

Dans ce numéro:

Mot du président 2, 3
 Nos prochaines activités 3
 Hommage à Monique Chabot... 4,5
 Des gens reconnaissants 6
 Avis de recherche 7
 DAM 8
 Covid-19 et les personnes âgées... 9
 Covid-19 et vaccin 10
 Déménagement11
 Adresse courriel11
 Chronique informatique.. 12, 13,14
 Avis de décès 15
 Environnement 16, 17
 Bouquinerie Nouvelle Chance 17
 Nos retraités publient 18
 Journée internationale aînés..... 19
 Cohérence cardiaque 19
 Page littéraire 20,21
 Numéros importants 23
 Areq Charlesbourg 24

Chacun dans sa bulle



Mais votre AREQ Charlesbourg
est toujours là pour vous !



Message du président

Une année maudite

L'année 2020 aura été une année horrible. Elle marquera l'histoire pour son nombre record d'ouragans, d'inondations, de feux gigantesques, et pires encore. En effet, les États-Unis sont plus désunis que jamais à cause d'un dangereux bouffon qui méprise tout le monde et sème la haine et la division autour de lui. Et cette terrible pandémie de la Covid-19 qui n'en finit plus d'attaquer! J'espère que vous vous portez bien malgré les exigences accrues qu'impose le contexte actuel. La vie doit suivre son cours... normal.

Une nouvelle façon de gérer nos vies

Vous faites comment, vous ? Vous portez le masque pendant vos soirées entre amis dans le salon ? Vous gardez vos distances avec vos enfants quand vous allez chez eux ? Et pour la prochaine période des Fêtes ? Vous êtes de ceux qui limiteront le nombre de convives ? Qu'on le veuille ou pas, ces questions sont désormais au cœur de nos vies avec la Covid-19. Et voilà cette deuxième vague avec son reconfinement qui nous retient toujours à la maison. Bien sûr, on ne peut pas contrôler les espaces privés. Mais s'il y a quelqu'un qui peut régler l'espace privé, c'est bien l'occupant des lieux. C'est bien nous ! La santé et la sécurité doivent constituer la priorité dans notre quotidien. C'est du sérieux. Il faut se le dire et se le rappeler.

Nos aînés

Les plus récentes données sur la pandémie au Québec confirment que les aînés demeurent les plus grandes victimes du coronavirus. Le profil des cas confirmés se rajeunit, mais pas celui des décès. Même si leur proportion parmi le nombre de personnes atteintes a sensiblement diminué depuis le Grand Confinement du printemps dernier, rien n'est encore gagné.

L'AREQ

La pandémie ne viendra pas à bout de l'AREQ, ni de nous ! Mais il faut rester vigilants et respecter les consignes sanitaires. Les mesures demandées le sont pour protéger notre santé, celle des nôtres, et éviter la propagation de la Covid-19. Votre AREQ a dû annuler deux de nos activités phares ; pas de « non-Rentrée » ni de « Retrouvailles » en 2020. Et vous ne serez sans doute pas surpris d'apprendre que nous ne serons pas en mesure de vous offrir notre traditionnel banquet de Noël.

L'espoir

Vraiment, nous vivons en des temps exigeants et étranges. Déjà d'heureuses initiatives de l'AREQ ont éclairci le ciel ennuagé de notre confinement collectif. Des jours meilleurs nous attendent. Nous serons là, toujours prêts à relever les défis à venir. Selon l'évolution de la situation, nous vous tiendrons informés sur nos opérations et activités à venir. D'ici la reprise régulière de nos activités, restons heureux et sereins, comme en période pré-pandémique. Je vous souhaite une belle fin d'année 2020. Tenons le coup ensemble parce qu'il y aura un jour une post-pandémie. Prenez soin de vous et des vôtres.

On a bien hâte de vous revoir « en présentiel ».

Bonne lecture !

Vive l'AREQ de Charlesbourg !

Michel Caron, président



Nos (possibles) prochaines activités

- **8 mars 2021**; Journée internationale des Femmes
- **28 avril 2021**: Assemblée générale sectorielle **AGS**
- **5 mai 2021**: Assemblée générale régionale **AGR**
- **Du 5 au 7 juin 2021**: Congrès national AREQ

Date de tombée du prochain Communicareq: 29 janvier 2021

L'hiver
frappe
à nos
portes



Hommage Monique Chabot

Vous la connaissez sûrement ! Elle a travaillé plus de vingt ans au sein de notre Conseil sectoriel. Elle en a occupé tous les postes . Elle a été notre rereprésentante à la Fondation Laure-Gaudreault pendant plusieurs années. Eh oui ! C'est bien Monique Chabot.



Comme plusieurs le savent déjà, notre Monique nationale a occupé plusieurs postes-clefs au sein de notre organisation et de la Fondation Laure-Gaudreault !

En voici un p'tit rappel et une courte biographie.



Le jour de ses 90 ans

Née à St-Lazare de Bellechasse le 12 novembre 1929, elle est la cinquième d'une famille de dix enfants et l'aînée des filles. Elle va à l'école primaire du 8e rang de St-Lazare de Bellechasse de la 1^{re} année à la 5^e année. Ensuite elle arrête quelque temps pour aider sa mère à « tenir maison ». Elle demeure à St-Lazare de Bellechasse jusqu'à l'âge de 20 ans.

La soeur du curé décède et on lui demande de la remplacer. À 20 ans, elle travaille comme cuisinière chez son oncle Désiré, curé à Notre-Dame-des-Anges. Elle travaille pendant cinq ans dans ce grand presbytère. Lorsque son oncle part pour St-Casimir, elle ne le suit pas.

Notre nonagénaire a déjà servi le maire Drapeau, en visite chez son oncle comme *Compagnon de Jacques Cartier*. Elle profite de la belle auto (probablement en 1953) de son oncle. Après ces années avec son oncle curé, elle retourne aux études pour devenir enseignante, chose très peu fréquente à l'époque. Monique a fait ses études à l'école Normale de Mérici.

Elle y sera pensionnaire pendant deux ans où elle obtient son « Brevet B ». À 28 ans elle enseigne à St-André d'Argenteuil, près du barrage.

Pendant plusieurs années, elle a été coresponsable de la chaîne téléphonique de l'AREQ de Charlesbourg.

Voici quelques qualités que plusieurs personnes attribuent à Monique. On la trouve unique, combative et étonnante. Elle est tenace et curieuse dans le bon sens du terme ; elle veut se renseigner et avoir la bonne information. Elle est passionnée de golf et est une fervente souverainiste. Elle aime jardiner, coudre, faire des mots croisés et des casse-têtes.

Elle a été vingt-cinq fois en auto en Floride, et une ou deux fois en avion ; elle y joue au golf, évidemment.

Toujours prête à aider, Monique a déjà fait du bénévolat chez Nez Rouge. Notre amie suit des cours de photographie ,elle développe elle-même ses photos. Pour se tenir en forme elle a aussi fait de la natation.

Elle s'est intéressée en plus à l'ébénisterie, elle fait quelques meubles. Eh oui !

Meuble fait dans le cadre d'un cours d'ébénisterie.



Monique s'est familiarisée à la céramique en suivant des cours des cours de 1966 à 1968 . Avez-vous vu ses pièces ? Wow !



Pièces de céramique : vide-poches et pot à fleurs.

Elle a touché aussi à la peinture en prenant d'autres cours: elle réussit très bien là aussi. En voici un exemple.



*La femme au chapeau de paille
(interprétation)*

De plus, elle est experte en couture, elle a fait plusieurs de ses vêtements.
Au golf, elle est membre pendant quarante-neuf ans au Club Royal Québec à Boischatel.

Elle a également fait de nombreux voyages; Espagne, France, Scandinavie, Russie et elle ira à maintes reprises en Haïti. Elle a eu une relation particulière avec ce dernier pays.

Monique en Haïti.

Eh bien ! J'espère que vous connaissez un peu mieux cette grande personne.
Si vous désirez lui parler, elle sera sûrement contente de vous entendre au téléphone, seul contact permis en ces temps de pandémie.
Moi j'ai cette chance. Des fois jusqu'à quatre à cinq fois par jour, je la rencontre en tant qu'aidant naturel.



Gabriel Blouin

Des gens reconnaissants. . .

Dans le dernier journal, vous avez été informés que votre Conseil sectoriel avait remis des dons de 500 \$ à cinq organismes œuvrant auprès de familles dans le besoin. C'est ainsi que la St-Vincent-de-Paul de St-Benoît-Abbé a reçu 500 \$ pour venir en aider à deux familles immigrantes, qui ne recevaient aucune aide gouvernementale. Depuis, nous avons eu le plaisir de recevoir les remerciements de la part de l'organisme, mais aussi des deux familles, écrit dans la langue de leur pays d'origine.

Pour celles et ceux qui veulent pratiquer leur espagnol ou simplement s'initier à cette langue, nous vous présentons ici le texte intégral de cette charmante pensée.

Respetados Señores,

Este es un mensaje a nombre de toda mi familia para agradecer al Dios Eterno nuestro Padre por su vida, muchas gracias por esa ofrenda por 250 dólares que con tanto amor ha dado a esta familia para pagar una parte de los honorarios de nuestro abogado en nuestro proceso de solicitud de asilo aquí en Canada, que nuestro Padre Eterno le prospere el fruto de sus manos y le multiplique su obra de amor para con esta familia migrante colombiana.

Muchas gracias de verdad, por tenernos en cuenta en momentos de dificultad, es muy bonito sentir el amor de Dios por medio de personas tan especiales como usted. Muchísimas gracias y que el Señor los bendiga.

Familia Tatiana Yvonne Royas-Jarro

Muy estimados señores,

Por medio del presente extendemos un cordial saludo de agradecimiento a su organismo por tan valiosa ayuda económica - el cheque por 250 dólares - somos demandantes de asilo, por tal motivo nos sentimos muy agradecidos y le pedimos al Todopoderoso para que cada día los bendiga por el trabajo desinteresado que desarrollan con las familias.

Atentamente,

Familia MARTA LUCIA SANCHEZ-BARBOSA

UN CENTIÈME ANNIVERSAIRE DE NAISSANCE À CÉLÉBRER



Avis de recherche

L'une de nos membres, **madame Fleurette Dionne**, célébrait le 5 octobre dernier son **centième anniversaire** de naissance.

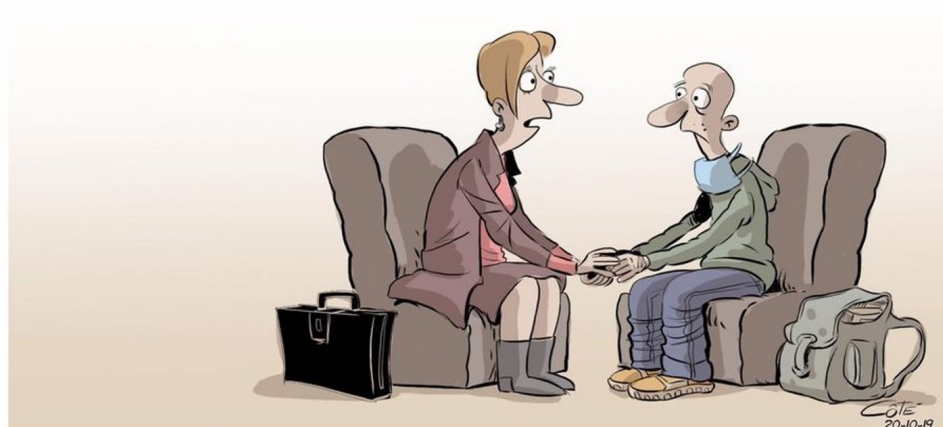
Jusqu'à tout récemment, elle résidait au Manoir et Cours de l'Atrium de Charlesbourg. Nous aimerions souligner ce joyeux évènement, mais voilà que nous avons perdu ses coordonnées. Si vous pouvez nous aider à la retracer, cela serait bien apprécié. **MERCI**

micaron2@videotron.ca ou 418-628-7159



QU'EST-CE QUI TE DÉPRIME ? LA COVID-19 ? L'OBLIGATION DE PORTER UN MASQUE ? NE PAS VOIR TES AMIS ? NE PAS FÊTER, DANSER, CHANTER, FAIRE LE FOU ? NE PAS ALLER AU CINÉMA, AU BAR, AU RESTO ? NE PAS VOIR DE SPECTACLE ? NE PAS ALLER AU MUSÉE, À LA BIBLIOTHÈQUE ? NE PAS POUVOIR ASSISTER À UN MATCH DE HOCKEY, DE BASKETBALL, DE FOOT ?

QU'EST-CE QUI TE DÉPRIME ? LE RÉCHAUFFEMENT CLIMATIQUE, LA DISPARITION DES ANIMAUX, LA HAUSSE DU NIVEAU DES OCÉANS, LES CATASTROPHES NATURELLES ? LE RACISME SYSTÉMIQUE, LES INÉGALITÉS SOCIALES, LA POPULARITÉ DES PARTIS D'EXTRÊME DROITE, LES DICTATEURS, TRUMP, LA DETTE CANADIENNE ...?





Tuteurs ou tutrices recherchés



Le Diplôme avant la médaille (DAM) est un organisme qui vise à contrer le décrochage scolaire des élèves du secondaire en utilisant le sport comme levier d'intervention. Parmi les services offerts aux jeunes, on retrouve le tutorat. Ce service a un impact considérable sur la réussite des élèves. Depuis 2012, 9 élèves à risque sur 10 obtiennent leur diplôme ou poursuivent leurs études en vue de l'obtenir.

Cette année, DAM est à la recherche de 160 tuteurs bénévoles pour aider les jeunes. Chaque tuteur ou tutrice sera jumelé à un élève du secondaire pour l'aider dans certaines matières durant des séances d'une heure par semaine, du mois d'octobre au mois d'avril. Par son implication le ou la bénévole pourra partager ses connaissances et son expérience, mais surtout aider un élève à surmonter ses difficultés scolaires et à prendre confiance en ses capacités.



Les bénévoles, qu'ils soient retraités de l'enseignement ou non, seront encadrés de la façon suivante :

- Formation pour mieux se préparer au tutorat;
- Choix de la forme du tutorat : dans les locaux de l'école ou en ligne sur une plateforme sécurisée;
- Plages horaires flexibles et diversifiées le midi ou le soir;
- Choix de l'école où effectuer le tutorat :
 - Polyvalente Charlesbourg
 - École secondaire la Camaradière;
 - École secondaire Vanier.
- Soutien continu de l'équipe DAM;
- Diverses activités proposées durant l'année scolaire.



Si l'activité vous intéresse, vous êtes invités à remplir le formulaire en ligne à :

<http://diplomeavantlamedaille.org/impliquez-vous/devenez-tuteur-benevole/>



Vous trouverez des informations pertinentes sur le site. Vous pouvez aussi communiquer avec Stéphanie Poirier au 418-431-0115 ou par courriel :

stephanie.p@diplomeavantlamedaille.org

Covid-19 et les personnes âgées: des failles béantes dans l'action gouvernementale

Pour des milliers de personnes âgées, la crise sanitaire du COVID-19 est devenue une crise humanitaire.

Le gouvernement du Québec a déclaré l'état d'urgence le 13 mars 2020. Le lendemain, le premier ministre a demandé à toutes les personnes âgées de 70 ans et plus de s'isoler chez elles. La direction de la Santé publique a expliqué que cette mesure avait pour objectif d'éviter de surcharger le système de santé et de sauver des vies.

Les événements ont démontré que ce qui rend vulnérable au COVID-19 est moins l'âge que le lieu de résidence. En effet, au 30 avril 2020, parmi les 2022 personnes décédées, il y avait 1306 qui résidaient dans un CHSLD et 310 qui logeaient dans une résidence privée pour aînés (RPA). Ensemble, cela représente 80 % des victimes. Dans la Capitale-Nationale le pourcentage est encore plus élevé, soit 90 %.

Dans un texte intitulé *Herron : finir sa vie dans l'atrocité* (Le Soleil, 13 avril 2020) Lise Lapointe, présidente de l'AREQ, a vivement dénoncé les conditions de vie dégradantes imposées aux résidents du CHSLD Herron et la mort de 31 d'entre eux. Ce drame a mis les projecteurs sur les dérapages survenus dans plusieurs CHSLD et RPA. Autant de situations chaotiques parfaitement prévisibles étant donné le manque d'équipement de protection individuelle, la pénurie de personnel, le va-et-vient de celui-ci d'un établissement à l'autre, la rareté des tests de dépistage et l'absence d'espace approprié pour le confinement des personnes atteintes du COVID-19. Aussi, les protocoles et les directives ministérielles n'étaient pas systématiquement suivis sur le terrain.

« Il n'est plus temps, quand le danger est présent, de se fortifier contre lui. » Sénèque

La directive du ministère de la Santé et des Services sociaux demandant aux CHSLD et aux RPA de ne pas transférer aux Centres Hospitaliers les résidents ayant contracté le COVID-19 est troublante. Cette consigne visait principalement à réserver des lits pour d'autres, plus jeunes, atteints par le virus. Elle a été maintenue alors que des centaines de personnes âgées perdaient la vie dans des conditions sanitaires précaires et que des milliers de places donnant accès à des soins de santé de première qualité étaient en attente de patients. En agissant ainsi, on a compromis la sécurité, la santé et la vie de personnes âgées.

Confinement plus contraignant pour les 70 ans et plus en bonne santé, cause d'un surcroît de stress et de détresse; ségrégation des milieux de soins préjudiciable aux aînés les plus vulnérables : voilà des failles majeures dans la stratégie gouvernementale pendant la pandémie, failles qui ont privé des citoyens de leurs droits fondamentaux.

Au moment d'écrire ces lignes, des enquêtes policières, du Coroner et de divers ordres professionnels ont été annoncées. Il y en aura assurément d'autres. Nul doute qu'elles mèneront à plusieurs constats de maltraitance organisationnelle.

Aussi, l'AREQ a réclamé, le 17 avril 2020, une commission d'enquête publique sur les CHSLD et des états généraux sur l'offre de soins aux personnes âgées. Reste à voir si la volonté politique de mener à terme ces chantiers sera au rendez-vous. Sinon, on risque fort de voir cette crise humanitaire se transformer en crise de confiance.

Normand Bourgeois
Comité national
Action sociopolitique



COVID-19

Plaidoyer pour un vaccin libre de droits gratuit et accessible à tous.

OPINIONS / La pandémie de COVID-19 nous a brutalement ramenés à la réalité. Il a suffi d'un être aussi microscopique qu'un virus pour nous rappeler que l'avenir de l'humanité tient non pas à la compétition, mais au travail commun solidaire.



Nos grands acteurs économiques, qui hier encore décriaient le surendettement de nos gouvernements, aujourd'hui implorent ces mêmes gouvernements de les aider financièrement. Pour avoir voulu ignorer les mises en garde contre une pandémie annoncée, c'est l'humanité tout entière qui a été mise en pause.

D'autres crises non moins importantes se profilent à l'horizon.

La population mondiale était de 2,5 milliards en 1950, elle est de plus de 7,5 milliards aujourd'hui et pourrait atteindre 10 milliards en 2050, nous rappelait récemment Philippe Kourilsky, l'ancien directeur de l'Institut Pasteur. Quelle sera alors l'ampleur des crises migratoires?

Le 20 juin dernier, Verkhoïansk, ville de Sibérie au-delà du cercle arctique, enregistrait une température de 38 °C. Le Québec a connu deux canicules, avant la Saint-Jean-Baptiste. On aura beau nier la réalité, la crise climatique est à nos portes.

À elles seules, ces deux alertes nous préparent un joyeux avenir si nous continuons à mettre tous nos œufs dans le panier de la compétition. «Dans cette arène impitoyable qu'est la vie, nous sommes tous soumis à la loi du plus fort, la loi de la jungle. Cette mythologie a fait émerger une société devenue toxique pour notre génération et pour notre planète», écrivaient Pablo Servigne et Gauthier Chapelle, tous deux docteurs en biologie. Il y a urgence, nous devons passer à l'entraide, l'autre loi de la jungle.

Le 28 avril dernier, Riccardo Petrella, fondateur du groupe de Lisbonne, l'initiateur de l'Université du Bien commun, grand défenseur du droit d'accès à l'eau, revendiquait contre les coronavirus un vaccin commun, public et gratuit dans le monde entier, une proposition pour une alliance transnationale, nous rapportait *Pressenza*, l'agence de presse internationale.

Puisque les États ont investi des millions de dollars (l'argent des citoyens) dans la recherche pour ce vaccin, il serait immoral qu'une entreprise privée en limite l'accès pour s'en mettre plein les poches, soutient Mélanie Bourassa Forcier, professeure à la faculté de droit de l'Université de Sherbrooke, directrice des Programmes de droit et politiques de la santé.

Proposition économiquement irréaliste? Selon nombre d'experts de la santé, il n'en coûterait que quelque 20 milliards de dollars, l'équivalent de deux heures de production mondiale. Et ce ne serait pas sans précédent puisque Jonas Salk, le créateur du premier vaccin contre la poliomyélite avait refusé qu'il soit breveté: «il appartient au peuple», avait-il insisté.

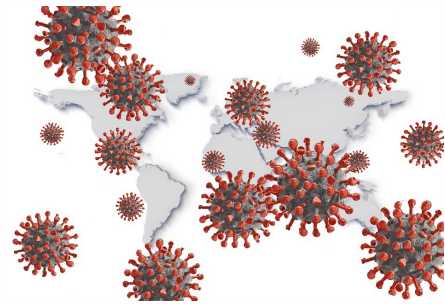
Le 15 mai dernier, plus de 140 leaders mondiaux ont signé une pétition exigeant que les gouvernements et l'Assemblée mondiale de la Santé (AMS) se rallient derrière un vaccin mis gratuitement à la disposition de tous à travers le monde.

Du 15 au 22 septembre dernier s'est tenue la 75^e Assemblée générale de l'ONU qui a fait ressortir les points d'accord et de désaccord concernant la réponse globale au coronavirus: nous souhaitons ardemment qu'on y donne la parole à Riccardo Petrella.

Jacques Brodeur et autres signataires

Paru dans le 6 juillet 2020
CARREFOUR DES LECTEURS
Le Nouvelliste

Ils ont permis aux gens de passer l'Halloween. Ouf! J'ai vraiment eu peur! Ils sont bizarres ces humains ...



Aidez-nous à vous rejoindre. Que vous changiez d'adresse postale, de numéro de téléphone ou de courriel, il serait important d'en aviser l'AREQ nationale au numéro 418-525-0611

En contactant ce numéro, nous en serons informés et tout ce qui provient de l'AREQ nationale ou sectorielle vous parviendra. MERCI

Adresse courriel

Vous êtes membres de l'AREQ Charlesbourg et avez une adresse courriel. Vous ne nous avez pas encore fait parvenir celle-ci.

S'il vous plait, faites parvenir votre adresse courriel à votre AREQ . Cela pourrait nous permettre de vous rejoindre en dehors des parutions du Communicareq en cas d'urgence.

Envoyez cette dernière à Michel Chatelain chatelainm2@videotron.ca

Chronique informatique



Nouvelles ou journaux : accéder à des nouvelles fraîches et exactes.

Lire son journal sur Internet : la majorité des journaux proposent une version web, une application pour lire son journal préféré n'importe quand chez soi, en voyage ou durant un week-end à l'extérieur.

L'application du Soleil donne à peu près tous les articles du journal papier. À noter que, dans la version numérique, on retrouve un mot croisé différent de la version papier. C'est celle qui est un peu moins réactive... quand on y retourne, elle prend quelques secondes à réagir.

Celle du Journal de Québec s'appelle J5.

Dans la version Journal de Québec, on peut cacher différentes sections qui nous intéressent moins. Il y a aussi une partie 3D (ou réalité augmentée) qui nous donne des infos sous un autre angle... mais on doit avoir en sa possession la copie papier pour y accéder.

Aussi La Presse n'existe maintenant qu'en version électronique; celle-ci est très bien faite, et on peut accéder à une partie « En direct » pour les nouvelles vraiment récentes.

La Presse +, c'est son nom maintenant, nous propose toutes les sections regroupées sous 5 thèmes seulement... les mots croisés sont à la toute fin, après les sports. Par contre c'est la seule qui nous présente des « Hors-séries » sur des thèmes précis.

On peut retrouver les trois journaux sur App Store ou Google Play.

Notez aussi que, dans toutes ces applications, on peut lire les nouvelles en différentes grosseurs de lettres et on peut partager un article facilement. Si jamais un mot vous donne du fil à retordre, on a qu'à peser un peu plus longuement et choisir : définition.

Vérifier la véracité des nouvelles

On reçoit souvent des informations qui nous disent ceci ou cela, sans en donner les références, même si tout a l'air vraiment véridique; sachez qu'il y a beaucoup de désinformation. Vérifiez sur Internet si la référence est exacte et vérifiez aussi la date, car beaucoup d'infos ne sont plus à jour ou ont, depuis, été démenties. Les Décripteurs, une émission à ICI RDI vérifie et dévoile les fausses nouvelles, on peut l'écouter le samedi à 16:30 ou sur le Web.

Écouter de la musique



Avec ou sans abonnement : Spotify, Google Play Musique, Youtube Music, etc.

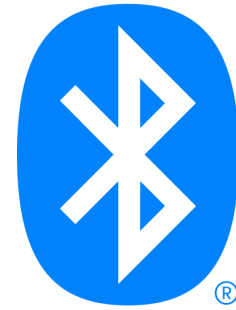
Vous pouvez accéder à ces plateformes par l'application ou directement sur Internet.

La différence avec l'abonnement, c'est que vous n'aurez plus de publicité et que vous pourrez demander à peu près n'importe quoi sans passer par une plateforme incomplète.

Attention : un abonnement à Google Play Musique vous donne automatiquement accès à YouTube Music même si on vous propose un 2e abonnement !

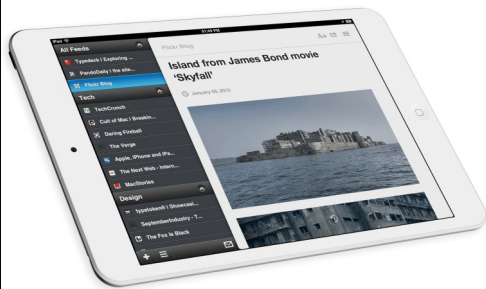
Transférer le son sur haut-parleur ou écouteurs Bluetooth.

Pour profiter de ces applications, il est intéressant de transférer le son sur des appareils plus performants qu'une tablette ou un téléphone, la qualité sera en conséquence. Pour ce faire, on doit choisir sur quel appareil le son sortira (lorsque Bluetooth on doit le faire dans les paramètres de l'appareil) et choisir le périphérique de sortie que ce soit des petits écouteurs ou même les haut-parleurs de l'auto. On peut aussi choisir l'appareil (s'il est ouvert et reconnu) en pesant ou cliquant sur l'icône en forme de fenêtre avec Wi-Fi.



Enregistrer des émissions (même à distance)

Avec le terminal Vidéotron (je ne sais pas sur les autres plates-formes auxquelles je ne suis pas abonné), on peut, à distance, programmer un enregistrement d'émission : pour ce faire, ouvrir l'application Illico (disponible sur App Store ou Google Play, choisir l'icône Guide, choisir rechercher (la petite loupe) et entrer le ou les mots qui pourraient se trouver dans le titre de votre émission. Tout peut se faire, peu importe où vous êtes. On peut choisir les émissions selon la date (on dispose de 2 semaines dans le futur). Naturellement pour cela vous devez avoir votre identifiant et votre mot de passe fournis par Vidéotron.



Webcams (caméras Internet un peu partout dans le monde)

Vous pouvez voir des rues, des édifices, des endroits ou des pièces en direct n'importe où dans le monde. Souvent on a accès à des archives commodes lorsque le direct (live) est dans le noir.

Allez sur Internet et rechercher ex. : webcams Canada. Vous pouvez aussi utiliser YouTube et chercher ex.: Webcam Italie.

Truc pour choisir et colliger ses mots de passe.

Quoi de plus difficile de trouver nos mots de passe ou de s'en souvenir ! C'est souvent pour cela que plusieurs personnes utilisent les mêmes un peu partout. DANGER ! Si jamais vous vous faites voler vos informations sur un site, c'est sûr que les arnaqueurs vont vérifier les autres sites. Pour éviter cela choisissez des mots de passe significatifs. Vous pouvez utiliser un programme (Ex.: Dashlane) mais aussi une manière plus simple que j'ai développée.

Je note tous mes mots de passe sur mon téléphone, eh oui ! Voici : choisissez un nombre variable selon un critère : âge d'un proche, année d'un événement ou un nombre qui ne laisse place à aucune interprétation.

(ex. : âge d'un neveu en 2018, année d'achat de la dernière auto ou ancienne adresse). Notez le site et inscrivez les indices qui correspondent au mot de passe. On peut choisir aussi une année au hasard (ex. : 2015) et utiliser les codes en référence avec cette année.

Actualité=gm+Jas-2 :

site = Actualité gm = adresse gmail, Jas (mon fils Jasmin) pays où il a voyagé en -2 = 2015 - 2 = 2013

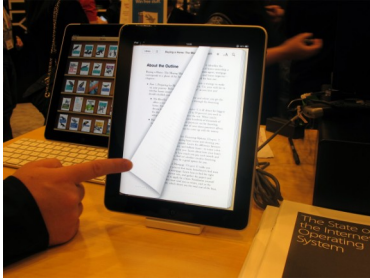
Donc Majuscule C = Chine2013

Adobe=cho+Piecerenovoechalet+4

Site = Adobe cho = hotmail, Pièce rénovée au chalet = solarium, : 2015 +2, DAnnée onc Majuscule S = Solarium2017

Avouez que même si on accède à mon téléphone, on ne saura pas retrouver ces mots de passe !

Lire un livre numérique sur sa tablette



En ces temps-ci, mieux vaut avoir une liseuse ou être capable de transférer des livres numériques sur une tablette.

Sachez qu'on peut lire des livres numériques sur n'importe quelle tablette un tant soit peu récente.

Si vous avez une liseuse, c'est préférable puisque le type d'affichage est nettement plus près du vrai livre (pas de lumière bleue), on appelle ça de l'encre électronique et ça consomme tellement moins que l'on peut recharger qu'après plusieurs jours, voir semaines.

Les bibliothèques prêtent des livres électroniques : à la bibliothèque de Charlesbourg où on peut ouvrir un compte gratuitement, à la Bibliothèque Nationale du Québec ou ailleurs.

Les ordinateurs peuvent aussi permettre la lecture de ces livres, pourvu que vous ayez un lecteur approprié (logiciel dédié).

Premièrement il faut savoir que les tablettes ne peuvent pas lire tous les types de fichiers. Il faut vérifier quels sont les types de fichiers que votre tablette peut lire.

Biblios.de Québec : <https://catalogue.bibliothequedequebec.qc.ca/>

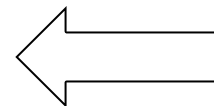
Banque Nationale du Québec : BAnQ = <https://cap.banq.qc.ca/fr/>
<http://numerique.banq.qc.ca>

Bon à savoir :

Prenez des photos de vos biens avant de partir en voyage (plus tard... ça va revenir!); en cas de sinistre ou de vol, cela peut être très utile. Prenez aussi vos prescriptions en cas de perte.

Notez bien : la surface d'une tablette ou d'un téléphone est ce qui doit être le plus désinfecté... surtout en ces temps de pandémie.

Gabriel Blouin



Décès

**Condolances et pensées amicales aux parents,
ainsi qu'aux amis et amies éprouvés.**

Louis Cayer *

Jean Robitaille, frère de France Robitaille *

Lucille Bathalon, belle-mère de Michel Filion *

Robert Caron, frère de Michel Caron *

Reinette Parent *, soeur de Liliane Parent *

Marie Bélanger, soeur de Madeleine Bélanger *

Georges-Henry Turgeon *

Robert Carpentier, frère de Michel Carpentier *

Isabelle Deschênes *

Gilles Fortin *

Herman C. Girard *

Florance Létourneau *

Lise Roy *

Jean-Guy A. Tremblay *

Gilles Vignola *

Gérard Bélanger, frère de Madeleine Bélanger *

Marthe Harton * épouse de Jean-Claude Gauthier



* membre de l'AREQ

NB: Les personnes concernées par le décès d'un proche sont priées de communiquer avec Michel Caron.

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

Victor Hugo



ENVIRONNEMENT

Les événements météorologiques extrêmes les plus meurtriers dans le monde

Un climat plus chaud dans n'importe quelle partie de la planète peut avoir des effets dévastateurs sur le système climatique mondial.

L'exemple sibérien

Confrontée à sa pire vague de chaleur, la Sibérie est la proie des flammes. Le service de protection aérienne des forêts lutte actuellement contre le plus grand nombre d'incendies sur tout le territoire que le pays n'a jamais connu auparavant. Au total, une surface équivalente à celle de la Grèce a été brûlée depuis le début de l'année 2020. Face à la catastrophe en cours, l'Organisation météorologique mondiale rappelle que les vagues de chaleur sont de loin les événements météorologiques extrêmes les plus meurtriers dans la plupart des régions du monde.

La glace qui prend feu

La Sibérie, comme tout l'Arctique, se réchauffe deux fois plus vite que le reste de la planète. Ce réchauffement accéléré facilite les départs d'incendie. La Sibérie devient donc habituée aux grands feux estivaux qui touchent même ses forêts boréales situées au nord du Cercle arctique. Malheureusement, de nouveaux records sont établis chaque année et 2020 est déjà l'année où ils ont tous explosé, que ce soit pour la température maximale, la fonte des glaces ou les feux de forêt. Cette vague de chaleur en Sibérie aurait également accéléré le dégel en asséchant plus en



profondeur le pergélisol (permafrost), faisant craindre aux spécialistes de la région arctique que les feux puissent se propager sous terre, dans le permafrost, pour resurgir plus loin.

La montée en puissance des vagues de chaleur

Les scientifiques de l'Organisation météorologique mondiale ont mené une étude pour comprendre l'impact de l'humain dans cette vague de chaleur et leurs conclusions sont sans appel : sans activité humaine, une vague de chaleur prolongée comme celle-ci ne se produit qu'une fois tous les 80.000 ans. Au final, la crise climatique multiplie par 600 le risque de voir de telles vagues de chaleur se reproduire ! Dans de nombreuses études, on voit des épisodes caniculaires et des vagues de chaleur devenir plus chauds et plus fréquents dans le monde. Dans des endroits comme la Sibérie, un climat plus chaud peut avoir des effets dévastateurs, pas seulement sur la faune locale et les personnes qui y vivent, mais aussi sur le système climatique mondial dans son ensemble, par exemple par le dégel du pergélisol, la réduction de la couverture de neige et la fonte des glaces.

En guise de conclusion

Une fois de plus, un appel urgent est envoyé aux humains afin qu'ils réduisent leurs émissions de gaz à effet de serre; car les centaines de milliers d'hectares de forêts qui brûlent ne sont que la partie la plus visible des conséquences de ces vagues de chaleur. Les premiers calculs estiment que les feux auraient rejeté 56 millions de tonnes de dioxyde de carbone – plus que les émissions annuelles de certains pays industrialisés comme la Suisse et la Norvège – depuis le début de l'année 2020. En juin, la fonte du pergélisol a ainsi causé l'effondrement du réservoir d'une centrale thermique en Arctique (non loin de Norilsk, ville arctique du Grand Nord russe), provoquant l'une des plus grandes catastrophes écologiques de la Région avec 20.000 tonnes d'hydrocarbures déversés dans la rivière Ambarnaïa.

Après l'Amazonie, l'Australie, l'Afrique et la Sibérie, combien de temps nos gouvernements vont-ils regarder notre planète brûler sans réagir ?

Jean-Louis Helstroffer, comité environnement

[parenthèse]



« Rien n'est plus dangereux
que lorsque l'ignorance et l'intolérance
sont armées du pouvoir. » Voltaire

BOUQUINERIE NOUVELLE CHANCE

Malgré la pandémie, nous sommes toujours ouverts



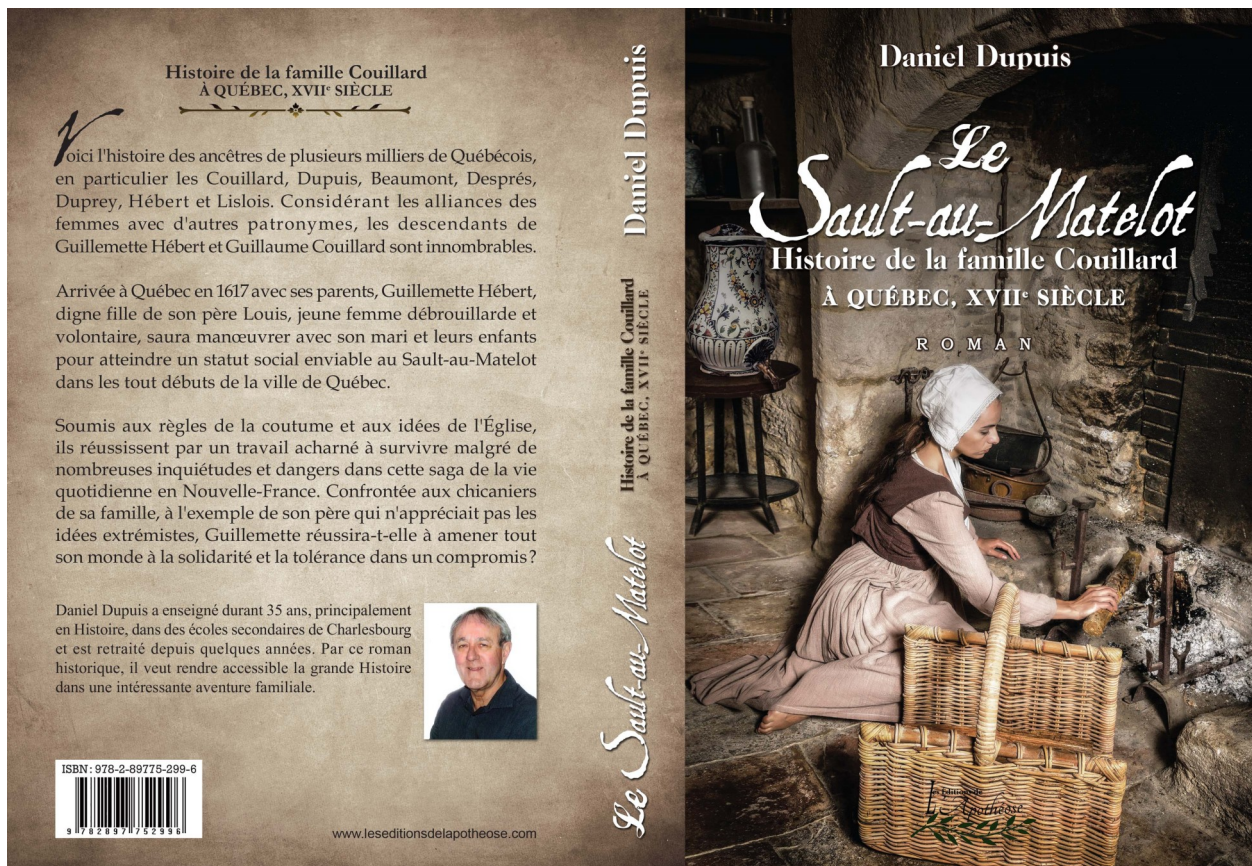
La Bouquinerie Nouvelle Chance a besoin de vos dons de livres et de disques pour mener à bien son œuvre pour soutenir les personnes qui ont des problèmes de dépendances comme le jeu, l'alcool et les drogues. Nous vous invitons à venir nous porter les livres et les disques. Si vous en avez plusieurs caisses, nous pouvons aller les prendre chez vous. Merci de nous aider.

Nous vous invitons à visiter notre site web : www.nouvellechance.org.

Notre adresse: **1595, chemin de la Canardière Québec QC G1L 2C8**

Téléphone: **418-948-3287**

Marcel Allaire, bénévole



Nos retraités publient

Daniel Dupuis a enseigné pendant 35 ans dans des écoles secondaires de Charlesbourg (Mgr de Laval, Les Sentiers et Le Sommet) principalement en Histoire. Il a écrit un roman historique intitulé "Le Sault-au-Matelot" qui vient d'être publié à la fin de juin 2020. En 550 pages, il y raconte l'histoire de la famille Couillard à Québec au 17^e siècle.

Ce roman, ponctué de faits historiques, raconte la vie courageuse et persévérante de la famille Hébert-Couillard de 1617 à 1688, la première famille établie à Québec. Une saga qui nous transporte à l'époque de la construction de la Nouvelle-France. Plus de 550 pages de rappels et de découvertes de la vie quotidienne, relatant l'histoire des ancêtres de plusieurs milliers de Québécois dont les Couillard, Dupuis, Beaumont, Després, Duprey, Hébert et Lislois. De plus, considérant les alliances des femmes avec d'autres patronymes, les descendants de Guillemette Hébert et de Guillaume Couillard sont nombreux. Peut-être est-ce votre cas?

Diplômé en Histoire de l'Université Laval, Daniel Dupuis débuté dans l'enseignement à Charlesbourg. Il a eu la chance de participer à un échange d'enseignants France-Québec, une expérience très enrichissante. De retour, il s'est impliqué activement dans la vie syndicale de son école comme délégué syndical de même que dans l'organisation d'activités étudiantes comme chef de groupe à la vie étudiante. Complétant sa carrière au Sommet jusqu'en juin 2006, lors de la fusion des commissions scolaires, il a proposé le nom Commission scolaire des Premières-Seigneuries qui a été adopté.

Il est disponible auprès de l'auteur

Daniel.doris@hotmail.com

Tel: 418-875-0713 cell: 418-929-6331

Livraison gratuite, 550 pages, prix: 29.95\$

1^{er} octobre : Journée nationale des aînés

La Journée nationale des aînés, qui coïncide donc avec la Journée internationale des personnes âgées des Nations Unies, est un événement créé pour sensibiliser le public non seulement aux impératifs du vieillissement, mais aux gestes qu'elles peuvent poser pour aider les aînés. Célébrée pour la première fois le 1^{er} octobre 1991, cette journée est aussi une occasion d'apprécier les contributions que les personnes âgées apportent à la société.

Au Canada, notre gouvernement invite les citoyens à profiter de cette occasion pour célébrer les personnes âgées partout, qu'il s'agisse d'un parent, d'un collègue de travail, d'un voisin ou d'un ami, en posant un geste significatif pour eux : un appel, un service ou une carte. En cette période difficile de la pandémie, ces gestes sont encore plus importants.

Chaque année, l'AREQ Charlesbourg souligne cette journée en expédiant une carte de vœux à nos aînés de 90 ans et plus, accompagnée d'un petit présent. Cette année, nos nonagénaires étaient au nombre de vingt-six, soit dix-huit femmes et huit hommes.



Le 3-6-5, vous connaissez?

C'est un raccourci pour décrire la Cohérence Cardiaque.

Voici une pratique de respiration guidée qui permet de travailler sur son système nerveux central, autant le sympathique que le parasympathique et ce pour la recherche du mieux-être.

Révélee par le Dr David Servan-Schreiber auteur du livre « Guérir », la Cohérence Cardiaque est une pratique thérapeutique reconnue par la science.

Le docteur David O'Hare en fait la promotion dans son livre : Cohérence Cardiaque 3-6-5.

La pratique du 3-6-5 c'est :

- « 3 fois par jour
- « 6 respirations par minute
- « 5 pendant 5 minutes

Pour en expérimenter la pratique et en retirer les bienfaits, vous trouverez sur Internet plusieurs applications pour vous guider.

Pour commencer, vous n'avez qu'à taper Cohérence Cardiaque et c'est gratuit.

Bonne exploration.

Gaétan Matte gaetanmatte@ccapcable.com

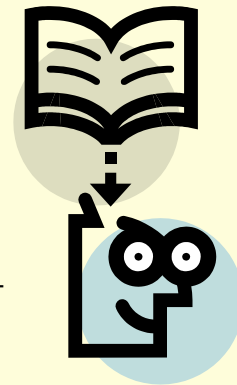
Page littéraire

Lire un plaisir qui se partage...

Des rencontres ne sont pas prévues tant que nous n'aurons pas la permission et le bonheur de les réaliser.

Livres présentés lors des rencontres de janvier et février et d'autres lus pendant la pandémie.

- *La tresse*, Laetitia Colombani, (Trois femmes, trois vies, trois continents)
- *Un homme*, Philippe Roth, (Une réflexion sur le déroulement de la vie de l'auteur)
- *Soif*, Amélie Nothomb, (Un autre regard sur la vie et la mort de Jésus)
- *La Valise d'Hana*, Karen Levine, (Récit documenté et illustré sur l'existence de la jeune Hana Brady décédée à Auschwitz)
- *La maison*, Emma Becker, (Expérience de l'autrice sur la pratique du + vieux métier du monde.)
- *Miss Islande*, Audur Ava Olafsdottir, (Roman écrit avec finesse et humour sur les difficultés de se réaliser comme femme en Islande) Prix Médicis étranger 2019.
- *A vos ordres colonel Parkinson*, François Gravel (Avec humour et réaliste l'auteur raconte sa maladie dégénérative)
- *La ferme du bout du monde*, Sarah Vaugan, (Ferme isolée dont les murs abritent trois générations d'une famille et ses secrets)
- *Paul à la maison*, Michel Rabagliati, (Récit graphique qui raconte le deuil sur de multiples formes.)
- *La Tentation*, Luc Lang, (Histoire familiale de la violence où le héros croit encore à la pureté) Prix Médicis 2019
- *Le beau mystère*, Louise Penny, (Thriller qui se déroule dans un monastère)
- *Le sauvage*, Guillermo Ariraga, (Démonstration jusqu'où l'être humain peut pousser ses limites)
- *Courtepointe*, Theresa Kishkan, (Fragments de vie racontés avec fragilité)
- *Miroir de nos peines*, Pierre Lemaître, (Fin de la trilogie d'Aurevoir là-haut)
- *Le rocher de Tanios*, Amin Maalouf, (Le Liban de Tanios entre histoire et légende)
- *Simone Veil, l'Immortelle*, H. Duphot, P.Besson, (Récit graphique de la vie de Simone Veil)
- *La revenue*, Donatella Di Pietrantonio, (Résilience d'une ado choyée par sa famille adoptive qui décide de retourner dans sa famille biologique pauvre et violente)
- *Shuni, (Julie)*, Naomi Fontaine, (L'autrice raconte la vie des Innus au-delà des statistiques)
- *Partir pour raconter*, Michèle Ouimet, (Témoignages sur le journalisme en temps de guerre)
- *L'appel du coucou*, Robert Galbraith, (J.K.Rowling).(Policier, intelligent, intrigue passionnante)
- *Les choses humaines*, Karine Tuil, (Une affaire de viol provoque une onde de choc)



Prix Goncourt des Lycéens 2019:

- *Au coeur des extrêmes*, Christian Clot, (Aventure solo scientifique pour étudier les capacités humaines de survie dans des milieux les plus hostiles du monde, récit captivant)
- *Ouvrir son coeur*, Alexie Morin, (L'autrice raconte sa vie de façon touchante et juste; la honte, la solitude, le rejet) Prix des Libraires du Québec 2019.
- *Les prénoms épiciènes*, Amélie Nothomb, (Drame d'une jeune fille raconté avec sensibilité)
- *La petite Russie*, Francis Desharnais, (Récit graphique de la colonisation du petit village de Guyenne en Abitibi) Gagnant 2020 " Une ville un livre"
- *Marguerite Yourcenar, portrait intime*, Achmy Halley, (Récit intime de sa vie; son art de vivre, recettes de cuisine, documents d'archives, ses écrits, photos inédites)

- *Théo à jamais*, Louise Dupré, (Drame d'un fils qui braque un fusil sur son père en conférence)
- *La servante écarlate*, Margaret Atwood, (Des fanatiques religieux fondent une république où des femmes encore fertiles sont réduites au rang d'esclaves sexuelles. Nombreux prix.
- *Le tranquille affligé*, Gilles Jobidon, (Histoire inventée et historique d'un jésuite défroqué vivant au palais impérial chinois qui connaîtra l'amour dans une île perdue, écriture ciselée)



Gagnant du prix des Cinq continents de la francophonie:

- ***Mon père*, Grégoire Delacourt, (Un père confronte un prêtre qui a violé son fils, inspiré de faits vécus dans un pensionnat. Roman intense, magnifiquement écrit.)**
- *Le consentement*, Vanessa Springora, (L'emprise malsaine de G.Matzneff exercée sur l'auteure et la complaisance du milieu littéraire à propos de ses livres.)
- *Une brève éternité, philosophie de la longévité*, Pascal Bruckner, (Considérations philosophiques et personnelles sur l'art de vieillir passé la cinquantaine)
- *Lettres de Washington Square*, Anne Icart, (Émouvante histoire d'amour entre un père et son fils séparés par un mensonge, roman émouvant.)
- *Chambre 1002*, Christine Brouillet, (Un cupide neveu planifie le meurtre d'une célèbre chef dont un accident de voiture la plonge dans un coma, roman ensoleillé et gourmand, recettes)
- *Colibri*, Natalia Hero, (Quotidien d'une jeune femme dont la vie bascule après un viol, réalisme magique et déroutant, présence continuelle et perturbante du colibri.)
- *Le premier homme*, Albert Camus, (Récit autobiographique en cours d'écriture au moment de sa mort tragique, bien qu'inachevé il fait comprendre les racines de ses inspirations.)
- *Le fou de la pointe*, Claire Vigneau, (Roman empreint de douceur, poésie et bons sentiments)
- *Fée*, Eisha Marjoro, (Récit de l'hospitalisation de l'autrice à 13 ou 14 ans pour son anorexie)
- *Les Foley*, Annie-Claude Thériault, (Cinq portraits de femmes, 1847- 2019, émouvant voyage dans le temps, phrases courtes, rythmées)
- *Changer l'eau des fleurs*, Valérie Perrin, (Même avec une enfance difficile et mariage houleux Valérie Toussaint garde son appétit de vivre, elle sait soutenir les vivants, éloge à la vie.)
- *Le dernier hiver*, Ake Edwardson, (Intrigue accrocheuse, enquête du commissaire Winter.)
- *Recommencements*, Hélène Dorion, (A la mort de sa mère l'auteure s'interroge sur le sens de la vie, les ruptures que nous devons vivre.)
- *La petite femme montagne*, Terese Marie Mailhot, (Drame d'une femme autochtone, déroutant)
- *Farida*, Monia Mazigh, (L'évolution de la Tunisie vue par 4 femmes résistantes au rôle que le patriarcat leur assigne, émouvant de solidarité et détermination.)
- *Filles impertinentes*, Doris Lessing, (Récit autobiographique de sa jeunesse et ses relations houleuses avec sa mère.)

“On n’achète pas les livres, on achète le temps pour les lire”....

Auteur inconnu

Plus besoin d'acheter du temps maintenant que nous en avons en quantité pour savourer des heures de lecture dans la chaleur de nos chaumières....

Lise Paradis, pour le club littéraire



SUIVEZ-NOUS SUR FACEBOOK !

www.facebook.com/AREQ-Charlebourg-03E

Même si cela risque d'être différent cette année, les membres de votre conseil sectoriel vous souhaitent un temps de Fêtes rempli d'amour et de beaux moments.



Numéros importants et utiles

AREQ(CSQ) Nationale	Tél: 418-525-0611 1-800-663-2408 Fax: 418-525-0769	info@areq.lacsq.org
AREQ(CSQ)	1-800-663-2408/418-525-0611	areq.lacsq.org
Présidente régionale <i>Carole Pedneault</i>	Tél: 418-498-0580 cell: 418-714-4572	caroleareq@gmail.com
RETRAITE QUÉBEC Regroupement de la RRQ et de la CARA (Depuis le 1^{er} janvier 2016)	Région de Québec: 418-643-5185 Région de Montréal: 514-873-2433 Sans frais: 1-800-463-5185	MON Dossier (accédez à votre dossier en tout temps) www.retraitequebec.gouv.qc.ca
PSV Pension de la sécurité de la vieillesse	1-800-277-9915	www.hrdc.drhc.gc.ca
RAMQ	1-800-561-9749	www.ramq.gouv.qc.ca
SSQ	1-888-6962/418-651-6962	www.ssq.ca
RÉSAUT– La Personnelle	1-800-363-6344	Www.csq.lapersonnelle.com
CANAssistance Assurance-Voyage (Canada-USA) Assurance-Voyage (ailleurs dans le monde) Assurance-Voyage (remboursement)	1-800-465-2928 0-514-286-08412 1-800-264-1852	



[Visitez notre site internet](http://charlesbourg.areq.lacsq.org)

<http://charlesbourg.areq.lacsq.org>

<u>Conseil sectoriel</u>	
Michel Caron, président micaron2@videotron.ca	418-628-7159
Jean Lapointe, 1 ^{er} vice-président jmlapo@videotron.ca	418-628-4282
Céline Picard, 2 ^e vice-présidente picardcel@videotron.ca	418-627-1657
Marie Rancourt, secrétaire rancourt.marie@gmail.com	418-845-1002
Michel Chatelain, trésorier chatelainm2@videotron.ca	418-627-4008
Gabriel Blouin, 1 ^{er} conseiller areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Claudette Lortie, 2 ^e conseillère claudettelortie@hotmail.com	418-626-9463
<u>Responsables bénévoles</u>	
Avis de décès: Michel Caron micaron2@videotron.ca	418-628-1228
Réseau téléphonique: Lucy Hicky lucyhicky130@sympatico.ca Fernande Fortier	418-626-2390 418-626-0569
Condition féminine: Céline Picard picardcel@videotron.ca	418-627-1657
Condition masculine: Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	418-523-2773
Retraite : Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	418-523-2773
Assurances: Céline Dallaire lineda@bell.net	581-308-1178
Environnement: Jean-Louis Helstroffer faulquemont@hotmail.com	418 564-2139
Petites quilles : Sylvain Tremblay tremblaysylvain@yahoo.com	418-265-3445
Vélo: Yvon Desrosiers yvondesrosiers@videotron.ca	418-628-3914
Comité culturel: Françoise Lapierre lapierrefrancois@hotmail.com Nicole Chamberland ncchamberland@gmail.com Lise Paradis lise.par@videotron.ca	418-624-0227 cel: 418-254-6298 rés: 418-682-8772 418-623-5748
Site Web: Gabriel Blouin areqcharlesbourg2016@gmail.com	418-571-5387
Sociopolitique: Lucie Dumais luciedumais@videotron.ca	418-650-3183
Ciné-club: Gervais Soucy soucygervais@videotron.ca	581 742-7797
Club littéraire : Lise Paradis lise.par@videotron.ca	418-623-5748
Communicareq : Jean Lapointe jmlapo@videotron.ca	rés: 418-628-4282 cel: 418-956-2426