les bonnes notes...

AREQ CSQ

Volume 11, numéro 1, Octobre 2020

Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec
Secteur Cap-de-la-Madeleine (04G)

L'AUTOMNE

L'été s'enfuit
Laissant derrière lui
Chaud soleil et douce pluie
Tapis verts et jardins fleuris.
L'automne viendra
L'astre du jour s'éloignera
Devenant de plus en plus paresseux
Se cachant derrière des jours pluvieux.
Comme une peintre qui s'ennuie
Il prendra son pinceau
Et projettera à l'infini
Mille couleurs, mille joyaux.
Vivement le froid s'installera
Chassant ainsi quantité d'oiseaux
Les arbres il dénudera
De leur feuillage si beau.
Si la chaleur de l'été nous a quittés,
Conservons celle du cœur
Partageons-la dans l'amitié ;
Nous vivrons ainsi la saison du Bonheur.

Laurette Pintal
Septembre 2020

Sommaire

Mot de la présidence sectorielle..... 3
Mot de la présidence régionale.....4
Mot du directeur général..... 5
Prolongation des mandats.....6
Conseil sectoriel 2020-2021 et responsables des comités.....7
Conseil régional.....7
Agenda 2021.....8
Rapport financier pour l'année 2019-2020.....9
Bourses de l'AREQ.....10
L'historique des bonnes notes….....11
Petites quilles 2020.....11
Sincères remerciements à nos téléphonistes !..... 12
Réflexions
- Ça va bien aller !..... 13
- Maintenant que la jeunesse…..... 14
- Et le racisme systématique ?..... 14
- Nous vivons ensemble.....15

Assurance - COVID-19.....16
Sociopolitique - À la recherche de la cause des causes.....18
Récit de voyage - Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie..... 19
Nécrologie..... 22
Mon agenda 2021..... 23
Informations diverses..... 24
Album photos..... 26
Adresses importantes.....

Bonjour à chacune et chacun !

À vous membres de notre AREQ Cap-de-la-Madeleine !

J'espère que vous avez eu de bons moments durant notre été « chaleureux » !

Ce début de notre année aréquienne 2020-2021 s'annonce bien différent. Comme on sait, la pandémie de la COVID-19 est toujours présente, de nouveaux cas apparaissent presque chaque jour.

Aussi, pour le moment, la Santé publique nous recommande de limiter nos déplacements et d'éviter les contacts avec d'autres personnes. À ce sujet, vous trouverez en page 5 le message de monsieur Dominic Provost, directeur général de l'AREQ nationale.

Ainsi, par mesure de sécurité, à l'instar des autres secteurs de la région 04, notre conseil sectoriel (CS) a décidé de suspendre nos activités (retrouvailles, déjeuners, conférences, sorties) jusqu'au premier janvier 2021. À cette date, nous serons en mesure de connaître les recommandations en vigueur de la Santé publique. Nous diffuserons les information via notre site web (arq04g.org).

Je tiens quand même à vous informer que Gaétane, Micheline B., Micheline T., Denise et moi-même avons exploré différents scénarios pour tenir nos activités, mais en vain, les règles de sécurité ne le permettant pas en grand groupe.

Nous souhaitons vous revoir en santé. Soyez prudentes et prudents.

Claude Poudrier
Président de l'AREQ Cap-de-la-Madeleine, 04 G

« On peut se passer d'amour, mais pas d'amitié. C'est d'ailleurs l'un des bons côtés du vieillissement, les amitiés deviennent profondes. »
Chrystine Brouillet

Bonjour à chacune et chacun !

Avec l'AREQ, nous ne sommes pas seuls. Prenons un temps pour rester en contact avec les autres en téléphonant à un membre de notre famille ou à des amis, voire entrer en communication avec une personne de notre association qui serait isolée dans une résidence ou à la maison.

C'est vrai que la COVID-19 nous oblige à un confinement particulier et nous devons nous distancer les uns des autres et porter le masque. Aussi, que les activités de l'AREQ sont reprises en partie de façon différente, reportée ou annulées. Il est temps de trouver d'autres moyens de communiquer, **de garder le contact** avec nos membres. Les réunions du conseil d'administration se sont continuées par vidéoconférence ou en présentiel, de même que les conseils régionaux et sectoriels.

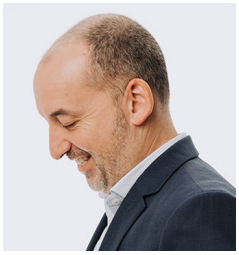
Au mois de mars 2020, la pandémie du coronavirus nous est tombée dessus sans crier gare. Nous devons encore user de prudence et de patience. **De prudence**, car le virus est toujours là et se transmet facilement. Nous nous devons de respecter les règles sanitaires requises par la Santé publique.

Avec l'automne, où nous restons plus longtemps dans nos maisons à cause de la température plus fraîche, voire plus froide, ce sera plus difficile, j'en conviens. **De patience**, car on est loin de la coupe aux lèvres pour ce qui est des traitements possibles et du vaccin susceptible de nous protéger de cette maladie.

J'apprends à être solidaire des autres personnes affectées par le coronavirus et reconnaissante pour tout le travail du personnel de la santé. Je suis de tout cœur avec vous durant cette période d'urgence sanitaire.

« Quelle magnifique surprise de découvrir qu'on peut être seul sans souffrir de solitude ». – *Ellen Burstyn*

Monique Dionne, présidente régionale



Monsieur Dominic Provost, directeur général de l'AREQ a fait parvenir à Claude Poudrier et aux personnes présidentes de secteurs, le 28 août dernier, le message suivant.

Objet : Reprise des activités associatives cet automne dans le contexte de la pandémie de la COVID-19. Ces balises découlent de discussions tenues en conseil exécutif le 26 et 27 août.

Considérations générales
Les élus et les membres de l'AREQ, dans les secteurs et les régions, **souhaitent retrouver un semblant** de vie normale et reprendre leurs activités. Comme bénévoles, vous carburez toutes et tous à l'engagement social et aux relations humaines. Nous constatons que les règles gouvernementales pour lutter contre la pandémie deviennent très contraignantes, en en particulier pour les associations comme la nôtre.

Santé publique recommande toujours aux personnes de 70 ans et plus de limiter leurs déplacements et d'éviter les contacts avec d'autres personnes. Elles doivent appliquer rigoureusement **les consignes sanitaires**.

Droits et devoirs
Comme association de grande envergure, l'AREQ a une responsabilité sociale, morale et même légale quant à la santé de ses membres. Elle pourrait être blâmée, dans l'espace public et dans les médias.

Il faut trouver un équilibre entre les devoirs de notre association et les droits de nos membres. Nous jugeons risqué et prématuré d'organiser des rencontres ou des activités regroupant un grand nombre de membres.

Conseils sectoriels (CS) et comités
Il est possible de tenir les rencontres de CS en **mode virtuel**. Il est aussi possible de les tenir en personne si le contexte le permet (il est plus facile de respecter la distanciation sociale et le port du masque à quatre ou cinq personnes).

Déjeuners et conférences
Nous vous déconseillons d'organiser des rencontres comme les retrouvailles, la non-rentrée, les déjeuners, les dîners, les conférences, du moins pour l'automne, car c'est plus problématique… La situation sera peut-être différente à l'hiver.

Activités d'accueil
Malgré la pandémie, nous aurons de nouveaux membres. Il est important de les accueillir comme il se doit et de leur faire connaître nos futures activités, nos services et nos élus. Nous les accueillerons par petits groupes pour une rencontre personnalisée.

Dans tous les cas, peu importe l'activité organisée **en présentiel**, il est important de vérifier auprès des personnes si leur état de santé est adéquat et si elles n'ont pas de symptômes de la COVID avant de leur donner accès à l'endroit prévu pour la rencontre. Nous vous conseillons de tenir un registre de signatures.

Pour l'instant, ce sont les balises que nous pouvons vous donner. Elles pourraient évoluer en fonction de la conjoncture : assouplissement aux règles, ou encore, une deuxième vague (nouveau confinement).

Prolongation des mandats
de toutes les personnes élues dans toutes les instances aux paliers sectoriel, régional et national de l'AREQ, jusqu'au printemps 2021

À la mi-mars 2020, l'AREQ annonçait le report des assemblées générales sectorielles, des assemblées générales régionales et du Congrès à une date indéterminée. Cette décision exceptionnelle prise par le conseil d'administration (CD) découlait de la volonté de l'AREQ de respecter les mesures sans précédent édictées par le gouvernement pour contrer la propagation de la COVID-19.

Lors d'une réunion spéciale tenue le 2 avril 2020, le CA a pris de nouvelles décisions à savoir :

- Le report du 47e Congrès de l'AREQ au printemps 2021 ;

- Le report des assemblées sectorielles et régionales au printemps 2021 ;

- La prolongation des mandats de toutes les personnes élues dans toutes les instances aux paliers sectoriel, régional et national jusqu'au printemps 2021.

Les mandats de TOUTES les personnes élues à tous les paliers de l'Association sont automatiquement prolongés d'un an, et non uniquement les mandats des personnes qui arrivaient à échéance au printemps 2020.

Les mandats des personnes nommées comme responsables sectoriels de dossiers, comme responsables régionaux de dossiers et comme membres de comités nationaux, sont également prolongés d'un an.

Claude

Micheline B.

Gaétane

Micheline T.

Denise

Claude Poudrier	Président	819 373-1481	poudrier.claude@videotron.ca
Micheline Boisvert	1re Vice-présidente	819 372-1214	boisvertmicheline@hotmail.com
Micheline Thibeault	Trésorière	418 328-3923	micheline.thibeaultcado@gmail.com
Gaétane B. Bellemare	Secrétaire	819 375-4117	
Denise Lamy Bélange	Conseillère	819 376-4547	dlbelanger@hotmail.com

Liste des responsables de comité

Condition des femmes	Gaétane B. Bellemare		819 375-4117
Comité des hommes	Poste à combler		
Fondation FLG	Micheline Boisvert	boisvertmicheline@hotmail.com	819 3721214
Environnement	Poste à combler		
Retraite	Micheline Thibeault	micheline.thibeaultcado@gmail.com	418 328-3923
Assurances	Guy Marchand	malmar@videotron.ca	819 373-5687
Site web	Gaston Levasseur	gaston_levasseur@sympatico.ca	819 693-1611
Bulletin	Poste à combler		
Sociopolitique	Poste à combler		
Quilles	Suzanne Bourassa	boursu@icloud.com	819 693-9690

Le conseil régional 2020-2021

Présidente	Monique Dionne	Secteur E	Drummondville
1re vice-présidente	Mariette Gélinas	Secteur B	Shawinigan
2e vice-président	Jean-Luc Huard	Secteur D	Bois-Francs
Trésorière	Colette Trudel	Secteur A	Trois-Rivières
Secrétaire	Marc Dion	Secteur C	Nicolet
Conseillère	Micheline G.Saucier	Secteur E	Drummondville
Conseiller	Normand Périgny	Secteur F	La Tuque
Conseiller	Claude Poudrier	Secteur G	Cap-de-la-Madeleine
Conseiller	Rémi Beauclair	Secteur H	Louiseville

Message important du conseil sectoriel

Les règles gouvernementales deviennent contraignantes face à la pandémie de la COVID-19. Santé publique recommande toujours aux personnes de 70 ans et plus de limiter leurs déplacements. Les consignes sanitaires sont rigoureuses. Le conseil sectoriel 04 G juge risqué et prématuré d'organiser des rencontres regroupant un grand nombre de membres.

À la réunion sectorielle du 15 septembre dernier, à l'unanimité, les membres ont pris la décision **d'annuler toutes les activités au calendrier jusqu'en janvier 2021.**

Vu les circonstances, il serait important de vérifier sur le site de l'AREQ 04 G, si les activités inscrites au calendrier auront lieu.

Janvier	13	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
Février	10	Dîner de la Valentin + présidence	Buffet Champion
Mars	10	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	11	Journée de la Femme	
Avril	9	Cabane à sucre	Sucrerie Boisvert
	14	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
	20	Jour de la Terre	Nicolet
	21	Dîner des bénévoles	Buffet Champion
	26	Assemblée générale sectorielle + dîner	Buffet Champion
Mai	11	Assemblée générale régionale	Bois-Francs
	12	Déjeuner mensuel	Maman Fournier
Juin	5-7	Congrès	Lévis
	9	Dîner de fin d'année	Buffet Champion
	10	Journée FLG	Secteur 04 F

Rapport sectoriel cumulatif au **30 juin 2020**
Région **04**
Secteur **G**

Pour l'exercice 2019-2020

Disponibilités 1er juillet 2019			**8 008,45 $**
PLUS :	**PRODUITS**		
	Sommes reçus du régional	**10 322,00 $**	
	Sommes reçus du national	**6 543,60 $**	
	Autres sommes	**4 459,45 $**	
	TOTAL DES PRODUITS		**21 325,05 $**
MOINS :	**CHARGES**		
	Repas	**6 980,11 $**	
	Transport et hébergement	**974,73 $**	
	Salles et invités	**755,00 $**	
	Matériels et fournitures	**1 076,07 $**	
	Photocopies et affranchissements	**1 712,80 $**	
	Communications	**1 196,12 $**	
	Reconnaissances et dons	**1 756,08 $**	
	Autres charges	**1 063,73 $**	
	TOTAL DES CHARGES		**15 514,64 $**
	Revenus/charges (charges/revenus)		**5 810,41 $**
Disponibilités à la fin de cet exercice			**13 818,86 $**

Micheline Thibeault
Rapport préparé par

Claude Poudrier
Personne présidente sectorielle

Monique Dionne
Personne présidente régionale

Les bourses de l'AREQ pour le soutien à la formation ont été créées en juin 2011, dans la foulée du 50e anniversaire de l'Association. Elles visent à soutenir des membres de l'AREQ ou encore leurs proches inscrits dans une démarche de formation ou de perfectionnement. Le sujet d'étude peut être lié autant à un cham d'intérêt personnes (arts, communication…) que professionnels (éducation, santé…).

Ce programme a pour buts de créer des liens intergénérationnels, d'encourager la formation dans des domaines d'études variés puis de soutenir la persévérance scolaire et la formation continue.

Personnes admissibles

Le programme de bourses s'adresse aux membres réguliers de l'AREQ ainsi qu'à leurs enfants ou petits-enfants (à condition qu'ils soient âgés d'au moins 12 ans). Les personnes élues au conseil d'administration de l'AREQ et les membres de leur famille ne peuvent soumettre leur candidature.

Les candidates et candidats doivent être inscrits à un programme d'études offert par :

- une institution publique reconnue par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport (MELS) ;
- un organisme d'éducation populaire reconnu par le MELS, par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) ou par le ministère du Travail, de l'Emploi et de la Solidarité (MESS).

Les bourses sont décernées dans les dix régions de l'AREQ, en rotation, sur une base triennale. **La région 04 a été choisie pour 2020-2021.**

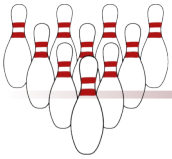
Dans chaque région, la somme de 1 200 $ est répartie également entre les récipiendaires, Cependant, les bourses sont d'un minimum de 300 $ et d'un maximum de 500 $.

Dossier de participation

Les candidates et candidats doivent remplir le formulaire de mise en candidature. Ce formulaire doit contenir les coordonnées de la personne, un texte de présentation portant sur son intérêt à la formation (maximum 250 mots) et une lettre de la personne directrice de l'établissement scolaire ou de l'organisme d'éducation populaire attestant la fréquentation à ladite formation. Le formulaire et la lettre d'attestation doivent être acheminés à l'attention de la personne présidente de secteur de l'AREQ entre le 15 janvier et le 1er mars 2021.

Sélection et remise des bourses

La sélection des récipiendaires est confiée aux régions. La remise des bourses aura lieu lors de l'assemblée générale régionale (11 mai 2021) ou de l'assemblée générale sectorielle (26 avril 2021).



Petites quilles 2020

Venez jouer aux petites quilles !
Du plaisir peu cher ! Pas de compétition !
Des défis à relever !
Un exercice pour se tenir en forme…

Mardi le 15 septembre, quelques personnes étaient au rendez-vous. Suzanne, la responsable, a pu remarquer que les mesures nécessaires pour assurer la santé et la sécurité étaient respectées.

Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel temps dans l'année. Possibilité de jouer à toutes les semaines ou selon vos disponibilités.

N'oubliez pas votre couvre-visage. Chaque personne participante devra signer le registre.

De plus, vous aurez à signer une lettre de reconnaissance de risque.

Si vous possédez une boule, apportez-la. Si non, il y en aura sur place et c'est vous qui procéderez à la désinfection.

Quand : le mardi de chaque semaine
Endroit : Salon de quilles de Francheville, 415, Vachon, Trois-Rivières
Heures : 10 heures à 11 heures
Coût : 7,25 $ pour trois parties

Suzanne Bourassa, responsable
819 693-9690
boursu@icloud.com

L'historique des bonnes notes…

Notre bulletin ***les bonnes notes…*** date de novembre 1999. Mais le titre d'aujourd'hui apparaît en mars de la même année.

Suite à un concours lancé en août 1998 par le conseil sectoriel de l'époque, tous les membres du secteur 04 G pouvaient y participer autant de fois qu'ils le désiraient.

Parmi les trente-sept titres proposés par douze personnes participantes, la suggestion de monsieur **Guy Fournier**, ***les bonnes notes…***, a été retenue par le comité de sélection composé de mesdames Laure Casaubon, Reine Toupin et Gaétane Boisvert Bellemare.

Leurs critères étaient les suivants :

a) Aucune ressemblance avec d'autres bulletins de l'AREQ
b) Originalité
c) Nom significatif à notre groupe.

Monsieur **Jean-Rock Desmarais** a réalisé le graphisme du bandeau actuel de notre bulletin sectoriel en mars 2000.

À ce moment-là, on comptait 380 membres au secteur 04 G du Cap-de-la-Madeleine. En septembre 2020, notre secteur compte 464 membres.

Notes provenant des archives de l'AREQ 04 G

Gaétane Boisvert Bellemare

Sincères remerciements à nos téléphonistes !

À la mi-avril 2020, l'AREQ a lancé le projet « Gardons le contact » afin de rejoindre tous les membres confinés à cause de la pandémie du coronavirus dans le but de briser quelque peu leur isolement.

Chaque téléphoniste bénévole a communiqué avec une quinzaine de personnes inscrites sur sa liste d'anniversaires.

Pour notre secteur 04 G, **80 %** de nos membres ont été rejoints par appel téléphonique entre le 14 et 30 avril 2020. Pourquoi 80 % ? Les personnes dont les numéros de téléphone sont confidentiels ou des interurbains n'ont pas été contactées ainsi que celles habitant certains CHSLD ou résidences privées. Quelques membres ont encore un numéro sans service.

Le conseil sectoriel tient à remercier sincèrement chaque téléphoniste en plus de lui témoigner une chaleureuse reconnaissance.

Auger Tremblay Denise
Boisvert Bellemare Gaétane
Boisvert Micheline
Bordeleau Perron Claudette
Brière Nicole
Casaubon Laure
Deshaies Lise
Despins Geneviève
Fortin Lise G.
Gauthier Carmen
Girard Diane
Goulet Pépin Lise
Grenier Nicole
Grondin C. Madeleine
Jutras Yolande
Laflamme-Gosselin Pierre
Lamy Bélanger Denise
Lebrun G. Claire
Lemire G. Rita
Montplaisir Diane
Périgny Jocelyne
Perreault Lise
Pintal Jacqueline
Richard Marie-Jeanne
St-Amand Sylvaine
Thibeault Micheline
Trudel Anita
Veillette Nicole

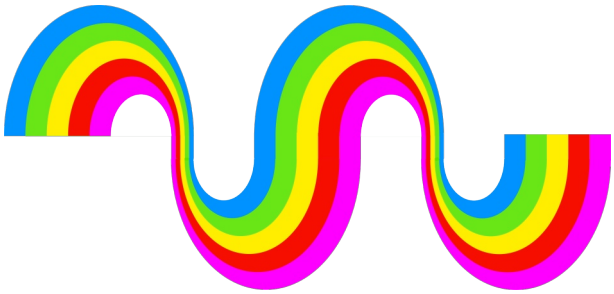
Message aux téléphonistes

Votre nouvelle liste pour les appels téléphoniques lors de l'anniversaire de nos membres ou pour de courts messages transmis par une personne du conseil sectoriel vous sera expédiée par la poste ou remise lors d'une activité s'il y a lieu.
L'entrée en vigueur de la nouvelle liste sera le 1er janvier 2021.
Le Dîner des bénévoles est prévu le mercredi 21 avril 2021 au Buffet Champion. Vous recevrez une invitation personnelle.

Si vous n'êtes plus intéressée ou intéressé à faire des appels ou si vous êtes dans l'impossibilité de le faire pendant une courte période, avertissez la responsable le plus tôt possible, au numéro indiqué, avant qu'elle prépare les trente-deux listes du réseau téléphonique.
Merci de votre précieux bénévolat !

Gaétane Boisvert Bellemare
819 375-4117

Ça va bien aller !



Ce court texte a été écrit le 27 mai 2020 dans le livre des signatures que l'**AREQ 04 G** utilise lors des activités.

Pour 2019-2020, nos activités aréquiennes se sont terminées le 11 mars avec le déjeuner mensuel au restaurant ***Maman Fournier***.

C'est le 12 mars que le premier ministre Legault annonce les premières restrictions qui bousculent les gens du Québec.

Nous avons fait la brutale connaissance d'un nouveau voisin très envahissant. Il est débarqué sur notre planète sans crier gare et il a, comme nous avant lui, trouvé le moyen d'y survivre et d'y prospérer : C'est le coronavirus, la COVID-19.

Notre secteur 04 G a dû annuler plus de dix activités. Le régional et le national de même.

Nous sommes tous des recrues qui doivent apprendre à vivre en temps de pandémie. Nous avons tous terminé le premier cours obligatoire : vivre en confinement 101.

Dans le cadre de la chaîne de solidarité que nous avons lancée à la mi-avril, les responsables bénévoles des listes d'anniversaires ont rejoint presque tous les membres de notre secteur afin de prendre des nouvelles de chacune et chacun.

Plus rien ne sera pareil ! Notre vocabulaire a tellement changé ces derniers mois. Confinement, pandémie, distanciation sociale, immunité collective, asymptomatique et d'autres encore…

Aurions-nous imaginé fabriquer ou magasiner des masques ? Les points de presse égrènent chiffres et termes scientifiques… Les fameux deux mètres tiennent peut-être le coronavirus à distance, mais pas ses conséquences.

Mais les beaux jours finissent toujours par revenir, c'est une certitude.

On retrouvera bientôt tous les gens et les mots qu'on aime tant…

Gaétane Boisvert Bellemare

Maintenant que la jeunesse…

Maintenant que la jeunesse
S'éteint au carreau bleui
Maintenant que la jeunesse
Machinale m'a trahi
Tu t'en souviens, souviens-t-en
Maintenant que la jeunesse
Chante à d'autres le printemps
Maintenant que la jeunesse
Détourne ses yeux lilas
Maintenant que la jeunesse
N'est plus ici, n'est plus là
Maintenant que la jeunesse
Sur d'autres chemins légers
Maintenant que la jeunesse
Suit un nuage étranger
Maintenant que la jeunesse
A fui voleur généreux
Me laissant mon droit d'aînesse
Et l'argent de mes cheveux

Il fait beau à n'y pas croire
Il fait beau comme jamais
Quel temps, quel temps sans mémoire
On ne sait plus comment voir
Ni se lever ni s'asseoir
Il fait beau comme jamais
C'est un temps contre nature
Comme le ciel des peintures
Comme l'oubli des tortures
Il fait beau comme jamais
Frais comme l'eau sous la rame
Un temps fort comme une femme
Un temps à damner son âme
Il fait beau comme jamais
Un temps à rire et courir
Un temps à ne pas mourir
Un temps à craindre le pire
Il fait beau comme jamais

Louis Aragon

Et le racisme systématique ?

On en parle de plus en plus souvent au Québec. Qu'est-ce que c'est, exactement ?

Selon la définition qu'en donne la ***Commission des droits de la personne et de la jeunesse*** (***CDPDJ***), le racisme systématique « a pour effet de perpétuer les inégalités vécues par des personnes noires, autochtones ou racisées ».

C'est une forme de racisme « pratiquée souvent de manière inconsciente et involontaire, la somme d'effets d'exclusion disproportionnée qui résultent de l'effet conjugué d'attitudes empreintes de préjugés et de stéréotypes », indique la ***CDPDJ***.

Les études à ce sujet indiquent que les membres de certains groupes ethniques subissent des discriminations exagérées par rapport au reste de la population.

Ceci limite leur accès aux logements, à l'emploi, aux revenus, à l'éducation et aux services publics.

Nous vivons ensemble

On est chacun dans sa maison. Confinement forcé. On est chacun dans sa maison, mais nos maisons continuent de se toucher. Nos terrains, de se rejoindre. Nos adresses, de s'additionner. Nos rues, de se croiser. On est chacun dans sa maison, mais on n'a jamais autant fait partie de la communauté.

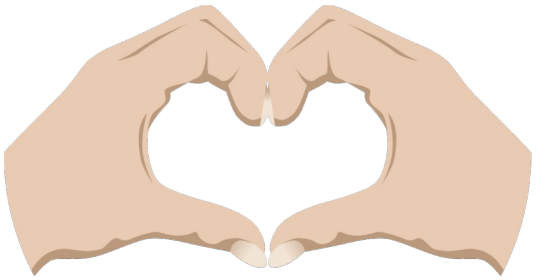
Le vivre-ensemble dont on se moquait tant, on vient de la pogner. Il était temps. Il n'y a que lui qui puise nous sauver.

Nous vivons ensemble. Tous ensemble. On l'avait oublié. Pourtant, on habite le même espace. On respire le même air. On boit la même eau. On se conjugue au même temps. Il a fallu un terrible virus pour que ça nous saute à la figure. Nous sommes interdépendants. Que ça nous plaise ou non. Nous devons faire attention les unes aux autres. Pas juste par altruisme. Par égoïsme aussi. Il en va de notre vie. Ce que l'autre a, on peut l'avoir aussi. Ce que l'autre n'a plus, on peut le perdre aussi.

La distanciation sociale, on la pratique depuis longtemps. Pas physiquement. Mais dans nos pensées. On vit dans notre bulle. En croyant que seuls notre famille et nos amis ont une importance déterminante dans notre existence.

Les autres, c'est les gens. Les autres, c'est les badauds que l'on croise sans les voir, dans le métro, dans la rue, au bureau. Maintenant qu'on ne les voit vraiment plus, on s'aperçoit que l'univers est vide sans eux. Vide à faire peur. On a besoin d'eux. Et on remercie la caissière toujours à l'épicerie et l'employé toujours à la pharmacie. Dans le film de notre vie, c'étaient des figurants. Maintenant, ce sont des rôles essentiels.

On est chacun dans sa maison. Pour se



protéger les uns des autres. Mais la maison n'a jamais été aussi pleine d'humanité. On ne s'est jamais aussi bien reçus qu'à distance. Bien compris, aussi. On partage la même angoisse. On s'accroche au même espoir. On n'a jamais autant fait partie du même bout du monde.

Nous vivons ensemble. Il faut nous le rappeler. On croyait qu'on vivait seulement avec les contacts de notre téléphone. Dans notre réalité virtuelle. Où chaque relation est sélectionnée. Où chaque échange est noté. Où chaque je t'aime est calculé. Le monde autour de nous n'est pas seulement un décor pour nos égoportraits. On ne serait pas là, sans lui. Le monde autour de nous, il ne faut pas seulement s'en servir. Il faut aussi le servir.

On appelle ça le sens civique. Heureusement pour nous, des gens l'avaient déjà compris. Tous les gens qui travaillent dans les hôpitaux, qui risquent leur vie pour que des inconnus ne perdent pas la leur, mesurent la valeur de chaque être humain. Ce sont des héros. Des vrais. On ne le dira jamais assez. On ne les remerciera jamais assez.

COVID-19 : Mise à jour de votre couverture d'assurance voyage

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 suivant :

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

Un avenant vous sera acheminé lors de votre renouvellement. Pour plus d'information, nous vous invitons à communiquer avec votre chargé de compte et à consulter régulièrement notre FAQ.

*Avis émis par le gouvernement canadien concernant les destinations voyages

Niveau 1 : Prendre les précautions sanitaires habituelles en voyage

Niveau 2 : Prendre des précautions sanitaires spéciales

Niveau 3 : Éviter tout voyage non essentiel

Niveau 4 : Éviter tout voyage

SSQ, Société d'assurance-vie inc. 2525, boulevard Laurier, Québec (Québec) G1V 2L2
https://SSQ.ca/fr/coronavirus#faq

Guy Marchand
responsable comité assurance
pour l'AREQ 04 G

suite

Nous vivons ensemble

Le jour où il n'y aura plus de cœurs comme eux, ce sera la fin. Qu'il reste des respirateurs ou pas. La fin de tout. La fin de nous. C'est à leur dévouement que l'on doit notre existence. Faisons en sorte qu'elle vaille leur sacrifice. Soyons valeureux. Au moins le dixième d'eux.

On est chacun dans notre maison, depuis quelques jours, et on trouve ça difficile. Pourtant il y en a pour qui c'est le quotidien. L'isolement pas du tout volontaire est une lente agonie. Que cette expérience nous rapproche des laissés-pour-compte. Et promettons-nous de mieux nous en occuper. Pas demain. Tout de suite.

Avant, on était tout seuls ensemble, comme le chantait Bélanger. Maintenant, on est tous ensemble seuls.

Quand la solitude est partagée, ce n'est plus de la solitude, c'est de la solidarité. Le jour où ça va bien aller, on aura de quoi fêter.

On est chacun dans sa maison. Mais on n'a jamais vécu autant ensemble. Jamais organisé autant nos vie en fonction d'autrui. On se partage les tâches. Comme une famille. Comme des colocs. Chacun doit fournir sa part d'efforts pour sortir de cette crise.

On est chacun dans notre maison et on a enfin compris que notre voisine, c'est la Chine. On pensait que c'était très, très loin. Que ce qui se passait en Chine restait en Chine. On ne s'en faisait pas trop quand l'épidémie était là-bas. On aurait dû. La Terre n'est pas un grand village. On s'est trompé. La Terre est une rue. Et nous vivons dans cette rue. Quand la musique est forte à côté, on l'entend. Quand la douleur est forte, on devrait l'entendre aussi.

Notre incapacité à être sensibles au sort de notre voisin, nous en payons le prix. Il fallait nous alerter avant. Nous avons attendu que ça arrive chez nous. Comme si ça pouvait passer à côté. Quand nous comprendrons que la Chine, c'est aussi chez nous, nous serons plus réactifs. Mais c'est beaucoup nous demander. Nous commençons à peine à comprendre combien nous sommes liés au destin de la personne à une goutte de nous. Imaginez nous préoccuper de celle qui est à trois océans.

Je sais que ma chronique aujourd'hui semble vous faire la morale. Détrompez-vous, c'est à moi que je parle. Écrire, c'est se parler tout seul, en espérant que ça puisse servir.

Nous vivons ensemble.

Nous mourons seuls.

Voilà pourquoi il faut tout faire pour rester ensemble.

Stéphane Laporte

Collaboration spéciale
COVID-19 Chronique
Nous vivons ensemble – La Presse+
24/08/2020

À la recherche de la cause des causes

Face aux changements climatiques entraînant l'élévation du niveau des mers, des famines, des mouvements migratoires...

Face à la multiplication des problèmes de santé chroniques non transmissibles liés au saccage de l'environnement (cancer, alzheimer, parkinson, diminution du nombre de chromosomes par millilitre de sperme, baisse du quotient intellectuel, obésité…)

Que faire ?

Sébastien Bohler, docteur en neurobiologie moléculaire et directeur de la revue *Cerveau & Psycho* a creusé la question et nous apporte les résultats de son analyse dans son livre *Le Bug humain – Pourquoi notre cerveau nous pousse à détruire la planète et comment l'en empêcher* paru chez Robert Laffont en 2019.

En voici quelques citations :

« Il faut en finir avec la vision d'un esprit humain cohérent, maître de son destin, capable d'agir par la force de la raison afin de s'assurer le meilleur avenir possible. »

« Le cerveau humain est programmé pour poursuivre quelques objectifs essentiels, basiques, liés à sa survie à brève échéance : manger, se reproduire, acquérir du pouvoir, le faire avec un minimum d'efforts et glaner un maximum d'informations sur son environnement. »

« Pendant des millions d'années, ce système basé sur les neurones à dopamine de notre cerveau profond a permis à toutes les espèces animales de survivre en cherchant efficacement tout ce qui pouvait leur procurer nourriture, reproduction, pouvoir et information. »

« Équipés de cerveaux incontinents, comment pouvons-nous réfléchir à l'avenir de notre monde, à la survie de notre écosystème à long terme et à la préservation de la planète ? Quand des avantages instantanés qui flattent notre striatum en ciblant ses grands besoins primaires comme la nourriture, le moindre effort, le sexe et le statut social nous sont proposés ici et maintenant, qu'est-ce qui pourrait nous empêcher de les saisir sans attendre ? »

« Nous avons complètement dévoyé l'idéal libéral issu de l'humanisme des Lumières en réduisant la liberté à la possibilité pour chacun de satisfaire ses besoins pulsionnels – besoin de s'alimenter, de consommer du sexe et de l'information, de minimiser ses efforts et de gonfler son ego. »

« L'être humain, lui, est doté d'une conscience mais celle-ci est souvent négligée et nous la développons beaucoup moins que l'intelligence… à quel moment demande-t-on à un ingénieur réseau, un développeur de ligne de cosmétiques, ou un dirigeant d'entreprise automobile : "Avez-vous conscience de ce que vous faites ?" »

« Amener notre degré de conscience à un niveau comparable avec notre niveau d'intelligence sera sans doute un enjeu de premier plan pour l'avenir de notre espèce. »

La lecture du livre de Sébastien Bohler, *Le Bug humain* vaut le détour… tant pour sa compréhension du problème que pour la solution qu'il nous propose.

Jean-Yves Proulx

Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie (suite)

Du romantisme à l'aventure, du classique à l'excentrique, c'est l'expérience de voyage qui grave les souvenirs les plus précieux dans la mémoire. Si vous avez déjà planifié vous-même un voyage, vous savez que le perfectionnisme et le souci du détail garantissent une aventure mémorable.

Dans le bulletin de septembre 2019, je vous ai présenté le début de mon voyage inoubliable de huit jours en **Gaspésie**. Encore, je ne comprends toujours pas les gens qui prennent trois jours pour visiter un coin de pays avec autant de beautés naturelles. Je terminais mon récit avec un des plus beaux couchers de soleil à **Grande Vallée**. Dans le bulletin de février 2020, j'ai terminé une partie de la suite de mon voyage à **Percé**, à l'***Auberge Les Trois Sœurs***.

Je débute cette partie de mon voyage au **jour 4**. Nous passerons la journée à **Percé**. Donc nous faisons la grasse matinée ! Déjeunons à ***La Maison de Mathilde*** située sur le terrain de l'auberge. Un incontournable… Succulent ! Il faut goûter à leur coupe de fruits frais ! Un bijou de restaurant.

Partons à pied. On a toute la journée pour nous… D'abord, nous visitons l'**église Saint-Michel**. Elle comporte un mélange de style byzantin et roman. La teinte brun-rouge de la pierre donne un air de noblesse aux lignes pures de cet édifice. Elle fut terminée à l'extérieur en 1903. L'intérieur en vaut vraiment la peine… Faisons plusieurs boutiques : Le Goéland, L'ancienne École, La Maison Tommi, la Boutique Le Macareux… Il ne faut pas oublier ***Wazo*** (atelier, galerie et boutique). Que du beau ! De magnifiques bijoux ! ***Wazo*** est la griffe distinctive des créations artisanales, joaillières et sculpturales signées par Martin Boucher Arsenault. Il s'inspire d'éléments issus des mondes animal, végétal et minéral. Les trois femmes n'ont pu résister à l'achat d'un bijou…

Beaucoup de touristes, mais pas beaucoup d'achats… Ça mange tout le temps sur les rues… Vers midi, nous optons pour un pique-nique… Achetons tout à la ***Boulangerie Le Fournand*** (194, route 132 Ouest) : pains français, pâtisseries, viennoises, produits maison et régionaux, variétés de salades, pizzas, sandwiches, vin et breuvages… On peut déguster sur place ou emporter. Un pique-nique luxueux…

Marche, marchons, marchez. Nous n'allons pas faire l'excursion au parc de l'Île Bonaventure ni l'excursion aux baleines. Du déjà vu… Nous n'allons pas au ***Géoparc*** par manque de temps et un coût assez onéreux pour six personnes… Décidons plutôt d'aller en arrière-pays, à **Val d'Espoir**, à quelques kilomètres de Percé. Nature et plein air ! Ce village de 190 familles avec une population de 400 âmes : Coopérative de Solidarité, Bio-Jardins, Musée, Vieille église, Théâtre les Val-Heureux, Microbrasserie Auval et encore… C'est toujours beau et original en arrière-pays.

Une dame, dans une boutique, nous a suggéré de faire la Route des Failles. On s'informe et on part. En auto bien sûr ! Localisons le ***Motel Le Macareux*** (262, route 132 Ouest) et à quelques mètres sur

suite

Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie (suite)

notre droite, prenons la Route des Failles. Montons toujours… Paysages à couper le souffle… De beaux arbres de toutes espèces. Un soleil resplendissant entre les branches. Passons en arrière le mont Sainte-Anne et le mont Blanc. Poursuivons la route et rejoignons la 132. Un trajet qui en valait la peine pour nos yeux…

Revenons à **Percé**… C'est déjà l'heure du souper. On se consulte et tout le monde a le goût de pizzas aux fruits de mer. Partons encore à la recherche… On s'arrête à « La Maison du Pêcheur » au 157, route 132 Ouest. Un lieu par excellence pour la dégustation des poisons, fruits de mer et crustacés du golfe Saint-Laurent. Choisissons des pizzas cuites au feu de bois d'érable. Pas de mot pour qualifier ces pizzas ! Une soirée inoubliable au bord de la mer, sur fond de jazz dans un décor et une ambiance spécifiquement maritimes.

C'est le temps de rentrer et de faire dodo. À demain !

Jour 5

Un lever tardif… Une bonne marche de 30 minutes à l'air salin… Bouclons les valises et partons pour le havre de l'**Anse-à-Beaufils**. Depuis juin 2000, ce village s'est transformé ! Le havre est devenu un site incontournable du Grand Percé. La volonté des villageois a métamorphosé une usine de traitement de la morue désaffectée en centre culturel. La Vieille Usine, c'est maintenant une salle de spectacle, un studio d'enregistrement professionnel, une galerie d'art-boutique, un café-bistro animé et une terrasse sur quai.

Bien sûr, nous avons déjeuné ici… L'unique plage aux agates bleues nous attendait ! Un charmant lieu pluridisciplinaire !

À **Sainte-Thérèse-de-Gaspé**, visitons un économusée instructif expliquant le processus de salage et de séchage de la morue. Nous voyons des centaines de « vigneaux » (treillis surélevés permettant la circulation de l'air), des étalages alignés dans les champs où la morue sèche au soleil.

La première pulperie de la Gaspésie (1913) à **Chandler**. Un arrêt pour le circuit des Bâtisseurs. Un parcours historique, un musée à ciel ouvert relatant la période du régime français. La plus longue passerelle piétonnière en aluminium au monde.

Entre mer et montagnes, un coin pour les amants de la nature, **Port-Daniel-Gascons**. C'est ici que Jacques Cartier a célébré la première messe en Amérique du Nord en 1534. La romancière Gabrielle Roy et le grand peintre québécois Marc-Aurèle Fortin y ont vécu. À voir ! le ***Studio Verres libres*** : créations de verrières uniques.

Comme nous ne voulons pas retourner sur nos pas en direction de Québec, nous effectuerons la boucle complète, ce que l'on appelle familièrement « le tour de la Gaspésie », les circuits « La Baie-des-Chaleurs et la Matapédia ».

Suivons la route 132 en direction ouest pour rejoindre **New Carlisle**. Ce coquet village n'est pas sans rappeler ceux de la Nouvelle-Angleterre. On y voit trois églises protestantes, fierté des gens de ce coin.

suite

Explorez le Bas-Saint-Laurent et la Gaspésie (suite)

Un concept unique au Québec, une soixantaine de bornes-fontaines peintes à l'effigie de personnages animés ou de bandes dessinées. Les rues portent des noms anglais. C'est le village natal de René Lévesque. Au 16, Mount Sorel, on peut voir sa maison natale, mais on ne visite pas. Sa statue se trouve au Parc municipal. Un circuit patrimonial fort intéressant : monuments historiques, maisons anciennes, somptueuses résidences de bois avec des arbres centenaires. Beauté des plages, avec promenades de bois et sanctuaire d'oiseaux.

Poursuivons sur la route 132 en direction de **Bonaventure**. La baie des Chaleurs prend ici tout son sens, car son eau de mer surprend par sa température. Aujourd'hui, Bonaventure est l'un des bastions de la culture acadienne dans la région. Nous avons visité le Musée acadien du Québec. On y retrace le périple des Acadiens québécois et d'ailleurs en Amérique. La collection du musée comprend des meubles du XVIIIe siècle, des toiles et des photographies d'époque. Une présentation audiovisuelle à caractère ethnique donne une excellente idée du rayonnement des Acadiens. Nous dînons au ***Café Acadien***. Il propose de bons petits plats dans un cadre charmant. Cet établissement est très populaire auprès des résidents et des touristes, ce qui explique peut-être les prix un peu élevés. Mais tout était excellent !

Saint-Elzéar, un village situé à l'intérieur des terres, nous propose la visite de la ***Ferme Bos G***. Les propriétaires de cette ferme d'élevage transmettent de belle façon leur passion pour le yack, ce gros bœuf des montagnes originaires d'Asie. La visite guidée (10 $), nous permet de démystifier cette bête exotique.

Nous avons dû faire un détour de plusieurs kilomètres à cause d'importants travaux routiers. Nous avons délaissé la mer et pas vu le magnifique petit village de **Maria**. Par contre, nous avons pu découvrir la réserve amérindienne de ***Gesgapegiag***, avec son église inspirée du wigwam. Le parc de la Pointe-Verte : rencontre de l'eau douce et de l'eau salée. À suivre…

Racontez-nous un de vos voyages…

À chacune des parutions du bulletin sectoriel ***les bonnes notes***…, vous avez le plaisir de partager un récit de voyage avec une généreuse personne qui a résumé en une ou quelques pages un de ses périples inoubliables. Grâce à elle, vous voyagez pour découvrir de nouvelles régions, vous rêvez d'une île fantastique ou vous vous voyez sur un merveilleux bateau de croisière.

C'est à votre tour de nous raconter un de vos plus beaux voyages. Peu importe la destination, il y a toujours un petit coin inconnu d'une très grande beauté.
Nous avons hâte de vous lire !

Gaétane Boisvert Bellemare
819 375-4117

Avec la plus vive sympathie !
Afin de vous aider à oublier ces heures tristes,
Puissent nos pensées vous apporter réconfort et sérénité.
À la mémoire de nos membres disparus.

Marthe Barrette
7 mars 2020

Maurice Elliot
2 avril 2020

Maurice Brouillette
7 avril 2020

Diane Lalancette
14 mai 2020

Isabelle Leduc Lafond
18 mai 2020

Nicole Lafontaine Beaulieu
19 mai 2020

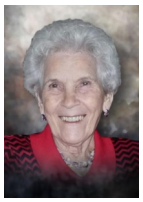
Thérèse Hénaire
22 mai 2020

René Rheault
27 mai 2020

France Loranger Boisclair
20 juin 2020

Gisèle Langlois Roy
11 juillet 2020

Monique Fournier
1er septembre 2020



Nécrologie

Nos plus sincères condoléances aux familles éprouvées et aux amis

Madeleine Saulnier, pour le décès de son frère Paul-Émile
Alain et Guy-Paul Cossette, pour le décès de leur frère Michel
Louise et Denise Charbonneau, pour le décès de leur sœur Danielle
René J. Lemire, pour le décès de son épouse Michelle (Mimi) Désaulniers
Nicole Brière, pour le décès de sa sœur Mariette et de son frère Marcel
Mathilde Béliveau, pour le décès de son époux Romuald Marchand
Guy Marchand (Luce Malbeuf), pour le décès de sa mère Pauline Ferron
Sylvie Desmarais pour, le décès de son conjoint Marc Jacob
Claudette Gamache, pour le décès de son frère Jacques
Linda Bradley, pour le décès de sa mère Marthe Laplante Bradley

Mon agenda 2021

Mon agenda 2021, AREQ 04 G

À la rencontre sectorielle virtuelle du 22 avril 2020, le conseil prend la décision de ne pas faire préparer ni imprimer l'agenda aréquien. Pourquoi ? Parce nous sommes dans l'incertitude de la reprise de nos activités, de la date possible du déconfinement général et par le fait que la COVID-19 pourrait être encore active pour plusieurs mois…

Lorsque nous croisions des membres actifs de notre secteur, ces personnes nous demandaient la date de la sortie de l'agenda. Nous devions répondre : il n'en aura pas… Déception…

Après mûres réflexions, à la rencontre en présentiel du 15 septembre dernier, le conseil décide de faire imprimer **60 agendas**. Comme nos activités sont annulées jusqu'en janvier 2021, il n'est donc pas utile d'y inscrire les activités prévues en octobre, novembre et décembre. L'agenda débutera en **janvier 2021**

et se terminera en décembre 2021. Il sera présenté sous le même format que les années précédentes.

Comment vous le procurer ? Premier arrivé, premier servi !

Réservez votre exemplaire en téléphonant à Gaétane au 819 375-4117. Dès que les agendas seront disponibles, elle communiquera avec vous.

Le conseil sectoriel 04 G

L'AREQ 04G dans Internet
Vous pouvez avoir accès en tout temps au bulletin ***les bonnes notes…***, aux activités, à la page d'inscription à nos activités, aux chroniques, aux assurances, aux photos des activités…
C'est un site à placer dans vos favoris : **areq04g.org**
Vous aimeriez être informés des activités par courriel, mais vous ne voulez pas que tout le monde ait votre adresse, soyez sans crainte, tous les messages de groupe sont envoyés en « cci ». Vous verrez seulement les adresses du conseil sectoriel.
Pour faire partie de la liste de distribution ou pour des informations supplémentaires, communiquez à l'adresse suivante : gaston_levasseur@sympatico.ca

Collecte des attaches de pain et des goupilles
Gaétane Boisvert Bellemare ramassera les attaches de pain et les goupilles lors des activités aréquiennes. Placez-les dans des sacs différents.
Apportez-les et nous les remettrons aux associations intéressées.
Merci pour votre générosité !

Lutte contre le cancer du sein
Tout au long de l'année, notre secteur fait la collecte de soutiens-gorge. À chacune de nos activités aréquiennes vous pourrez apporter ces sousvêtements féminins. Qu'ils soient neufs, usagés, petits, moyens ou grands, défraîchis, blancs, noirs ou de couleur, en dentelle ou en coton, tout sera accepté.
Ne soyez pas gênées... Quelques dames l'ont déjà fait lors de certaines activités.
Merci de votre encouragement ! À remettre à Gaétane ou à Micheline Boisvert.

À tous les membres : un rappel pour le site Internet de l'AREQ 04G
En tout temps, vous devez contacter un membre du conseil sectoriel, pour obtenir la permission de faire paraître un article, un texte ou des photos sur notre site.
La priorité va aux activités aréquiennes, aux nouvelles des comités, aux photos envoyées par le conseil ou un responsable de comité, aux inscriptions et au bulletin ***les bonnes notes…***
Merci de votre compréhension !

Version papier du bulletin *les bonnes notes…*
Celles et ceux qui utilisent la version Internet du bulletin ***les bonnes notes…*** et qui ne souhaitent plus recevoir la version papier doivent en aviser Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.
Par ce geste responsable, face à l'environnement, vous permettrez au secteur de réduire les coûts de production et de livraison et de frais postaux..
Prenez note que vous pouvez toujours changer d'avis et recevoir de nouveau le bulletin en communiquant avec la responsable du courrier au numéro indiqué plus haut.

Nécrologie
Les responsables de la publication ***les bonnes notes…*** se font toujours un devoir de publier les noms des membres qui nous ont quittés. Nous apprécierions qu'une personne de la famille communique avec nous pour signaler le décès d'un membre de notre secteur ou d'un proche parent (conjointe, conjoint, mère, père, enfant, sœur ou frère).
Communiquez avec Gaétane Boisvert Bellemare au 819 375-4117.
Merci de votre collaboration !

Changement d'adresse ou de numéro de téléphone
Attention ! Chaque année, plusieurs membres de l'AREQ 04G, du secteur Cap-de-la-Madeleine, déménagent. D'autres changent de fournisseur Internet, de logiciel de messagerie ou tout simplement de numéro de téléphone, de sorte que les coordonnées inscrites dans nos dossiers deviennent caduques. Il n'est pas toujours facile de vous rejoindre…
Nous demandons votre collaboration afin que l'AREQ soit capable de mettre à jour ses données. Vous déménagez, vous apportez un changement dans la manière de vous rejoindre, faites un petit effort et avertissez votre Association :

Secrétariat de l'AREQ : 1 800 663-2408 ou http://areq.lacsq.org/nous-joindre
Ayez sous la main votre numéro d'assurance sociale.
Veuillez les aviser de tout changement à votre adresse.

Buffet Champion
890, rue Notre-Dame Est
Trois-Rivières
G8T 4J3
Vous organisez une rencontre ?
Contactez monsieur Guy Marchand
819 374-6135

Avant… Après…

Beau et triste à la fois… En regardant l'ensemble des photos de nos dernières activités aréquiennes, j'ai réalisé les suites fâcheuses que la COVID-19 nous a laissées… Chacun dans son corridor à faire attention à tout. Aujourd'hui, les règles sanitaires et la crainte prennent toute la place. Il faut vraiment faire de nombreux efforts pour développer le plaisir dans nos rencontres et nos activités sociales que nous voulons tant continuer.

Les membres du conseil sectoriel vont travailler à vous accueillir chaleureusement et à vous recevoir dans des locaux décorés afin de vous faire oublier la distanciation sociale et les règles à respecter. Les prochaines photos seront bien différentes… Elles nous démontreront notre capacité à se réinventer et à faire un pied de nez à la fameuse COVID-19…

Alors, câlins à distance…
À vos masques…
Au plaisir de se voir dès que cela sera possible…
Si vous n'aimez pas être photographié… le masque vous donnera un cachet original et plus tard, on en rira !

Micheline Thibeault
Responsable de la photographie

Février 2020 juste avant la covid...

Journée internationale des femmes

Le 9 mars 2020

Quelques souvenirs de notre vie d'avant covid...

Adresses importantes

AREQ (CSQ)
320, Saint-Joseph Est, bureau 100
Québec, QC, G1K 9E7
1 800 663-2408
http://areq.lacsq.org/

CARRA
475 Saint-Amable (5e étage)
Québec, QC, G1R 5X3
1 800 368-9883
https://www.carra.gouv.qc.ca

SSQ/ASSUREQ
2525, boul. Laurier,
C.P. 10500, succ. Sainte-FoyLévis,
Québec, QC, G1V 2L2
1 888 833-6962
https://ssq.ca/fr/assurancecollective

ASSURANCES RésAut-CSQ
6300, boulevard de la Rive Sud
QC, G6V 9P9
1 800 463-4806
http://www.lacsq.org/assurances

Régie des rentes du Québec
2600, boulevard Laurier, bureau 245
Québec, QC, G1K 7S9
1 800 463-5185
www.rrq.gouv.qc.ca

Régie de l'assurance maladie du Québec
787, boulevard Lebourgneuf
Québec, QC, G2J 1C3
1 800 561-9749
www.ramq.gouv.qc.ca

Services Québec : 1 877 644-4545
Services Canada : 1 800 622-6232
CanAssistance : 1 800 465-2928 (à avoir dans vos bagages)

***les bonnes notes**...* est le bulletin d'information
du secteur Cap-de-la-Madeleine, AREQ 04 G.
Il est publié à 440 exemplaires.
Il a été conçu par les membres du conseil sectoriel.

Collaborateurs : Francine Belle-Isle, Gaétane B. Bellemare,
Suzanne Bourassa, Monique Dionne, Guy Marchand, Laurette Pintal,
Claude Poudrier, Jean-Yves Proulx, Dominic Provost, Micheline Thibeault.

Ni l'AREQ ni le conseil sectoriel 04 G ne sont responsables des opinions émises par les auteurs; les signataires des articles assument seuls cette responsabilité.

ADRESSE DE RETOUR :
AREQ 04 G
1180, rang Saint-Malo
Trois-Rivières, QC, G8V 1X5

POSTES CANADA
CANADA POST
Port payé Postage paid
Poste-publications Publications Mail
40034882