantation des ateliers parents/enfants en stimulation du langage **Langagibou** ;
- * **Boîte à outils et Approche personnalisée où le parent devient la Boîte à outils de son enfant** - scolaire et communautaire ;
- * **Boîte à outils Poupous** - Approche personnalisée pour les tout-petits et leurs parents ;
- * Transfert de connaissances aux parents sur le lien d'attachement – **Passeport-Parents et Trousse de voyage au cœur de l'attachement** ;
- * Répertoire **Repères et Références**.

La Table des partenaires en petite enfance (TPPE) de Saint-Hubert

Pour en savoir davantage sur la TPPE de Saint-Hubert et ses membres, visitez leur site Web : <http://www.autourdestout-petits.ca/tppe>. Pour Agir ensemble pour le développement des enfants, suivez l'organisme sur sa page Facebook : <https://www.facebook.com/agirenfants>.

Promotion : 2 pour 1, valide septembre-octobre 2016

Sur présentation de votre carte de membre Club Héritage, Chapitre Richelieu
Au Club de Golf Mont-Saint-Grégoire
27, 4^e rang nord Mont-Saint-Grégoire QC, Sortie 29 Autoroute 10
Pour réservation : 450.347.2819 ou 1.800.474.2819 www.golfmsg.ca

Promotion : 2 pour 1, valide septembre-octobre 2016

Sur présentation de votre carte de membre Club Héritage, Chapitre Richelieu
Au Club de Golf Mont-Saint-Grégoire
27, 4^e rang nord Mont-Saint-Grégoire QC, Sortie 29 Autoroute 10
Pour réservation : 450.347.2819 ou 1.800.474.2819 www.golfmsg.ca

Soyez bien assuré pour prendre la route des vacances

Article d'un partenaire de Protégez-Vous.ca

Vous comptez sillonner les routes du Canada ou des États-Unis pendant vos prochaines vacances? Avant de prendre la route, passez un coup de fil à votre agent ou votre courtier pour vous assurer d'être bien protégé en cas de pépins.

Vérifiez si vous avez les protections adéquates à votre contrat d'assurance auto. Vous devriez entre autres augmenter le montant pour votre protection en responsabilité civile : une couverture de deux millions de dollars pourrait mieux vous protéger advenant un sinistre. Surtout aux États-Unis, où on ne badine pas avec les poursuites!

Vous prévoyez louer une auto?

Si vous prévoyez louer ou emprunter un véhicule au Canada ou aux États-Unis, l'avenant 27 (Dommages aux véhicules n'appartenant pas à l'assuré) ajouté à votre contrat d'assurance auto vous couvrira, à peu de frais, en cas de dommages à ce véhicule. Cette couverture est la plupart du temps plus avantageuse que celle offerte par le locateur.

Les protections offertes sont souvent les mêmes que celles que vous avez pour votre automobile. Mais attention! Vous prévoyez vous payer un peu de luxe pour vos vacances? Sachez que le montant maximum habituellement offert pour cet avenant est de 50 000 \$.

Des vacances ailleurs dans le monde

Vous prévoyez conduire ailleurs dans le monde. Certains assureurs offrent l'avenant 27, peu importe le pays où vous voyagez. Renseignez-vous! Si votre assureur n'offre pas cette protection, vous devrez acheter une assurance auprès du locateur du véhicule.

Des questions sur votre assurance auto?

Visitez les sites Web InfoAssurance.ca et le www.gaa.qc.ca. Vous pouvez également contacter le Centre d'information sur les assurances sur les assurances au 514 288-4321 (région de Montréal) ou au 1 877 288-4321

EXPO-VENTE

CFQ St-Basile-le-Grand

Samedi 5 novembre 2016

10 h à 16 h

Dimanche 6 novembre 2016

10 h à 16 h

**Idées cadeaux pour Noël,
bouchées gourmandes,
& Tirages !**

**Centre Civique Bernard-Gagnon
6, rue Bella-Vista
Saint-Basile-le-Grand**



Bienvenue aux nouveaux membres :

Claude Landry, Michel Belleville, Jacques Maras, Robert Rochon, Louise Lapierre.

Nécrologie

Claude Roy, Acton Vale

**Nous offrons nos sympathies
à la famille et aux amis du défunt.**