

LE TRAIT D'UNION



Bulletin sectoriel d'information

Secteur Haut-Richelieu, Région Montérégie

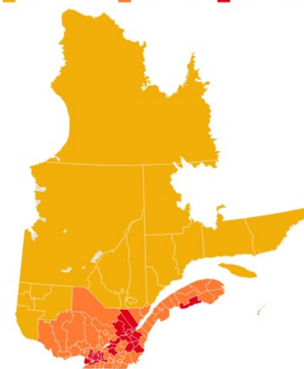
Volume 33, numéro 1 – Octobre 2020

***Enfin arrivé l'automne,
que nous sommes heureux de voir le vert
se changer en jaune, orange et rouge.....***

***Mais pas cette
année***

Carte des paliers d'alerte de COVID-19

Palier 1 Palier 2 – Préalerte Palier 3 – Alerte Palier 4 – Alerte maximale



Mise à jour : 8 octobre 2020 à 16 h • Données cartographiques: gouvernement du Québec



***Parlons culture !!
Avec Viviane Paiement,
nouvelle chroniqueuse au
Trait D'union***

Voir Chronique culture en page 13

Les Soins à domicile

**La solution aux
problèmes en CHSLD ?**

Lire la lettre ouverte en page 15

LE TRAIT D'UNION

LE TRAIT D'UNION est publié trois fois par année et distribué gratuitement aux membres de l'AREQ, région Montérégie, secteur Haut-Richelieu.

Éditeur

AREQ, secteur Haut-Richelieu

Coordonnateur à la rédaction

*Richard Gouin 514-714-2018
richard.gouin@hotmail.com*

Mise en page - infographie

François Fournier

Révision - correction

*Thérèse Ladouceur
Irène Leblanc*

Impression

Gracieuseté du Syndicat de l'enseignement du Haut-Richelieu (SEHR)

Expédition

Cité-Poste et internet

Photographes

Michel Lord, Luce Reid

Collaboration à la rédaction

*Renée Dallaire, Manon Besner,
Richard Gouin, Thérèse
Duhamel, Jacinthe Côté,
Francine St-Denis, Robert
Godin, Michel Boulanger, Luce
Reid, Nicole Caron, Viviane
Paiement, Lise Hubert, Lise
Lapointe*

Conseil sectoriel

*Renée Dallaire, présidente 450-248-0913
r-dallaire@hotmail.com*

*Michel Lord, 1^{er} vice-président 514-791-1427
michel.lord52@gmail.com*

*Michel Roy, 2^e vice-président 450-708-5554
michelroy28@outlook.com*

*Francine St-Denis, secrétaire
stdenisf@videotron.ca*

*Nicole Caron, trésorière 450-359-4823
hipponic@videotron.ca*

*Richard Gouin, 1^{er} conseiller 514-714-2018
richard.gouin@hotmail.com*

Dans votre numéro d'octobre

Les chroniques

- Mot de la présidente sectorielle P. 3
- Mot de la présidente régionale P. 4
- Expo arts 2020 P. 5
- Environnement P. 6
- Nécrologie P. 7
- Sociopolitique P. 8
- Retraite et assurances P. 9
- Portrait autorisé P. 10-11
- Comité des hommes P. 12
- Culture P. 13

Articles d'intérêt

- Fondation Laure Gaudreault P. 7
- Journée internationale des aînés P. 11
- Vols de données... quoi faire P. 12
- Projet banderolle 2023 P. 14
- Nouveaux membres AREQ Haut Richelieu P. 15
- Problèmes en CHSLD P. 16-17
- Inscription Info-lettre AREQHR P. 17
- Courriels frauduleux P. 18-19
- Numéros importants P. 19
- Journée internationale des hommes P. 20



HEUREUSEMENT QU'ON EST FAIT FORT...

Je jaisais dernièrement avec un ami qui me disait : « J'ai tellement rien d'intéressant à raconter; y s'passe plus rien dans ma vie ». Moi de lui répondre : « Ben voyons, t'en fais des choses sauf que tu ne peux pas les partager comme avant ». Pas facile en cette ère de pandémie. Heureusement que nos parcours de vie nous ont enseigné, pour certains la patience et pour d'autres l'imagination. Qu'on le veuille ou pas, même si on déteste entendre l'expression - *faire les choses autrement* - n'empêche qu'on les fait différemment. Pas toujours par choix mais souvent par obligation. Convenez avec moi qu'on est fait fort... chacun à sa façon.

Petit conseil. Pour éviter la déprime, « Tenez-vous loin des gens négatifs; ils ont un **problème** pour chaque **solution** » (Albert Einstein).

ON REPREND VIE TRANQUILLEMENT !

Tranquillement et différemment, la vie reprend son cours. Le 13 mars dernier, nos vies ont basculé : confinement, «déconfinement», ce qui a entraîné des difficultés multiples : anxiété, joie de revoir des proches, peine d'en avoir perdu sans pouvoir leur rendre décemment un dernier hommage. Jamais nous n'aurions pensé faire face à cet ennemi invisible qu'est le COVID-19 ! Gardons le moral ! On est fait fort.

GARDONS LE CONTACT

Il est certain que les membres du Conseil sectoriel se sentent impuissants devant la situation. Nous aimerions entrer dans vos maisons pour prendre de vos nouvelles, boire un café, rigoler ou pleurer avec vous. Rien à faire. Nous sommes des otages du virus. Ce qui ne nous a pas empêchés de travailler bien et fort afin de rejoindre certains de nos membres, de discuter du contexte dans lequel ils se trouvaient et voir comment ils s'en sortaient. Tout indique que plusieurs auraient apprécié les infolettres, les coups de téléphone et autres formes de communication.

NOTRE CALENDRIER 2020-2021

Par souci et respect des membres, nous avons annulé les activités prévues en août dernier (La *Rentrée*) jusqu'au souper de Noël. Décision crève-cœur. On a tellement hâte de se voir en personne et de prendre de vos nouvelles. Ce n'est que partie remise et nous espérons que l'année 2021 nous ouvrira les portes de la renaissance. En attendant, continuons d'être prudents. On nous l'a tellement dit sur tous les tons. Qu'il en soit ainsi pour les ados...! cela étant dit sans trop d'ironie.

ACCUEIL DES NOUVELLES PERSONNES RETRAITÉES

Comme nous n'avons pu les accueillir officiellement au mois d'août, nous avons trouvé une autre façon de les contacter et de souligner leur arrivée à l'AREQ. Une rencontre en vidéoconférence se tiendra le 24 septembre.

À vous toutes et tous, je souhaite de passer un bel automne. Prenez le temps d'admirer les couleurs de la nature qui changent chaque jour. Elles nous font dire que c'est beau la vie même si parfois elle ne répond pas toujours à nos espoirs. Prenez soin de vous.



Avec l'automne arrive normalement la reprise des activités *aréquiennes*. Cette année nous vivons une situation particulière, un petit virus est venu chambouler nos habitudes. La vie continue et il faut s'adapter à une nouvelle réalité.

Mandats prolongés

Je remercie les présidences sectorielles, les membres des conseils sectoriels et les responsables de comités qui ont accepté de prolonger d'une année leur mandat suite au report du Congrès. Nous allons travailler ensemble au moins encore une année.

Conseil d'administration et Activités

Nous avons eu les 2 et 3 septembre derniers notre premier Conseil d'administration (CA) en présentiel à Québec. Le port du masque et la distanciation n'ont pas gâché la joie de se retrouver. Les sujets habituels étaient à l'ordre du jour mais nous sommes penchés plus spécifiquement sur la reprise des activités dans les régions et les secteurs. Un constat s'est imposé : la nécessité de repartir les activités pour maintenir la motivation et la participation de nos membres tout en demeurant prudents et respectueux des règles de Santé publique relativement aux rassemblements.

De retour dans la région, lors du Conseil régional virtuel (CR) suivant, nous avons vite désenchanté. Malgré tous les efforts déployés, bien peu de secteurs ont réussi à organiser des activités de retrouvailles et d'accueil des nouveaux membres. La COVID-19 a repris de l'ampleur et le quasi-confinement a été déclaré. Presque tous les secteurs ont annulé leurs activités jusqu'en janvier.

Le CA prévu les 7 et 8 octobre s'est fait en vidéoconférence. Il a été établi qu'un Conseil national (CN) écourté aurait lieu à la fin d'octobre. Il était indispensable de traiter du projet des orientations ainsi que des modifications aux statuts et règlements à soumettre au Congrès de juin 2021.

Projets de l'AREQ

Tout au long de la pandémie, l'AREQ a poursuivi son travail sur certains projets destinés aux aînés. Certains d'entre eux sont commencés, d'autres prêts à débiter et d'autres à l'état d'ébauche.

- Partenariat avec Liratoutâge qui offre un service de lecture aux personnes en CHSLD ou en résidences privées pour aînés.
- Partenariat avec l'organisme des Petits Frères afin de briser l'isolement et pour faire suite à l'opération « Gardons le contact » initiée au printemps dernier dans les secteurs.
- Programme Action-Climat Québec qui vise à impliquer les aînés dans la lutte contre les changements climatiques.
- Projet sur la participation sociale et la relève pour accroître la participation des membres aux activités et susciter la relève.
- Projet de consultations juridiques, de pair avec la firme NOVUM, pour offrir gratuitement à nos membres des conseils et avis juridiques sur des sujets d'aspects légaux mais non criminels.

Soyons positifs !

L'AREQ reste présente et continue ses actions pour vous. Restons solidaires et nous en sortirons plus forts. Espérons de meilleurs jours dans un avenir rapproché...

Bonne santé à toutes et à tous !



Par Thérèse Duhamel

L'Expo Arts du 10 mars 2020

Plusieurs artistes de l'AREQ ont exposé leurs œuvres, le 10 mars dernier, en hommage à la Journée de la Femme. C'est grâce aux nombreux encouragements des pairs que ces artistes ont réussi à s'affirmer et à se dépasser. Nous pouvons penser que ces artistes nous inspirent. Quelque soixante-dix personnes sont venues visiter l'Expo Arts malgré le temps maussade de cette journée.

Madame Renée Barrière, aquarelliste, s'est mérité le coup de cœur de la journée. Ses cartes sont magnifiques.

Je me dois de remercier chaleureusement ces artistes qui nous ont permis d'admirer leurs œuvres.
Quelle belle journée nous avons vécue!



Les pouvoirs de la créativité

La créativité se compare au printemps, il faut laisser venir l'inspiration, la dormance et le réveil. Belle folie que la créativité, laisser aller l'imaginaire, gambader au travers des neurones, parcourir les pensées les plus secrètes des sillons du cœur, conduire l'artiste aux frissons du bonheur. Les magiciennes de la créativité balaient d'un coup de la main tout carcan du négativisme. En toute confiance et en toute tranquillité, elles surprennent leurs admirateurs. Créer des œuvres, en utilisant les images bien cachées au fond de la mémoire, se révèle le pouvoir folichon de la créativité. Faire confiance au crayon qui s'anime, au pinceau qui voltige ici et là, et même, ne pas brusquer l'aiguille qui pique et parcourir d'un seul jet toutes les expressions subites, voilà le leitmotiv de la créativité. Relever le défi de peindre, de s'amuser avec les couleurs, y ajouter les effets désirés, et même jongler avec les mots. Ces œuvres surprennent, enguirlandent, câlinent, chamboulent, font pleurer, font rêver.

Voilà le vrai pouvoir de la créativité



Rapport annuel du responsable environnement et développement durable 2019-2020 et la suite

Le 23 octobre 2019 ce fut la journée régionale sur le mode de vie zéro déchet. Deux conférences, la première par **Cindy Trottier <<circuit zéro déchet >>** et la deuxième par **Éric <<l'Enverdeur>> Ménard**. Une participation de 135 membres de la Montérégie pour cette journée très instructive. 20 membres de notre secteur y ont participé.

Depuis 2015, afin de maximiser l'impact de leurs efforts sur l'environnement les trois organismes impliqués (l'AREQ du H-R, la SDVSJ, la Société de développement du vieux St-Jean et le MEHR mouvement écologique du Haut-Richelieu) ont décidé de coordonner leurs activités pour créer la semaine de la terre à St-Jean-sur-Richelieu. Cette année nos activités devaient se dérouler du 13 avril au 26 avril. Nous connaissons la suite....

Annulation le lundi 13 avril du film <L'odyssée sous les glaces>, film du plongeur madelinot Mario Cyr au théâtre des deux rives dans le cadre du ciné-club. Depuis 5 ans des représentations de films sur l'environnement sont offertes gratuitement à la population grâce au projet Toujours en action de l'AREQ.

Annulation le 26 avril de la 8^e marche du Jour de la Terre et de la 4^e Expo-Éco au Marché public du Vieux St-Jean. Éco-responsable, écologique, économie de proximité. Nous avons invité des organismes et producteurs liés à l'environnement et au développement durable. En tout 20 kiosques animés par des gens passionnés avaient confirmé leur présence.

Je voudrais remercier les membres du comité, messieurs Forget, Blanchette et **feu Jacques Meunier** pour le travail accompli. Le comité va se remettre au travail prochainement pour repartir le mouvement et préparer le jour de la terre 2021.

Richard Gouin, responsable environnement et développement durable

Pour continuer à vous informer durant la pandémie sur l'environnement et des références pour éviter le gaspillage et réduire votre consommation de viande

<https://www.facebook.com/tuvaspasjeterca/>

<https://www.facebook.com/Reductiondechets>

<https://loouniecuisine.com/>

<https://www.lacuisinedejeanphilippe.com/>

<https://unpointcinq.ca/>

<https://ici.radio-canada.ca/premiere/balados/7109/francois-bellefeuille-environnement-humour>



<https://sqrd.org/>

<https://sqrd.org/code-z/>

Code Z : guide pour mieux réduire



Série sur l'agriculture à échelle humaine

<https://www.tv5unis.ca/les-fermiers/saisons/1>



Nos condoléances... aux familles, amies et amis

Membres

- ✚ Murielle Daneau
- ✚ Claude Perron
- ✚ Liette Tremblay
- ✚ Ginette White Tremblay

Si tu pleures parce que le soleil a disparu de ta vie, les larmes t'empêcheront de voir les étoiles (Rabindranath Tagore)

Non-membres

- ✚ Ingrid Viens, épouse de Richard Viens
- ✚ Estelle Laverrière Cadieux, mère de Nicole Cadieux Scott
- ✚ Carol Martel, frère de Francine Martel
- ✚ Lise Massé Bryant, belle-sœur de Gladys Bryant Lacaille
- ✚ Claire Ducharme, épouse de Félix Blanchard
- ✚ Thérèse Dagenais-Guénette, mère de Francine Guénette
- ✚ Errata : Pierrette Gauthier, épouse de André Gauthier s'appelait Pierrette Rondeau

- ✚ Note : Vous êtes au courant du décès d'un membre de l'AREQ, ou d'un de ses proches ?
Communiquez avec Renée Dallaire (450-248-0913)

FONDATION LAURE-GAUDREULT



**Fondation
Laure-Gaudreault**
www.fondationlg.org

Ensemble depuis 25 ans!
FORMULE D'INSCRIPTION






Nom _____ Prénom _____ Rég./Sect. 096

Adresse _____ Code Postal _____

Ville _____ Téléphone _____

Numéro de membre de l'A.R.E.Q. _____

Adhésion membre (10 \$) _____ \$ DON _____ \$ Total _____ \$

Carte sympathie (10 \$) _____ Les Souvenirs de Laure Gaudreault (12 \$) _____ \$ Total _____ \$

Date _____ Signature _____



La réalité nous saute aux yeux!

Ce texte a été écrit à la fin février 2020, quelques semaines avant un confinement non qualifiable. Tous ces gens de coeur ont manqué à tellement de personnes !

Vieillir et vivre ensemble

Les aînés prennent de plus en plus de place dans la société. Dans les faits c'est la première fois que la population âgée de 65 ans et plus surpasse celle des 15 ans et moins. Dans le Haut-Richelieu les aînés de 65 ans et plus représentent 18 % de la population, ils représenteront 27% en 2031. Malgré ce que plusieurs peuvent penser ou dire, ces personnes sont des atouts importants dans la sphère publique. Plus de 70% des bénévoles répertoriés dans les centres d'action bénévole ou regroupements communautaires appartiennent à la tranche des 60 ans et plus. On ne peut comptabiliser les heures données bénévolement dans l'environnement privé, la garde des petits-enfants, les aidants naturels, l'accompagnement d'un ami etc. Pensons à l'argent à investir s'il fallait les remplacer par des salariés!

On allèguera que les retraités disposent de plus de liberté afin de se dévouer aux autres. Oui mais, demeurer actif et en santé, élargir son réseau social, garder ses facultés intactes, avancer de façon positive dans le processus de vieillissement sont autant de raisons valables de s'impliquer. Continuer à faire progresser la société et contribuer à l'amélioration de la qualité de vie, ce sont aussi des motivations pour rester actif et combattre l'isolement social.

Pour ceux qui pensent que nous sommes un fardeau, que nous coûtions trop cher, que nous sommes à la remorque de la société, au contraire nous continuons à contribuer à son évolution. Nous sommes indispensables!

Petite mesure de sécurité

Lors du déjeuner conférence du mois de février, sur les fraudes et la sécurité, la policière présente nous a donné plusieurs exemples de fraudes et les moyens de les prévenir. Je vous partage une petite mesure simple et efficace : couper ou ranger votre carte d'hôpital! Ce sont les cartes qui contiennent le plus d'informations pour un fraudeur; nom de votre mère, votre père, numéro et adresse privés... Observez son contenu, pensez aux questions de sécurité que l'on vous pose et vous serez convaincus de détruire ces cartes. De toute façon, les hôpitaux les remplacent aux besoins!



RAPPORT ANNUEL

Lors de la rencontre des responsables sectoriels en assurance, au mois de février dernier, parmi plusieurs sujets très pertinents nous avons fait le point d'abord sur les modifications apportées à notre régime. Nous avons alors constaté une forte augmentation des primes (entre 12 et 13%) qui s'explique en grande partie par l'utilisation grandissante et importante, par les membres, des protections en assurance-voyage et un coût toujours plus élevé en frais de médicament.

Par la suite nous avons traité brièvement de la santé auditive. Force est de constater que cet aspect de la santé ne reçoit pas suffisamment d'attention. Pourtant la diminution de la faculté auditive entraîne un grave problème d'isolement chez les aînés avec toutes les conséquences que cela implique. Au cours de la prochaine année nous devrions sensibiliser nos membres à cette réalité, à moins que la santé publique n'en décide autrement

Soyons à l'écoute de notre corps et prenons soin de notre santé et de celle des autres.

Robert Godin

Responsable régional et sectoriel

P.s. : Saviez-vous que: si vous décidiez de voyager hors Québec, par goût ou par obligation, il serait très prudent de vérifier auprès de l'assureur SSQ pour savoir si vous êtes protégés puisque certains services ou soins reliés à la COVID pourraient ne pas être couverts. Toutefois les autres dispositions de votre protection seront respectées pour toutes les autres situations, comme avant...

ASSURANCE

Deux points sont à souligner cette année concernant le renouvellement du régime d'assurance collective.

► Augmentation du remboursement pour des **appareils auditifs** passant de 560\$ à 750\$ par période de 48 mois par personne assurée. Ce remboursement est applicable au frais d'achat, d'ajustement, de remplacement ou de réparation d'un appareil.

► Augmentation des primes, tant pour le régime Santé que pour celui de Santé Plus. Cette augmentation varie entre 12.45% et 13.57% et serait attribuable principalement aux dépenses reliées à l'assurance voyage et à l'utilisation de médicaments hors-liste.

En assurance vie, il n'y a pas de modification que ce soit des protections ou des primes.

Saviez-vous que l'on soit consommateur de médicaments ou non, la prime annuelle est obligatoire pour tous les citoyens du Québec qui ne participent pas à un régime d'assurance collective couvrant la garantie des médicaments généraux, comme c'est le cas à l'AREQ. Et que cette prime est déductible d'impôt comme les autres frais médicaux

Bonne santé

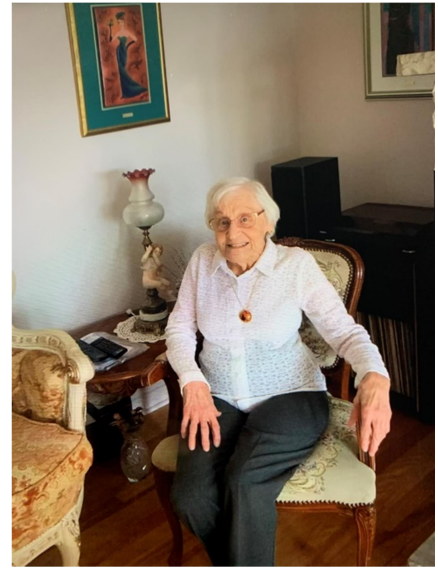
**LILLIAN LANOUE**

Je laisse madame Lanoue se raconter :

Je suis une femme bien ordinaire. Je traverse la vie en faisant mon possible.

Je suis née le 26 février 1927 à Albany dans l'état de New-York. Je suis donc citoyenne américaine de naissance et profite de la double citoyenneté. Ma mère était de nationalité américaine. Ma langue maternelle est l'anglais. J'avais six ans quand mon père décida de déménager sa famille au Québec, plus précisément à Saint-Jean où habitaient les siens. Adolescente, je fus admise au collège commercial Marcoux. À la fin de mes études, je fus recrutée par la Walden Wood Workers où j'ai travaillé comme secrétaire du grand patron de l'entreprise pour ensuite convoler en justes noces. Je suis la mère de quatre enfants (deux garçons et deux filles), grand-mère de six petits-enfants et arrière-grand-mère de quatre.

Étant employée par le CÉGEP en 1967 comme Responsable féminine des services aux étudiants, j'ai donc suivi une formation universitaire en travail social. J'ai occupé ce poste pendant 25 ans. À ma retraite en 1992, je me suis impliquée comme membre de l'AREQ. J'ai été membre fondatrice de la troupe de théâtre avec Jean-Guy Gaudreau, Georgette Gaboriault et Lise Durivage. J'étais aussi membre de la chorale de l'AREQ.



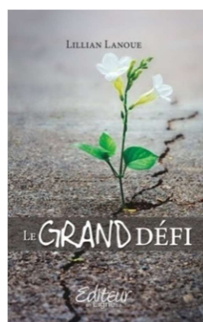
Toujours habitée par mon besoin de nouveaux projets, avec l'audace de mes 79 ans, j'ai décidé d'ouvrir une galerie d'art dont les profits étaient destinés à l'enfance maltraitée. Je comptais 103 membres actifs qui y exposaient leurs œuvres et pour lesquels j'organisais un vernissage aux deux semaines. J'organisais aussi un service d'animation pour les enfants chaque fin de semaine. J'administrerais seule la galerie et le musée pour enfants qui comptait 2000 figurines. Elles étaient réparties dans 23 vitrines ayant chacune un thème différent.

Après six années de travail acharné, j'ai compris que j'avais suffisamment investi et mes priorités changeaient. J'ai décidé de vendre la galerie et de voyager pour découvrir le monde. Pendant les sept années qui ont suivi, j'ai visité plusieurs pays, j'ai parcouru tous les états américains ainsi que plusieurs provinces du Canada. Lors d'une rencontre avec une amie, elle m'a demandé si je désirais un jour écrire mes expériences de voyage. C'est alors qu'a germé l'idée d'écrire. Je ne suis pas une mordue de la poésie des puristes que j'avoue humblement ne pas comprendre. Mais comme je me cherche toujours un nouveau défi plus difficile que le précédent, au lieu de rédiger en prose, j'ai décidé de parler de mes expériences sous forme de poésie. J'ai donc tenté de parler des situations simples de tous les jours, des émotions courantes, parfois des messages de désespoir, de courage ou d'espoir, des faits vécus où chacun peut parfois se reconnaître. De cette décision est né mon premier recueil : *J' parle pour pas pleurer*. Puis ont suivi *Maux / Mots de cœur* et *Univers imaginaire*, une trilogie dont l'ensemble a vu le jour après deux ans de travail. Je décris mon style de poésie comme de la poésie d'observation. En cours d'écriture, je me suis vite rendu compte que peu importe le défi, tout devient facile sous l'effet de la détermination, en dépit des efforts et de la patience que cela demande. Puis a suivi la participation à

un collectif avec six écrivaines du Centre des Femmes du Haut-Richelieu *Le tiroir à mots*. Pour ma part, j'y ai déposé treize nouvelles. En l'espace de quatre ans, deux romans ont suivi *Le grand défi* en 2016 et *Mon nom est nobody* en 2020. Ce dernier a été édité en pleine pandémie et dort patiemment dans des boîtes. Un prochain livre, un suspense, est en voie de création et attend dans mon ordinateur. Il verra le jour d'ici deux ans, si Dieu le veut et si je suis encore de ce monde. À 94 ans, il ne faut pas se raconter d'histoire. Le chemin parcouru est plus long que celui qui reste.

Merci à cette femme, pas si ordinaire que ça...

Francine St-Denis, accompagnée de Nicole Caron..



CHAPEAU LES RETRAITÉS !!!

Pandémie ou pas, la date du 1^{er} octobre sera toujours inscrite au calendrier de l'Organisation des Nations unies et ce, à titre de Journée internationale des personnes âgées. C'est par ce décret que l'ONU reconnaît, à la face du monde, l'apport indélébile qu'apportent les personnes âgées à la société.

Soyons-en fiers : c'est de nous dont on parle. Prenons-le comme un petit baume surtout après ces derniers mois où nous avons été à plusieurs égards victimes d'âgisme. Laissons cela derrière nous ; concentrons-nous sur le présent qui, somme toute, nous oblige à faire les choses autrement.

En temps « normal », l'AREQ du secteur Haut-Richelieu, transforme cette journée commémorative en une grande fête au cours de laquelle elle rend hommage à ses membres. On y souligne de façon tangible les membres qui vivent : 10 ans, 15 ans, 20 ans, 25 ans, 30 ans, 35 ans et plus de retraite. Hélas! Pas de party en 2020. Cela me chagrine vraiment. Tout comme vous, j'aurais aimé qu'on célèbre autour d'un bon repas. Ce sera pour l'an prochain. Recevez nos hommages les plus sincères. Passez une belle journée du 1^{er} octobre et que la santé soit avec vous.

Renée Dallaire, présidente



Bonjour à tous !

À cause de la COVID, aucune activité n'est prévue pour cette année qui restera longtemps dans les mémoires pour ses privations, ses confinements, ses deuils, son stress, etc. Comme les membres de l'AREQ se composent en grande partie de retraités d'un certain âge, nous avons décidé de ne prendre aucun risque et de placer le Comité des hommes «en dormance» jusqu'à ce que la situation redevienne à la normale.

Qu'à cela ne tienne, nous avons heureusement eu à l'automne 2019 une activité exceptionnelle où tous les participants ont pu chanter en chœur au rythme de la musique de Luce Reid. Il faut mentionner, qu'au départ, l'activité prévue devait être un concert de musique classique. En provenance de Québec, l'artiste engagée pour donner ce récital n'ayant pu se présenter à cause du verglas, nous avons dû «nous retourner de bord» rapidement et organiser avec l'aide précieuse de Luce Reid, une activité toute en chansons traditionnelles qui s'avéra être un grand succès.

Je terminerai cette courte missive en vous disant : «Patience, mes amis de l'AREQ»! L'horrible pandémie qui sévit présentement partout dans le monde va finir par se terminer. Et ce jour-là, le Comité des hommes dira haut et fort : «Présent !» et nous reprendrons nos activités. En attendant, laissons passer le temps. Depuis toujours, c'est le remède à toutes choses. ON VA Y ARRIVER !



VOL DE DONNÉES

La réceptionniste, au bureau de l'AREQ, nous rapporte qu'elle reçoit de nombreux appels et courriels concernant le vol de données personnelles d'enseignant(e)s, actuels et retraités.

Ces appels/courriels viennent du fait que le ministère de l'Éducation a transmis une lettre aux personnes visées au cours des dernières semaines.

Voici ce que nous pouvons donner comme information à ce sujet :

- Rappelons que le ministère de l'Éducation a uniquement informé l'AREQ de la situation en février dernier, quand l'information a été rendue publique. Nous n'avons pas eu de communication du ministère depuis ce temps.
- Le ministère de l'Éducation a communiqué directement avec les personnes concernées par le vol de **données** (donc pas nécessairement un vol **d'identité**) au cours des derniers jours.
- Il est à noter qu'il ne s'agit pas de données personnelles détenues par l'AREQ qui ont été volées, mais bien de données détenues par le gouvernement.
- Le gouvernement invite les gens à s'inscrire à Équifax pour avoir une surveillance de leur crédit. C'est le gouvernement qui va payer la note.
- Les personnes qui pensent avoir été victimes d'un vol **d'identité** ou d'une **fraude** doivent contacter le service de police de leur municipalité.
- Pour avoir plus d'information, nous conseillons nos membres à communiquer avec le ministère de l'Éducation au 418 643-7095 ou sans frais 1 866 747-6626.
- Ils peuvent aussi consulter les réponses à vos questions sur le site web du ministère à <https://www.quebec.ca/education/vol-donnees-ministere-education/>



Des ressources culturelles virtuelles

Bibliothécaire pendant près de 30 ans dans différentes écoles de la commission scolaire des Hautes-Rivières, je dis souvent que mon travail m'a permis de combiner plusieurs de mes passions : lecture, information, communication. Il me fait maintenant plaisir de partager ma curiosité pour la culture avec vous, chers collègues retraités!

Je vous souhaite de belles découvertes!

Au moment où les arbres nous émerveillaient par leurs feuilles aux couleurs chatoyantes, les régions du Québec se teintaient également de jaune, d'orange et de rouge, mais sans nous réjouir... Et le resserrement des consignes imposées pour contrer la covid a atteint cruellement le milieu culturel, encore une fois. Pour un peu compenser la réduction de la possible fréquentation des bibliothèques, des salles de spectacles ou des musées, voici trois suggestions de ressources virtuelles.

Tout d'abord, je vous recommande, si vous ne l'avez déjà fait, de vous abonner aux services en ligne de la BANQ (Bibliothèque et Archives nationales du Québec) <https://www.banq.qc.ca/accueil/>. En remplissant le formulaire, sous l'onglet **Services**, vous recevrez un mot de passe par courriel. Cela vous permettra d'emprunter des livres numériques, de consulter des ressources variées, telles que les collections d'archives du patrimoine québécois, des journaux et magazines, des banques de données de références, de généalogie, etc.

Deuxièmement, il vaut la peine de télécharger l'application mobile **Ohdio** de Radio-Canada. Bien sûr, on peut y écouter en direct Ici Première, Ici Musique et Ici Musique classique. Surtout, des balados rediffusent des reportages ou entrevues et présentent des documentaires, des captations de spectacles, parfois découpés en épisodes, comme **J'aime Hydro**. On y retrouve l'écoute en primeur d'albums musicaux, de livres audio, etc. À explorer! https://ici.radio-canada.ca/ohdio?cid=ci_as-adw_sem_ohd_AO-cpc-sem_PHD_&

Sur votre ordinateur allez à <https://ici.radio-canada.ca/premiere/parcourir>

Enfin, j'ai eu un coup de cœur pour le site Les musées du Québec <https://www.musees.qc.ca/fr/musees/visites-et-experiences-virtuelles> qui propose des expositions diversifiées au cœur de collections connues (du Planétarium, par exemple), d'autres inattendues, qui sauront combler la curiosité des « visiteurs ».

Projet Banderole 2023 sollicite votre aide!

La Société d'Histoire des Filles du Roy commémorera en 2023 la fin du programme qui visait à peupler la colonie de la Nouvelle-France. C'est en envoyant des « filles à marier » de 1663 à 1673 que le roi Louis XIV a démontré sa foi au peuplement de la colonie. Finalement, par l'apport extraordinaire de ces femmes courageuses et persévérantes, la colonie s'est agrandie et fortifiée.

Pour rendre hommage à ces femmes, Mères de notre nation, Mme Martine Cloutier, membre de la SHFR, a pensé fabriquer des petits drapeaux représentant chacune des 761 femmes surnommées Filles du Roy par Marguerite Bourgeois.

Mais, un projet comme celui-ci demande du support. Ainsi, tout doucement, un à un, les drapeaux ont pris vie sous les doigts agiles de femmes désireuses de mener à bien ce projet. Cependant, une aide supplémentaire serait bien appréciée. Présentement, 288 drapeaux sont déjà réalisés et 101 sont réservés. Il nous reste donc 372 drapeaux à fabriquer.

Si cela vous intéresse, votre participation sera la bienvenue.

Pour en savoir plus sur le projet, vous pouvez me rejoindre par courriel lisehubert57@hotmail.com ou au 418-849-6841. Je vous donnerai les consignes de fabrication et le nom d'une des Filles du Roy.

De plus, si vous connaissez une Fille du Roy venant de votre généalogie et voulez lui faire son drapeau, faites-moi part de votre souhait afin que je puisse le noter dans mes registres et vous aviser advenant que le drapeau soit déjà fabriqué ou réservé.

J'attendrai donc de vos nouvelles avec confiance et impatience!

Lise Hubert



Voici quelques exemples

Généalogie des Français d'Amérique du Nord

<https://www.francogene.com/gfan/gfan/998/fdr.htm>



BIENVENUE À TOUTES ET À TOUS À L'AREQ DU HAUT-RICHELIEU

Accueil des nouvelles personnes retraitées du mois de juin 2020

Comme nous n'avons pu les accueillir officiellement au mois d'août, nous avons trouvé une autre façon de les contacter et de souligner leur arrivée à l'AREQ. Voici ces personnes qui ont décidé d'adhérer à notre Association.

Mario Beauregard	Réjean Beauregard	Nathalie Bélanger
Nicole Bélanger	Ginette Boismenu	Irène Bonin
Jean Bourret	Jocelyne Bourret	Jean-Luc Boutin
Anne Cardin	Louis Champoux	Gilles Choquette
Josée Coulombe	Sylvie Désautels	Johanne Dupras
Chantal Fortier	Lucie Fournier	Jacinthe Frégeau
Sonia Gagnon	Judith Galipeau	Guylaine Gélinas
Johanne Gervais	Josée Grégoire	Manon Grégoire
Yolande Hébert	Sylvie Homier	Kenneth Hutchison
Daniel Langlois	Paul Lépinay	Louise Loiselle
Paule Mailloux	Jacques Meunier	Linda Morin
Nathalie Nolin	Viviane Paiement	Dianne Piché
Louise Poirier	Brigitte Poitras	France Raymond
Michelle Robin	Sonia St-Pierre	Sylvie Tremblay
Benoît Vézina		

Nouvelles personnes retraitées de d'autres secteurs qui ont rejoint l'AREQ du Haut-Richelieu au cours de l'année

Je désire également souligner le nom des personnes qui ont décidé de se joindre à notre secteur. Pour nous, ce sont de nouvelles personnes retraitées dans notre secteur mais ils sont à l'AREQ depuis quelques années. Ils ont fait le choix de changer de secteur au cours de l'année. Nous leur souhaitons la bienvenue à l'AREQ du Haut-Richelieu.

Thérèse Bérubé	André Bessette	Lily Bisson
Ursule Garneau	Martine Lacharité	Aimée-Rose Lévesque
Réal Ouellet	Francine Tremblay	

Et si les soins à domicile étaient une solution aux problèmes des CHSLD

L'auteure de cette lettre est *Lise Lapointe, présidente de l'Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ)* publiée dans le 4 octobre 2020, dans plusieurs quotidiens.

Les problèmes en CHSLD, on les connaît depuis longtemps : manque de ressources, pénurie de main-d'œuvre, des bénéficiaires en plus grand nombre avec une perte d'autonomie plus avancée. Des solutions s'imposent, mais lesquelles? Augmenter les salaires des préposées aux bénéficiaires? Revoir les ratios? Construire des « maisons des aînés », avec de grandes fenêtres? Ce sont des solutions intéressantes, mais qui ne règlent pas le cœur du problème.

Le vrai problème c'est que, comme société, nous voyons les aînés en « blocs monolithiques ». Il y a les aînés actifs et en santé, qui restent à domicile ou en résidence, et il y a les aînés en perte d'autonomie en CHSLD.

Or, le vieillissement est une continuité et non une fatalité. Une partie de la solution est connue de plusieurs experts au Québec, et elle est appliquée concrètement dans plusieurs pays dans le monde, comme le Japon et le Danemark : investir dans les soins à domicile.

Les CHSLD et les soins à domicile ne sont pas en « opposition »

Lorsqu'on parle de soins à domicile, le premier réflexe est souvent de mettre cette notion en opposition aux CHSLD. Oui, mais il arrive un moment où les gens ont besoin des CHSLD, car leur niveau de soins est trop exigeant! Les soins à domicile ne peuvent pas maintenir le monde chez eux éternellement! Effectivement, mais l'un ne va pas sans l'autre.

Les soins aux aînés sont un continuum qui doit être pris en compte sérieusement tout au long du processus pour en arriver à finir nos jours dans la dignité. C'est un équilibre, actuellement déséquilibré.

Depuis plusieurs années, les gouvernements ont négligé les soins à domicile. Non seulement nous n'avons pas investi les sommes et les ressources nécessaires en fonction des besoins grandissants, mais ce secteur névralgique de la santé a subi compression par-dessus compression budgétaire, au profit d'un système hospitalocentrique.

Or, investir dans les soins à domicile et dans le maintien de l'autonomie des aînés retarde le potentiel d'une hospitalisation critique et l'aggravation d'une perte d'autonomie pouvant mener à l'hébergement en CHSLD. De plus, cela permet de répondre au souhait de la vaste majorité des gens de pouvoir rester dans leur communauté le plus longtemps possible, près des leurs.

Accroître les soins à domicile réduit ainsi la pression que vivent actuellement nos CHSLD au Québec. Ce n'est pas nouveau. Déjà, la Commission Clair le mentionnait en 2000, il y a 20 ans.

Pour une gestion des soins aux aînés dans leur globalité

La pandémie COVID-19 n'a qu'exacerbé les problèmes d'un réseau défaillant, que nous sommes nombreux à dénoncer depuis des dizaines d'années. C'est le temps de réviser l'offre de services aux aînés.

Assurons des services adéquats en fonction des besoins de la personne. Il faut arrêter de déplacer les gens vers les services. Cette méthode est plus coûteuse et moins efficace pour le maintien de l'autonomie d'une personne.

Inspirons-nous des succès ailleurs dans le monde! Au Québec, 14 % du budget des soins de longue durée va aux soins à domicile et 86 % aux CHSLD. Or, dans des pays comme le Danemark, c'est pratiquement l'inverse avec 75 % du budget pour les soins à domicile et 25 % pour l'hébergement en CHSLD.

Enfin, le CHSLD doit être repensé pour qu'il soit le dernier recours, tout en assurant une véritable dignité aux personnes hébergées.

Voilà autant de réflexions qui pourront être menées collectivement et qui montrent la ***nécessité de tenir des états généraux sur les soins aux personnes âgées!***

RAPPEL

inscription.infolettre.areqhr@gmail.com

Depuis le début de cette pandémie, nous avons tous été bouleversés et bousculés dans nos habitudes. Au-delà de l'inquiétude que nous avons vécue et vivons encore pour nous et nos proches, nous avons besoin d'être informé adéquatement afin de nous rassurer.

Nos membres ont reçu une infolettre mensuelle par courriel, cet outil a eu beaucoup de succès. Nous avons à ce jour 790 inscrits.

Nous aimerions que les abonnés au bulletin le trait d'union s'inscrivent aussi à notre infolettre afin que tous nos membres soient informés le plus tôt possible des dernières nouvelles.

Nous lançons une adresse courriel uniquement dédiée à votre inscription à l'infolettre de l'AREQ du Haut-Richelieu. Près de 500 membres pourront maintenant s'ajouter à notre groupe d'envoi de l'infolettre.

C'est facile vous n'avez qu'à envoyer un courriel à l'adresse suivante :

inscription.infolettre.areqhr@gmail.com Dans votre courriel inscrivez votre nom et prénom. Je vous enverrai un courriel de confirmation lors de votre inscription.

IMPORTANT : Le fait de vous inscrire à cette liste ne change pas la façon de s'inscrire aux activités. Les réseaux téléphoniques sont toujours en fonction.

Merci

Richard Gouin 1^{er} conseiller et responsable du bulletin le trait d'union et de l'infolettre de l'AREQ du Haut-Richelieu.

Courriels frauduleux: comment les reconnaître et se protéger?

Nous recevons des demandes d'informations de membres sur les courriels frauduleux. Voici un texte du chroniqueur François Charron

<https://www.francoischarron.com/courriels-frauduleux:-comment-les-reconnaitre-et-se-proteger-/-/UKYMPsUKRn/>
<https://francoischarron.com/>



Le courriel est un excellent moyen pour arnaquer les gens: hameçonnage, vol d'identité, etc. En quelques clics seulement, on peut rapidement se retrouver dans de beaux draps et même perdre beaucoup d'argent. Il faut se méfier et surtout ne JAMAIS donner nos coordonnées personnelles sur un site envoyé en hyperlien dans un courriel...

Comment reconnaître un courriel frauduleux?

Voici les trucs et les indices qui permettent de reconnaître un faux courriel, un canular Web:

1. Source crédible

Il y a toujours une source très crédible citée dans le courriel ou encore, c'est une personne importante, influente ou crédible qui l'envoie. Pour que vous y croyiez, son titre et ses fausses coordonnées s'y trouvent souvent, mais ce n'est que très rarement qu'un lien dirigeant vers un site Web pour obtenir plus d'informations est présent.

2. Vitesse d'action

Il faut toujours que vous répondiez au courriel ou cliquiez sur le fameux lien le plus vite possible; on vous pousse à agir dans l'immédiat en vous donnant presque un ordre.

3. Majuscules et couleurs vives

Des phrases sont écrites en majuscules ou en gros caractères et le courriel est souvent d'une couleur forte (rouge). Ah oui! Et on retrouve souvent de nombreux points d'exclamation!!!!

4. Message de peur

Si vous ne faites rien, on vous dit que des conséquences dramatiques se produiront dans votre vie ou que votre ordinateur s'autodétruira dans les prochaines secondes, vous faisant ainsi perdre toutes les données qu'il contient.

Souvent, on vous menace de fermer votre compte si vous ne fournissez pas vos informations personnelles (mot de passe, numéro de carte de crédit, etc.). Sachez qu'une entreprise ne communique JAMAIS de cette manière avec ses clients.

5. Invitation au partage

Vous devez le dire à tout le monde que vous connaissez, vous devez le répéter, envoyer le courriel à toute votre liste de contacts, etc.

6. Qualité de la langue

Habituellement, il y a des fautes de syntaxe, de grammaire et d'orthographe.

Bref, on joue sur vos émotions, on insiste beaucoup, on vous urge d'agir et d'avertir le plus de monde possible et c'est toujours signé d'une personne plus qu'importante.

Quoi faire avec ces messages?

Ne les ouvrez pas et supprimez-les

Il n'est normalement pas dangereux en tant que tel d'ouvrir un courriel frauduleux, à condition de ne pas y répondre, télécharger de pièces jointes ou cliquer sur les liens. La meilleure façon de vous protéger de ces courriels reste toutefois de ne pas les lire et de les envoyer directement dans votre corbeille.

Ne cliquez pas sur les liens

Ne visitez jamais les sites Web annoncés dans un pourriel et n'achetez jamais le produit ou service annoncé. Si vous avez des soupçons, appelez l'entreprise concernée pour vérifier si le courriel est légitime et consultez son site en passant par votre navigateur web et non pas par le lien présent dans ledit courriel.

Bien souvent, le lien du courriel vous dirigera vers un faux site qui imite le véritable site Web.

Ne cliquez pas non plus sur le lien pour vous désabonner du courriel en question; cela confirmera plutôt que votre adresse est bel et bien active et vous recevrez encore plus de pourriels!

En plus d'être informés au sujet des courriels frauduleux, soyez outillés pour reconnaître des fausses nouvelles.

COMMENT COMBATTRE LA DÉSINFORMATION
Parcourez nos ateliers thématiques pour mieux vous outiller contre les fausses nouvelles qui circulent sur le web.



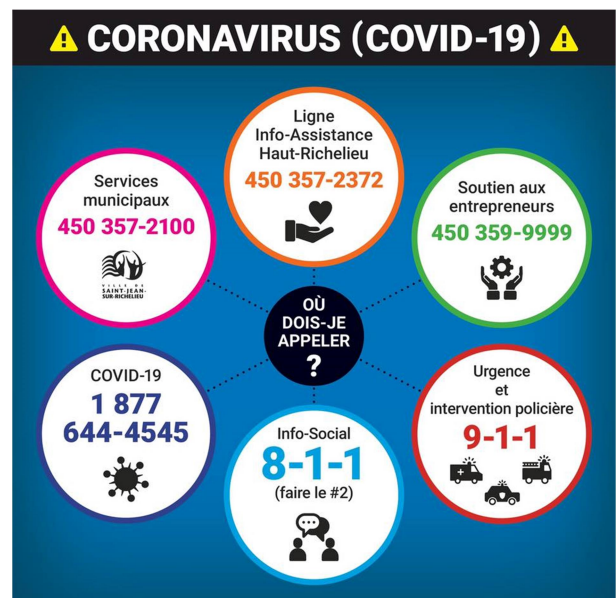
<https://ici.radio-canada.ca/decrypteurs>

<https://ici.radio-canada.ca/info/decrypteurs/robot-conversationnel-combattre-desinformation/>

Info NUMÉROS IMPORTANTS



Le HAUT-RICHELIEU vous répond
450 357-2372



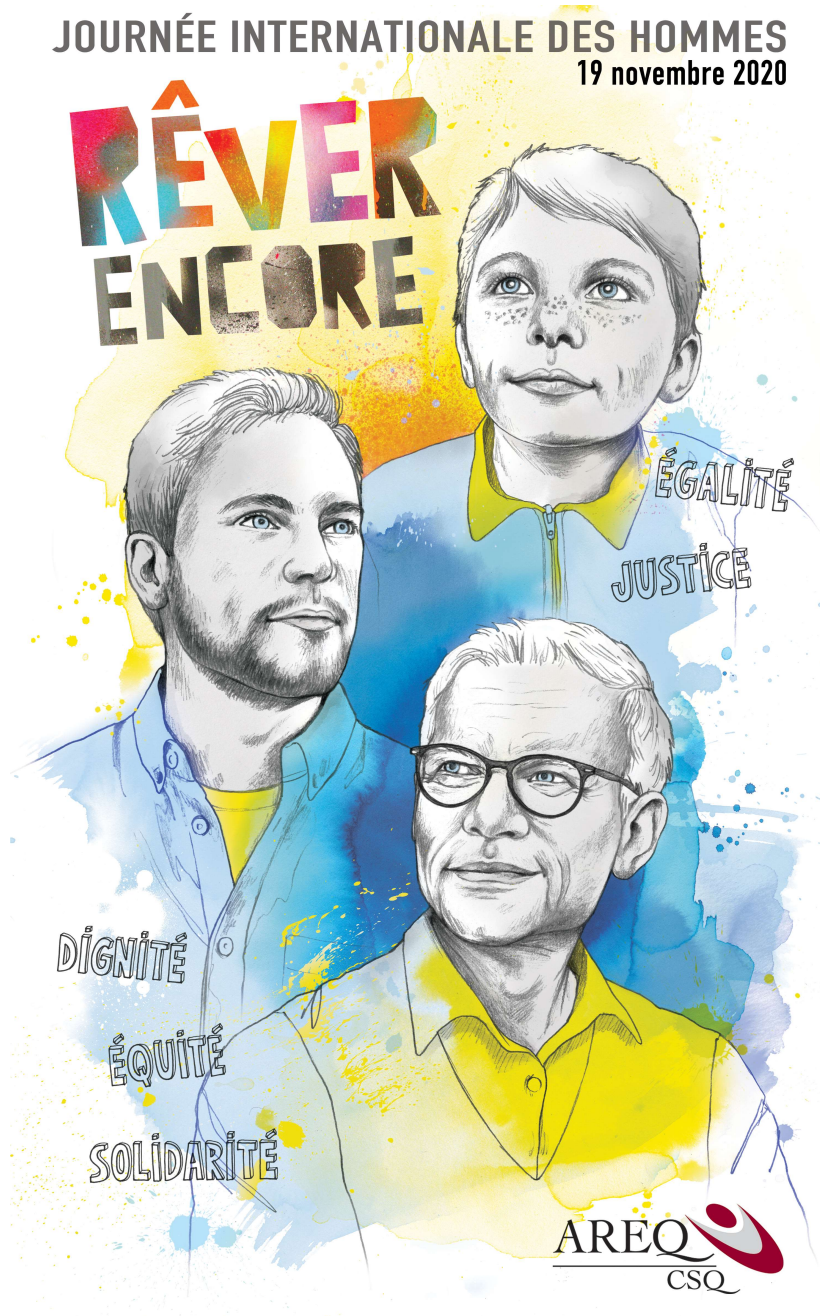
Si non réclamé, retourner à :

AREQ, Haut-Richelieu
198 Principale,
Bedford, Qc
J0J 1A0

**Affiche pour la Journée internationale des hommes (JIH) du 19 novembre 2020. Le projet d'affiche
« Rêver encore »**

Cette affiche est originale et a été réalisée par **Paule Thibault**, (<https://www.paulethibault.com>) artiste-illustratrice.

L'affiche produite démontre bien qu'on peut rêver à tout âge et qu'on le fait beaucoup à partir de valeurs qui nous sont chères.



Merci au SEHR pour sa participation
à la publication de ce bulletin



Syndicat de l'enseignement
du Haut-Richelieu (CSQ)

