



SEPTEMBRE 2021

MOT DE LA PRÉSIDENTE SECTORIELLE

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

OUI! Nous aurons une activité de lancement d'année à l'AREQ Amiante. Il me fallait commencer par vous annoncer ça en premier. J'espère que vous partagez ce plaisir avec nous du Conseil sectoriel et que vous répondrez en grand nombre à notre invitation. La pandémie a chamboulé notre travail, mais elle n'a pas éteint notre enthousiasme ni notre engagement à nous entraider et à poursuivre le rôle social de l'AREQ dans notre milieu.

Réservez donc votre mercredi 13 octobre a.m. pour une rencontre « Retrouvailles » où nous pourrons enfin nous revoir, prendre de nos nouvelles et « placoter ». Ce sera à la Salle des Chevaliers de Colomb à Black Lake avec brioches et café. N'ayez crainte, toutes les mesures sanitaires seront respectées. Le passeport vaccinal sera obligatoire et le port du masque dans les déplacements à l'intérieur du local sera de mise. Beaucoup de temps sera alloué aux échanges informels entre nous. Ce sera aussi l'occasion d'accueillir nos 16 nouveaux membres.

Il y aura une courte présentation d'informations sur les projets prévus en 2021-2022, à la fois dans notre secteur et dans la région. (Inscriptions à venir.)

Quelques activités habituelles sont déjà commencées, d'autres sont en projet. Nous apprécions toujours recevoir vos idées, vos suggestions. Nous avons aussi besoin de votre engagement pour combler des postes. Nous cherchons une personne responsable du comité des femmes pour notre secteur. Renée Blais en est la responsable régionale et elle souhaite former une équipe sectorielle de 2 ou 3 personnes, dont une responsable du secteur. N'hésitez pas à lui faire connaître votre intérêt. (Voir p: 8)

De même, au Conseil sectoriel, Louise Turcotte, notre trésorière, en est à son dernier mandat et devra être remplacée lors de l'AGS d'avril 2022. Elle a à cœur de trouver une personne qui occupera ce poste. Elle lui offre à l'avance son aide, si souhaitée, et pas besoin d'être comptable agréé! Vous pouvez nous faire connaître votre intérêt à l'adresse suivante: michelle.breton@areq-amiante.org



L'AREQ Amiante existe depuis 1984 et plusieurs personnes se sont succédées aux divers postes et responsabilités. Le bénévolat est souvent présenté comme une action généreuse, mais c'est **toujours une expérience enrichissante**. Elle est à votre portée! Merci à ceux et celles qui voudront bien joindre notre belle équipe!

Au plaisir de se revoir le 13 octobre,

Michèle Breton, présidente

Dans ce numéro :

*Mot des présidentes
sectorielle et rég.* 1,3

Bottin 2021 2

Nouveaux membres 3

Sondage activités 4

Assurances 5-7

*Comités Femmes,
Hommes* 7-8

Fin de la cueillette 8

*Place à nos membres
artistes, entrepreneurs* 9

Programmation cinéma .. 10

*Mémoire sur soins de fin
de vie* 12-13

*Fondation Laure-
Gaudreault* 13

*Activités golf, quilles,
club de lecture* 14-15

*En l'honneur de la journée
mondiale des aîné(e)s* 17

À la douce mémoire ... 18-19

Jeux 9, 16, 20

Mise en page :

Michèle Beaudoin

**Ci-contre: photo de groupe
de notre Conseil sectoriel
en compagnie de Carole
Pedneault, présidente
régionale.**

BOTTIN AREQ-AMIANTE 2021

CONSEIL SECTORIEL

Présidence	(418)	Secrétariat	(418)
Michelle Breton	338-1078	Nicole Laflamme	423-4811
michelle.breton@areq-amiante.org		nicole.laflamme@areq-amiante.org	
1^{re} vice-présidence		1^{re} conseillère	
Paul St-Hilaire	333-5414	Michèle Beaudoin	438 887-3228
2^e vice-présidence		2^e conseillère	
Diane Carrier	338-8782	Lucille Laflamme	423-5761
Trésorerie			
Louise Turcotte	423-5146		

COMMUNICATIONS

Administrateur site Web		Journal Le Défi	
Pierre Asselin	335-6471	Michelle Breton (et Défi Express)	338-1078
Réseaux téléphonique et Internet		Lucille Laflamme	423-5761
Nicole Laflamme	423-4811	Pierre Grenier	338-3783
Avis de décès		Pierre Asselin	335-6471
Pierre Asselin	335-6471	Denise Lessard-Meilleur	338-8268
		Mise en page	
		Michèle Beaudoin	438 887-3228

COMITÉS

Fondation Laure-Gaudreault (FLG)		Assurances – secteur et région	
Francine Vallières	335-7660	Pierre Asselin	335-6471
Comité des femmes – secteur		Action sociopolitique	
(Poste vacant à combler)		Louise Turcotte	423-5146
Comité des femmes – région		Environnement	
Renée Blais	338-5228	Diane Carrier	338-8782
Comité des hommes		Retraite – secteur et région	
Paul-André Drouin	338-0392	Paul St-Hilaire	333-5414

ACTIVITÉS CULTURELLES ET SPORTIVES

Club de lecture		Ensemble vocal CODA	
Micheline Quirion	338-5100	Claire Roy Ouellet	338-3689
Sorties et spectacles		Tournoi de golf	
Diane Carrier	338-8782	Thetford (années paires)	
Lucille Laflamme	423-5761	Paul-André Marchand	338-0449
Michèle Beaudoin	438 887-3228	François Pellerin	335-7755
Quilles (grosses et petites)		Adstock (années impaires)	
Georgette Gagnon	335-9845	Lise Charest	338-8417
Sylvi Tardif	335-9845	Pierrette Gosselin	338-0431

MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE



Après avoir profité d'un été sec et chaud, quand même entrecoupé de quelques journées trop froides, nous avons développé une capacité d'adaptation qui devrait nous permettre de passer un bel automne. C'est du moins mon souhait pour nous aider à maintenir une vie aréquienne d'entraide, de solidarité et d'engagement. Vivement le retour à une vie normale!

Merci à votre conseil sectoriel qui poursuit son travail avec ténacité et audace.

J'espère avoir le plaisir de vous revoir lors de rencontres régionales.

Carole Pedneault, présidente région 03

NOS NOUVEAUX MEMBRES AREQ 2021

Nous accueillons avec grand plaisir 16 nouveaux membres à l'AREQ, secteur Amiante. À toutes et à tous, bienvenue chez nous, maintenant chez vous!

Lise Châteauneuf
Josée Gagné
Christine Giguère
Jean Gourdes
Rock Grondin
Danielle Houle
Nathalie Jolicoeur
Michel Lessard

Patricia Lessard
Nathalie Poulin
Lucille Pouliot
Marcel Richard
Sylvie Rodrigue
Gilbert Salmon
Patrick Tanguay
Raynald Turcotte



Choix d'activités - Sondage maison

Veillez inscrire votre niveau d'intérêt dans les espaces. Merci à l'avance!

3 = grand intérêt / 2 = intérêt occasionnel / 1 = peu d'intérêt / 0 = Aucun intérêt

Déjeuner mensuel en petit groupe AREQ (dans différents sous-secteurs)

Thetford ___ Adstock ___ Black Lake ___ Disraeli ___

St-Ferdinand ___ East Broughton ___ St-Jacques de Leeds ___

Marche en sentiers

Trois Monts ___ Kinnear's Mills ___ East Broughton ___ Adstock ___

Autres activités

Sentiers raquette ___ Randonnée Vélo ___ Ciné club ___ Club de bridge ___

Apprivoiser mon cellulaire ___ Apprivoiser ma tablette ___

Suggestions d'activités : _____

Découpez et postez à : Michelle Breton, 721, 11^e avenue, Thetford Mines, G6G 1Y3.

Pour le journal, version électronique, vous pouvez faire un copier-coller et adresser à :

michelle.breton@areq-amiante.org

*** À inscrire à l'agenda: Un dîner de Noël est prévu pour le 16 décembre. Inscriptions à venir.**

BESOIN DE BÉNÉVOLES... Notre équipe du journal Le Défi est à la recherche de bénévoles intéressés à rédiger de façon occasionnelle des textes d'intérêts divers et variés. Faites connaître votre intérêt à notre présidente de secteur à l'adresse suivante : michelle.breton@areq-amiante.org Nous serons heureux de vous accueillir dans notre belle équipe.



Les membres de l'équipe du journal Le Défi en Zoom (de gauche à droite) : Lucille Laflamme, Michèle Beaudoin, Pierre Grenier, Denise Lessard-Meilleur, Michelle Breton, Pierre Asselin.

ÉCONOMISEZ SUR VOS ASSURANCES AUTO, HABITATION ET ENTREPRISE AVEC LA PERSONNELLE

31 août 2021

Des tarifs de groupe exclusivement pour vous.



laPersonnelle

Des tarifs de groupe exclusivement pour vous.

Obtenez une soumission

Saviez-vous qu'en tant que membre de l'AREQ-CSQ, vous êtes admissible à des tarifs d'assurance de groupe auto, habitation et entreprise non offerts au grand public?

Et ce n'est pas tout. Vous pouvez économiser davantage grâce à des rabais additionnels, dont :

- Jusqu'à 15 % sur votre assurance habitation en assurant votre auto et votre résidence¹;
- Jusqu'à 15 % sur votre assurance auto en assurant plusieurs véhicules²;
- 10 % sur votre assurance auto les six premiers mois en adhérant à ^{MD}Ajusto³.

Pourquoi payer plus cher pour vos assurances? Optez pour La Personnelle et, en plus d'économiser, vous bénéficierez d'un service exceptionnel et de protections adaptées à vos besoins.

Obtenez une soumission csq.lapersonnelle.com 1 888 476-8737

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. La marque LA PERSONNELLE^{MD} ainsi que les marques de commerce associées qui sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. Les taux et les rabais peuvent être modifiés sans préavis.

1. Les propriétaires de maison bénéficient d'un rabais fixe de 10 % et les locataires et propriétaires de condo bénéficient d'un rabais pouvant aller jusqu'à 15 %. Les économies sont basées sur le profil individuel de chaque client. Les économies et les rabais sont sous réserve des conditions d'admissibilité. Les clauses et les modalités relatives aux protections décrites sont précisées au contrat d'assurance, lequel prévaut en tout temps.
2. Les rabais peuvent varier selon le type de véhicule.
3. Ajusto est souscrit auprès de La Personnelle. ^{MD}Ajusto est une marque déposée de Desjardins Assurances générales inc., employée sous licence. Le rabais et la personnalisation de la prime ne s'appliquent pas à certains avenants et garanties supplémentaires.

RAMQ – AJUSTEMENT DES TARIFS DU RÉGIME PUBLIC D’ASSURANCE MÉDICAMENTS AU 1^{er} JANVIER 2021



En juillet 2020, la RAMQ nous annonçait un gel d’une partie des tarifs du régime public d’assurance médicaments pour tenir compte des conséquences financières de la pandémie du COVID-19 sur les personnes assurées. Les tarifs annoncés étaient en vigueur jusqu’au 31 décembre 2020 avec possibilité de réévaluer le tout en fin d’année, en fonction de l’évolution de la situation.

Le 1^{er} janvier 2021, les tarifs ont de nouveau été ajustés :

Prime annuelle

La prime est ajustée à la hausse. Une augmentation de 2,2 % par rapport au plus récent tarif.

Franchise mensuelle

La prime augmente à 22,25 \$, soit une hausse de 2,3 %. Selon la RAMQ, n’eût été le contexte particulier actuel, l’augmentation aurait dû être de 3,5 %.

Coassurance

Pour ce qui est du tarif de la coassurance, soit le % du coût du médicament assumé par la personne assurée (une fois la franchise soustraite), celui-ci est réduit à 35 %, soit une baisse de 2 %. Selon la RAMQ, n’eût été le contexte particulier actuel, le tarif aurait dû être augmenté à 40 %.

Contribution maximale mensuelle

Le tarif de la contribution maximale ne subit aucun changement.

Voici les tarifs de l’assurance médicaments de la RAMQ en vigueur du 1^{er} janvier au 30 juin 2021 sous forme de tableau comparatif :

Tableau comparatif des tarifs			
Type de tarif	Du 1^{er} janvier au 30 juin 2021	Du 1^{er} juillet au 31 décembre 2020	Du 1^{er} juillet 2019 au 30 juin 2020
Prime annuelle	0 à 662 \$	0 à 648 \$	0 à 636 \$
Franchise	22,25 \$	21,75 \$	21,75 \$
Coassurance	35,0 %	37,0 %	37,0 %
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée sans SRG	95,31 \$	95,31 \$	93,08 \$
Contribution maximale mensuelle de la personne assurée avec SRG au taux de 1 à 93 %	54,83 \$	54,83 \$	54,08 \$

Pour plus de détails concernant les nouveaux tarifs du régime public d’assurance médicaments, voici le communiqué de presse de la RAMQ du 29 décembre 2020 :

<https://www.ramq.gouv.qc.ca/fr/salle-presse/communiqués/2020-12-29/regime-public-assurance-medicaments-modification-participation>

SSQ ASSURANCE ET AIDE PSYCHOLOGIQUE

1 septembre 2021

Vous êtes inquiet au sujet de la pandémie de coronavirus? Que ce soit pour de l'anxiété, du découragement ou du stress, plusieurs ressources sont à votre portée pour faire face à cette période difficile. Ainsi, **SSQ Assurance** offre exclusivement à ses assurés l'accès à un service d'aide psychologique grâce à 3 heures de consultation téléphonique gratuite.

Pour appeler le service d'aide 24/7 : 1 877 480-2240



Autres services

Par webinaire

Grâce à un webinaire gratuit, vous serez en mesure d'identifier les signes avant-coureurs de l'anxiété et s'il faut consulter un professionnel de la santé. Ce webinaire vous fournira des trucs et des astuces pour mieux gérer l'anxiété.

En ligne

Chaque jour, recevez les conseils d'un site Web d'informations pertinentes, **Construire notre résilience** afin de retrouver le calme et la plénitude malgré la situation entourant le coronavirus. Sous forme de vidéos, trouvez des astuces pour briser l'isolement social, pour atténuer votre insécurité financière ou vous aider à traverser cette période difficile, etc.

Avec l'application

Avec l'application **Bien Canadiens**, vous aurez droit à des conseils en santé mentale, en télétravail et en distanciation sociale. Des professionnels de la santé certifiés sont aussi disponibles pour des thérapies par clavardage.

COMITÉ DES HOMMES

Paul-André Drouin, responsable sectoriel



La Journée internationale des hommes prévue pour le 19 novembre 2021 sera devancée d'un ou de quelques jours compte tenu de la disponibilité de la salle que nous fréquentons depuis plusieurs années à Québec.

Le thème provincial proposé par l'AREQ est : « Rêver encore ». Divers conférenciers ou conférencières nous entretiendront des proches aidants au masculin.

Selon la situation sanitaire, le conseil sectoriel vous informera, via les réseaux habituels, de la possibilité de s'inscrire et de participer à cette activité régionale.

COMITÉ DES FEMMES

Renée Blais, responsable régionale

Je suis heureuse de démarrer une nouvelle année à titre de responsable du Comité des femmes régional de l'AREQ.

Je souhaite qu'au cours de cette année, nous puissions nous rencontrer en présentiel. Toutefois, comme nous avons développé les compétences reliées au mode virtuel, nous sommes persuadées d'être en mesure de vous joindre, au moins, à travers nos écrans.

Nous comptons souligner la Journée internationale des femmes du 8 mars et celle du 6 décembre liée à la violence faite aux femmes, certes, mais nous aimerions vous offrir quelques activités qui nous permettraient de vivre de bons moments. Vous avez des idées... des besoins? Contactez-moi.

Aussi, comme madame Réjeanne Laflamme a terminé son mandat de représentante du Comité des femmes sectoriel, nous sommes à la



recherche d'une autre personne avec qui je pourrais travailler de concert pour l'organisation de nos échanges. Vous vous sentez interpellée? Vous avez envie de contribuer à ce comité? Vous venez de prendre votre retraite et vous avez envie de « bénévoler » en équipe? Merci de lever la main en me contactant à : reneeblais1@hotmail.com ou par téléphone à 418 333-8158. Vous êtes bienvenues!

Au plaisir de se rencontrer ou de travailler ensemble!

FIN DE LA CUEILLETTE DES SOUTIENS-GORGE



Malheureusement, le Centre femmes La Rose des Vents de Thetford Mines cesse la cueillette des soutiens-gorge pour Certex, une friperie qui s'occupe d'en faire la récupération.

Grâce à un commanditaire qui remettait 1 \$ par brassière à la Fondation du cancer du sein, en 8 ans, nous avons amassé la jolie somme de 106 000 \$ pour la Fondation en nous jumelant au Centre femmes La Rose des Vents. Je remercie toutes les femmes qui m'ont aidée à faire des cueillettes de soutiens-gorge dans leur milieu.

Gisèle Faucher

P.-S. - Notre Conseil sectoriel a été interpellé par la situation et la déception fut grande lorsque j'ai partagé la nouvelle aux présidences des secteurs de notre région 03, Québec-Chaudière-Appalaches. La décision fut prise en Conseil régional de faire les démarches nécessaires pour poursuivre cette collecte, en soutien à la Fondation du Cancer du sein. D'ici à ce que nous trouvions une solution, nous demeurons sur pause. Mais nous espérons pouvoir dire bientôt: « Osons continuer à le donner! »

Michelle Breton, présidente.

PLACE À NOS MEMBRES ARTISTES ET ENTREPRENEURS

En tant qu'Association forte d'environ 600 membres dans notre secteur Amiante, nous souhaitons encourager et favoriser le dynamisme du commerce local pour soutenir notre milieu sur les plans économique, social et environnemental.

Si vous êtes l'auteur d'une oeuvre artistique ou littéraire ou encore si vous possédez une entreprise de produits ou de services et que vous souhaitez la faire connaître, communiquez avec nous. Il vous suffit de nous faire parvenir quelques lignes où vous vous présentez ainsi que la petite histoire de votre oeuvre ou de votre entreprise.



Joignez à votre texte une ou deux photos et adressez à : michelebeaudoin@outlook.com
Nous ferons paraître votre texte dans nos prochains bulletins sectoriels.

Petit quiz - Sciences naturelles

Réponses page 20

1. Quelle partie du corps a le plus de terminaisons nerveuses au cm² ?

- a) La paume
- b) La langue
- c) La plante des pieds
- d) La pulpe des doigts

2. Quelle ville a subi le plus violent séisme de l'Histoire en 1755 ?

- a) Mexico
- b) Lisbonne
- c) San Francisco
- d) Tokyo

3. Quelle période représente une décade ?

- a) 10 jours
- b) 10 mois
- c) 10 ans
- d) 10 siècles

4. Quel océan est le plus profond ?

- a) Atlantique
- b) Indien
- c) Pacifique
- d) Antarctique

5. Qu'est-ce qu'un "Pied-de-mouton" ?

- a) Un champignon
- b) Une fleur
- c) Un papillon
- d) Une guêpe

6. Après l'éléphant, quel animal terrestre est le plus lourd ?

- a) L'hippopotame
- b) Le rhinocéros
- c) Le gorille
- d) Le gaur



Petite énigme - Le problème du lac

Deux gardes du corps pèsent 200 livres chacun et ont chacun une épouse qui pèse 100 livres. Tous les quatre veulent traverser un lac avec une chaloupe qui peut supporter seulement 200 livres.

Comment feront-ils pour traverser le lac?

Réponse page 14.

CINÉMA DU LAC DISRAELI

AUTOMNE 2021

SOUTERRAIN de Sophie Dupuis



Canada (Québec). 2021. 97 min.

Avec Joakim Robillard, Théodore Pellerin, James Hyndman, Guillaume Cyr, Catherine Trudeau.

Maxime, jeune valdorien, travaille dans une mine d'or. À travers plusieurs difficultés, il remet en question sa définition de la masculinité. C'est dans la fraternité qui unit ses collègues qu'il trouvera le soutien pour surmonter la culpabilité tenace qui l'empêche d'atteindre le bonheur. Jusqu'au jour où une explosion éclate sous terre. Meilleur scénario (Gala Québec Cinéma 2021), « Non seulement ce deuxième long métrage pénètre dans un univers quasi inédit au cinéma, mais, par sa puissance et sa cohérence formelles, il célèbre l'inébranlable compassion et l'émouvante résilience de ces hommes et des femmes qui les côtoient. » (Frédéric Bouchard, Ciné-Bulles)

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE À 13 H 30 - MERCREDI 22 SEPTEMBRE À 19 H

Pour ajouter à vos loisirs, voici la programmation de la saison d'automne au Cinéma du Lac.

Comme dans tous les autres cinémas, le passeport vaccinal sera exigé accompagné d'une pièce d'identité.

LA DÉESSE DES MOUCHES À FEU d'Anaïs Barbeau-Lavalette



Canada (Québec). 2020. 105 min.

Avec Kelly Depeault, Caroline Néron, Normand D'Amour, Éléonore Loiselle.

Catherine, 16 ans, traverse l'adolescence alors que ses parents amorcent un processus de divorce. L'exploration ne sera pas douce ni romantique et d'une dérive à l'autre, elle vieillit dans le chaos violent et spectaculaire de l'adolescence grunge des années 90. Une adaptation du roman de Geneviève Pettersen. « Quelle immersion totale au cœur de l'invincibilité et de la découverte des plaisirs adolescents. Quelle distribution et quelle direction d'acteurs, à commencer par l'actrice principale Kelly Depeault qui brille de mille feux telle une véritable déesse des mouches à feu ! » (Émilie Côté, La Presse)

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE À 13 H 30 - MERCREDI 29 SEPTEMBRE À 19 H

PASSEPORT VACCINAL OBLIGATOIRE POUR LES ACTIVITÉS

Pour obtenir votre passeport

- Allez sur www.quebec.ca
- Preuve de vaccination
- Suivez les consignes

Vous n'avez pas accès à Internet

- Appelez au 1 877 644-4545



LE MARIAGE DE ROSA d'Iciar Bollain



Espagne - France. 2020. 97 min. (En attente de classement)

Avec Candela Peña, Sergi Lopez, Nathalie Poza.

Alors qu'elle a toujours vécu pour les autres, Rosa décide, à la veille de ses 45 ans, de reprendre le contrôle de sa vie. Mais très vite, elle découvre que son père, son frère, sa sœur et sa fille ont chacun pour elle des projets bien à eux et que changer le scénario familial n'est pas si simple. « Cette comédie colorée et sans prétention constitue le film idéal pour amorcer la saison estivale au cinéma ! » (André Duchesne, La Presse)

DIMANCHE 3 OCTOBRE À 13 H 30 - MERCREDI 6 OCTOBRE À 19 H

ADIEU LES CONS d'Albert Dupontel



France. 2020. 88 min.

Avec Albert Dupontel, Virginie Efira, Michel Vuillermoz.

Suze apprend qu'elle est sérieusement malade et part à la recherche de l'enfant qu'elle a été forcée d'abandonner à 15 ans. Sa quête lui fait croiser JB, quinquagénaire en plein burn out, et M. Blin, archiviste aveugle d'un enthousiasme impressionnant. Ils se lancent dans une quête aussi spectaculaire qu'improbable. **César 2021 du meilleur film.** « Le plus récent opus d'un créateur qui, de film en film, construit une œuvre solide et cohérente. Même en orchestrant des situations absurdes, Dupontel parvient à toucher des cordes auxquelles chaque être humain peut être sensible d'une façon ou d'une autre. » (Marc-André Lussier, La Presse)

DIMANCHE 17 OCTOBRE À 13 H 30 - MERCREDI 20 OCTOBRE À 19 H

PRIX D'ENTRÉE

Régulier : 6 \$ • 65 ans et + : 5 \$

Étudiant : 3 \$

Enfant (moins de 13 ans) : 2 \$

Ciné-carte : 25 \$ pour 5 films au choix
(2 entrées maximum par carte par film)

En cas de perte, la Ciné-carte ne sera pas remplacée.

TROIS JOURS ET UNE VIE de Nicolas Boukhrief

13+



Franco, Belgique. 2019. 120 min.

Avec Sandrine Bonnaire, Pablo Pauly, Charles Berling.

1999, Olloy, les Ardennes belges. Un enfant vient de disparaître. La suspicion qui touche tour à tour plusieurs villageois porte rapidement la communauté à incandescence. Mais un événement inattendu et dévastateur va soudain venir redistribuer les cartes du destin... « *On ressort chamboulés et bluffés de ce marathon émotionnel, tenu par une mise en scène d'une redoutable efficacité et par des acteurs impeccables.* » (Le Parisien)

DIMANCHE 24 OCTOBRE À 13 H 30 – MERCREDI 27 OCTOBRE À 19 H

LES COWBOYS FRINGANTS, L'AMÉRIQUE PLEURE de Louis-Philippe Eno

G



Canada (Québec). 2021. 81 min. Documentaire.

Le groupe de musique québécois Les Cowboys Fringants joue ses pièces les plus célèbres un peu partout dans des paysages ruraux de la belle province. « *Pour saluer les 25 ans d'existence du groupe, Louis-Philippe Eno filme, sans public, seize de leurs performances. Ces captations, essentiellement tournées en extérieur, saluent au passage la magnifique beauté des paysages québécois. Mises bout à bout, elles constituent un touchant concert hommage au célèbre groupe folk de Repentigny.* » (Olivier Lefebvre, Médiafilm)

DIMANCHE 31 OCTOBRE À 13 H 30 – MERCREDI 3 NOVEMBRE À 19 H

HORS NORMES d'Olivier Nakache et Éric Toledano

G



Franco. 2019. 114 min.

Avec Vincent Cassel, Reda Kateb, Bryan Mialoundama.

Bruno et Malik vivent depuis 20 ans dans un monde à part, celui des enfants et adolescents autistes. Au sein de leurs deux associations respectives, ils forment des jeunes issus des quartiers difficiles pour encadrer ces cas qualifiés « d'hyper complexes ». Une alliance hors du commun pour des personnalités hors normes. « *Passés maîtres dans l'art du cinéma grand public de qualité, Olivier Nakache et Éric Toledano signent avec HORS NORMES leur opus le plus accompli à ce jour.* » (Martin Bilodeau, Médiafilm)

DIMANCHE 14 NOVEMBRE À 13 H 30 – MERCREDI 17 NOVEMBRE À 19 H

COMME UNE VAGUE de Marie-Julie Dallaire

G



Canada (Québec). 2020. 88 min. Documentaire.

Hommage à la musique, cette séquence de sons abstraite, immatérielle et invisible qui provoque dans le cerveau la même réaction que le chocolat ou la drogue. De Montréal à Crémone en passant par la Suède, à la rencontre de scientifiques et d'artistes qui illustrent le lien essentiel entre le rythme, notre planète, la vie quotidienne et notre humanité collective. « *La force cohésive de ce pedigree (auquel s'ajoute la contribution de Jean-Marc Vallée comme producteur exécutif) fait en sorte que le film s'impose comme un des meilleurs films d'art (et sur l'art) des dernières années.* » (Louis-Paul Rioux, Médiafilm)

DIMANCHE 21 NOVEMBRE À 13 H 30 – MERCREDI 24 NOVEMBRE À 19 H

Mémoire présenté à la Commission spéciale sur l'évolution de la Loi concernant les soins de fin de vie

Aide médicale à mourir et inaptitude: entre respect et protection

Août 2021

Par l'AREQ (CSQ), Association des retraités
et retraités de l'éducation et des autres ser-
vices publics du Québec

Liste des recommandations

Recommandation 1 :

- Autoriser la possibilité de formuler une demande anticipée d'aide médicale à mourir et mettre en place les mécanismes nécessaires pour assurer que la personne concernée est apte à consentir lorsqu'elle formule sa demande et qu'elle exerce un choix libre et éclairé;
- Faire pression sur le gouvernement fédéral afin qu'il modifie le Code criminel pour permettre la demande anticipée d'aide médicale à mourir. D'ici là, modifier la Loi concernant les soins de fin de vie pour permettre la demande anticipée d'aide médicale à mourir dans les meilleurs délais.

Recommandation 2 :

Prévoir l'obligation de l'obtention d'un diagnostic de maladie neurodégénérative cognitive comme condition d'admissibilité à une demande anticipée d'aide médicale à mourir.

Recommandations 3 :

- Mener une campagne nationale d'information sur les directives médicales anticipées;
- Offrir un soutien pour obtenir le formulaire et pour rédiger les directives médicales anticipées;
- Inciter les professionnels de la santé à consulter systématiquement le registre des directives médicales anticipées.



Recommandation 4 :

Veiller à ce qu'il soit absolument impossible que l'aide médicale à mourir puisse être administrée à la suite d'une demande anticipée faite par une autre personne que celle à qui ce soin est destiné.

Recommandations 5 :

- Soutenir les médecins afin qu'ils acceptent de pratiquer l'aide médicale à mourir;
- Autoriser les infirmières praticiennes spécialisées à évaluer les demandes d'aide médicale à mourir et à l'administrer;
- Créer et rendre facilement accessible un registre national des demandes anticipées d'aide médicale à mourir.

Recommandations 6 :

- Donner un caractère contraignant aux demandes anticipées d'aide médicale à mourir;
- Prévoir que la demande d'aide médicale à mourir indiquera en détail les comportements ou les situations qui enclencheront le processus d'administration de l'aide médicale à mourir;
- Veiller à ce que l'administration de l'aide médicale à mourir puisse être reportée si:
 - La personne manifeste des signes de démence heureuse alors qu'elle a précisé dans sa demande qu'elle souhaite que celle-ci soit reportée si ces comportements sont présents;
 - La personne manifeste de la résistance.

Recommandation 7 :

Prévoir qu'un tiers soit désigné pour porter la parole de la personne qui formule une demande anticipée d'aide médicale à mourir.

Recommandation 8 :

Lutter contre l'âgisme et assurer des conditions de vie dignes et respectueuses aux personnes en perte d'autonomie atteintes de maladies neurodégénératives cognitives, quel que soit leur milieu de vie.

Conclusion

Au cours des dernières années, le Québec a été avant-gardiste en instaurant un important changement social. La population québécoise a été la première au Canada à pouvoir recevoir l'aide médicale à mourir dans certaines circonstances. Alors perçue comme une menace pour certains et comme une avancée majeure par d'autres, l'aide médicale à mourir jouit maintenant d'une importante acceptation sociale.

Le Québec est prêt à franchir une nouvelle étape : offrir l'aide médicale à mourir aux personnes atteintes de maladies neurodégénératives cognitives à la suite d'une demande anticipée. En posant les balises pertinentes, ce soin pourra être offert aux personnes qui satisfont aux critères tout en protégeant les personnes vulnérables.

Permettre de demander à l'avance l'administration de l'aide médicale à mourir à un moment déterminé répondra aux attentes d'une vaste majorité de personnes âgées qui aspirent à une fin de vie dans la dignité. L'auto-détermination qui a caractérisé les personnes aujourd'hui âgées demeure un principe qui leur est cher. Il leur est essentiel de savoir que les décisions qu'elles prendront pour leur fin de vie seront respectées.

Pour la dignité de milliers d'âinés, nous en appelons à passer rapidement à l'action.

FONDATION LAURE-GAUDREAU

Les profits du tirage de juin 2021 ont été distribués.

Notre secteur recevra donc :

- Pour La Gîtée : 500 \$
- Pour Les Petits Frères : 200 \$

Merci pour votre générosité! Ainsi nous pourrons continuer à aider les organismes de notre région œuvrant pour les personnes âgées et les adultes ou les jeunes dans le besoin.

Nous sommes ouverts à vos suggestions d'organismes à aider. Il est toujours temps, si ce n'est déjà fait, de devenir membre de la FLG au coût de 10 \$. Vous pouvez m'appeler au numéro de téléphone suivant : 418 335-7660.

Francine Vallières-Nadeau, responsable



Tournoi de golf

Le 24 août dernier a eu lieu notre activité golf au mont Adstock. La température était belle et les participant(e)s étaient heureux et heureuses de se retrouver enfin. La journée s'est terminée par notre souper traditionnel. Chacun et chacune est reparti avec un cadeau et le sourire!

Un grand merci à Gisèle Faucher qui a apporté son aide à l'inscription au début de la journée et à nos deux formidables organisatrices Lise Charest et Pierrette Gosselin qui ont fait de cette activité un franc succès. Rendez-vous l'an prochain au Club de golf de Thetford!

Louise Turcotte



On joue aux quilles!

La saison des grosses quilles reprend jeudi le **7 octobre 2021** à 13 h 30 à Disraeli.

Celle des petites quilles débute lundi le **11 octobre** à 13 h 30 à Black Lake.

Une invitation est lancée à tous les membres qui souhaitent se joindre à ces groupes en communiquant avec Sylvie Tardif ou Georgette Gagnon au 418 335-9845.

Le sage Confucius n'a-t-il pas déjà dit: « Abattre des quilles est une excellente façon de ne pas se laisser abattre?!! »



Club de lecture

Notre club permet aux amateurs de bons livres de partager leurs coups de cœur autour d'un souper. Nous nous rencontrons une fois par mois, soit le premier mercredi. Si vous êtes intéressés à joindre notre groupe ou pour plus de renseignements, veuillez communiquer avec Micheline Quirion par téléphone au numéro 418 338-5100 ou par courriel à l'adresse suivante michelinequirion@gmail.com



Le club de lecture m'a permis, à la suite de commentaires des participants, de faire des choix de lectures qui, au premier abord, ne m'auraient pas particulièrement attirée. Les genres étant variés, le potentiel de choix est grand.

Réponse - Le problème du lac

Les deux épouses traverseront d'abord et une d'elles retournera. Le garde du corps traversera et l'autre épouse retournera. Les deux épouses traverseront le lac encore une fois et une d'elles retournera. Le deuxième garde du corps traversera et l'autre épouse retournera. Finalement, les deux épouses traverseront pour la troisième et dernière fois.

Me revoici avec mes suggestions de lecture. Il s'agit de deux livres de Marc Lévy. Ici on est bien loin de ses histoires romanesques. L'auteur nous propose un thriller technologique. « 9 » est une trilogie qui raconte l'aventure de cracs de l'informatique.

Tome 1 : C'est arrivé la nuit

Ils sont hors la loi mais ils œuvrent pour le bien. Ils sont 9. Ils sont amis, partagent leurs secrets, affrontent les mêmes dangers pourtant, ils ne se sont jamais rencontrés... « C'est arrivé la nuit » est une course folle et terrifiante dans les rues d'Oslo, Madrid, Paris, Tel-Aviv, Istanbul et Londres. C'est un pari dangereux : s'attaquer à la vilénie du monde.

Le début est un peu ardu. Il faut être attentif. J'ai l'impression que c'est le neuvième du groupe qui raconte l'histoire. On découvre les différents personnages peu à peu. La suite est surprenante. Je ne peux m'empêcher de penser à ces hackers qui ont montré au gouvernement du Québec les failles de l'application de son passeport vaccinal...



Tome 2 : Le crépuscule des fauves

Ces 9 Robin des Bois d'aujourd'hui, ces 9 hors la loi œuvrent pour le bien au péril de leur vie. Les fauves, ce sont les puissants qui veulent diriger le monde et s'attaquent aux libertés des gens. Ils sont prêts à tout pour arriver à leur fin. Les événements se bousculent. Exceptionnellement le groupe doit se rencontrer. Ils ont hâte de se voir malgré le danger. Un des membres de l'équipe a disparu. Qu'est-il arrivé à Maya ? Qui est 9 ? Voilà un roman d'espionnage qui nous dévoile les dérives de notre époque.

On découvre les spécialités de chacun des hackers mais aussi leur vulnérabilité. On a hâte de savoir qui est le neuvième membre du groupe et ce qui arrivera à ceux qu'ils attaquent. L'auteur nous laisse en attente. Comme on dit : à suivre ! Le tome 3 est à venir.

Bonne lecture !



Dans un tout autre registre, une autre suggestion de lecture

de Denise Bilodeau, membre:

Les églises St-Alphonse au cœur de notre histoire de Pierre Roberge.

Un ouvrage intéressant pour son côté historique et patrimonial de la région. S'appuyant de textes d'archives couvrant la période comprise entre 1884 jusqu'à 1960, on peut y lire l'histoire des prêtres de l'époque et des événements religieux, l'histoire des trois cimetières et de la grippe espagnole qui a fait une centaine de morts à Thetford Mines. Illustré de 220 photos. Disponible au centre d'interprétation du patrimoine religieux situé au sous-sol de l'église St-Alphonse, au centre d'archives situé au Cégep de Thetford ainsi qu'au bureau de Tourisme région de Thetford.





Pour souligner la journée des aînés...

Les aîné(e)s toujours présent(e)s!

Les aîné(e)s constituent une part active de notre société. Ils contribuent au bien-être des familles, aux connaissances, au savoir-faire, à l'économie et au développement social. Les aîné(e)s d'aujourd'hui ont façonné notre identité. Ils sont les gardiens de notre savoir. La richesse de leur expérience est profitable aujourd'hui et le sera demain. Il ne suffit pas de les entendre, il faut les écouter parce que leur contribution est immense!

Tour de... mathématiques!

Faites choisir un chiffre sur n'importe quelle des 7 cartes. Montrez ensuite chaque carte séparément et demandez à votre compagnon de jeu de vous dire simplement si le chiffre qu'il a choisi (et qu'il ne vous a pas révélé) se trouve sur la carte que vous lui montrez. Passez ainsi toutes les 7 cartes.

Pour connaître le chiffre choisi, il suffit d'additionner le premier chiffre de chaque carte sur laquelle le chiffre choisi est inscrit.

Exemple : le chiffre choisi est **60**. (Carte D). Ce chiffre apparaît sur les cartes C, D, E et F. Additionnez les premiers chiffres de ces cartes : $4 + 8 + 16 + 32 = 60$!

1	3	5	7	9	11	13	15
17	19	21	23	25	27	29	31
33	35	37	39	41	43	45	47
49	51	53	55	57	59	61	63
65	67	69	71	73	75	77	79
81	85	87	89	91	93	95	97
99							

A

2	3	4	6	7	10	11	14
15	18	19	22	23	26	27	30
31	24	25	28	29	42	43	46
47	50	51	54	55	58	59	62
63	66	67	70	71	74	75	78
79	82	83	86	87	90	91	94
95	98	99					

B

4	5	6	7	12	13	14	15
20	21	22	23	28	29	30	31
36	37	38	39	44	45	46	47
52	53	54	55	60	61	62	63
68	69	70	71	76	77	78	79
84	85	86	87	92	93	94	95

C

8	9	10	11	12	13	14	15
24	25	26	27	28	29	30	31
40	41	42	43	44	45	46	47
56	57	58	59	60	61	62	63
72	73	74	75	76	77	78	79
88	89	90	91	92	93	94	95

D

16	17	18	19	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62
63	80	81	82	83	84	85	86
87	87	88	89	90	91	92	93
94	95						

E

32	33	34	35	36	37	38	39
40	41	42	43	44	45	46	47
48	49	50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61	62	63
96	97	98	99				

F

64	65	66	67	68	69	70	71
72	73	74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85	86	87
88	89	90	91	92	93	94	95
96	97	98	99				

G

Première Journée mondiale des aînées, aînés et des grands-parents

En leur honneur, le 25 juillet 2021...



La lettre d'amour aux aînés de David Goudreault

Qu'on vous appelle nos aînés, les vieux
Ou plus probablement
Qu'on vous appelle.../ pas souvent
Cette lettre d'amour est pour vous
Qui êtes aujourd'hui ce que demain nous serons
Qui étiez hier, ce que nous sommes
La vieillesse est un automne

Les feuilles, comme les amis et l'avenir, tombent
au sol
Et révèlent la structure de l'arbre, le cœur de l'être
Si les jeunes ont toute la vie devant
Les aînés ont toute leur vie en dedans
L'humilité aussi, ils ne gueulent pas leur sagesse
N'imposent pas leur savoir
Même après avoir vécu
Survécu aux crises économiques, crises d'octobre
Crises d'Oka, crises du Verglas, crise de Covid,
etc.

Ils demeurent discrets, elles demeurent modestes
Ils nous regardent nous épivarder avec nos vieilles
idées
Et nos conneries modernes
Ils savent bien qu'on fait ce qu'on peut
Peut-être qu'ils ne feraient pas mieux
On leur en reproche déjà beaucoup

Faites de la place, colonisateurs, Ok boomers
Et autres formes d'âgisme de bon ton
A posteriori, trop facile de condamner
« Nous ne ferons plus les erreurs du passé! »
Évidemment
Vu qu'on a les deux pieds dans les erreurs du
présent

Demain, c'est loin, mais pas tant
L'isolement, la fraude et la maltraitance
Nous pendent au coin des rides
Quand nos calendriers se remplissent
Nos existences se vident

Le regard quitte les yeux, du crâne coule le visage
Le visage perd la face, déjà vieux
Le monde se coupe, le monde s'occupe de nous
Nous consulte de moins en moins sur nous-même
Nous devenons socialement exceptionnels

Alors ils se tassent, les vieux
Se laissent entasser sans faire de bruit
Ils ne veulent pas causer de problèmes

Si jeunesse savait ce que vieillesse pourrait
De l'intelligence relationnelle
Des histoires, un rythme plus humain
De la mémoire vive et vivante pour nos logiciels
Et notre logique souvent défaillantes

Moi, je les trouve facile à aimer, les aînés
Va pas croire que tu m'insultes
Si t'insinues que j'ai un public de vieilles matantes
Sont drôles et brillantes, t'sé, les matantes
Mais sais-tu que dans mes fans
Y'a aussi ta petite cousine pis ta femme

De toute façon
Le temps ne fait rien à l'affaire
Y'a des ados vieux cons
De jeunes génies en marchette
Et des gamins grabataires

Alors amenez-en des Francine Ruel, des Jeannette
Bertrand, des Michel Tremblay, des Joséphine
Bacon et des Gilles Vigneault
Il en manque plein nos écrans

Que votre parole ne se perde pas dans l'écho
Des pensées creuses
Vous êtes loin d'être cons, loin d'être des colons
Vous êtes les colonnes d'un temple qui abrite
encore
Quelque chose comme un grand peuple

On se comptera pas de menteries
Vieillir comporte son lot de désagrément
Et de désagrègement
Mais entre les os qui se fragilisent
La vue et l'espérance de vie qui baisse
Il reste les bons moments, l'amour vécu, les
enfants
Les luttes gagnées, et celles à mener

La richesse est dans le cœur
Mais la fortune est dans la tête
Par les liens, les valeurs partagées
L'histoire que l'on porte
Et tout ce qui nous porte à vivre jusqu'à demain
Le jour est jeune encore
Quand l'esprit veille
L'âge dort...

David Goudreault

À LA DOUCE MÉMOIRE DE
NOS MEMBRES DÉCÉDÉ(E)S
EN 2020-2021



Thérèse Grondin
18 septembre 2021



Evelyne Poulin-Doyon
27 août 2020



Maryell Provençal
22 septembre 2020



Georges Gobeil
27 août 2020



Yvette Desharnais Houle
10 novembre 2020



Simone Dodier
4 décembre 2020



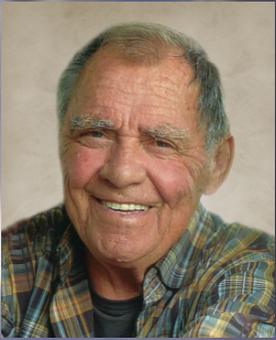
Nicole Fillion
22 décembre 2020



Mona Haddad-Napky
26 janvier 2021

« Tu n'es plus là où tu étais, mais tu es
partout là où je suis. » Victor Hugo

À LA DOUCE MÉMOIRE...



Lucien Deslongchamps
20 septembre 2021



Ghislain Hébert
1 avril 2021



Georges-Henri Gagnon
20 août 2021



Maurice Roy
27 février 2021



Réginald Jolicoeur
21 avril 2021



Françoise Jacques
12 mai 2021



Suzanne Lachance
10 juin 2021



Danielle Lessard-Hamel
23 juillet 2021



Fabienne Lessard-Levesque
18 août 2021

Nos sincères condoléances aux parents
et amis de nos membres défunts

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

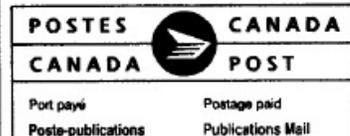
AREQ 03 L

721, 11e avenue

Thetford Mines G6G 1Y3

Site internet:

www.areq-amiante.org



41 105 548

**Pour profiter de la version électronique pleines couleurs du bulletin
Le Défi et de ses hyperliens : areq-amiante.org**

C'EST POUR RIRE...

Deux hommes dans la soixantaine parlent du vieillissement et l'un dit à l'autre...
« Le pire, c'est nos femmes qui refusent d'admettre qu'elles vieillissent et essaient de cacher leurs bobos. Tu as raison, mais moi, j'ai trouvé un bon truc pour les démasquer... Si tu veux savoir si ta femme commence à devenir sourde, place-toi à 10 mètres d'elle et pose-lui une question. Puis, quand tu verras qu'elle ne répond pas, avance-toi à 5 m. Puis à 2 m. Puis à 1 m. À cette distance-là, elle devra bien se rendre à l'évidence qu'elle devient sourde! »



Le mari trouve l'idée excellente et en rentrant chez lui, il se place à 10 mètres de sa femme et lui demande d'une voix forte, « qu'est-ce qu'on mange pour souper ? » Pas de réponse... Il s'approche à 5 m et demande encore, « qu'est-ce qu'on mange pour souper ? » Pas de réponse... Il s'approche encore, à 2 m, et redemande, « qu'est-ce qu'on mange pour souper ? » Pas de réponse encore. Le mari n'en revient pas. Il s'approche alors à 1 m et hurle, « qu'est-ce qu'on mange pour souper ? » Sa femme se retourne et crie, « POUR LA 4^e FOIS, DES LASAGNES ! »

Réponses au quiz de la page 9: 1d, 2b, 3a, 4c, 5a, 6b.