



Mot de la présidente

AH! Dis-moi donc comme t'as un beau masque
J'aimerais ben ça l'avoir
Trouves-tu qu'ça t'va bien dans face?
Vérifie dans l'miroir!

Il semble que j'aie attrapé le virus de la « rimette »! Déjà sept rimes audacieuses lançaient le mot de la présidente du dernier Défi. Est-ce un contrecoup de la COVID 19, ainsi nommé en raison de son arrivée en décembre 2019? Aucune étude sérieuse n'en fait mention à ce jour, même au pays de Donald. Mais vous conviendrez avec moi que ça devient une introduction originale et bien adaptée au port obligatoire du couvre-visage depuis juillet pour plusieurs de nos sorties. Et on s'y fait; pas le choix!



On garde nos distances entre nous tout en restant proches.

S'achève un été magnifique, offrant de belles journées pour jardiner, barboter, marcher, profiter des sentiers de vélo, de rivières, de boisées, de monts. Après un difficile confinement, toute sortie, toute rencontre valait son pesant d'or. Nos échanges téléphoniques et virtuels ont été de bons supports à nos besoins relationnels. Leur fréquence se poursuivra sûrement. Il faudra retenir les beaux côtés du climat de cordialité, d'entraide, de sollicitude de cette période. Ils sont de beaucoup plus nombreux que leur contraire.



Ce Défi vous montre que l'AREQ Amiante est toujours là. Elle persiste, elle s'adapte et travaille avec confiance à organiser des activités et des rencontres stimulantes, riches et sécuritaires. Merci à ceux et celles qui y travaillent si généreusement. Et surtout, merci de votre appui et de votre participation, en grand nombre, aux activités proposées par votre AREQ. Bonne lecture.

Michelle Breton, présidente

Dans ce numéro:

<i>Mot de la prés. rég.</i>	2
<i>Bienvenue nouveaux</i>	
<i>Déjeuner de la non rentrée</i>	3
<i>Photos souvenirs</i>	4
<i>Calendrier des activités</i>	5
	6
<i>Assurances</i>	7
	8
<i>Club de lecture</i>	9
<i>Santé/Quilles</i>	10
<i>CODA «Oser le donner»</i>	11
<i>Poème de Magda Farès</i>	12
<i>Nécrologie</i>	13
<i>Comité des femmes</i>	14
<i>Recyclons</i>	15
<i>Fondation Laure-Gaudreault</i>	16
<i>Jeu de noms</i>	17
<i>Rapport de la présidente</i>	18
<i>Bottin 2020-2021</i>	19
<i>Un virtuose de la photographie</i>	20

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Après un printemps de confinement, un été ensoleillé et torride, qui nous a permis de refaire le plein d'énergie, nous voici à la porte de la rentrée automnale.

Nous souhaitons fortement être en présence les uns des autres, dans le respect des directives de la santé publique.

La vie reprend son cours de façon différente, mais malgré ces quelques désagréments auxquels nous devons nous adapter... Il nous faut continuer d'avancer.

Je vous souhaite de belles retrouvailles. Au plaisir de vous revoir prochainement.

Carole Pedneault, présidente régionale

Bienvenue !

Notre rencontre du lancement des activités 20-21 se tiendra **le mercredi 16 septembre au Centre de Réception du Mont Granit** (voir pp 3 et 5).

Ce sera l'occasion d'accueillir nos nouveaux retraités :

Kristian Codaire

Élaine Demers

Claire Gagné

Daniel Gilbert

Serge Giguère

André Perron.

Bienvenue également à **Madame Gaétane Lévesque**, à titre de membre associée.

« C'est avec un immense plaisir que nous vous accueillons dans nos rangs. Nous vous souhaitons une excellente et agréable retraite. Nous espérons vous revoir souvent dans l'une et l'autre de nos activités. Que l'AREQ soit pour vous une occasion de liens enrichissants et d'expériences enthousiasmantes. »

Michelle Breton, prés.

Réponses au jeu des noms que vous trouvez en page 17. **Ne trichez pas !**

- | | | | |
|--------------------|------------------|----------------------|----------------------|
| 13. Pierre Laroché | 14. Rémi Doré | 15. Paulette Labelle | 16. Aimée Madore |
| 9. Adam Carrier | 10. Emma Chassé | 11. Omer Houle | 12. Vincent Barrette |
| 5. Harold Bureau | 6. Manuel Renaud | 7. Jacques Aubin | 8. Rita Matte |
| 1. Serge Jean | 2- Paula Rideau | 3. Jérémie Mallette | 4. Jonathan Sanchez |

DÉJEUNER
DE LA
NON RENTRÉE
2020
ET AUTRES



Y aura-t-il un déjeuner ou pas? Vu la distanciation physique qu'entraîne la situation de pandémie, peut-être devrions-nous nous contenter d'une simple rencontre d'information générale. Nous suivons les consignes sanitaires émises par la Direction de la santé publique et nous vous tiendrons informés.

Quoi qu'il en soit, ce qui est certain, c'est que tout est organisé et réservé pour vous accueillir à la mi-septembre. Réservez le mercredi 16 septembre à votre agenda. S'il a lieu, notre déjeuner traditionnel de la non rentrée sera l'occasion pour nous de vous informer de la situation actuelle à l'AREQ en contexte de pandémie, et bien sûr d'accueillir officiellement nos nouveaux membres. Depuis 2 ans, cette rencontre a établi l'activité ludique « *La Dictée de la présidente* ». Il semble qu'elle reviendra cette année encore pour le plaisir d'essayer d'atteindre le sans-faute... ou de s'en approcher péniblement! Comment écrit-on *khorounàvyruss*? *Couronne-à-virus*?

D'autres activités sont prévues depuis quelque temps à notre calendrier de l'AREQ et nous attendons le feu vert de la Santé publique pour vous y convier. Visite guidée au Musée des Ursulines, tour de ville guidé et visite au musée Boréal de Trois-Rivières vous attendent. Également, un super rallye au cœur du Vieux-Québec vous promet d'intéressantes et belles découvertes.

Au plaisir de vous rencontrer...
Dès que la situation le permettra!

Catégorie : Citation littéraire

Amin Maalouf, écrivain franco-libanais, fin observateur des grands bouleversements de l'Histoire, écrit dans « *Le naufrage des civilisations* » publié chez Grasset en 2019 : « Jamais on ne revient en arrière, jamais on ne retrouve l'environnement matériel ou mental d'une époque antérieure. La marche du temps nous fait toujours pénétrer dans des zones nouvelles, mal explorées, peu balisées et qui ne ressemblent qu'en apparence à celles qu'ont traversées les générations précédentes. » (P.209)

PHOTOS SOUVENIRS

AUTOMNE 2019 - HIVER 2020 par Michèle Beaudoin



Dîner en mémoire de Polytechnique



Party Noël, salle réception Mont-Granit



Journée plein air mont Adstock



Journée plein air mont Adstock



Journée plein air mont Adstock



Journée internationale des Hommes

CALENDRIER DES ACTIVITÉS DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2020

par Lucille Laflamme



Malgré la pandémie et les restrictions qui l'accompagnent, la vie continue. Voilà pourquoi, Diane Carrier, Michèle Beaudoin et moi avons planifié ces activités qui, nous l'espérons fortement, nous permettront de fraterniser à nouveau. Vous comprendrez que la tenue et le déroulement de ces activités pourront être ajustés ou modifiés suivant les directives de la Santé publique. Les informations adéquates vous seront transmises par nos réseaux de communication habituels (courriels, téléphones).

#1. Mercredi 16 septembre : Déjeuner de la non -rentrée

Endroit : Salle de réception du mont Granit de Thetford Mines

Il y aura une rencontre d'information et nous espérons pouvoir servir un déjeuner, ou minimalement un café. Étant donné que cette salle est considérée comme un lieu public fermé, le port du masque est obligatoire et la distanciation physique est de 2 mètres. Heureusement, la salle est grande. La Santé publique permet d'y accueillir 200 personnes. Plusieurs obligations suivront pour le service du repas ou du café; nous vous en informerons le moment venu.

#2. En octobre (date à déterminer) : Voyage à Trois-Rivières

C'est un PTEA (projet toujours en action) qui devait avoir lieu en avril dernier. Nous avons dû l'annuler à cause du confinement. Comme notre demande a déjà été acceptée, nous avons jusqu'au 31 décembre 2020 pour réaliser ce projet.

C'est un très beau voyage d'une journée. Au programme, visite du musée des Ursulines, tour guidé de la ville, dîner dans un bon restaurant et finalement visite du musée Boréal.

Mais, COVID19 oblige, nous attendons encore des directives et des réponses pour le transport, les visites des musées et les restaurants pouvant nous accueillir.

#3. Mercredi 4 novembre : Cérémonie à la mémoire de nos membres décédés

Endroit : Le Vitrail- Espace culturel de Thetford Mines

Une cérémonie aura lieu pour honorer la mémoire de nos membres décédés lors du dernier triennat (2017-2020). Le Vitrail peut accueillir plus de 150 personnes pour la cérémonie. La limite serait de 75 personnes si un repas suit la cérémonie. C'est un lieu public fermé, donc le port du masque et la distanciation physique seront exigés à moins qu'il n'y ait de nouvelles règles.

#4. Jeudi 10 décembre : Souper et soirée de Noël

Endroit : Salle de réception du mont Granit de Thetford Mines

Le déroulement de cette soirée sera déterminé par les recommandations de la Santé publique en vigueur en décembre prochain.

Soyez nombreux à nos rendez-vous! C'est toujours un immense plaisir de vous revoir!

LES HAUTS ET LES BAS DE NOS ASSURANCES, EN TEMPS DE PANDÉMIE

Par Pierre Asselin,

Responsable du dossier des assurances

1. L'ASSURANCE VOYAGE SSQ :

À la mi-mars, nous avons vécu une **situation exceptionnelle** : tous les voyages en avion ont été suspendus, les passagers en voyage ont dû être rapatriés. **Tout était annulé.**

Les compagnies d'avions, les agences de voyage (FICAV) et les assurances-voyages ont fait face à des **réclamations inhabituelles**. Il devenait impossible de tout rembourser, les fonds étant insuffisants. Tout était gelé. Il a fallu attendre de voir évoluer la situation.

À la mi-juillet, **SSQ Assurance a mis à jour sa foire aux questions**, <https://ssq.ca/fr/coronavirus#faq> en y ajoutant des **nouvelles mesures en matière d'assurance voyages**. En effet, à la suite de l'évolution de la situation en lien avec la COVID-19 et des nouvelles informations qui en découlent, **l'assureur convient, dès maintenant, de nouvelles mesures dont certaines concernent plus particulièrement des membres de l'AREQ, assurés avec le régime d'assurance maladie ASSUREQ.**

Pour les personnes ayant acheté un voyage avant le 13 mars 2020 (ou avant le 10 mars 2020 pour les croisières) auprès d'une agence de voyages du Québec.

Sur une base exceptionnelle, pendant la présente pandémie, SSQ Assurance accepte de rembourser tous ses clients ayant acheté un voyage avant le 13 mars 2020 **auprès d'une agence de voyages du Québec** (ou avant le 10 mars 2020 pour une croisière) et dont celui-ci fut annulé en raison de la COVID-19. Les personnes assurées ne seront plus dirigées vers le Fonds d'indemnisation des clients des agents de voyages (FICAV) par SSQ. L'assureur se chargera d'effectuer le remboursement et récupérera ensuite les sommes dues, directement auprès du FICAV.

Que faire?

Pour pouvoir bénéficier de cette nouvelle mesure, rendez-vous sur le site de CanAssistance <https://canassistance.com/questions-covid-19/> et téléchargez le formulaire de réclamation qui s'applique le mieux à votre situation : le **COVID GÉNÉRAL** (pour une nouvelle demande) https://canassistance.com/wp-content/uploads/COVID_Formulaire_annulation06-20.pdf ou le **COVID FICAV subrogation** (pour une demande qui est déjà en cours) https://canassistance.com/wp-content/uploads/Subrogation_FR.pdf.

Délai de traitement

SSQ prévoit un délai de traitement de la réclamation d'**environ 3 mois**. Vous pouvez également communiquer avec CanAssistance au numéro suivant : **1 800 465-2928**.

Crédit voyages non remboursables

Il est à noter cependant que tous les **crédits voyages** octroyés par les agences de voyages, compagnies aériennes, compagnies de croisières ou autres, sont toujours considérés comme un remboursement au sens de votre contrat d'assurance. Ceux-ci ne sont donc pas remboursables par le FICAV ou par votre régime d'assurance ASSUREQ.

Pour les personnes ayant acheté un voyage avant le 13 mars 2020 et devant effectuer un nouveau dépôt d'ici 30 jours auprès de leur agence de voyages

Tous les assurés de SSQ Assurance, ayant acheté un voyage **avant le 13 mars 2020** et dont l'agence de voyages demande de payer un nouveau dépôt d'ici 30 jours peuvent désormais annuler leur voyage pour tout voyage non essentiel ou tout voyage (valide auprès des agences de voyages canadiennes). SSQ Assurance remboursera tous les dépôts qui auront été effectués avant le 13 mars 2020 selon les termes du contrat d'assurance.

Les personnes assurées ne seront plus redirigées vers le FICAV pour obtenir l'annulation des dépôts (résidents du Québec seulement).

Que faire?

Communiquer avec CanAssistance au numéro suivant : **1 800 465-2928**.

Pour plus de détails sur ces nouvelles mesures ou pour toute autre question sur l'assurance voyage en lien avec la COVID-19, veuillez consulter **régulièrement** la foire aux questions de SSQ Assurance : <https://ssq.ca/fr/coronavirus#faq>

2. ASSURANCE RESAUT : LA PERSONNELLE :

En avril, notre assurance-automobiles, constatant une diminution marquée de l'utilisation de nos automobiles, a communiqué avec les membres assurés pour leur offrir une réduction de prime.

Nos membres assurés ont donc reçu un montant en avril, et un deuxième en juin.

Il est à noter que ces montants se sont ajoutés aux ristournes de 35 \$ par contrat d'assurance-maison et assurance-automobile, déjà annoncées. Ces informations vous ont été transmises dans deux Défi Express.

3. Régime Général d'Assurance-Médicaments:

Nouveaux tarifs à partir du 1^{er} juillet 2020 : Tarifs du 1^{er} juillet au 31 décembre 2020

(Note : Le RGAM maintient ses taux, sauf la prime annuelle (+12 \$) et le maximum mensuel (+2.23 \$) mais se réserve le droit de modifier le tout en janvier, ce qui est inhabituel)

Dans la déclaration de revenus : Prime annuelle : Cotisation payée à Revenu Québec dans votre déclaration de revenus : De 0 \$ à 648 \$ (était 636 \$) par personne, selon le revenu familial net.

Régime Général d'Assurance-Médicaments (suite)

À la pharmacie : Franchise mensuelle : Montant fixe payé lors de vos 1^{ers} achats du mois : **21,75 \$**
(pas de changement)

Coassurance :

Pourcentage du coût des médicaments couverts que vous payez, une fois la franchise soustraite : **37 % (pas de changement)**

Contribution maximale :

Montant maximal à payer pour les médicaments couverts

Par mois : **95,31 \$ (était 93,08 \$)**

Par année : **1 144 \$ (était 1 117 \$)**

INFORMATION IMPORTANTE À CONNAÎTRE

ASSURANCES : Centre d'Hébergement et de Soins de Longue Durée (CHSLD)

Lors d'un séjour en CHSLD, notre assurance SSQ rembourse l'équivalent du coût d'une chambre semi-privée pour un période de 180 jours. La date d'admission doit être le 1^{er} janvier 2012 ou après. C'est un montant de plus de 9 000 \$ qu'une personne assurée peut recevoir, pour lui permettre de faire face à de nouveaux coûts (annuler son bail, vendre une maison, déménager en appartement.... Par personne assurée : ça inclut le membre assuré et la personne conjointe d'un membre qui détient le régime familial.

Pierre Asselin, responsable du dossier des assurances

ESPACE COUP DE CŒUR



Nous vous invitons à partager vos coups de cœur ou vos passions! Lecture, poésie, souvenirs de voyage, lieu de découvertes, spectacle en ligne, moment de vie lié ou pas avec le confinement et la distanciation physique...

Faites-nous parvenir votre texte à l'adresse courriel suivante : michelle.breton@areq-amiante.org

Les textes sélectionnés paraîtront dans nos prochains numéros du bulletin Le Défi.

Allez-y, lancez-vous! Vous donnerez du bonheur à vous lire et à faire découvrir de nouveaux horizons!

La prochaine date de tombée est le mardi 15 décembre 2020 pour le Défi Vol 30 No 2

CLUB DE LECTURE DE L'AREQ



Le but du Club de lecture est de partager nos coups de cœur. Aucune lecture n'est imposée, vous lisez ce qui vous tente et vous nous en parlez : vous n'avez pas eu le temps de lire, vous trouverez des suggestions. À chaque mois, je vous envoie par courriel le résumé de chaque livre dont on a parlé avec la note que la personne lui a donnée.

Si intéressé(e) appelez-moi :

Micheline Quirion 418-338-5100 ou écrivez-moi à michelinequirion@gmail.com

Quelques suggestions de lecture de France Fortier

Nous vivons une période bien particulière avec la Covid. Les grands voyages et les sorties de toutes sortes sont à éviter. Voilà donc un temps idéal pour lire. Je vous soumetts quelques suggestions des membres du club de lecture.

Si vous aimez le thème de l'amitié, je vous recommande **Christine Brouillet** et *Chambre 1002*. Les recettes de ce groupe d'amies vont vous faire saliver. *Les infirmières de Notre-Dame* (quatre tomes) de **Marylène Pion** vous rappelleront le temps où c'était les religieuses qui dirigeaient les hôpitaux. Les temps ont bien changé !

Vous aimez les romans historiques ? **Michel Langlois** vous amènera à l'île d'Anticosti avec *Les gardiens de la lumière*, (quatre tomes). Il nous raconte la vie des gardiens de phare vers 1893 et l'achat en 1895 de l'île par Henri Meunier. L'écrivaine **Mélanie Calvé** nous fait découvrir la région de Salaberry-de-Valleyfield où la Factory Montreal Cotton règne en maître. Avec les trois tomes de *William et Eva* vous vivrez le tourment des années 1900. On est loin de la libération des femmes.

Pour les amateurs de romans policiers je vous conseille le dernier de **Jussi Adler – Olsen** et *Victime 217*. Pour ceux qui ont lu les précédents, celui-ci est l'histoire d'Assad. On retient notre souffle ! Vous aimerez aussi *Le scandale de Modigliani* de **Ken Follet**. Des gens sont prêts à tout pour mettre la main sur un fabuleux tableau perdu de Modigliani. **Viveca Sten**, elle, nous amène sur l'île de Sadhamn, en Suède avec *Retour sur l'île*. Une célèbre correspondante de guerre est retrouvée morte. Crime politique ou vengeance personnelle ? Thomas Andreasson mène l'enquête.

BONNE LECTURE !



Dernière Heure - Dernière Heure - Dernière Heure - Dernière Heure - Dernière Heure

Un audacieux chercheur, de renommée ultra-locale, affirme avoir identifié l'origine du virus qui attaque la planète entière depuis décembre 2019. En effet, l'éminent professeur **Jimmy McGants** a démasqué le mortel virus dans un **baCOVIDange** enfoui près d'une extrêmement dangereuse halde minière de la région de l'Amiante. Dès que les autorités confirmeront que le virus a bel et bien été démasqué, nous devrions l'être également. D'ici là, on prend ça avec le sourire.

G. Ouidire, journaliste à L'AFFÛT



ALLÔ L'EAU

Par Michelle Breton

En temps de canicule, on nous répète l'importance de bien s'hydrater. Le conseil fut d'intérêt cet été. Mais encore! Pour que notre organisme fonctionne normalement, l'eau lui est essentielle, canicule ou pas. Êtes-vous une personne rébarbative à l'eau? Elle vous indiffère? Vous la trouvez plate? Insignifiante? Pourquoi ne pas l'ennoblir? Comment en faire sa boisson favorite? Le secret est tout simple : avoir toujours de l'eau fraîche à notre portée. C'est important. Voici un rappel de quelques trucs simples.

On garde un pichet au frigo

On place des gourdes d'eau réutilisables au frigo; on en aura toujours sous la main

On garde des glaçons en réserve dans un plat hermétique

On ajoute à l'occasion des fruits congelés

On réserve au congélateur une gourde remplie d'eau au tiers, à remplir lors d'excursion

On se munit d'une bouteille isolante réutilisable; l'eau y reste plus froide, plus longtemps

À VOTRE SANTÉ!



La saison des quilles, petites et grandes, s'est terminée sur un dalot... la COVID s'est abattue sur toute notre vie personnelle et sociale. Pas de souper pour terminer la saison des quilles. Pas d'au revoir avant l'été. Une reprise automnale d'abord incertaine, s'est précisée samedi le 22 août. Ne nous laissons pas abattre!



L'activité des petites quilles reprendra **lundi le 5 octobre, à 13 h** comme à l'habitude à Black Lake. Pour l'activité des grosses quilles, le début se fera **le jeudi 8 octobre** à Disraeli. Les responsables, Georgette et Sylvi, feront un rappel téléphonique personnel à partir de la liste de l'an dernier. Si vous souhaitez vous inscrire à cette activité, contactez-les au numéro 418 335-9845.

Michelle, « messagère autorisée »



UNE PAUSE IMPOSÉE À CODA

Par Claire Roy



L'Ensemble vocal CODA a dé-chanté très rapidement le 11 mars 2020. Depuis, le groupe ne s'est plus revu. Cela a été assez triste, merci! On se préparait à aller présenter un concert aux résidences suivantes : le Château Bellevue, le Renaissance de même qu'au Manoir Frontenac. Évidemment, ça n'a pas eu lieu. Nous avons aussi une sortie réservée et payée, le 15 juillet, au Capitole de Québec. Nous allons assister à la représentation du cirque Éloïze en hommage à Serge Fiori, basé sur le thème de Seul Ensemble de Fiori. Ce spectacle fut reporté en juillet 2021. On verra...

Nous ne prévoyons pas de reprise en septembre. Chanter à deux mètres de distance, on n'aurait pas assez de place dans la salle de la Maison de la culture. Il faudrait «remiser» les ténors et/ou les basses à l'extérieur...mais, ils nous sont tellement précieux, ces messieurs! On veut les garder. Si cela est possible, et que janvier 2021 n'est pas touché par« la Covid 19», l'intérêt étant toujours là, nous allons penser sérieusement à reprendre notre activité, parce que **Chanter, c'est la Santé...**

CUEILLETTE DE SOUTIENS-GORGE « OSEZ LE DONNER »

par Gisèle Faucher, responsable de la cueillette pour le secteur Amiante et la région 03

Pendant la COVID 19, nous ne ramassons pas de soutiens-gorge au Centre femmes La Rose des Vents. Gardez-les en réserve s'il-vous-plaît, et, dès que possible, nous reprendrons la cueillette en soutien à la Fondation du cancer du sein du Québec.

Merci à vous, toutes les femmes qui soutenez cette action. Votre générosité vous honore et constitue une aide importante. Pour l'année 2019-2020, j'ai remis 8 118 soutiens-gorge à la Fondation du cancer du sein, venant des 12 secteurs de l'AREQ de la région Québec-Chaudière-Appalaches (03) à laquelle appartient notre secteur (L).

L'AREQ 03 participe depuis 9 ans à ces collectes annuelles. Ainsi, 80 087 soutiens-gorge ont été recueillis durant ces années. La collecte « Osez le donner » remet 1 00 \$ à la Fondation du cancer du sein du Québec pour chaque soutien-gorge que vous avez donné.



MERCI!

MERCI!

MERCI!

MERCI!

Apprivoiser l'Ennemi

© Poème de Magda Farès



1. Sur le chemin de la vie
Nous marchions sans souci
Sous un ciel radieux
Quel plaisir pour les yeux !
2. Soudain, sans crier gare
Il fallait que l'on se barre
Derrière les murs de la peur
De mourir dans la noirceur !
3. Il était bel et bien là
L'Ennemi, le scélérat
Invisible, hypocrite
Voulant notre peau bien vite !
4. Un de ses noms était Covid
Voulant nous rendre invalides
Infiniment petit ce "mausus"
C'était le Coronavirus !
5. Cet Ennemi de taille
Cherchait en nous la faille
Sur les poumons, il se lance
L'âge mûr, sa préférence !
6. Cet Ennemi épouvantable
Pour dompter cet indomptable
Les savants jours et nuits
Travaillaient sans répit !
7. Cet Ennemi de la Vie
D'épidémie en pandémie
S'est propagé tel un feu de paille
Ici, ailleurs, où que l'on aille !
8. Catastrophe, dévastation
Agonie, désolation
Isolement, confinement
Pour sauver des vies évidemment
9. Mais à quel prix tout cela ?
Qui ? Quand ? Comment ? Pourquoi ?
Des questions sans réponse
Car l'Ennemi est sournois !
10. L'argent et le temps
Filent avec le vent
Est-ce la fin des temps
Se demandent bien des gens ?
11. Ce n'est pas la fin du monde
Mais c'est la fin d'un monde
De consommation, de gaspillage
Et d'inutiles voyages !
12. C'est un passage, une transition
De l'indifférence à la compassion
De la peur à la confiance
Du sommeil à la conscience !
13. Pour apprivoiser l'Ennemi
Il faut être plus rusé que lui
L'inviter et le séduire
Afin de mieux le détruire !
14. D'une seule âme, d'un seul cœur
Chassons la peur, la terreur
Ensemble, appelons-nous
Ensemble écoutons-nous
Ensemble aimons-nous!

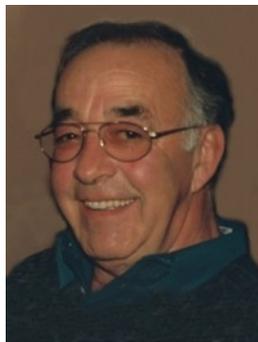
Magda Farès est une artiste multidisciplinaire : poète, musicienne, auteure-compositrice et peintre.

Née à Alexandrie en Égypte, elle vit au Québec depuis 1975. Tout au long de sa carrière d'enseignante, ses travaux pédagogiques pour les enfants, sur les thèmes du papillon, des droits et liberté et de la pollution par le bruit, lui ont valu plusieurs prix d'excellence.

À la douce mémoire de nos membres AREQ décédés en 2019-2020



Rose-Hélène Martin
20 septembre 2029



Yvon St-Amant
6 novembre 2019



Ronald Lessard
20 décembre 2019



Gisèle Routhier
10 mars 2020



Monique Jacques
8 mai 2020



Sylfrid St-Onge
1920-07-22/2020-08-15

CÉRÉMONIE SOUVENIR, MERCREDI LE 4 NOVEMBRE

À la fin d'un triennat (2017-2020) l'AREQ Amiante organise une cérémonie pour honorer la mémoire de ses membres décédés. Le Conseil sectoriel souhaite maintenir cette tradition tout en s'ajustant aux règles de distanciation physique en raison de la pandémie de la COVID- 19. Cette cérémonie se tiendra au Vitrail à Thetford.

Vers la mi-octobre, un message réseau vous donnera les informations et précisions pour vous inscrire.

L'AREQ contactera un membre de la famille ou une personne proche de chaque membre décédé afin de les inviter à représenter leur défunt à cette cérémonie souvenir.

Au cours de l'hiver, le comité des femmes n'a pas pu vous offrir d'activités sectorielles comme il l'aurait souhaité. La raison, vous la connaissez toutes et tous, c'est la fameuse pandémie! Mais cette période n'a pas empêché l'actualité de nous alimenter... Certains éléments un peu désarmants de cette actualité ont inspiré ces quelques lignes.

Renée Blais et Réjeanne Laflamme, Responsables du comité des femmes

Donnez-nous de l'oxygène !



Un vertige! Comme l'a exprimé le journaliste, Patrick Lagacé, lors de son passage à l'émission *Bonsoir bonsoir* «Honnêtement, moi, j'ai un peu le vertige quand je constate à quel point ce n'est pas le même monde pour les hommes et les femmes; les femmes, quasiment du berceau jusqu'au cercueil, [...] y'a un

risque d'agression sexuelle. »

Pourquoi la sexualité reste-t-elle encore pour les hommes une arme contre les femmes? Difficile à comprendre. Nous en avons fait largement le constat au cours de l'été avec les nombreuses dénonciations d'agressions sexuelles qui ont eu lieu.

Notre génération de féministes a gagné par ses batailles l'égalité homme-femme, la reconnaissance des compétences égales, le salaire égal, l'accès aux postes de **responsabilité et le droit de choisir de vivre librement la sexualité...** Plusieurs fruits de ces batailles ont été transmis aux jeunes filles d'aujourd'hui. En effet, elles ont accès aux études supérieures et à des postes décisionnels. Toutefois, l'équité n'est pas complètement acquise, mais ce dossier chemine, du moins, il ne passe pas sous silence. Cependant, il semble que, pour plusieurs femmes, vivre harmonieusement et avec consentement sa sexualité n'est pas encore possible.

Le phénomène décrit par Patrick Lagacé nous a personnellement ébranlées. Oui, nous avons été témoin des vagues de dénonciation. Le problème d'agression envers les femmes est-il à ce point profond pour perdurer du berceau au cercueil ? Comment faire avancer l'idée que le respect envers les femmes et les filles est incontournable ? Les luttes féministes ne

sont plus à l'ordre du jour? Détrompez-vous! Notre génération peut toujours influencer et léguer les acquis aux générations qui nous suivent pour la suite des choses.

Par contre, elles doivent s'appuyer d'abord sur des convictions individuelles. Comme le mentionnait, sur les réseaux sociaux, Geneviève, l'ex-copine de Julien Lacroix : « Ce n'est pas juste grave, c'est *tellement* grave ». Elle mentionne qu'elle doit se tenir droite pour elle-même, ne plus se taire, ni consoler. Elle veut aller de l'avant, elle veut changer. Elle ajoute que cette souffrance ne lui appartient plus désormais.

Que nous soyons mères, grands-mères, tantes ou sœurs, soyons fières de ce que nous avons légué à nos jeunes filles. Notre influence doit demeurer par nos modèles de femmes qui savent se choisir, s'aimer et se faire respecter.

Aussi, il faut entendre les prises de position des hommes sur ces inacceptables comportements! Nos garçons ont besoin d'entendre leurs pères, grands-pères, oncles ou frères sur l'inacceptable. Ils ont besoin de modèles forts. Comme le disait Nicolas Ouellet, à cette même émission de *Bonsoir bonsoir!*, il ne s'agit pas d'être pour ou contre ces dénonciations, il faut être capable de se regarder, se pardonner et guérir pour ceux qui sont concernés par la problématique.

Mais nous, notre génération de femmes et d'hommes, assurons-nous d'avoir une voix d'influence auprès de nos jeunes filles et garçons, pour les aider à se tenir debout et libres.

Ensemble, on peut se donner cet oxygène...

RECYCLONS NOS APPAREILS ÉLECTRONIQUES!

par Michèle Beaudoin



Face aux réalités du changement climatique que nous connaissons, de plus en plus de Québécois sont conscientisés à l'importance de **RÉDUIRE** leur consommation de biens, de les **RÉUTILISER**, de **RÉCUPÉRER** et de **RECYCLER**.

En 2019, les Canadiens ont recyclé un million de tonnes environ de « déchets » électroniques. Ce faisant, c'est autant de matières résiduelles détournées de l'exportation illégale, de l'infiltration dans notre nappe phréatique de même que des sites d'enfouissement d'où émanent des gaz à effet de serre.

« Les produits électroniques en fin de vie utile ne sont pas des déchets. Ils contiennent beaucoup de matières, comme du verre, du plastique, de l'or, de l'argent, du cuivre et du palladium, qui doivent être récupérées et recyclées. »

Source : [Recycler mes électroniques](https://www.recyclermeselectroniques.ca/qc)

<https://www.recyclermeselectroniques.ca/qc>

Le site indiqué ci-dessus offre un service gratuit et comprend même une application qui vous permet en quelques clics de trouver le point de dépôt le plus près de chez vous pour un recyclage sûr et sécuritaire de vos appareils électroniques désuets. Vous y trouverez des conseils pratiques pour sécuriser vos données avant de recycler vos appareils.

On peut également y visionner une vidéo intéressante et convaincante animée par Martin Carli, vulgarisateur scientifique, surtout connu du grand public pour sa coanimation de l'émission Génial! Pour vous amuser, le site [Recycler mes électroniques](https://www.recyclermeselectroniques.ca/qc) vous propose une plateforme d'apprentissage interactive avec jeux-questionnaires et plus.

Faites-vous partie du 80 % de Canadiens qui ont chez eux un ou plusieurs produits électroniques qu'ils n'utilisent plus? Alors, vieux téléviseurs, ordinateurs, imprimantes, téléphones, chaînes stéréo et autres appareils désuets, ouste au recyclage! Avec le site internet [Recycler mes électroniques](https://www.recyclermeselectroniques.ca/qc), c'est simple et pratique, vous n'avez plus qu'à trouver le point de dépôt près de chez vous! Petit conseil : En raison de l'épidémie de COVID-19, il est préférable de s'assurer que votre point de dépôt est bien ouvert, avant de vous déplacer.



Fondation Laure-Gaudreault

Par Francine Vallières, responsable sectorielle de la FLG

Dans le contexte de la pandémie qui nous a tous touchés d'une manière ou d'une autre, la Fondation Laure-Gaudreault a choisi de verser 550 \$ à l'organisme La Vigne. Voici un extrait de la lettre de remerciement que son Conseil d'administration a fait parvenir à l'AREQ :

Les membres du conseil d'administration et les usagers de la Banque Alimentaire La Vigne veulent vous témoigner toute leur reconnaissance pour avoir recommandé notre organisation pour un don de la Fondation Laure-Gaudreault.

C'est grâce à la collaboration des gens du milieu que nous sommes en mesure de poursuivre notre mission en ce temps de crise en apportant chaque semaine un complément alimentaire à une moyenne de 150 familles défavorisées de notre région.

En mars dernier, selon les directives habituelles, j'ai acheminé neuf (9) demandes d'aide à la FLG pour les dons de 2019-2020. L'arrivée subite du confinement en mars a empêché la tenue de rencontres d'analyse et de suivi des demandes. Selon le secrétaire de la FLG régionale, ce n'est que partie remise. Dès qu'il y aura possibilité de se réunir, les demandes seront analysées pour une distribution d'aide soit à l'automne ou en début de 2021. Nous l'espérons car les besoins sont grands et l'aide financière est toujours appréciée. Notez que l'aide accordée à La Vigne n'affecte pas les montants alloués pour 2019-2020.

Pour mieux connaître la FLG vous pouvez consulter leur site : fondationlg.org
Vous pouvez y faire un don en ligne et recevoir votre reçu immédiatement.

À PROPOS DU TIRAGE DE LA FLG

(Site FLG/Robert Gaulin, prés. Lundi 15 juin 2020)

Depuis la pandémie, les activités de la FLG ont été suspendues et le tirage national prévu au début juin a dû être reporté d'un an. Puisque la date de reprise de la vente directe par sollicitation ou à l'occasion d'activités est encore incertaine, la meilleure façon de procéder est d'acheter les billets en ligne. Ainsi, vous aurez la chance de gagner un des deux montants de 5 000 \$ ou un autre prix et d'aider financièrement les personnes âgées ou les jeunes dans le besoin.

Jeu de noms sous forme de « Me reconnaissez-vous? »

Certaines combinaisons de prénoms et de noms ont une consonance particulière. Saurez-vous les associer aux suggestions fournies à titre d'indices?

Exemple : Je suis propriétaire d'un restaurant. - Mon nom est Bona Petit.

1. Je suis un officier militaire. _____
2. J'adore les fenêtres. _____
3. Je viens de démissionner. _____
4. Je suis fatigué d'attendre debout. _____
5. Où sont mes pantoufles? _____
6. J'adore conduire l'auto manuellement. _____
7. Je suis un révolutionnaire français. _____
8. J'adore la soupe. _____
9. Je cherche un dentiste. _____
10. Je me sens « rejet ». _____
11. Je brasse souvent la chaloupe. _____
12. Je suis coiffeur pour dames. _____
13. Je suis ingénieur minier. _____
14. Tout m'enchanté, je suis choriste. _____
15. Je suis une reine de beauté. _____
16. Je suis en amour. _____
17. Je ne gagne jamais rien. _____
18. Qu'est-il arrivé à ma chaise berçante? _____
19. Je suis banquier. _____
20. Je suis une passionnée du jeu d'échec. _____

Choix de réponses :

Omer Houle	Jacques Aubin	Serge Jean	Juste Lecompte
Rémi Doré	Aimée Madore	Vincent Barrette	Harold Bureau
Paula Rideau	Paulette Labelle	Albert Saucier	Adam Carrier
Emma Chassé	Rita Matte	Reine Roy	Paul Lachance
Jonathan Sanchez	Manuel Renaud	Pierre Laroche	Jérémie Mallette.

RAPPORT ANNUEL DE LA PRÉSIDENTE

L'année que nous venons de vivre à l'AREQ restera marquée par une fin que l'on peut qualifier de chimérique. Le vendredi 13 mars a imposé un arrêt brusque dont on ne connaissait pas la durée. **Notre dernière activité de groupe aura été la participation d'une quinzaine de membres à la Journée des Femmes, à Québec, le lundi 9 mars 2020.**

Un long moment d'incertitude a suivi, au cours duquel les annulations d'activités se sont succédées : pas de cabane à sucre, pas de visite à Trois-Rivières, pas d'assemblée générale annuelle, pas de tournoi de golf, pas de rallye pédestre dans le Vieux Québec. Il en fut de même pour la région 03 : pas d'assemblée régionale annuelle, pas de rencontres pour les responsables de comités. Au national, il a fallu reporter le Congrès triennal à juin 2021, et il fut demandé aux personnes élues des conseils sectoriels, régionaux et national de prolonger leur mandat d'une année. Un Conseil national a même été tenu virtuellement en avril. Quant à notre Conseil sectoriel, les communications se sont faites par téléphone, par courriel et par une rencontre « dans le garage présidentiel » en juin. De mars à juillet, notre contact avec les membres du secteur a été maintenu par l'envoi de dix numéros électroniques du *Défi Express*.

Mais il y a eu un AVANT, pendant lequel plusieurs belles activités ont marqué la vie habituelle de notre association.

En août 2019, ce fut l'agréable sortie au Parc Marie-Victorin, les visites d'un vignoble et d'une fromagerie.

En septembre, le déjeuner de la « non rentrée » fut, comme à l'habitude, un heureux moment de retrouvailles et d'accueil des nouveaux membres; une sortie au Parc de la Gorge de Coaticook et au Musée Beaulne a rempli une belle journée d'automne.

Octobre, fut un mois de conférences : le populisme, le jardinage adapté au climat, informations sur la situation et les orientations dans les dossiers Retraite et Assurances.

Novembre a souligné la Journée des hommes par une conférence sur la sexualité en contexte de vieillissement; un concert de CODA terminait le mois avec charme.

Décembre et le dîner des femmes en mémoire de Polytechnique; un souper et party de Noël dans une formule originale, appréciée.

Janvier 2020 avec un déjeuner tout en heureux souhaits (on ne connaissait pas encore COVID); une rencontre ski et raquettes à Adstock sous un « frett » québécois.

Ces rappels nous permettent d'espérer retrouver bientôt et pleinement l'élan et la chaleur qui caractérisent notre AREQ. Fièrement vôtre,

Michelle Breton, présidente du secteur Amiante

Bottin des comités et activités permanentes 2020-2021

<u>ACTIVITÉS</u>	<u>RESPONSABLES</u>	<u>TÉLÉPHONE</u>
<u>COMMUNICATIONS:</u>	<u>*MEMBRE DU CONSEIL SECTORIEL</u>	<u>(418)</u>
Site web: administrateur	Pierre Asselin	335-6471
Réseaux (téléphonique et internet)	Nicole Laflamme*	423-4811
Avis de décès	Pierre Asselin	335-6471
Journal Le Défi –	Michelle Breton*	338-1078
	Lucille Laflamme*	423-5761
	Michèle Beaudoin*	438-887-3228
	Pierre Asselin	335-6471
	Denise Meilleur	338-8268
Mise en page Le Défi	Pierre Grenier	334-3783
<u>RESPONSABLES SECTORIELS 03L</u>		
Action socio-politique	Louise Turcotte*	423-5146
Assurances	Pierre Asselin	335-6471
Comité des femmes (co-équipière)	Renée Blais	338-5228
	Réjeanne Laflamme	338-5878
Comité des hommes	Paul-André Drouin	338-0392
Environnement	Volontaire demandé	
Fondation Laure Gaudreault (FLG)	Francine Vallières	335-7660
Retraite	Paul St-Hilaire*	333-5414
<u>ACTIVITÉ CULTURELLES ET SPORTIVES</u>		
Club de lecture	Micheline Quirion	338-5100
Ensemble vocal CODA	Claire Roy Ouellet	338-3689
Quilles (grosses et petites)	Georgette Gagnon et Sylvi Tardif	335-9845
Sorties et spectacles Équipe)	Diane Carrier*	338-8782
	Lucille Laflamme*	423-5761
	Michèle Beaudoin*	438-887-3228
Tournoi de golf (alternance du lieu)		
Thetford (années paires)	Paul-André Marchand	338-8957
	François Pellerin	335-7755
Adstock (années impaires)	Lise Charest	338-8417
	Pierrette Gosselin	338-0431

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



Au maître de poste:

Si non réclamé, retournez à

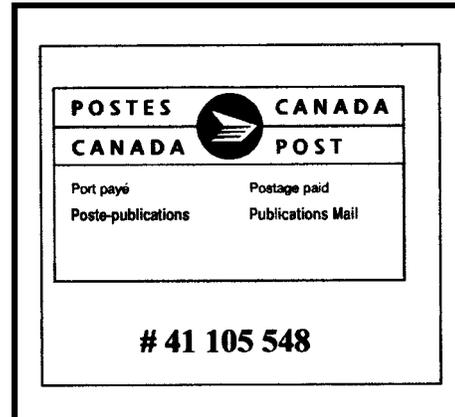
AREQ 03 L

721, 11e avenue

Thetford Mines G6G 1Y3

Site internet:

<http://www.araq-amiante.org>



UN VIRTUOSE DE LA PHOTOGRAPHIE ANIMALIÈRE

par Michèle Beaudoin



Antarctica, un film documentaire à voir sur la plateforme TouTV de Radio-Canada ou ailleurs. Des images grandioses du paysage antarctique, de sa faune terrestre, mais aussi sous-marine souvent étonnante et méconnue.

Des deux photographes qui signent ce documentaire, les amateurs de photographie y reconnaîtront la signature d'un virtuose de la photographie animalière, Vincent Munier. Un ami me l'avait fait découvrir en me partageant le lien d'une superbe vidéo que je vous invite à visionner sur YouTube de préférence sur grand écran: *Vincent Munier, éternel émerveillé*.

<https://youtu.be/IUJQRMeYFqM>

Vous y découvrirez un photographe souvent solitaire, contemplatif de la nature. Vincent Munier peut passer de longues heures, presque sans bouger dans une cache en forêt ou encore dans des environnements parfois hostiles, par exemple à découvert, en proie au froid et au vent glacial de l'Antarctique, à scruter, à observer et à s'imprégner... Patient, persévérant et passionné, il parvient à se fondre dans les différents environnements et habitats naturels qu'il explore, en immersion avec la diversité faunique qui y vit.

La technologie mise au service de sa virtuosité et de son art, Munier nous partage des photos exceptionnelles de moments de grâce, captés sur le vif aux côtés de ces animaux qui acceptent l'homme parmi eux. Saurez-vous repérer dans la vidéo cette panthère des neiges, tapie contre les rochers, qui est présente dans une photo et qui observe le photographe à son insu? À vous maintenant de le découvrir! Bon visionnement!