



MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

DÉCEMBRE 2020

Bonjour à vous, chers membres de l'AREQ Amiante.



Comme j'ai hâte de vous revoir! Même si vous êtes tous et toutes présents dans mon esprit quand je vous écris, tant dans les Défis Express qu'aujourd'hui, votre participation en présence réelle et nos échanges amicaux me manquent. Pendant cette période exceptionnelle, nous avons dû nous adapter aux consignes sanitaires, nous ajuster aux couleurs de zone, tellement que nous sommes devenus très souples, tellement souples que nous plions sous le poids des rêves et des espoirs qui nous habitent. C'est peu dire!

Mais, tout comme l'AREQ, on est toujours debout. Les rencontres régulières et nécessaires du Conseil sectoriel se sont tenues dans un format virtuel auquel nous nous sommes habitués. Il en fut de même pour les rencontres de l'équipe du journal qui garde un bel élan grâce au travail très avisé de Michèle Beau-doin, qui coordonne le contenu du journal et oriente la mise en page que Pierre Grenier finalise habilement. À ce beau travail, s'ajoute celui, si important et si généreux des personnes qui présentent des comptes rendus, des réflexions, des projets, des informations, qui proposent des jeux, tout ça pour nous rejoindre et maintenir la vitalité de notre association. Vous pourrez ainsi constater tout le travail qui a été accompli par les responsables des Comités AREQ.

Décembre aura confirmé l'arrivée du premier vaccin. (J'écris en ce 2 déc.) C'est de l'espoir mais en même temps, c'est aussi de l'inquiétude, du questionnement. Le vaccin arrive, mais le virus demeure... heureusement que nous sommes souples, car il y a quelques contorsions prévisibles.

J'espère que vous aurez passé un beau Noël; sûrement très différent des festivités habituelles, mais j'espère que vous aurez reçu plein d'affection, plein de petites attentions et que vous aurez trouvé, en vous-même, un sentiment de paix et de bonheur.

L'année 2021 est à nos portes. Je vous offre d'abord de trouver tout le réconfort nécessaire, en regard des difficultés que 2020 nous aura obligés à traverser. Je vous souhaite de donner et de recevoir beaucoup de gentillesse, de générosité. Maintenez votre bonne humeur à un haut niveau. Je couronne le tout de souhait de bonne santé. Au plaisir de se revoir très bientôt.

Michelle Breton, présidente

***Voir Message important aux membres à la page 16.**

Dans ce numéro :

<i>Mot des présidentes sectorielle et rég.....</i>	<i>1-2</i>
<i>Assurances.....</i>	<i>2-3</i>
<i>Fondation Laure-Gaudreault.....</i>	<i>3</i>
<i>Nos nouveaux retraités.....</i>	<i>4-6</i>
<i>Voyager virtuellement.....</i>	<i>7</i>
<i>Les rendez-vous du printemps.....</i>	<i>8</i>
<i>Taux d'indexation Environnement.....</i>	<i>9</i>
<i>Comité des femmes.....</i>	<i>10-11</i>
<i>Nouveau dépliant.....</i>	<i>11</i>
<i>Les écrans dans nos vies.....</i>	<i>12</i>
<i>À la douce mémoire... </i>	<i>13</i>
<i>Club de lecture.....</i>	<i>14</i>
<i>Espace coup de cœur</i>	<i>14</i>
<i>Liste de cadeaux virtuels.....</i>	<i>15</i>
<i>Message important aux membres.....</i>	<i>16</i>

Bonne Année



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Printemps: suspension! Été: soupir! Automne: refoulement! Et Noël! Espoir.

Nous avons, depuis presque neuf mois, vécu plusieurs changements. Que d'adaptations à défier! Mais, par le passé, nous avons mené et traversé plusieurs combats en étant solidaires.

Aujourd'hui, la région 03 reprend vaillamment le même chemin: être ensemble malgré les difficultés, parce qu'ensemble, c'est plus fort et plus facile. Peu importe ce que sera Noël dans nos secteurs et dans nos familles, en présentiel ou en virtuel, nos rencontres seront belles et réconfortantes. Je vous le souhaite de tout cœur.

Santé, résilience, petits bonheurs et surtout, " rêvons encore " de se revoir bientôt.

Carole Pedneault, présidente régionale

Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2021

par Pierre Asselin, responsable du dossier des assurances

Le renouvellement du régime pour 2021 s'est déroulé dans un contexte particulier cette année, considérant la pandémie mondiale de la COVID-19 qui a bousculé le monde des assurances, plus particulièrement celui de l'assurance voyage. Le contexte étant inhabituel et surtout inattendu a donné lieu à une analyse particulière du régime, dans un contexte où l'avenir est encore difficile à prévoir.

Régime d'assurance maladie

Malgré tout, ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi ***qu'aucune hausse de la tarification à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ en 2021.***

Régime d'assurance vie

La prime d'assurance vie, tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) ***n'a subi aucune hausse de la tarification.***

Par ailleurs, le congé de prime de 3 \$ par mois par personne adhérente qui avait été mis en place en 2020 est reconduit en 2021. **Veillez noter qu'un article plus détaillé sur le sujet sera publié dans le magazine Quoi de neuf de l'hiver.**



Source : Mme Johanne Freire, conseillère à la sécurité sociale, AREQ-CSQ

SSQ - COVID-19 : MISE À JOUR DE VOTRE COUVERTURE D'ASSURANCE VOYAGE



par Pierre Asselin, responsable des assurances

À compter du 1er octobre 2020, SSQ Assurance couvrira désormais tous les frais médicaux d'urgence, incluant ceux reliés à la COVID-19, dans un pays de destination ayant un avis du gouvernement canadien d'éviter tout voyage non essentiel (niveau 3).

Votre santé et votre sécurité sont une priorité pour nous et demeurent au centre de nos décisions en ce temps de pandémie. Bien que la meilleure protection soit toujours de limiter vos déplacements, SSQ Assurance tient à vous apporter son soutien si vous devez voyager. Pour être admissibles à leur couverture, les assurés devront **présenter un état de santé bon et stable avant le départ**.

Également à compter du 1er octobre 2020, l'assurance annulation et interruption de voyage sera maintenant offerte dans les cas suivants:

Avant le départ : Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau de 1-2 à 3 ou 4* avant votre départ, il sera alors possible d'annuler votre voyage.

Durant le voyage : Si l'avis de votre pays de destination passe d'un niveau 1-2 à 3 durant votre séjour, vous aurez le choix de rester en voyage, tout en conservant votre protection d'assistance voyage, ou d'interrompre celui-ci et revenir au pays dans un délai maximum de 14 jours.

Toutefois, si l'avis du gouvernement passe à un niveau 4, vous devrez obligatoirement interrompre votre voyage et revenir au pays dans un délai maximal de 14 jours, à défaut de quoi vous perdrez votre protection d'assistance voyage.

Source : SSQ

DES NOUVELLES DE LA FONDATION LAURE GAUDREULT

par Francine Vallières

La Fondation Laure Gaudreault est toujours active en ces temps de pandémie. Les membres de notre secteur Amiante ayant donné 1447\$ en 2019, 1302\$ a été distribué (si on tient compte du 90% possible) à différents organismes retenus:

300\$ aux Petits frères

400\$ au Centre de stimulation l'Intercom

400\$ aux Mesures alternatives Jeunesse Frontenac

600\$ au Centre de l'Action volontaire des Appalaches



Les chèques ont été directement envoyés à ces organismes. En l'absence d'activités dans notre secteur, d'où proviennent une grande partie des fonds, nous vous rappelons que les dons personnels sont possibles et souhaitables. Les besoins sont grands. Aidez-nous à aider!

Pour faire un don en ligne, allez sur le site web de la Fondation: <http://fondationlg.org>. Cliquez sur l'onglet Faire un don. Choisissez Québec-Chaudière-Appalaches et suivez les directives. Vous pouvez aussi faire un don par la poste ou en argent, les renseignements sont donnés sur le site: <http://fondationlg.org/comment-donner>.



NOS NOUVEAUX RETRAITÉS

AREQ 2020

Par Michèle Beaudoin

Notre assemblée de la rentrée ayant dû être annulée, nous n'avons pas pu vous les présenter... Mais les voici, à travers un recueil de mini-entrevues réalisées par votre Conseil sectoriel : nos nouveaux membres! Bienvenue à l'AREQ!



Lynn Allard

Enseignante en anglais langue seconde au secondaire, Lynn a enseigné 5 ans à la polyvalente de Thetford et 25 ans à la polyvalente de Black Lake où elle a participé et collaboré à la mise sur pied des programmes d'anglais *Language Arts* et *Concentration anglais* en plus de sa longue implication dans les voyages en Angleterre organisés et offerts aux étudiants. Lynn a également été propriétaire du *Centre Anglophony* au Centre des affaires de Thetford où elle a enseigné pendant plus de 7 ans à de nombreux jeunes et adultes. La retraite lui permet de prendre le temps de savourer tranquillement son café matinal... Elle projette maintenant de nouveaux voyages, un peu de bénévolat et la création de bijoux travaillés à partir des pierres du Grand Lac St-François, distribués par sa propre entreprise, *Créations Roches & O* qui comporte également un site web.



Kristian Codaire

Kristian a été conseiller en orientation pendant 31 ans à l'Escale (formation aux adultes) et au Tremplin (formation professionnelle). En parallèle, il s'est investi dans le dossier des prêts et bourses aux étudiants en collaboration avec une équipe du ministère. Cela lui a permis d'acquérir une certaine expertise qu'il a été heureux d'intégrer à sa tâche de conseiller auprès de la clientèle étudiante et adulte. La retraite lui convient très bien et il trouve toujours quelque chose d'intéressant pour s'occuper. Kristian partage son temps entre autres dans l'entretien de son boisé, mais aussi dans la lecture et la musique avec la création de montages audio sur lesquels il travaille juste pour le plaisir; un petit rappel de son expérience de disque-jockey, entre autres à la discothèque de l'Université de Sherbrooke. Il constate qu'il apprécie de mieux en mieux les petits bonheurs au quotidien. L'important, c'est de rechercher l'harmonie avec lui-même, les autres et la nature.



Éleine Demers

Éleine a enseigné environ 15 ans à l'école St-Louis et 15 ans à la polyvalente de Black Lake où elle s'est dévouée principalement aux élèves vivant avec une déficience intellectuelle moyenne à sévère. Sa plus grande fierté, mais aussi son plus beau souvenir, chargé en émotion, est lorsqu'une de ses élèves trisomiques a réussi, grâce à sa belle autonomie et à son efficacité en cours de stage, à décrocher un emploi dans un Tim Horton's à la fin de sa scolarité. La première à y parvenir, et elle y est toujours! Ce n'est pas toujours facile de faire accepter et de faire valoir aux autres la différence, mais il y a parfois de belles victoires! À la retraite, Éleine souhaite réserver une place aux animaux dans ses futures occupations. En attendant, elle fait de la réno, de la déco, elle se surprend à aimer cuisiner et à essayer plein de nouvelles recettes. En bref, elle apprécie tous les petits bonheurs du moment présent!



Claire Gagné

Claire a principalement été enseignante à la maternelle à l'école Notre-Dame à St-Ferdinand, mais elle a aussi enseigné en 1re, 2e et 5e année au primaire. La retraite lui apporte enfin la liberté de choisir et de réaliser ses projets quand bon lui semble, sans stress ni réveil-matin! Elle projette maintenant voyager davantage, lorsque la situation le permettra. Venise en Italie, la Croatie, la Bosnie et le Monténégro font partie de ses choix de destinations. En attendant, elle profite de la belle saison pour faire du camping au Québec. Claire souhaite aussi se consacrer davantage à la photographie et participer aux activités du club. Le yoga, la marche, le vélo et le golf font également partie de ses activités. Ce qui lui importe, c'est profiter de moments impérissables, rire, savourer pleinement chaque moment au quotidien avec ses amis et ses proches.



Serge Giguère

Serge a commencé sa carrière d'enseignant au Tremplin en formation professionnelle. Sa carrière s'est poursuivie, principalement au CIMIC de St-Georges-de-Beauce où il a enseigné en soudure, puis en machinerie industrielle à Ste-Marie-de-Beauce. Serge est toujours heureux de croiser occasionnellement d'anciens élèves qui poursuivent leur carrière dans les usines ou industries de la région. Ces rencontres sont l'occasion de beaux échanges qui le rendent fier de leur réussite et de ce qu'ils sont devenus. La retraite lui donne plus de temps pour vaquer à ses travaux d'entretien de la maison, mais lui permet aussi de passer plus de temps à l'extérieur, ce qu'il apprécie. Serge en profite d'ailleurs pour pratiquer certaines activités comme parcourir les sentiers de « quad ». Ce qui lui importe, c'est de s'employer à quelque chose qu'il aime, être satisfait de ses actions et de ses réalisations en se gardant actif dans la société.



Daniel Gilbert

Enseignant en éducation physique au secondaire, Daniel a enseigné 22 ans à la polyvalente de Black Lake et 11 ans à la polyvalente de Thetford où il a œuvré à la conception et à l'aménagement de salles de conditionnement physique. La retraite lui permet enfin d'oublier le stress et les soucis liés aux conditions d'enseignement. Il profitera encore plus de sa retraite l'an prochain alors que sa conjointe sera elle aussi retraitée et qu'ils pourront tous deux jouer au golf. En attendant, il projette un voyage dans l'Ouest canadien en 2021 en véhicule récréatif avec ses proches.



André Perron

André a enseigné principalement en éducation physique à l'école primaire St-Louis. Il a également occupé les fonctions de directeur d'école, de pdg de Télé Pub inc, de dg des Jeux du Québec 2003, de directeur des Sports et Loisirs pour la municipalité d'East Broughton et autres... Ses souvenirs les plus chers se rattachent aux liens chaleureux qu'il a pu développer et tisser avec les enfants, les parents, les collègues et tout le personnel à l'école. André projette maintenant s'occuper de sa petite érablière, et peut-être aussi proposer un projet en milieu scolaire, en collaboration avec un de ses anciens élèves. Ce qui lui importe le plus, c'est de demeurer actif et en santé, se sentir utile et rester le plus possible en contact étroit avec ses enfants et petits-enfants.

JEU DE MOTS : QUESTIONS DE HAUTE VOLTIGE

Suggestion de Pierre Asselin

- Les moulins, c'était mieux à vent?
- Quand on voit beaucoup de glands à la télé, faut-il changer de chêne?
- Si le ski alpin... qui a le beurre et la confiture?
- Je m'acier ou je métal. Que fer?
- Un prêtre qui déménage a-t-il le droit d'utiliser un diable?
- Ne trouvez-vous pas étrange qu'aujourd'hui des ordinateurs demandent à des humains de prouver qu'ils ne sont pas des robots?
- Est-ce qu'à force de rater son bus on peut devenir ceinture noire au car raté?
- Si Gibraltar est un détroit, qui sont les deux autres?
- Lorsqu'un homme vient d'être embauché aux pompes funèbres, doit-il d'abord faire une période décès?
- Ne trouvez-vous pas anormal que le 31 mai soit la journée sans tabac, alors que le lendemain, c'est le premier joint?

VOYAGER VIRTUELLEMENT

par Michèle Beaudoin



À travers le monde, la pandémie de Covid-19 incite les gouvernements à fermer leurs frontières; les avions restent entreposés dans les hangars; les navires de croisière demeurent amarrés dans le port; et chacun reste chez soi...

N'empêche, hier, je me suis offert une petite escapade dans la belle ville de Paris. J'ai pu observer et contempler la ville du haut de sa tour Eiffel. Je me suis baladée au hasard dans quelques-unes des rues de la capitale. Je suis même partie à l'aventure à bord

d'un petit bateau moteur pour une balade sur la Seine qui m'a menée aux abords de la cathédrale Notre-Dame et du musée d'Orsay, entre autres attraits. Un voyage virtuel! Dans lequel j'ai pu profiter d'une liberté de déplacement et de vues à 360 degrés! Évidemment, ce n'est pas comme en vrai, mais presque, et c'est extrêmement distrayant, instructif et pas compliqué.

D'abord, il vous faut télécharger sur votre ordinateur ou votre tablette l'outil essentiel, l'application gratuite Google Earth : <https://www.google.com/intl/fr/earth/versions/> Par ailleurs, si vous ne possédez déjà l'application gratuite Google Chrome sur votre appareil, il se peut que vous ayez à la télécharger pour un fonctionnement adéquat de Google Earth. L'application Google Earth vous permet d'accéder à n'importe quel endroit de la planète en quelques secondes et d'explorer le monde depuis votre navigateur grâce aux images satellite.

Avec cette application, différents choix d'exploration s'offrent à vous : les visites guidées avec *Explorateur* signées BBC Earth, la NASA, National Geographic et d'autres, ou bien les visites libres où vous visualisez les lieux comme si vous étiez un piéton qui se déplace profitant de vues à 360 degrés (*Street View*). Personnellement, je préfère utiliser ma tablette pour cette application parce que celle-ci me permet de promener mon doigt sur l'écran pour profiter des vues à 360 degrés plutôt que de le faire avec la souris d'ordinateur. La fonction tactile de la tablette est également intéressante pour zoomer rapidement et facilement sur une image.

Maintenant, quelques petits trucs pour vous guider dans l'utilisation de l'application lors de votre première visite libre... D'abord, repérez le menu de l'application (petite icône formée de 3 traits à l'horizontal) à la gauche de votre écran et sélectionner *Rechercher*. Tapez votre destination : une ville dans le monde, un attrait touristique, une adresse... Sélectionnez votre destination qui apparaîtra plus bas. Ensuite, faites un clic sur l'icône du petit piéton à la droite de votre écran. Puis, zoomez suffisamment sur l'image afin de bien faire apparaître les lignes et les points en bleu sur l'écran. Vous verrez ainsi distinctement le lieu de destination qui vous intéresse et vous pourrez faire un clic dessus (une ligne ou un point en bleu).

Voilà, vous y êtes! Vous pouvez vous déplacer lentement en cliquant sur les flèches. Pour ma part, je préfère avancer et me déplacer plus rapidement en faisant un double clic sur un point imprécis plus loin devant, dans la direction que j'ai choisie de me déplacer. Profitez de la vue à 360 degrés! Lorsque vous souhaitez quitter, vous n'avez qu'à cliquer sur la flèche en haut, à gauche de votre écran. Allez-y, essayez, explorez et suivez les indications dans l'application.

Par ailleurs, si les expositions et les visites de musées vous allument, voici une adresse de site intéressant : <https://www.france.fr/fr/actualite/liste/5-expositions-virtuelles-a-visiter-de-la-maison>

Bon voyage à tous!

LES RENDEZ-VOUS DU PRINTEMPS 2021

par Michelle Breton



Fixer des rendez-vous, c'est quand même quelque chose d'agréable habituellement, mais en ce moment, c'est un peu audacieux. Comme ces rendez-vous sont incontournables, je peux affirmer qu'ils auront lieu, sans toutefois pouvoir vous confirmer le format de leur réalisation. Deux (2) possibilités se présentent alors:



1. Une rencontre dans sa **forme habituelle, en présence**, tous ensemble dans une grande salle, celle où la réunion se tenait habituellement ou plus grand. Peut-être avec des mesures sanitaires obligatoires...
2. Une rencontre en **format virtuel** nécessitant une organisation particulière et un soutien technique spécial.

Comme je vous écris en début décembre 2020, je ne peux qu'espérer que la première situation soit celle réalisable. Quoi qu'il en soit, les décisions vous seront communiquées dès que possible et les convocations officielles vous seront transmises au moins vingt-et-un (21) jours avant la tenue des réunions, selon les règlements de l'AREQ.

Voici les dates à marquer dans vos agendas :

- **Notre assemblée générale sectorielle (AGS-Amiante) aura lieu mardi le 13 avril 2021.**
- **L'assemblée générale régionale (AGR-Québec-Chaudière-Appalaches) se tiendra mercredi le 10 mai 2021.**
- **L'assemblée générale régionale de la Fondation Laure-Gaudreault (FLG) est tenue en point fixe d'ajournement à l'intérieur de l'AGR.**
- **Enfin, le Congrès de l'AREQ débutera vendredi le 4 juin en soirée et se terminera lundi le 7 juin en fin d'après-midi.**

Ces assemblées générales seront comme un double tour de piste puisque la pandémie nous aura obligés à passer un tour. Tout ça nous fournit d'excellentes raisons de participer en très grand nombre, très particulièrement à notre AGS Amiante. En « présentiel » de préférence, ou en « virtuel » s'il le faut!

En ces temps de crise économique, rions un peu...

- Les boulangers ont des problèmes croissants.
- Chez GM, la direction fait marche arrière. Les salariés débrayent.
- A Hydro-Québec, les syndicats sont sous tension.
- Les bouchers sont obligés de couper dans le gras.
- Les éleveurs de volaille sont les dindons de la farce. Ils en ont assez de se faire plumer.
- Pour les poseurs de céramique, cette crise est une tuile de plus.
- Les potiers en ont ras le bol.
- Les éleveurs de chiens sont aux abois.

TAUX D'INDEXATION RREGOP 2021

par Paul St-Hilaire

Retraite Québec vient d'annoncer le taux d'indexation qui s'appliquera au montant de la rente du régime de rentes du Québec (RRQ) à compter du 1^{er} janvier 2021 : **1,0 %** (était 1,9 % en 2020). Ce taux a été déterminé en fonction de l'indice des prix à la consommation (IPC) de Statistique Canada pour chaque mois compris entre novembre 2019 et octobre 2020. On l'appelle aussi le taux d'augmentation de l'indice des rentes (TAIR).

Indexation de la rente du RREGOP en 2021

C'est ce même taux de 1,0 % qui est utilisé pour le calcul du taux d'indexation des rentes des régimes de retraite des secteurs publics administrés par Retraite Québec, tels que le RREGOP et le RRE.

Cela s'applique également sur la rente du conjoint survivant.

Indexation au 12 janvier 2021

Années cotisées avant le 1^{er} juillet 1982 : Portion de la rente indexée à 100 % du TAIR	1,0 % (soit le TAIR)
Années cotisées entre le 1^{er} juillet 1982 et 31 décembre 1999 : Portion de la rente indexée selon le TAIR – 3 %	0 % (soit le TAIR-3 %)
Années cotisées depuis le 1^{er} janvier 2000 : Portion de la rente indexée selon la plus avantageuse des 2 formules : 50 % du TAIR ou TAIR – 3 %	0,50 % (soit 50 % du TAIR)

ENVIRONNEMENT

Par Diane Carrier

Cette année, après la semaine de réduction des déchets, dont le slogan était « *On vise le cœur de la cible Zéro Déchet* », le Comité régional en environnement se fixe comme but : **évitons le gaspillage alimentaire.**

Ce n'est plus un secret pour personne, la cuisine est sans doute la pièce de la maison où l'on génère le plus de déchets pendant l'année. Il y a d'abord les emballages de produits des denrées alimentaires et le gaspillage de nourriture.

En 2021, le comité Environnement essayera par des conférences virtuelles ou présentiels de donner des trucs afin d'éliminer le plus possible le gaspillage alimentaire. « J'organise mon frigo et mon garde-manger afin de connaître l'inventaire de mes aliments et de planifier mes repas ». Alors, on commence aujourd'hui !

LE COMITÉ DES FEMMES EN ACTION !

Réjeanne Laflamme, responsable du comité sectoriel des femmes

Renée Blais, responsable du comité régional des femmes

Bilan 2020 du comité des femmes

Nous avons souhaité poursuivre la tradition mise en place par Jocelyne Deslongchamps avec « l'activité anniversaire » où Jocelyne allait faire une petite visite à nos jubilaires de 80, 85, 90, 95 ans pour leur souhaiter un bon anniversaire et prendre de leurs nouvelles. Cette année, nous avons eu quelques difficultés à les rejoindre et en temps de pandémie, cette activité devient plus difficile à réaliser. Alors, au nom de l'AREQ, nous avons le plaisir de vous transmettre nos souhaits. Que la Vie soit bonne pour vous! Nous en profitons d'ailleurs pour remercier Jocelyne d'avoir créé ce clin d'œil à nos aînés.

Nous avons fait paraître un article dans le Défi à la suite des dénonciations quant aux agressions vécues par les femmes : *Donnez-nous de l'oxygène* (Vol. 30, no 1- sept. 2020, p.14). Par ailleurs, étant en zone rouge, nous avons dû annuler le rendez-vous annuel de décembre pour souligner la tuerie de la Polytechnique.

Le 25 novembre est décrété la Journée nationale contre la violence des femmes. Du 25 novembre au 6 décembre, nous vous invitons à porter le ruban blanc pour dénoncer cette violence faite aux femmes.

2021 est à nos portes avec ses projets

Au comité des femmes régional, nous sommes à réfléchir à l'activité de la Journée internationale des femmes (8 mars) dont le thème sera « Écoutons les femmes », proposé par le *Collectif 8 mars*. L'ONU a fait part également de son thème « Leadership au féminin : Pour un futur égalitaire dans le monde de la COVID-19 » pour célébrer les efforts incroyables déployés par les femmes et les filles du monde entier pour façonner un futur et une relance plus égalitaire à la suite de la pandémie de COVID-19. Nous aurons besoin de laisser émerger nos idées et surtout de les faire entendre dans les sphères publiques et décisionnelles pour suppléer aux impacts qu'ont particulièrement subis les femmes, à bien des égards à cause de la COVID. Pensons où elles sont grandement touchées : dans les secteurs des services et des soins médicaux.

Nous vous reviendrons après les Fêtes pour vous en dire plus sur une éventuelle activité du 8 mars.

Outre le 8 mars, nous avons besoin de vos idées. De quels sujets aimeriez-vous entendre parler ? Quels genres d'activités souhaitez-vous ? Plusieurs restent possibles en virtuel durant la pandémie. Nous attendons vos propositions par courriel à l'adresse suivante : comite.femmes@areq-amiante.org

Qui dit crise, dit opportunité ! Vous le saviez ? Nous vous proposons une activité « Défis et opportunités ».

Malgré tout ce qui nous est retranché actuellement à cause de la pandémie, nous entendons dans le réseau télévisuel que ce fut l'occasion de goûter à la vie différemment. **Mesdames, nous vous lançons donc le défi de nous exprimer quelles ont été les opportunités qui se sont présentées à vous à cause de cette pandémie.** Nous collecterons vos témoignages dans le but de les diffuser, histoire de changer la morosité qui nous habite et de partager une période lumineuse dans nos vies. Pour celles qui acceptent ce défi, vous aurez la chance de gagner un chèque cadeau de 25 \$ à la librairie L'Écuyer (4 certificats seront offerts). Alors, laissez-vous tenter et envoyez vos témoignages à l'adresse comite.femmes@areq-amiante.org d'ici le 15 février 2021. Nous ferons le tirage après cette date et nous annoncerons les gagnantes dans un prochain Défi Express. **N'oubliez pas d'inscrire vos coordonnées : nom, courriel, téléphone.**



Des ressources disponibles en temps de COVID

Contribution à la santé psychologique de la population : des capsules intéressantes, courtes et efficaces.

<https://santemontreal.gc.ca/professionnels/drsp/sujets-de-a-a-z/coronavirus-covid-19/maladie-a-coronavirus/-c44901>

Exercices de respirations guidées : méthode WimHof

Nous sommes accompagnés pour faire l'exercice, mais il est important de respecter son rythme. On doit être vigilant à cet égard. https://www.youtube.com/watch?v=VJcPtspJPOg&ab_channel=WimHof.

Centre AvantÂge : <https://centreamantage.ca/>. Collaboration avec l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. On y retrouve plusieurs conférences et ateliers intéressants (en virtuel) pour la santé. Certaines conférences sont gratuites.

À l'occasion du 350^e anniversaire de l'arrivée des Filles du Roy, un projet de conception de banderoles au nom de chacune des filles du Roy a été proposé par la Société d'histoire des filles du Roy. Celles qui ont des habiletés manuelles, à vos aiguilles ! Pour en savoir plus : lisehubert57@hotmail.com ou visitez le site : lesfillesduroy-quebec.org ou sur Facebook : les Filles du Roy 1663-1673.

Saviez-vous ?

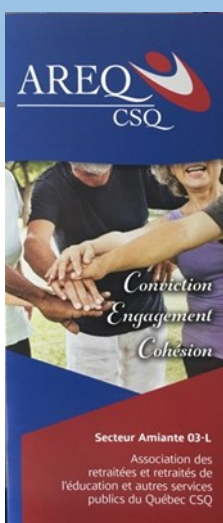
Nous avons perdu dernièrement, un fervent défenseur du droit des femmes à l'avortement, M. Marc-André Bédard. À titre de ministre de la Justice au Parti québécois, il a fait annuler les poursuites contre le Dr Henry Morgentaler avant même que la loi fédérale permette l'avortement.



Une série « 50 ans d'avancée des femmes » est diffusée sur le Canal Savoir. Dans l'émission du 26 novembre, on y a fait d'ailleurs l'historique (depuis les années 50 à aujourd'hui) de l'évolution du droit des femmes de « choisir » en ce qui a trait à leur corps, leur sexualité et l'avortement.

Voir : <https://savoir.media/series/50-ans-davancees-des-femmes>

AREQ AMIANTE : UN NOUVEAU DÉPLIANT



par Michelle Breton

Conviction, Engagement, Cohésion. C'est avec fierté que le Conseil sectoriel vous offre le nouveau dépliant de présentation de l'AREQ Amiante. Nous aurions tant aimé vous l'offrir au déjeuner de la « non-entrée ». Afin de bien rappeler notre présence dans nos communautés, nous l'avons également offert aux divers organismes communautaires, à nos deux députés et aux maires de la MRC Amiante. Agrafé au bulletin Le Défi en pages centrales.

Allez vite l'explorer!

LES ÉCRANS DANS NOS VIES...

Je zoome, nous zoomons et elles et ils zooment.

par Denise Lessard-Meilleur



Me voici, la p'tite nouvelle à vouloir relever un défi, dans notre bulletin d'information « Le DÉFI ». Le 25 février dernier, suite à l'invitation lancée par notre présidente, Michelle, j'assistais à ma première rencontre avec l'équipe de production du journal. J'étais assise dans un vrai local, autour d'une table avec des vraies personnes, comme dirait, notre premier ministre, François Legault. Cette équipe engagée et dynamique m'a convaincue de faire mes premiers pas dans l'écriture du journal.

Je venais de prendre connaissance des résultats d'une enquête réalisée par le Centre facilitant la recherche et l'innovation dans les organisations (CEFRIO). On y rapportait que plus du quart des ados du Québec passe beaucoup trop de temps, chaque jour, devant divers écrans. Selon de nombreux experts, passer un nombre élevé d'heures chaque jour, risque de causer de graves problèmes cognitifs et de santé physique. L'abus de temps d'écran peut causer des troubles de fatigue, de concentration, de langage, de sommeil, d'embonpoint, d'isolement voire même de dépression. Le ministre délégué à la Santé publique et aux Services sociaux, Lionel Carmant, avait promis un plan d'action en vue de régler ce problème de santé publique. Le plan du Ministre délégué n'a pas vu le jour : d'autres priorités sont soudainement apparues. Aussi, je n'ai pas écrit mon article se voulant une réflexion sur notre rôle de parents et de grands-parents sur la surconsommation des écrans chez nos jeunes.

À la mi-mars, OUPS! « Envoye à maison ! » Des mots commençant par la lettre **c** et venant d'un grand pays avec un **C** majuscule envahissent les bulletins de nouvelles. La COVID-19, ce mal planétaire, est arrivé et de nombreuses mesures sanitaires sont imposées par nos gouvernements. Nous vivons la première vague. Alors, réfugiés dans nos tanières, il fallait continuer à vivre et à survivre. Il fallait rester en contact et se donner un semblant de vie sociale. Le télétravail, les cours en ligne, l'interdiction de nombreuses activités et de sorties, tout cela a contribué à l'augmentation du temps consacré aux écrans dans nos milieux.

Le 28 octobre, (2^e vague), bien assise chez moi, devant mon ordi, j'ai appris à conjuguer le verbe ZOOMER, non pas pour grossir mes caractères d'écriture, mais bien pour assister à ma première visioconférence : une réunion dans une salle virtuelle afin de planifier la parution du prochain numéro : « Le DÉFI ». Ce fut vraiment une expérience enrichissante sur la plateforme zoom.



On ne peut évidemment pas nier les utilités et les aspects positifs et bénéfiques que procurent tous nos outils de l'information et des communications. Ils font partie de nos vies et sont là pour rester. C'est l'usage excessif qui cause des problèmes. Restons vigilants sur nos comportements. La modération a toujours meilleur goût.

Un jour, la vie reprendra un semblant de vie normale. D'ici ce temps, pensons à tous les enseignants et enseignantes, à tous les élèves, à tous les étudiants et étudiantes qui ont dû s'adapter en donnant ou en suivant des cours en ligne. **À nous tous et toutes, essayons de garder l'équilibre en ce temps de pandémie.**

À LA DOUCE MÉMOIRE...

par Lucille Laflamme



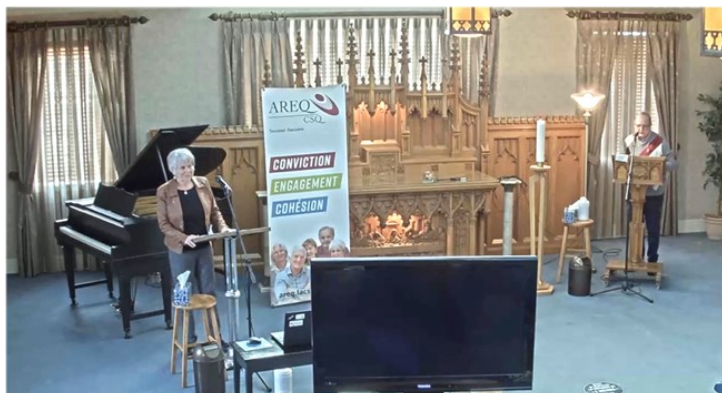
À chaque triennat, l'AREQ Amiante organise une célébration pour *honorer la mémoire de ses membres décédés*. Pour le dernier triennat (2017-2020), cet hommage devait se tenir le 4 novembre dernier, à l'Espace Culturel Le Vitrail de Thetford, en présence de quelques proches des personnes disparues et des membres de notre association qui désiraient y assister. Ensuite, un dîner convivial serait servi.

Mais, la pandémie et les nombreuses consignes sanitaires exigées par la Santé publique rendaient cette activité irréalisable. De plus, notre région était passée en zone rouge. Ne voulant annuler cet hommage, les organisateurs durent repenser la formule habituelle. Ils ont opté pour une présentation virtuelle; une webdiffusion, à 14 h 30, à la même date, en direct de la chapelle du complexe funéraire Gamache et Nadeau de Thetford.

Dans la quiétude de notre foyer, nous avons pu visionner une très belle célébration, toute en simplicité, brève, mais qui contenait l'essentiel : des lectures réconfortantes, pleines d'espoir, de la musique apaisante et un magnifique montage vidéo nous présentant le visage, le sourire de personnes que nous avons aimées, côtoyées et qui nous ont quittés beaucoup trop vite. Que ça faisait du bien de les revoir, même si c'était avec un pincement au cœur. La rediffusion de ce bel hommage est toujours accessible sur le site AREQ Amiante.

Merci à toute l'équipe qui a contribué à la réalisation de cette activité : notre présidente Michelle Breton, pour l'animation, Pierre Asselin et Pierre Grenier pour le choix des lectures et de la musique et Louise Turcotte pour les nombreuses heures consacrées au montage vidéo. Merci à Paul St-Hilaire, Nicole Laflamme et Diane Carrier qui ont apporté leur aide lors de la célébration. Merci à la maison funéraire Gamache et Nadeau pour avoir mis gratuitement, à la disposition de notre association sa chapelle et son matériel technique.

Je tiens à offrir mes plus sincères condoléances à vous qui avez perdu ces êtres qui vous étaient si chers. Je termine en vous offrant ces paroles de Victor Hugo qui apportent, selon moi, un baume aux personnes endeuillées : « *Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es partout là où je suis.* »



CLUB DE LECTURE

par France Fortier

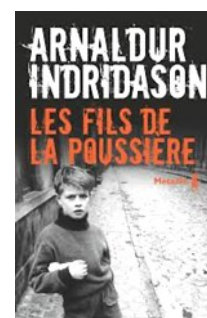


Avec la pandémie qui se prolonge, la lecture est un passe-temps recommandé. Voici quelques suggestions.

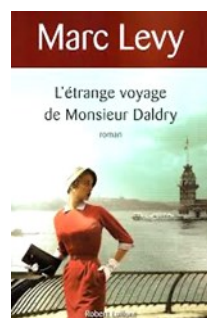
Romans avec un fond historique : *Marylène Pion* avec **Rumeurs d'un village** tome 1 : **La sentence de l'Allemand** et tome 2 : **L'heure des choix**. En 1943, des prisonniers allemands arrivent au Québec. Ils sont gardés dans un camp à la campagne. L'un d'eux sera autorisé à travailler dans l'épicerie du village. La méfiance envers ces étrangers attisera bien des rumeurs.



Romans policiers : **Tu tueras le père** de *Sandrone Dazieri*. Un enfant est disparu et sa mère a été décapitée. La commissaire adjointe Colomba Caselli fait appel à un expert en disparition de personnes : Dante Torre. Kidnappé enfant, il a grandi enfermé dans un silo à grains avant de parvenir à s'échapper. Captivant ! Vous pouvez lire aussi **Les fils de la poussière** d'*Arnaldur Indridason*. Des essais pharmaceutiques et génétiques ont été menés dans une classe de gamins des bas quartiers. Ils en ont gardé des séquelles. L'un d'eux se suicide et au même moment son ancien professeur meurt brûlé dans sa maison.



Sur une note plus légère : **L'étrange voyage de Monsieur Daldry** de *Marc Levy*. « L'homme qui va le plus compter dans ta vie vient de passer dans ton dos. Pour le retrouver, tu devras entreprendre un long voyage et rencontrer les six personnes qui te mèneront jusqu'à lui... » Cette phrase d'une voyante va changer la vie d'Alice. Son voisin de palier, Monsieur Daldry, célibataire endurci, gentleman excentrique et drôle, la persuade de prendre au sérieux la prédiction de la voyante et de retrouver les six personnes qui la mèneront vers son destin.



Bonne lecture

ESPACE COUP DE CŒUR

par Michèle Beaudoin



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. Vous donnerez du bonheur à vous lire et à faire découvrir de nouveaux horizons!

NOTRE LISTE DE CADEAUX VIRTUELS

Par Michèle Beaudoin

À tous nos membres,

Nous vous souhaitons **un très heureux Temps des Fêtes** ainsi qu'une **bonne et heureuse Nouvelle Année 2021!** En espérant que la visite des sites Internet gratuits de cette liste de **cadeaux virtuels** vous fera plaisir...



- ✓ *Une compilation de livres audio, de balados et de grandes séries à écouter...*
<https://ici.radio-canada.ca/premiere/livres-audio>
- ✓ *Des visites dans les plus prestigieux musées du monde en passant par une balade dans la Grotte de Lascaux...*
<https://www.france.fr/fr/actualite/liste/5-expositions-virtuelles-a-visiter-de-la-maison>
- ✓ *Un vaste choix de listes d'écoute musicales, musique en continu...*
<https://www.icimusique.ca/listes-d-ecoute-musicales>
- ✓ *Une série de 14 spectacles du Cirque du Soleil, Spéciaux de 60 min...*
<https://www.cirquedusoleil.com/fr/cirqueconnect>
- ✓ *Un super jeu d'échecs pour jouer en ligne avec vos amis ou avec l'ordinateur et parfaire vos stratégies...*
<http://www.chess.com/fr>
- ✓ *Tout un éventail d'activités physiques, culturelles, d'arts plastiques et un méli-mélo d'autres activités pour divertir votre famille et vos amis...*
<https://www.invernessquebec.ca/fr/actualites-details/2020/04/02/des-activites-a-faire-a-la-maison/#>
- ✓ *Une série de vidéos d'exercices produits par des professionnels de la santé pour vous garder longtemps en forme et en santé...*
<http://move50plus.ca/le-go-pour-bouger/>

Si ce n'est déjà fait, visitez le bulletin **Le Défi en ligne** pour accéder directement aux sites Internet grâce aux **hyperliens** : <https://www.areq-amiante.org/>

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

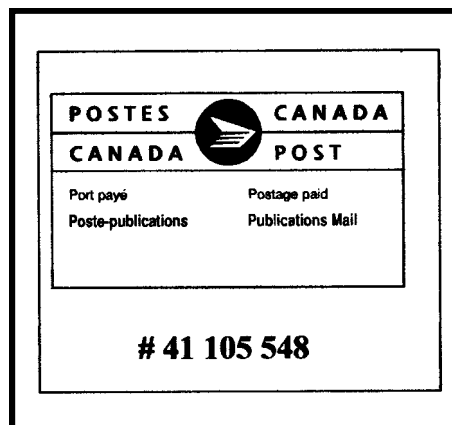
AREQ 03 L

721, 11e avenue

Thetford Mines G6G 1Y3

Site internet:

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



MESSAGE IMPORTANT AUX MEMBRES QUI ONT UNE ADRESSE CGOCABLE.CA

par Michelle Breton

Pierre Asselin, notre responsable pour les messages Internet de l'AREQ-Amiante, vous avise que tous les courriels adressés avec **cgocable.ca** sont bloqués car ils sont considérés par COGECO comme ayant les caractéristiques d'un spam. Cette situation s'est présentée depuis la fin d'octobre.

Pierre Asselin a fait de multiples tentatives pour résoudre ce problème. Il a contacté notre hébergeur de site; notre nom de domaine a été authentifié et le tout a été communiqué à COGECO.

Nous avons cru que la situation se rétablirait. Mais non. Aucune nouvelle communication ou confirmation; aucun changement, le problème perdure. Nous savons qu'il n'y a pas que l'AREQ-Amiante qui rencontre ce problème dans les envois collectifs d'organismes.

En conséquence, nous vous suggérons de prendre une autre adresse électronique - soit gmail ou outlook ou hotmail - et d'envoyer à Pierre Asselin cette nouvelle adresse afin de mettre à jour la chaîne électronique. Adresser à pierre.asselin@araq-amiante.org

Ou encore, si vous avez une adresse cgocable.ca appelez chez COGECO pour signaler que vous ne pouvez plus recevoir le courrier de votre association et que vous demandez que ces courriels soient débloqués pour votre adresse personnelle. COGECO prendra peut-être les moyens pour satisfaire correctement sa clientèle.