



L'heure est à la célébration... et aux vacances !

MOT DE LA PRÉSIDENTE



En effet, en ce moment, nous avons de bonnes raisons de célébrer à l'AREQ-Amiante. Tout d'abord, nous avons souligné notre 40^e anniversaire d'existence de façon majestueuse, lors d'un banquet en mai dernier où plus de 130 personnes se sont rassemblées. Pour d'aucuns, d'aucunes, il s'agissait de retrouvailles et pour d'autres, du simple plaisir de

festoyer dans un environnement enchanteur sur le site du Manoir du Lac William à St-Ferdinand.

Parmi les moments marquants de cette soirée, nous avons offert un cocktail de bienvenue à nos membres au son de la musique de M. Normand Beaulieu. Nous avons accueilli six membres nonagénaires très en forme et nous avons souligné la contribution des membres qui se sont succédé dans les divers conseils sectoriels au fil des années. En conclusion, une conférencière humoriste a orienté nos regards sur des moyens de rendre notre retraite dynamique et vivifiante. De plus en plus, la retraite est une étape de vie que nous pouvons envisager aussi longue que celle de notre vie professionnelle ! Il est donc important de la rendre aussi heureuse que possible.

D'autre part, nous arrivons au terme de la première année de travail du nouveau conseil sectoriel. Nous en faisons le bilan avec satisfaction. En effet, en plus de développer notre expertise et de nous approprier les rouages de fonctionnement du Conseil, notre bilan comporte seize activités offertes localement et trois activités au régional : un total de plus de 850 participations des membres. Ce succès mérite d'être célébré ! Il serait approprié, je crois, de sortir les feux d'artifice !

Saviez-vous que « de célébrer » provoque dans notre cerveau une quantité de dopamine, cette hormone qui nous rend heureux ? Alors, je vous invite à célébrer tous les beaux petits moments qui traversent votre vie et de cette façon, nous pourrons tous et toutes vieillir en suivant le modèle des nonagénaires de l'AREQ-Amiante.

Sur ce, je vous souhaite un bel été et de multiples occasions de célébrer !

Renée Blais, présidente

Dans ce numéro :

Mot de la présidente.....	1
Mot du prés. régional.....	2
À la douce mémoire de Nicole Laflamme.....	2
Golf en fête.....	3
Comité des assurances.....	4
Comité retraite.....	4
Comité des femmes.....	5
Comité des hommes.....	5
Comité environnement.....	6
Comité socio-politique.....	6
Texte : Dignité des aînés.....	7-8
Journée int. Droits des femmes..	9
Ass. gén. sectorielle.....	10-11
Fondation Laure Gaudreault.....	12
Club de lecture.....	12
Suggestions de lecture.....	13
Retour activité Cabane à sucre..	13
Activités sportives.....	14
Un rendez-vous historique.....	15
Babillard.....	16
Nouvelle de dernière heure.....	17
La morale de l'histoire.....	18
FLG – Formulaire d'inscription....	19
40 ans... ça se souligne.....	20

Mot du président régional, Réjean Lemelin



Nous en sommes à un mois à peine de la fin de cette première année du triennat 2023-2026. Et au moment d'écrire ces lignes, il ne reste que trois assemblées générales sectorielles à avoir lieu et qui seront suivies de notre AG Régionale.

Au niveau national, deux dossiers importants sont toujours en attente de règlement : celui de l'indexation supplémentaire qui connaîtra son dénouement au plus tard le 1^{er} juillet prochain et celui de la Coalition pour la dignité des aînés, sur le maintien à domicile. Dans ce dernier cas, même si la ministre des Aînés soutient qu'il sera impossible d'éliminer les listes d'attente, le gouvernement aurait avantage à élargir l'aide à domicile, car cela réduirait considérablement les coûts de système. Le «rendez-vous national» fait quatre recommandations au gouvernement. Je vous invite à relire celles-ci dans l'infolettre du 10 mai dernier. **(Voir aux pages 7 et 8)**

Avec la période estivale qui se pointe à l'horizon, c'est le moment idéal pour se rapprocher de la famille et des gens qui nous sont chers. Des moments privilégiés pour se détendre qui créeront des souvenirs inoubliables avec notre famille, nos petits-enfants ainsi qu'avec nos ami.e.s. C'est aussi un moment mérité pour se gâter, se reposer, se ressourcer, explorer de nouveaux horizons et voyager. Ces moments ne reviendront pas : profitez-en bien et au plaisir de se revoir.

Réjean Lemelin, président région 03

À la douce mémoire de Nicole Laflamme

(par Michelle Breton)

Décédée le 5 mai à l'âge de 79 ans, Nicole a été une femme qui a joué un rôle important dans la vie de l'AREQ-Amiante. Alors que notre association fête son 40^e anniversaire, nous constatons que Nicole est élue secrétaire au Conseil sectoriel en 2002 et elle y complétera un deuxième mandat, jusqu'en 2007. Mais son généreux engagement ne s'arrête pas là, on la retrouve à nouveau secrétaire au CS de 2017 à 2023. Cette femme, digne d'estime, aura ainsi consacré plus de douze années au service de notre association. Un bénévolat qu'elle aura marqué par la chaleur de son accueil, par sa disponibilité si rassurante. À preuve, le suivi des inscriptions aux activités était sa responsabilité et son portable la suivait fidèlement si nécessaire. Chère Nicole, ta personnalité généreuse et attachante restera présente à jamais en nos cœurs, comme le grand merci que nous te disons toutes et tous.

Repose en paix !



GOLF



EN FÊTE

par Denise Lessard

L'AREQ-AMIANTE célèbre, cette année, son **40^e** anniversaire. Notre secteur exerce activement sa mission par son engagement au niveau social, économique et environnemental pour le bien-être et la dignité de ses membres. On peut être fiers de célébrer.

Pour garder ses membres actifs, notre association voit depuis toujours à présenter, à organiser et à soutenir une grande variété d'activités, dont le tournoi de golf. C'est depuis 1996 que le tournoi de golf de l'AREQ régional existe. Chacun des 12 secteurs se succédait dans l'organisation de l'activité qui se déplaçait selon les clubs locaux. Notre secteur y a participé chaque année et a reçu les secteurs à Adstock en 2000 et en 2012.

En 2013, le tournoi régional a pris fin, mais le secteur **AREQ-AMIANTE** a tenu à poursuivre cette activité en alternance avec le Club de Golf et Curling de Thetford et celui d'Adstock. Cette année, le tournoi se tiendra mardi, le **20 août au Club de Golf et Curling de Thetford**.

Plusieurs personnes ont manifesté leur intention de participer à ce tournoi, et les responsables ont retenu leurs noms. Nous avons réservé un maximum de 14 quatuors. Il est encore temps de vous manifester **d'ici le 5 juillet** en vous adressant à Henri Therrien au numéro de téléphone suivant : 418-338-8957.

Toutes les personnes dont les noms apparaîtront sur la liste seront rappelées à la fin de juillet par voie téléphonique.



INFORMATIONS À RETENIR POUR CE TOURNOI :

DATE : mardi, 20 août 2024

LIEU : Club de Golf et Curling de Thetford

COÛT : 37\$ prix tournoi pour la ronde de golf / **VOITURETTE** si désirée (18 \$) payable sur place, sans réservation

FORMULE 4 balles, meilleure balle (temps de jeu prévu 4h15) Le premier départ se ferait à 10h15

Nombreux **prix de présence attribués avant le souper**

Souper chaud offert sur place vers 17h30 Prix : 20\$ (taxes et pourboire non compris)

Poitrine de poulet avec sauce crémeuse miel et dijon, pomme de terre en purée, légumes chauds, deux sortes de salade, desserts assortis, thé, café et tisane

N'hésitez pas à appeler les responsables pour d'autres informations ou précisions :

→ Denise Lessard : 418-338-8268

et

→ Henri Therrien : 418-338-8957

Comité des ASSURANCES, (Paul St-Hilaire, responsable)

Lors d'une réunion du comité régional, nous avons appris qu'il y a maintenant une nouvelle règle d'admission pour faire partie de Assureq. Désormais, toute personne peut accéder aux assurances de l'AREQ, en tout temps, en autant qu'elle a été syndiquée au moins une journée avec la CSQ.

Voici une invitation à considérer avec attention et à faire connaître autour de vous.



Bonne nouvelle

Vous connaissez quelqu'un qui n'a pas adhéré aux assurances de l'AREQ au moment de sa retraite et qui le regrette ? Voilà sa chance ! Il lui est désormais possible de rejoindre des milliers de membres qui bénéficient d'une assurance complète, incluant une assurance voyage très avantageuse.

Il suffit d'avoir été membre un jour d'un syndicat affilié à la CSQ, et ce, même si ce ne fut que pour une courte période et que cela remonte à très longtemps.

Pour plus de détails, inviter votre entourage à communiquer avec l'AREQ au 1 800 663-2408 ou à info@areq.lacsq.org.

Comité RETRAITE, (Paul St-Hilaire, responsable)



Suite à la décision adoptée au Congrès de juin 2023, il y a eu modification aux statuts et règlements, à l'article 1 du règlement no 1 : **il n'y a plus de diminution de la cotisation à 65 ans.** L'article modifié, comme ci-dessous, fait en sorte que la cotisation d'un nouveau membre est basée sur le montant de la rente qu'il reçoit au moment de sa prise de retraite et cette cotisation demeure ainsi tant et aussi longtemps qu'il sera membre, sans égard à son âge ou à l'augmentation de sa rente.

« La cotisation du membre régulier et du membre associé est fixée à 0,34 % de sa rente d'invalidité et/ou de sa rente versée par Retraite Québec et/ou de son équivalent en provenance d'un régime complémentaire de retraite pour le service effectué dans le champ de compétence de l'Association, à la date de sa prise de retraite, minimum d'un (1 \$) dollar par mois. »

Donc, il n'est pas nécessaire de communiquer à l'AREQ le nouveau montant de la rente.

Comité des femmes

(par Carmen Huppé, responsable)



Féminisation de notre langue française

Au Comité de la Condition Féminine, nous devons sûrement militer davantage pour une plus grande féminisation de notre langue française. Étant donné que les femmes représentent la moitié des personnes humaines sur terre, il est plus que temps qu'elles prennent leur place dans tous les domaines y compris dans la grammaire française. Pourquoi le masculin l'emporte toujours sur le féminin : quand il y a un seul homme parmi plusieurs femmes, il faut tout mettre au masculin ?

Dans cette veine, nous proposons que l'appellation de la cérémonie de la Commémoration des Défunts soit dorénavant nommée la Commémoration des personnes décédées. Ce serait ainsi plus inclusif pour les femmes qui sont nettement plus nombreuses que les hommes parmi les personnes défuntées. Il faut aussi continuer à féminiser davantage les titres comme on l'a fait pour la première ministre, les mairesses, les cheffes, les administratrices, etc.

La même chose pour les métiers occupés de plus en plus par des femmes : nous avons maintenant de bonnes autrices et pourquoi pas aussi des mettrices en scène. Il ne suffit pas d'ajouter simplement un petit « E » qui n'est pas très sonore à l'oral.

Nous devons mettre l'accent sur le féminin partout où nous le pouvons. Il y a encore beaucoup de travail à faire pour que les femmes occupent la place qu'elles méritent dans notre société. Comme le dit un slogan : L'avenir est féministe !

Comité des hommes

(par Pierre Grenier, responsable)



Suite à la Journée Internationale des Hommes le 17 novembre 2023, où le thème était *L'homme émotionnel que je suis*, mon attention s'est portée sur le fait qu'il n'y avait pas eu beaucoup de participants. J'ai pensé qu'un moyen de rejoindre davantage les hommes était de leur offrir une activité informelle, où l'on peut échanger en petit groupe.

J'ai donc organisé un déjeuner au restaurant le 31 janvier dernier, simplement pour « jaser entre gars » de ce qu'on vit. Treize hommes y ont participé, et ce fut une rencontre amicale permettant de faire connaissance différemment, en parlant de choses qui leur font du bien. Tous semblent avoir apprécié. Je compte en faire deux autres l'an prochain.

J'ai aussi participé à une journée du comité régional des Hommes à Québec, le 15 mars dernier, afin de préparer la Journée Internationale des Hommes à l'automne prochain.

J'ai été invité comme personne-référence à une rencontre-déjeuner d'un groupe d'hommes de la Beauce. Le thème portait sur la vulnérabilité.

Quand on veut grimper une montagne, c'est mieux de commencer quelque part que de la regarder en disant qu'elle est haute.

Chantal Hébert



Comité environnement

(par Diane Carrier, responsable)

J'entendais dernièrement Madame Christina Popescu chercheuse du département de psychologie sociale à l'UQAM parler de l'écoanxiété. Elle définissait l'écoanxiété comme étant la préoccupation de la population par rapport à l'avenir, à l'anticipation des changements climatiques et aux conséquences qu'ils ont sur les humains et sur la biosphère.

Les symptômes, disait-elle, sont différents sur chaque personne. On peut souffrir d'insomnie, faire des cauchemars, ne plus réussir à se motiver pour faire ses tâches quotidiennes. On peut avoir un sentiment d'impuissance, de peur, de culpabilité. Et ce que l'on voit chez des personnes de plus en plus jeunes, c'est l'envie de ne plus vouloir avoir des enfants. Il n'y a pas d'âge pour souffrir d'écoanxiété, mais on voit de plus en plus souvent ça chez les enfants, les adolescents. Selon un sondage récent, 73 % des 18-34 ans disent souffrir d'écoanxiété et 38 % d'entre eux affirment que celle-ci s'est accrue dans les dernières années.

Madame Popescu donnait quelques trucs pour contrer ce trouble :

- Ne pas s'isoler • Aller à la rencontre des autres • Parler de ce qui les trouble • Se joindre à d'autres personnes pour poser des actions collectives • Faire une pause des réseaux sociaux et des médias parce qu'on est submergé de mauvaises nouvelles et c'est parfois lourd • Passer à l'action • Changer ses habitudes de vie pour vivre en concordance avec ses valeurs environnementales, exemple : diminuer sa consommation de viande, acheter local

Plusieurs chercheurs ont démontré que se joindre à d'autres personnes pour faire des actions collectives a un impact positif sur le bien-être de ces personnes en plus de garder leur espoir actif.

MOT TOTEM 1

Complétez chaque mot de manière à former, dans les cases grises, deux mots verticaux liés par le sens.
(Solution en page 9)



O	U		T	E
B	A		I	L
É	G		L	E
R	É		I	F
C	O		U	E
C	R		S	E
R	A		A	R
O	U		S	T

Mot : _____

C	O		I	E
L	A		N	E
A	S		E	Z
T	I		R	E
B	R		V	E
P	A		T	E
A	C		A	T
P	L		I	N

Mot : _____

Illustration : © G. Gauthier / Agence de communication visuelle

Comité socio-politique

(par Louise Lambert Turcotte, responsable)

Une première réunion du comité régional a eu lieu en février dernier. Les principaux développements à venir sont à surveiller. Il y aura la création d'un jeu de société portant sur la lutte contre l'âgisme. Il est également prévu un financement pour réaliser de courts métrages mettant en premier plan, les aînés.

Un rendez-vous national sur les soins à domicile a été organisé par la Coalition des aînés (CDA), le 8 mai dernier, à Québec. Il était possible d'y participer en ligne. Une présentation de cette activité de la CDA est présentée dans Le Défi aux pages suivantes.

Madame Micheline Germain, présidente de l'AREQ, est la porte-parole de la Coalition des Aînés.

Texte de la Coalition pour la Dignité des Aînés

RENDEZ-VOUS NATIONAL SUR LE MAINTIEN À DOMICILE

UNE CENTAINE D'ORGANISATIONS S'UNISSENT AUTOUR DE 4 DEMANDES POUR CONCRÉTISER LE VIRAGE VERS LES SOINS ET SERVICES À DOMICILE QUÉBEC

Plus de 160 personnes représentant plus de 100 organisations engagées de près ou de loin dans la question cruciale des



soins et services à domicile, rassemblées au Rendez-vous national sur le maintien à domicile de la Coalition pour la dignité des aînés (CDA), ont adopté quatre grandes demandes que le regroupement fera valoir auprès des décideurs afin de concrétiser le virage vers les soins et services à domicile pour aînés.

L'événement, qui avait lieu à l'Hôtel Château Laurier de Québec, avait pour objectif de cibler les solutions les plus prometteuses en s'appuyant sur le savoir d'expertes et d'experts, mais aussi sur les meilleures pratiques identifiées par les organismes du secteur et les besoins exprimés par les personnes aînées elles-mêmes. (...)

QUATRE DEMANDES LUCIDES POUR RELEVER LE DÉFI DÉMOGRAPHIQUE

Reconnus pour leur expertise et leur expérience du terrain, les participants au Rendez-vous, provenant d'organisations de la société civile, des services publics ainsi que d'institutions d'enseignement et de recherche, ont énoncé quatre actions à poser de manière prioritaire si le Québec veut réussir son virage vers les soins et services à domicile et relever les défis amenés par le vieillissement de sa population :

RECOMMANDATION 1

Mettre en place un cadre légal renforcé

Adopter une loi cadre intersectorielle sur le maintien de l'autonomie, inspirée de l'approche française, faisant de l'accès aux soins à domicile un droit et visant à réduire les barrières liées à celui-ci, et énonçant le droit à un logement abordable et adapté ainsi que des options de mobilités accessibles comme étant indissociables de ce dernier.

RECOMMANDATION 2

Faire des CLSC la porte d'entrée principale pour les personnes en besoin de soins et services à domicile

Pour mieux soutenir l'aidé comme l'aidant, les CLSC doivent favoriser une compréhension commune de la proche aidance et développer des pratiques innovantes d'intervention et de soutien auprès des personnes proches aidantes. Au-delà des ressources informationnelles qu'il doit fournir sur les différents programmes et services disponibles, le CLSC, pourvu de ressources spécialisées adéquates et ouvert 24 heures sur 24, 7 jours sur 7, doit être en mesure d'évaluer les besoins, d'offrir les soins ou de référer la personne au bon professionnel ou au bon prestataire de soins et services à domicile, que celui-ci soit issu du réseau public de santé et de services sociaux, d'entreprises d'économie sociale d'aide à domicile, d'organismes communautaires ou d'entreprises privées.

RECOMMANDATION 3

Assurer une meilleure coordination territoriale au bénéfice des personnes aînées et de leurs proches

Accorder aux tables régionales de concertation des aînés un mandat élargi, accompagné des outils et du financement adéquat pour assurer une communication fluide et une coordination accrue entre les différents acteurs de l'écosystème du maintien à domicile, conforme à une volonté de décentralisation.

RECOMMANDATION 4

Renforcer la place des soins et services à domicile dans l'organisation du réseau public de santé et de services sociaux

Que la nouvelle agence Santé Québec ait une obligation de consultation et soit chargée d'opérer les mesures de court terme comme de long terme identifiées de concert avec le milieu pour atteindre les cibles gouvernementales en matière de soins et services à domicile, notamment en vertu des recommandations de la Commissaire à la santé et au bien-être.

« Nous étions plus d'une centaine d'organisations représentant l'écosystème du maintien à domicile aujourd'hui. Nous nous attendons à ce que le gouvernement prenne acte de ces solutions qui font consensus parmi les experts, les organismes du secteur et, surtout, les personnes âgées elles-mêmes. », affirme **Mme Micheline Germain, porte-parole de la CDA**, qui représente plus de 150 000 personnes âgées à travers le Québec.

« Avec ce Rendez-vous, on ne voulait pas critiquer ce qui est déjà fait pour améliorer le sort des personnes âgées sans rien apporter de constructif à la conversation. Ensemble, nous avons insisté sur les solutions qui, si elles sont reprises et pérennisées, nous permettront de réussir le virage vers les soins et services à domicile auquel les aînés du Québec s'attendent à juste titre, après qu'on leur ait maintes fois promis », ajoute M. Pierre Lynch, porte-parole de la CDA.

La CDA encourage toutes les personnes et organisations interpellées par les enjeux liés au maintien à domicile à visionner la webdiffusion de l'événement en différé.

La programmation complète est disponible sur le site Internet de l'événement :

<https://cahier.coalitiondigniteaines.quebec/>

À propos de la *Coalition pour la dignité des aînés (CDA)*

Fondée en juin 2020, la Coalition pour la dignité des aînés est un regroupement de six associations nationales représentant plus de 150 000 personnes âgées et constituant un interlocuteur privilégié pour les dossiers qui touchent et qui rejoignent les préoccupations des aînés du Québec. Les États généraux sur les conditions de vie des aînés organisés par la Coalition le 3 mai 2022 furent une première historique au Québec, où plus de 90 personnes issues de 45 organisations se sont réunies afin de prioriser des solutions pour garantir à toutes les personnes âgées la dignité à laquelle elles ont droit.

Source : Coalition pour la dignité des aînés
Renseignements : Cedrik Verreault



Madame Micheline Germain, prés. AREQ et porte-parole de la CDA

Ce ne sont pas les souvenirs que l'on doit chercher dans le passé, ce sont les leçons que l'on peut tirer pour l'avenir.

Laure Gaudreault

Journée internationale des droits des femmes - 8 mars 2024

(Par Renée Blais, responsable du Comité régional des Femmes, Québec-Chaudière-Appalaches)

Pour la 3^e année consécutive, le comité régional des femmes Québec-Chaudière-Appalaches maintient sa popularité avec une assistance de plus de 180 personnes.

Ce comité vise à offrir des moments de réflexion, de soutien et d'encouragement à la situation des femmes.

Nous avons eu le plaisir d'accueillir Madame Isabelle Lecours, députée de Lotbinière-Frontenac, où elle a eu la générosité de nous partager des tranches de sa vie personnelle. Comme elle le raconte, elle a surmonté des épisodes de violence conjugale, des épisodes où ses enfants ont souffert d'intimidation et comment elle a réussi à surmonter ces difficultés.



À titre d'adjointe gouvernementale à la condition féminine, elle nous a informés des projets sur lesquels elle travaille, dont le **Plan d'actions et stratégies** gouvernementales pour l'égalité entre les femmes et les hommes 2022-2027, qui sera disponible à l'automne prochain. Un autre dossier qui lui tient très à cœur est celui de l'intimidation des jeunes dans le réseau scolaire. À cet effet, un programme de soutien sur lequel elle planche sera lancé dans les écoles dès l'automne prochain. Nous avons découvert une femme cœur, humaine et engagée dans des actions très concrètes.

Une deuxième conférence prononcée par des représentants des caisses Desjardins nous a fourni des informations très pertinentes pour se protéger de fraudes financières de toutes sortes.



En après-midi, nous avons fait rayonner un groupe musical très connu sur le territoire de l'AREQ-Amiante, le duo Katimini. Leur prestation nous a permis de terminer cette « riche » journée sur une ambiance du tonnerre.



Solution MOT TOTEM 1

Complétez chaque mot horizontal de manière à former, dans les cases grises, deux mots verticaux liés par le sens.



O	U	a	T	E	C	O	p	I	E
B	A	r	I	L	L	A	i	N	E
É	G	a	L	E	A	S	s	E	Z
R	É	c	I	F	T	I	t	R	E
C	O	h	U	E	B	R	a	V	E
C	R	i	S	E	P	A	c	T	E
R	A	d	A	R	A	C	h	A	T
O	U	e	S	T	P	L	e	I	N

Mot : ARACHIDE

Mot : PISTACHE

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE



Le 2 mai dernier, 37 membres de l'AREQ-Amiante se sont réunis au Studio-Théâtre Paul-Hébert pour l'AGS. Le nouveau choix de local fut très apprécié avec une disposition de tables facilitant la participation. Un accueil chaleureux des membres du Conseil sectoriel et une belle exposition d'œuvres d'artistes parmi nos membres agrémentaient notre arrivée.

La présentation des points à traiter se suivait aisément, appuyée d'une projection synthèse sur écran. Bravo à Renée, notre présidente. Bravo à chaque membre de l'équipe du Conseil sectoriel (CS). Votre travail est remarquable et très apprécié.

Ce fut agréable de partager un bon dîner dans une ambiance chaleureuse. Félicitations aux huit artistes qui nous ont présenté une œuvre.

C'est monsieur André Bourgault qui représentera le secteur Amiante à l'AGR, le 30 mai prochain à Québec.

Nos artistes et leurs œuvres



André Bourgault



Claude Delisle



Georgette Gagnon



Jean-Roch Labrie



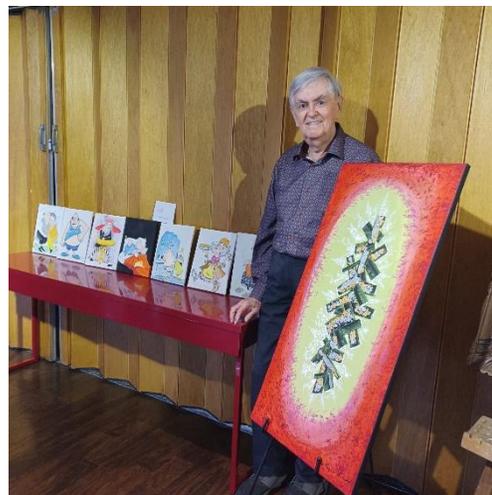
Marcel Doyon



Marie Lehoux



Renald Turcotte



Roger Lessard



FONDATION LAURE GAUDREULT RAPPORT 2023-2024

(par Gisèle Ouellette, responsable)

En mai 2023, des dons totalisant 1700 \$ ont été versés par la Fondation Laure Gaudreault à quatre organismes de notre région : Le Berceau, La Maison des Jeunes, Le Centre L'Intercom et le Centre Régional du Deuil. En janvier, j'ai donc repris mes contacts avec différents organismes afin de leur présenter à nouveau l'opportunité de faire une demande d'aide financière, en 2024.

L'Association de l'action volontaire des Appalaches, le Centre de Pédiatrie sociale, la Villa St-Maurice, les Grands Frères et Grandes Sœurs, le Réseau d'Entraide, l'Intervalle, La Croisée, Les Petits Frères (pour un total de 8 organismes) ont présenté des demandes. Nous saurons, lors de l'Assemblée générale annuelle en mai, quels seront les organismes choisis. Et je pourrai aller leur remettre leur chèque par la suite.

Notre principale activité sectorielle de collecte de fonds pour la FLG consiste en la vente de livres lors du déjeuner de début d'année, à ce moment une somme de 196 \$ a pu être remise. Nous ferons encore appel à votre générosité l'an prochain afin de bonifier, si possible, le rendement de cette activité. De plus, on peut toujours faire des dons personnels par chèque ou par internet, ou devenir membre, si on ne l'est pas encore...pour un petit 10 \$ on est membre à vie...

Club de lecture

(par Micheline Quirion, responsable)



Depuis une vingtaine d'années, le Club de Lecture existe au niveau de l'AREQ-Amiante et nous nous rencontrons une fois par mois pour partager nos coups de cœur ou les titres que nous ne recommandons pas. Le but du Club est de connaître de nouveaux auteurs ou titres à partir de l'opinion des participants.

Au début, nous nous rencontrions autour d'un repas ; mais, maintenant c'est une bonne jasette le premier jeudi de chaque mois qui nous permet de connaître les découvertes de chacun (sauf juillet et août). Nous sommes à la retraite donc pas de contrainte : pas de lecture obligatoire, pas de nombre de livres à lire, pas de genre précis, non plus.

Chaque mois, j'envoie par courriel à toutes les personnes le résumé des livres dont on a parlé. De la rencontre de septembre 2023 à celle du mois d'avril 2024, nous avons parlé de 276 livres. Il est évident que certains sont revenus plusieurs fois ; je n'ai compté que les titres de livres sans tenir compte des répétitions, car certains sont lus par plusieurs donc, répétés autant de fois. En général, de 8 à 10 personnes participent aux réunions.

Si vous désirez plus de renseignements, communiquez avec moi ou avec un des participants que vous connaissez.

418-338-5100

michelinequirion@gmail.com



SUGGESTIONS DE LECTURE

(par France Fortier, responsable)

Voici deux livres totalement différents qui m'ont fait vivre de très bons moments. Pour ceux qui aiment l'histoire, il faut lire Jean-François Lépine, un vrai régal ! Il nous apprend la Chine, mais aussi les liens que plusieurs Québécois ont tissés avec elle. Desmarais, Bombardier, Couillard, pour ne nommer que ceux-là.

Avec Ledig on est ailleurs. Même s'il y a un moment que ce livre a été publié il est rempli de fraîcheur. Par les temps qui courent cela nous fait du bien.

Bonne lecture



LES ANGOISSES DE MA PROF DE CHINOIS

de Jean-François Lépine,
263 pages,
9/10

Jean-François Lépine fréquente la Chine et les Chinois depuis quarante ans. D'abord en tant que journaliste à Pékin au début des années 1980, jusqu'à un mandat de près de six ans, qui s'est terminé en juin 2021, en tant que diplomate à la tête du réseau des Représentations du Québec en Chine. Il est un des rares Canadiens à avoir une expérience aussi longue et aussi riche de ce pays, dont il parle la langue. Dans ce livre, il nous présente, grâce aux témoignages recueillis auprès des Chinois au cours de ces quarante années – dont ceux de sa professeure de mandarin –, un portrait de ce peuple qui rêve de reprendre sa place au centre du monde, ce qu'il pense de nous et ce que nous pouvons apprendre de lui.



MARIE D'EN HAUT

d'Agnès Ledig,
235 pages,
8,5/10

Voilà Olivier, lieutenant de gendarmerie éprouvé par la vie, muté en Ariège. Au cours d'une enquête, il croise le chemin de Marie, une agricultrice de montagne. Elle élève seule sa fille Suzie, une enfant pleine de fantaisie, et tente, loin du monde, d'oublier ses blessures passées. La jeune femme compose avec le quotidien grâce à la présence d'Antoine, son voisin, victime lui aussi de la méchanceté des hommes. La rencontre de ces trois caractères bien trempés aux destins cabossés pourrait être désastreuse, elle s'avère étonnamment émouvante et tendre.



RETOUR SUR L'ACTIVITÉ CABANE À SUCRE

(par Pierre Asselin)

C'est par une journée pluvieuse et boueuse qu'a eu lieu l'activité cabane à sucre, le 5 avril dernier à l'érablière Les 3 B, à St-Adrien.

La participation a été moins grande que l'année précédente. Pourquoi ? Probablement qu'en 2023, le service avait été très lent, avec un seul cuisinier et une seule serveuse. De plus, cette cabane à sucre ne produit pas de sirop. Et cette année, la personne qui devait faire de la tige sur la neige s'est désistée.

L'activité cabane à sucre est une tradition depuis longtemps au secteur Amiante. Depuis la Covid, l'inflation a rendu le coût de location d'autobus inabordable, pour aller à de vraies cabanes à sucre à l'extérieur de la région. Il faudra sans doute repenser l'activité.

ACTIVITÉS SPORTIVES



LES QUILLES

TOUT SOURIRE !

Voilà nos quilleuses et nos quilleurs de la saison 2024.
Deux absences : Louise Lambert et Pierre Asselin.



L'an dernier Gervais Mercier avait réalisé l'exploit d'une partie parfaite et un certificat attestant son mérite lui avait été remis à l'AGS. Voilà qu'il a répété l'exploit cette année. WOW ! Bravo ! Mais attention ! Une jeune relève se pointe, apprend-on de source sûre. Pierre Grenier joue fort ! Et le défi est stimulant...

Votre enthousiasme est partagé. Bravo et merci à Georgette et Sylvi, responsables de l'activité.

RAQUETTE ET GALETTES !



La saison de la raquette a connu une météo difficile. Après la belle neige en janvier, l'hiver fut entrecoupé d'une sorte d'été indien.

Ça, c'est un été plus favorable au canot qu'à la raquette ! En conséquence, notre activité a dû se limiter à cinq mercredis, mais nos rencontres avec café, galettes ont été des plus agréables.

Nous répéterons l'offre de cette activité sportive l'an prochain, en espérant une très belle participation de votre part et une excellente collaboration de Dame Météo.

Bon été à toutes et à tous ! Denise et Michelle

Vous êtes en forme et vous souhaitez le demeurer ?

Que diriez-vous de participer occasionnellement à une activité sportive durant l'été ? Pensez à la pétanque, au pickleball ou au jeu de fer. Il existe de beaux terrains possibles dans notre secteur. Parlez-en à vos amis et amies. Communiquez votre intérêt et/ou votre disponibilité avec un membre du Conseil sectoriel. **OSEZ ! JOUEZ ! BOUGEZ !**

« Un rendez-vous historique »

(Compte rendu de Michelle Breton)

Quatre historiens nous ont conduit sur le chemin parcouru par notre région, de la découverte de l'amiante, puis de sa condamnation, jusqu'à la diversité économique actuelle. Organisée par l'AREQ-Amiante, cette



activité était la première des activités associées au 40^e anniversaire de notre secteur. Elle a été présentée à la Maison de la Culture, le 21 février dernier, devant un public captivé par les exposés de ces quatre spécialistes, fiers amoureux de l'histoire de notre région.

D'abord **M. Paul Vachon** a décrit ce territoire comme :



- ❖ UN Pays de mines (grand territoire allant de Coleraine, Vimy Ridge, Black Lake, St-Pierre-de-Broughton, East Broughton, Tring Jonction) dont les haldes minières fascinent les visiteurs.
- ❖ UN Pays de lacs (grands et petits, si nombreux, la plupart bordés de chalets)
- ❖ UN Pays de collines (Les Trois Monts, Grand Morne, Adstock, Granit, et autres)

Le tout donnant l'air de la région et orientant l'occupation du territoire, son évolution.

Puis, **M. Pascal Binet** nous a guidés dans la découverte de l'amiante, cette roche si spéciale. Par qui et comment arrive-t-elle ? Plusieurs versions sont proposées. L'attribution la plus répandue est celle reconnaissant le rôle de M. Joseph Fecteau dans cette découverte. M. Binet a aussi fait ressortir le développement de l'exploitation des mines par des patrons anglophones, lesquels commandaient des mineurs francophones.

Puis **M. Renald Turcotte** s'est attardé au commerce des biens de consommation des débuts de notre région, un commerce pleinement contrôlé par les propriétaires miniers. L'influence économique qui en a découlé a créé un écart de richesse, assez marqué dans la population.

M. Pascal Houde a mis l'accent sur la fierté et la démesure caractérisant la région de l'amiante. Les grands défis ne semblent pas faire peur.

- ❖ On vide le Lac Noir pour exploiter l'amiante qui s'y trouve.
- ❖ On bouge un quartier entier pour permettre l'expansion minière.
- ❖ On invente un transporteur-déménageur pour faciliter le travail.



En conclusion, notre région a dû traverser la condamnation mondiale de l'amiante et son impact majeur sur l'économie pour travailler à se renouveler et finalement rayonner aujourd'hui dans de nouveaux secteurs très diversifiés.



BABILLARD



Saviez-vous que Paul-André Drouin a demandé Gisèle Faucher en mariage lors de la manifestation syndicale du 14 mai 1969 sur la Grande-Allée, à Québec, en marchant vers le Parlemant avec le groupe de 14 000 enseignants et enseignantes.
Le mariage fut célébré le 9 août 1969.
On leur souhaite un beau 55^e anniversaire de mariage.

Un dalot extraordinaire!

L'exploit dont il est ici question a été réalisé par Herman Vachon, le 2 mars 2022. Herman se rendait à sa partie de quilles et, sur la route entre Thetford et Black Lake, il a perdu une roue de sa voiture... Abat raté vous devinez ! Fort heureusement, Herman n'a jamais récidivé et sa carrière s'est poursuivie dans le plaisir.

Inscrire à votre agenda :

Vendredi le 5 juillet, à 20 h. pièce de théâtre **LE CITRON** avec la troupe de théâtre Les Bâisseurs de Montagnes.
C'est un rendez-vous au Studio Théâtre Paul-Hébert à Thetford.
Une belle invitation de votre AREQ !

Au tout début de l'automne 2024, nous partagerons le **Déjeuner des retrouvailles**. C'est là qu'on se raconte nos bons coups, qu'on échange nos nouvelles.
Réservez la date du mardi 24 septembre.
Une invitation spéciale vous parviendra pour vous y inscrire.
Bon été d'ici là!

AVIS IMPORTANT

La période des déménagements arrive : **il est de très grande importance de nous faire part pour tout changement d'adresse postale ou d'adresse électronique.**

Il arrive que des membres disparaissent de nos listes alors qu'ils ou elles sont toujours membres, mais qu'un changement de leurs coordonnées n'a pas été signalé.

Dans ces cas, vous ne recevez pas les messages, vous ne recevez pas *Le Défi*. Vous risquez alors de manquer des informations importantes.

Pour tout changement, communiquez directement avec l'AREQ-Nationale :

au numéro 418-525-0611 ou 1-800-663-2408 ou par courriel à info@areq.lacsq.org

ou avec Renée Blais à reneeblais.areq@outlook.com

ou avec Lynda Turcotte à inslynda2324@gmail.com

Jeu – DÉCODER LE MESSAGE

(par Louise Verreault, automne 2023)

LÉGENDE

♣	♪	◇	Σ	Ω	Δ	∞	♠	ð	£	}	~	»	✱	{	⌘	«	β	ø	≡	🍏	⊕	Ψ	☂	☀	.	
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	.

DÉCODER LE MESSAGE

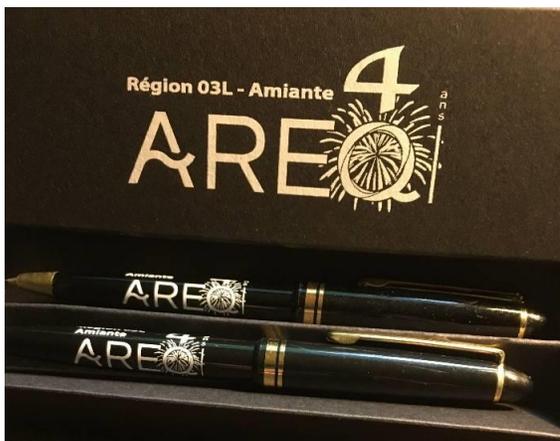
»	{	✱		⌘	β	Ω	»	ð	Ω	β		Ω	ø	≡		◇	{	✱	≡	β	♣	ð	β	Ω		
Σ	Ω		≡	♣	β	Σ	.		»	{	✱	Σ	Ω	🍏	☂	ð	Ω	»	Ω		Ω	ø	≡			
◇	{	✱	≡	β	♣	ð	β	Ω		Σ	Ω		»	{	◇	♠	Ω	.		»	{	✱				
≡	β	{	ð	ø	ð	Ω	»	Ω		⌘	β	{	≡	Ω	∞	Ω		»	Ω	ø		»	♣	ð	✱	ø
~	♠	ð	⊕	Ω	β	.		»	{	✱		≡	{	🍏	≡		ø	Ω	β	≡		♣				
∞	~	ð	ø	ø	Ω	β		Ω	✱		♠	ð	⊕	Ω	β	.										

RÉPONSE :

≡	{	♪	{	∞	∞	♣	✱
---	---	---	---	---	---	---	---

Dernière heure, tout juste avant la date de tombée !

Quelles belles rencontres nous aura amenées cette fête du 40^e de l'AREQ-Amiante ! Nous étions 132 personnes à ce banquet... et l'ambiance était des plus chaleureuses. Il y avait aussi une fierté en regard du chemin parcouru par notre AREQ-Amiante. Six de nos membres nonagénaires étaient à l'honneur. Un album souvenir est en préparation et vous sera remis au dîner du 27 novembre 2024. Le comité du 40^e et les membres du CS vous remercient de votre belle participation.



Il faut aspirer à inspirer avant d'expirer

LA MORALE DE L'HISTOIRE



À PROPOS DE COMMUNICATION :

Un homme entre dans la douche au moment précis où sa femme en sort, lorsque la sonnerie retentit à la porte de leur maison.

La femme s'enroule dans une serviette de toilette, descend les escaliers en courant et va ouvrir la porte d'entrée.

C'est Laurent, le voisin de palier. Avant qu'elle n'ait pu dire un mot, il lui lance :

« Je te donne 500 EUR immédiatement si tu laisses tomber ta serviette ».

Elle réfléchit à toute vitesse et décide de laisser choir la serviette.

Il l'admire un bon moment, puis lui tend un billet de 500 EUR.

Un peu étonnée, mais contente de la petite fortune qu'elle vient de se faire en un clin d'œil, elle remonte dans la salle de bain.

Son mari, encore sous la douche, lui demande :

« C'était qui ? »

« C'était Laurent ».

« Super, il t'a rendu les 500 EUR qu'il me devait ? »

Morale de l'histoire :

Si vous travaillez en équipe, partagez rapidement les informations concernant les dossiers communs, vous éviterez ainsi bien des malentendus désagréables.

À PROPOS DE PROCÉDURES :

Au volant de la 2 CV, un prêtre raccompagne une nonne au couvent.

Le prêtre ne peut s'empêcher de regarder ses superbes jambes croisées.

Il pose subitement la main droite sur la cuisse de la nonne.

Elle le regarde et lui dit : « Mon père, vous souvenez-vous du Psaume 129 ? »

Penaud, le prêtre : « Psaume 129 ? »

Il rougit une fois de plus et retire sa main, balbutiant une excuse.

Les voilà arrivés au couvent.

La nonne le regarde attentivement et descend de la voiture sans dire un mot.

Le prêtre pris de remords pour son geste déplacé se précipite sur la Bible, à la recherche du Psaume 129.

Psaume 129 : « Allez de l'avant, cherchez toujours plus haut, vous trouverez la gloire ».

Morale de l'histoire :

Au travail, une bonne connaissance des procédures est recommandée pour atteindre les objectifs...

À PROPOS DE HIÉRARCHIE :

Un technicien, une secrétaire et un directeur du personnel sortent du bureau à midi et marchent vers un petit restaurant lorsqu'ils trouvent, sur un banc, une vieille lampe à huile.

Ils la frottent et un génie s'en échappe. « D'habitude, j'accorde trois souhaits, mais comme vous êtes trois, vous n'en aurez qu'un chacun ».

La secrétaire bouscule les deux autres en gesticulant : « À moi, à moi ! Je veux être sur une plage des Bahamas, en vacances perpétuelles, sans aucun des soucis qui pourraient empêcher de profiter de la vie ».

Et pouf, elle disparaît.

Le technicien s'empresse à son tour : « À moi, à moi ! Je veux siroter une Piña Colada sur une plage de Tahiti avec la femme de mes rêves ! ».

Et pouf, il disparaît.

« C'est à toi », dit le génie en regardant le directeur du personnel.

« Je veux que ces deux cons soient de retour au bureau après le déjeuner... »

Morale de l'histoire :

En règle générale, laissez toujours les chefs s'exprimer en premier.


Fondation Laure-Gaudreault
 www.fondationfg.org

Ensemble depuis 25 ans!
FORMULE D'INSCRIPTION


Nom _____ Prénom _____ Rég./Sect. _____
 Adresse _____ Code Postal _____
 Ville _____ Téléphone _____
 Numéro de membre de l'A.R.E.Q. _____
 Adhésion membre (10 \$) _____ \$ DON _____ \$ Total _____ \$
 Carte de condoléances (10 \$) _____
 Date _____ Signature _____

Toute personne peut devenir membre de la Fondation en payant un droit d'entrée de 10 \$ et en étant admise par le bureau provincial.
 Un membre de l'AREQ n'est pas automatiquement membre de la Fondation.
 Poster votre inscription à FONDATION LAURE-GAUDREULT, 320, RUE Saint-Joseph Est, bureau 100, Québec (Québec) G1K 9E7
 Pour plus d'informations, communiquer avec Gisèle Ouellette 418 338-4520.

Décoder le message

(Solution)

LÉGENDE

♣	♠	♠	Σ	Ω	Δ	∞	♠	♠	♠	♠	~	»	♠	{	♠	«	β	♠	≡	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	.
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	.	

DÉCODER LE MESSAGE

»	{	♠		♠	β	Ω	»	♠	Ω	β		Ω	♠	≡		♠	{	♠	≡	β	♠	♠	♠	♠	♠	♠	
M	O	N			P	R	E	M	I	E	R		E	S	T		C	O	N	T	R	A	I	R	E		

Σ	Ω		≡	♠	β	Σ	.		»	{	♠		Σ	Ω	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	
D	E		T	A	R	D	.		M	O	N		D	E	U	X	I	È	M	E		E	S	T			

♠	{	♠	≡	β	♠	♠	♠	♠	Σ	Ω		»	{	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	♠	
C	O	N	T	R	A	I	R	E		D	E		M	O	C	H	E	.		M	O	N					

≡	β	{	♠	♠	♠	♠	♠	♠	»	♠		♠	β	{	≡	Ω	∞	Ω		»	♠	♠	»	♠	♠	♠	♠
T	R	O	I	S	I	È	M	E		P	R	O	T	È	G	E		M	E	S		M	A	I	N	S	

~	♠	♠	♠	♠	♠	♠	.		»	{	♠		≡	{	♠	≡		♠	Ω	β	≡		♠		
L'	H	I	V	E	R	.			M	O	N		T	O	U	T		S	E	R	T		À		

∞	~	♠	♠	♠	♠	♠	♠		♠	♠		♠	♠	♠	♠	♠	.									
G	L	I	S	S	E	R	.		E	N		H	I	V	E	R	.									

RÉPONSE :

≡	{	♠	{	∞	∞	♠	♠
T	O	B	O	G	G	A	N

Au Grand Théâtre de Québec, se trouve la Muraille de l'artiste Jordi Bonet « **MORT, ESPACE, LIBERTÉ** » un triptyque abordant le passé, le présent et l'avenir.

Voici une réflexion de l'artiste que l'on peut lire au foyer du Grand Théâtre :

« Puisque l'art devient l'un des seuls moyens de dire et de déranger sans tuer, il s'agit pour nous de dire, et de crier s'il le faut, ce que nous sommes, ce que nous sentons et ce que nous devons devenir. »

Le poids du mensonge écrase tous ceux qui le portent. Il n'y a pas de liberté en dehors de la vérité.

Tiré du film *La Cordonnière* (de François Bouvier, 2023)



Au maître de poste :

Si non réclamé, retournez à

AREQ 03 L

721, 11e Avenue

Thetford Mines (QC) G6G 1Y3



Site internet :
amiante.areq.lacsq.org

Pour profiter de la version électronique pleine couleur du bulletin Le Défi et de ses hyperliens, visitez notre site, section Publications : amiante.areq.lacsq.org

Quarante ans... ça se souligne !

Le 23 mai dernier, notre banquet du 40^e a réuni 132 personnes venues fêter l'AREQ-Amiante et retrouver des ami.e.s dans le décor enchanteur du Manoir du Lac William. La prochaine activité du 40^e est le rendez-vous au Tournoi « Golf en Fête » le 20 août au Club de Golf et Curling de Thetford.

