

La Moisson

Magazine d'information du secteur
Des Prairies-Brossard Montérégie (09-D)
Hiver 2025 - vol. 35 no 2

Dîner des Retrouvailles – vendredi 13 septembre 2024



L'arrivée



Les chanceux



Belle participation



De nouveaux venus



Un beau groupe

Activité Cours d'Espagnol les mercredis avec Omar Coronel



Activité cours de yoga les mardis avec Amélie Blouin



SOMMAIRE

Sommaire et Comité du Magazine	3
Message de la présidente	4
Mot de la présidente régionale	5

INVITATIONS

Assemblée générale sectorielle 2025.....	6-7
Assemblée générale régionale 2025	8
Repas de la Saint-Valentin	9
Repas à la cabane à sucre.....	10
Visite guidée du Vieux-Montréal.....	11

LES INFORMATIONS

Comité environnement	12-13
Dossier Assurances - Beneva	14
Dossier Assurances - Document à conserver-Décès du membre AREQ.....	15
Dossier Assurances - Document à conserver-Décès d'une personne à charge	16

LES ACTIVITÉS

Cours de «Qui Gong».....	17
Les quilles.....	17
Cours d'espagnol.....	18
Danse en ligne.....	19
Cours de yoga	19
Petits déjeuners mensuels	20
Déjeuners pour les «Lève-tard»	20
Ceux qui nous ont quittés.....	21
Pour tout changement (à conserver).....	22
Conseil sectoriel de l'AREQ	22
Calendrier des activités	23

COMITÉ DU MAGAZINE LA MOISSON

Responsable :	Christiane P.-Lapalme
Coordination :	Yves Bussière
Planification & corrections :	Micheline Huot
Révision & Infographie :	Priscilla Tardif Design
Impression :	Instapresse.com Jean-Benoît Sarrasin
Distribution :	DXP Postexperts,Claude Martineau



MESSAGE DE LA PRÉSIDENTE

LA RELÈVE au sein des comités et du conseil sectoriel est un *enjeu* crucial pour assurer la pérennité, la vitalité et l'innovation d'une organisation. En effet, chaque équipe a besoin d'un apport constant de nouvelles perspectives et d'idées fraîches pour s'adapter aux défis et aux changements dans son environnement. La relève permet non seulement de garantir la transmission des savoir-faire, mais aussi d'assurer que l'organisation continue de se développer de manière dynamique et résiliente.

L'un des principaux défis pour assurer une relève efficace réside dans la capacité à attirer de nouveaux membres, souvent plus jeunes ou avec des parcours différents. En intégrant des personnes aux profils diversifiés, l'organisation s'enrichit de nouvelles compétences, tout en renforçant sa capacité à répondre aux besoins d'un public toujours plus varié. Cependant, pour que cette transition soit harmonieuse, il est essentiel de mettre en place des programmes de mentorat. Ces initiatives permettent aux membres plus expérimentés de partager leurs connaissances, leurs pratiques et les valeurs qui sont à la base de l'organisation.

Encourager la relève, c'est aussi offrir des occasions concrètes de prendre des responsabilités. En impliquant progressivement les nouveaux membres dans des rôles décisionnels ou en les associant à des projets stratégiques, l'organisation favorise un sentiment d'appartenance et de valorisation. Cela contribue également à la motivation et à l'engagement de la relève, car les nouveaux talents sentent qu'ils jouent un rôle actif dans l'évolution de l'organisation.

Finalement, soutenir la relève, c'est investir dans l'avenir. En reconnaissant l'importance de chaque contribution, l'organisation se dote des outils pour assurer sa continuité tout en restant à l'avant-garde de son secteur. La relève est ainsi un pilier essentiel pour un conseil organisationnel innovant et pérenne. Bienvenue à vous, au plaisir de vous connaître !

Christiane Potvin-Lapalme



MOT DE LA PRÉSIDENTE RÉGIONALE

LA BIENVEILLANCE ENVERS LES BÉNÉVOLES – C'EST-À-DIRE LE RESPECT !

La bienveillance envers les bénévoles est essentielle pour valoriser et reconnaître l'investissement précieux de ces personnes qui donnent de leur temps pour soutenir l'AREQ.

Les bénévoles sont souvent motivés par un profond désir d'aider, de contribuer à une cause qui leur tient à cœur, et de faire une différence dans leur communauté. Leur engagement, leur dévouement et leurs compétences sont autant de forces qui enrichissent les activités et le fonctionnement de l'association. Les bénévoles sont souvent sollicités, et il est important d'éviter la surcharge en s'assurant qu'ils trouvent un équilibre entre leur engagement bénévole et leur vie personnelle. La bienveillance contribue ainsi à leur bien-être, à la fidélité de leur engagement, et à la création d'un climat de confiance mutuelle. En cultivant cet état d'esprit, l'AREQ peut bâtir des relations solides avec ses bénévoles, favorisant ainsi une atmosphère positive et encourageante qui donne envie de s'investir durablement dans la mission associative.

LE SOUTIEN À DOMICILE !

Les soins et le soutien à domicile jouent un rôle crucial dans la qualité de vie de nos aînés. En permettant aux personnes âgées de demeurer chez elles le plus longtemps possible, ces services leur offrent la possibilité de rester dans un environnement familial, entourées de leurs souvenirs et repères, ce qui est souvent bénéfique pour leur bien-être psychologique et émotionnel. Le maintien à domicile contribue à préserver l'autonomie des aînés et à favoriser leur indépendance, car ils conservent un contrôle sur leur quotidien. Ce choix de vie réduit également le risque d'isolement social, en permettant aux aînés de rester proches de leurs voisins, amis et famille, renforçant ainsi leur réseau de soutien.

En somme, les soins et le soutien à domicile offrent une réponse humaine et durable pour les personnes âgées souhaitant vieillir dans leur propre foyer. En les entourant des services nécessaires, nous leur permettons de vivre en toute sécurité et en conservant leur qualité de vie, tout en valorisant leur choix de rester dans l'environnement qui leur est cher.

ON SE SOUVIENDRA ...

En terminant, je voulais glisser un petit mot à la suite du décès de Suzane Faucher. J'ai assisté à une cérémonie à sa mémoire. Comme à son image, ce fut une belle cérémonie imprégnée de douceur et de sobriété. Elle a accompli de belles choses ! C'était une femme passionnée et à l'écoute des gens. Nous lui avons fait nos adieux et lui avons dit qu'elle nous manquera beaucoup !

*Renée Dallaire
AREQ Montérégie*

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2025

Selon l'article 21.04 des Statuts et règlements de l'AREQ, l'Assemblée générale du secteur est convoquée au moins une fois l'an pour exercer les pouvoirs qui lui appartiennent : élire le Conseil sectoriel, recevoir les rapports des différents comités, être consultée et recevoir de l'information.

CONVOCATION

Date : vendredi 9 mai 2025

Lieu : Restaurant La Casa Grecque, 8245, boulevard Taschereau, Brossard, QC. J4Y 1A4

Il y aura des élections à la prochaine assemblée générale sectorielle.

Les postes suivants sont à combler ou à être confirmés :

1^{ère} vice-présidence (mandat de 2 ans), trésorerie (mandat de 3 ans),

1^{er} conseiller (mandat de 3 ans) et 2^e conseiller (mandat de 2 ans).

HORAIRE : Accueil, vérification des inscriptions, 8 h 30 à 9 h 15.

Carte de membre obligatoire.

Le quorum est de 40 membres.

Début de l'assemblée : 9 h 15

Projet d'ordre du jour

1. Mot de bienvenue
2. Présentation des membres du conseil sectoriel
3. Nomination de la personne présidente d'assemblée et présentation de la personne présidente d'élection
4. Ordre du jour : lecture et acceptation
5. Procès-verbal de l'AGS du 10 mai 2024 : lecture et acceptation
6. Rapports
 - 6.1. Rapport de la présidente Christiane P. - Lapalme
 - 6.2. Rapport de la trésorière Ginette Poissant
 - 6.3. Rapports des responsables des comités sectoriels et des dossiers : AREQ-Éclair, Magazine La Moisson, Comité des femmes, Environnement, Sociopolitique, Retraite, Dossiers Assurances et Fondation Laure-Gaudreault
7. Mot de la présidente régionale : Renée Dallaire
 - 7.1. PÉRIODE DE QUESTIONS
8. Élections : proposition d'un(e) secrétaire d'élection et de deux scrutateurs
 - 8.1. Poste 1^{ère} vice-présidence
 - 8.2. Poste Trésorerie
 - 8.3. 1^{er} conseiller
 - 8.4. 2^e conseiller
9. Varia.
10. Mot de la présidente et présentation du « nouveau Conseil »
11. Levée de l'assemblée
12. Repas gracieuseté de votre Conseil sectoriel (Valeur de 55 \$)

Menu

Soupe du jour,

Plat principal :

1 - Filet de saumon,

2 - Poitrine de poulet,

3 - Médaillons de porc,

4 - Salade César-poulet

Dessert, café, thé ou infusion.

Inscription obligatoire pour le repas

du 22 avril au 3 mai 2025

par @ : areqsecteur09d@gmail.com

OU par téléphone : 438 393-4279

Christiane P.-Lapalme

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE SECTORIELLE 2025

Vendredi 9 mai 2025 ÉLECTIONS À UN POSTE DU CONSEIL SECTORIEL

Il y aura élection à la prochaine assemblée générale sectorielle.

Les postes suivants sont à combler OU confirmer :

1^{ère} vice-présidence (2ans), trésorerie (3 ans), 1^{er} conseiller (3 ans) et 2^e conseiller (2 ans)

BULLETIN DE PRÉSENTATION DE CANDIDATURE

AREQ secteur Des Prairies-Brossard



Faire parvenir à

AREQ Des Prairies-Brossard, « Présentation de candidature », C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

OU par @ à areqsecteur09d@gmail.com d'ici le 2 mai 2025.

OU le remettre le 9 mai 2025 avant l'ouverture de l'assemblée.

Candidat :

Prénom

Nom

membre

Adresse

Téléphone

Courriel

À la fonction de:

Candidature proposée par : Prénom : _____ Nom : _____

membre _____

Signature

Candidature appuyée par 1) Prénom : _____ Nom : _____

membre _____

Signature

Candidature appuyée par 2) Prénom : _____ Nom : _____

membre _____

Signature

J'accepte de poser ma candidature et, advenant mon élection, d'exercer cette fonction.

DATE : _____ Signature : _____

En transmettant ce bulletin par courriel à la personne responsable des élections, je certifie que les trois personnes dont les noms y apparaissent pour appuyer ma candidature ont été contactées et ont autorisé que leur nom soit inscrit sur le bulletin et que cela tient lieu de signature.

De plus, j'accepte que ces informations soient validées, au besoin, par la présidence d'élection.

N.B. : Les candidatures seront annoncées dans l'AREQ-Éclair du lundi 28 avril 2025.

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE RÉGIONALE DE L'AREQ MONTÉRÉGIE

CONVOCATION

Selon les statuts et règlements de l'AREQ, no 14.03- L'assemblée régionale est convoquée une (1) fois par année, par la personne présidente de région, au moins vingt et un (21) jours avant sa tenue. Les membres de l'AREQ Montérégie sont donc convoqués par la présidente madame Renée Dallaire.

DATE : jeudi, le 15 mai 2025

LIEU : Centre de Congrès Saint-Jean-sur-Richelieu
725, boulevard du Séminaire Nord, Saint-Jean-sur-Richelieu QC - J3B 8H1

HORAIRE :

9 h à 9 h 30	Accueil et vérification des inscriptions Carte de membre obligatoire + pièce d'identité
9 h 30 à 12 h 30	Assemblée
12 h 30 à 15 h	Dîner

Pour participer à cette assemblée générale, qui regroupe les 9 secteurs de la Montérégie, ainsi qu'au dîner, **vous devez obligatoirement faire parvenir votre chèque de 15 \$ libellé à « AREQ Des Prairies-Brossard » et daté du 25 avril 2025 à l'adresse suivante :**

AREQ Des Prairies-Brossard, « Assemblée générale régionale (AGR), C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

Période des inscriptions : du 11 au 25 avril 2025

Jus, café et brioches le matin ainsi que le repas du midi.

La région débourse : 35 \$, votre conseil débourse : 20 \$ et votre coût est de 15 \$

Cette assemblée vous permet de constater ce qui se fait au niveau de notre région.

Nous vous invitons à participer en grand nombre pour représenter fièrement notre secteur.

INSCRIPTION - COUPON-RÉPONSE - AGR jeudi 15 mai 2025

Nom	Prénom	#membre	Téléphone

PAIEMENT PAR

Chèque : 15 \$ libellé à AREQ Des Prairies-Brossard ET daté du 15 avril 2025

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard (AGR), C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5

**OU Virement Interac(tresor09d@gmail.com)
+ @ inscription à (areqsecteur09d@gmail.com)**

Période d'inscriptions à respecter.

DINER DE ST-VALENTIN

BIENVENUE À TOUS

Votre Conseil sectoriel vous offre l'occasion de célébrer la journée dédiée à l'**'Amour** et à l'**'Amitié** par un dîner où surprises et bonne chère seront au rendez-vous. Venez rencontrer des personnes parées de leurs plus belles couleurs !

Lieu : Restaurant L'ancêtre, 5370, Chemin de Chambly,
Saint-Hubert, QC, J3Y 3N7

Date : vendredi le 7 février 2025

Heure : 11 h 15 arrivée et vérification des inscriptions
12 h repas

Coût : membre 15 \$, conjoint 20 \$ et non membre 40 \$ (Valeur de 50 \$)

Menu :

Entrée : Salade jardinière balsamique

IMPORTANT : indiquer votre choix de repas pour le plat principal parmi les 3 options.

1 – Suprême de volaille sauce champignons

2 – Émincé de filet de bœuf au poivre

3 – Doré amandine

Dessert : Gâteau opéra. Café, thé.

Un verre de vin rouge ou blanc vous sera offert par votre Conseil sectoriel.



Coupon-réponse « Dîner de la Saint-Valentin Vendredi 7 février 2025

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 15 \$	Conjoint 20\$	Non-membre 40 \$	Plat choisi #	A**

Téléphone : _____

Montant total : _____ \$

A** allergies alimentaires à préciser : _____

Chèque libellé : AREQ Des Prairies-Brossard (**Date de votre chèque le 24 janvier 2025**)

adresse de retour AREQ Des Prairies-Brossard, Dîner Saint-Valentin , C.P. 204, Delson, QC J5B 2H5

Possibilité de payer par virement **Interac** (voir règles Moisson août 2024) + aviser par @ Christiane P.- Lapalme

Les réponses doivent nous parvenir entre le 9 et le 24 janvier 2025

CABANE À SUCRE

Nous avons réservé un dîner à la cabane à sucre au
565, rang Saint-Simon, Saint-Isidore, J0L2A0.

C'est une occasion de nous sucrer le bec ensemble !



DATE : vendredi 4 avril 2025

COÛT : 30 \$ membre, 35 \$ conjoint, 60 \$ non-membre. (Valeur de 60 \$)
Repas, taxe et pourboire.

HEURE : 11 h 30 vérification des inscriptions

REPAS : 12 h – 14 h

Quoi de mieux pour célébrer l'arrivée du printemps qu'un repas copieux et typiquement québécois où les traditions et l'ambiance conviviale vous accueillent chaleureusement. On y sert des repas, composés de crêpes, fèves au lard, soupe aux pois, omelette, jambon, grillades, et oreilles de crisse !

Une occasion de vivre une expérience 100 % du terroir québécois ravissant les grands gourmands.

Permis d'alcool et carte des vins sur place.

Il n'est pas permis d'apporter des boissons alcoolisées sur le site.



INSCRIPTION : du 17 au 28 mars 2025

Coupon-réponse « Dîner de la **CABANE À SUCRE** vendredi 4 avril 2025

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 30 \$	Conjoint 35 \$	Non-membre 60 \$	TOTAL

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (**(daté du 28 mars 2025)**

Montant total : _____ \$

Les réponses doivent nous parvenir entre le 17 et 28 mars 2025

Adresse de retour :

AREQ Des Prairies-Brossard, « Dîner Cabane à sucre »

C.P. 204, Delson, QC, J5B 2H5

Paiement Virement Interac possible + inscription @ : areqsecteur09d@gmail.com

VISITE

VISITE GUIDÉE DU VIEUX-MONTRÉAL

Suite à notre visite du Secteur Est du boulevard Saint-Laurent effectuée l'an dernier (le 30 mai 2024) ET à la demande des participants enthousiastes, c'est avec plaisir que l'on **vous offre de découvrir une autre partie de ce plus ancien quartier de la ville.**

Date : le jeudi 5 juin 2025

Horaire :

9 h	Arrivée au Quai Longueuil 101, Chemin de la Rive, Longueuil QC J4H 4C9
9 h 30	Départ de la navette fluviale de la Marina Longueuil
9 h 50	Arrivée au Quai Jacques-Cartier. Les guides nous y rejoignent
10 h	Visite commentée à pied
12 h 15	Dîner au restaurant
14 h 25	Départ vers le quai Jacques-Cartier pour le retour
15 h	Départ de la navette vers Longueuil
15 h 20	Arrivée au Quai de Longueuil



Coût : 40 \$ membre, 50 \$ conjoint, 65 \$ non-membre

N.B. Puisque cette visite se fait à pied, assurez-vous d'avoir déjeuné ou d'avoir des collations avec vous en cas de baisse d'énergie

N.B. Un minimum de 30 personnes est nécessaire pour réaliser cette activité

Coupon-réponse «Visite du Vieux-Montréal» 5 juin 2025

Nom <i>Nom de fille pour les dames</i>	Prénom	#membre 40 \$	Conjoint 50 \$	Non-membre 65 \$

Montant total : _____ \$

Chèque libellé à : AREQ Des Prairies-Brossard (daté du 22 mai 2025)

Adresse de retour : AREQ Des Prairies-Brossard, « Vieux Montréal », C.P. 204, Delson, QC. J5B 2H5

OU Envoyez votre inscription par @ à : areqsecteur09d@gmail.com

si vous payez par Virement Interac : tresor09d@gmail.com

Période d'inscription du 1er mai au 22 mai 2025. Minimum requis de 30 personnes.

COMITÉ ENVIRONNEMENT

ENVIRONNEMENT

Le GNR et ses « bibittes »

« Je roule au gaz naturel produit ici ». C'est le slogan qu'on peut lire sur les portières des véhicules de la ville de Saint-Hyacinthe. Nous avons applaudi la mise en marche de cette usine de biométhanisation voilà déjà quelques années. La production de biogaz parfois appelé gaz naturel renouvelable (GNR) est une façon de retirer le méthane des matières putrescibles et de le réutiliser à la place du gaz fossile dit naturel. Cela fait partie du « cycle court » du carbone. Le résidu (appelé digestat) peut devenir un engrais utile.[1] D'un point de vue climatique, il vaut donc mieux brûler le méthane que le laisser filer vers le ciel. Donc, en théorie, récupérer le méthane qui serait éventuellement rejeté dans l'atmosphère et gérer utilement les boues de l'usine d'épuration sont de très bonnes idées.

À l'usage, on découvre quelques pépins. Le procédé de biométhanisation se fait dans un biodigesteur, sorte « d'estomac » géant où des millions de milliards de bactéries digèrent la matière organique. Normalement, ça va bien. Cependant, il arrive que les bactéries aient une « indigestion ».[2] Comme pour un être humain qui a une indigestion, l'entourage doit subir des odeurs et des rejets peu ragoûtants qui sont l'antonyme du bon goût. Dans un tel cas, nous sommes tentés de dire au malotru : « Va péter ailleurs ! »

L'utilisation des boues d'épuration dans une usine de biométhanisation est une bonne idée, mais parfois, elle dérange. Depuis le 30 mai, quatre articles, deux éditoriaux et deux lettres ouvertes du maire de Saint-Hyacinthe se sont retrouvés dans Le Courrier de Saint-Hyacinthe pour faire état de ces problèmes. Comme dommages collatéraux, les odeurs intermittentes obligent la ville à geler le développement immobilier dans ce secteur pour trois ans sans oublier une poursuite judiciaire contre la ville par le groupe immobilier Robin.[3] Voilà quelques exemples concrets des désagréments que la biométhanisation peut faire subir au voisinage lorsqu'il y a des dérapages de ce procédé. En terre maskoutaine, nous avons présentement deux de ces usines qui sont en opération : celle de la ville sur la rue Girouard, et CTBM à Saint-Pie. On peut également penser à un projet de traitement du lisier que la Coop de Saint-Jean-Baptiste prévoit planter à Saint-Damase.



Dans le cas de Saint-Pie, ce sont parfois des rejets d'une eau de couleur douteuse dans le ruisseau des glaises qui posent problème. [4] Pour respecter la qualité de l'eau qui sort de son usine, le Centre de traitement de la biomasse de la Montérégie (CTBM) expédie les résultats de 3 inspections par année à un laboratoire mandaté. Comme la compagnie n'enverra jamais des échantillons lorsque les « bactéries sont en grève », ces tests sont peu utiles. Des citoyens riverains ont demandé que des inspections soient faites sans préavis par ce laboratoire. La compagnie s'y oppose. Toutefois, une usine de filtration ou de purification de l'eau d'une municipalité doit fournir des tests de la qualité de l'eau quotidiennement. Pourquoi CTBM aurait-elle la présomption de fournir seulement 3 tests annuellement ? Tout comme à Saint-Hyacinthe, c'est la qualité de l'eau du bassin versant de la Yamaska et les citoyens qui vivent à proximité de l'usine qui subissent les contrecoups lorsque « ça va mal ! »

COMITÉ ENVIRONNEMENT

Si elle est bien faite, la biométhanisation peut être une bonne manière de gérer les boues d'épuration et certaines matières putrescibles. Mais cette technologie sera toujours une façon marginale de produire du méthane. N'en déplaise à la publicité quasi-mensongère d'Énergir, cela ne représente qu'environ 1% de ce qui circule dans les tuyaux de la compagnie, même si on espère pouvoir augmenter ce ratio légèrement.^[5] Bien sûr, cette production de méthane peut faire rouler la flotte de véhicules de Saint-Hyacinthe, mais c'est nettement insuffisant pour tous les besoins d'énergie du Québec, qu'ils soient thermiques ou électriques. Le reste du gaz dit naturel provient de la fracturation hydraulique. Donc, la très vaste majorité du gaz « naturel » d'Énergir est un carburant fossile dont l'empreinte totale est pire que celle du charbon. Alors, il faut prendre la publicité d'Énergir avec des pinces [6] car, dans ce dossier et dans le cadre des changements climatiques, l'objectif est de gérer les boues et les lisiers sans oublier la qualité de l'eau de la Yamaska. La biométhanisation ne doit jamais être un remède qui soit pire que la pollution originale !

En recherche et développement, il est normal qu'une nouvelle technologie ait besoin d'une période de rodage avant d'être complètement à point.

Dans une lettre ouverte en date du 13 juin, le maire de Saint-Hyacinthe, monsieur Beauregard affirmait que « la ville a décidé de s'attaquer à la situation afin de diminuer, voire d'enrayer, cette source de désagréments. »

Le nez collectif des Maskoutains a bien hâte que ces améliorations deviennent réalité.

Il en va de même pour les Saint-Piens !

Gérard Montpetit

Membre du CCCPEM, le 8 septembre 2024

1] <https://www.ledevoir.com/environnement/788737/environnement-le-gaz-naturel-renouvelable-en-six-questions>

2] https://www.journaldemontreal.com/2022/06/13/en-5-minutes--produire-du-gaz-renouvelable-grace-a-la-biomethanisation#cxrecs_s

3] liste des parutions dans *Le Courrier de Saint-Hyacinthe* depuis le 30 mai 2024 :

Le Courrier de Saint-Hyacinthe, édition du 30 mai 2024,

a) page 9, article par Sarah-Eve Charland « *Les mauvaises odeurs reviennent de façon intermittente*»
b) page 10, éditorial par Martin Bourassa dont le titre est « *Que nous cache-t-on ?* »

Le Courrier de Saint-Hyacinthe, édition du 13 juin 2024,

a) page 11, Lettre ouverte du maire « *Des travaux essentiels pour une gestion durable des eaux* »

Le Courrier de Saint-Hyacinthe, édition du 15 août 2024,

a) page 15, Article par Sarah-Eve Charland « *Filière biométhanisation; revoir les attentes* »
b) page 16, Article par Sarah-Eve Charland « *Plus de questions que de réponses* »

Le Courrier de Saint-Hyacinthe, édition du 5 septembre 2024,

a) page 10, Éditorial par Martin Bourassa, dont le titre est « *Le trop-plein* »;
b) page 11, Questions et réponses sur ce sujet par le maire de Saint-Hyacinthe, M. Beauregard,
sous le titre « *Le maire fait le point* »;
c) page 15, article d'Adaée Beaulieu dont le titre est « *La ville de Saint-Hyacinthe interdit l'ajout de logements et de commerces dans ce secteur* »

4] <https://www.lavoixdelest.ca/actualites/actualites-locales/2024/08/22/usine-de-biomethanisation-de-saint-pie-encore-pointee-du-doigt-EHQ24334TNFDXIXZFGV5GOALY/>

5] <https://www.ledevoir.com/economie/770944/energir-rate-la-cible-de-1-de-gnr>

6] <https://www.energir.com/fr/a-propos/nos-energies/gaz-naturel/gaz-naturel-renouvelable/>

DOSSIER ASSURANCES

Formulaires de réclamation papier

Une copie du formulaire de réclamation vierge n'est dorénavant plus envoyée par Beneva aux membres assurés qui réclament par la poste.

Or, Beneva n'exige plus le formulaire pour les réclamations.

Il suffit d'envoyer la facture des frais que l'on souhaite réclamer, accompagnée d'une feuille indiquant les informations suivantes :

- son nom
- son adresse
- son numéro de certificat d'assurance

Sinon, comment trouver un formulaire de réclamation si on n'est pas inscrit à l'Espace client ?



* Site internet de Beneva/Trouver un formulaire/
Assurance collective/Trouver le bon formulaire

OU

* Utiliser la loupe sur le site www.beneva.ca
en tapant « trouver formulaires »

Médicaments pour traitement de l'obésité

En raison de la popularité grandissante que connaissent actuellement les médicaments pour le traitement de l'obésité, Beneva a décidé d'instaurer de nouvelles mesures afin d'assurer une saine gestion du coût des médicaments.

Dorénavant, une autorisation préalable sera requise pour toute demande de réclamation soumise pour l'achat de médicaments pour le traitement de l'obésité. (Wegovy, Contrave...).

Tout médicament prescrit pour ce type de traitement avant février 2024 sera remboursé sans le formulaire d'autorisation préalable. Cependant, après cette date, toute nouvelle prescription devra être approuvée en remplissant d'abord ledit formulaire.



Les mécanismes robustes que Beneva met en place permettront de gérer de manière efficace l'engouement des médicaments pour le traitement de l'obésité, de limiter les abus potentiels et ainsi de protéger la santé financière des régimes d'assurance.

Comprendre sa facture en pharmacie

Formulaire peu modifié. Les honoraires professionnels y sont inscrits.

Voir la vidéo sur You Tube :

<https://www.youtube.com/watch?V=aZGA1K6X4x4>

DOSSIER ASSURANCES

DOCUMENT
À CONSERVER

AIDE-MÉMOIRE POUR LA PERSONNE CONJOINTE SURVIVANTE EN CAS DE DÉCÈS DE L'ADHÉRENT(E) ASSUREQ

Ce document s'adresse à la personne conjointe survivante en cas de décès de l'adhérent(e) ASSUREQ et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, ***Que faire en cas de décès***.

Lorsque survient le décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ, la personne conjointe survivante peut choisir d'être assurée par le régime d'assurance maladie et d'assurance vie ASSUREQ à titre de personne adhérente, **à condition d'être déjà assurée en protection familiale de ces régimes**, immédiatement avant le décès de la personne adhérente. Pour ce faire, des démarches sont nécessaires dans un délai prescrit qu'il est primordial de respecter sans quoi la personne conjointe survivante pourrait perdre son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.

Lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Peu après avoir été avisé, Beneva fera parvenir une enveloppe destinée à la personne conjointe survivante. Cette enveloppe contient un formulaire de demande d'adhésion à l'AREQ et un formulaire de continuation d'assurance à ASSUREQ pour la personne conjointe survivante.

Veuillez noter que l'enveloppe sera adressée à la succession et envoyée à l'adresse postale de la personne décédée.

La demande d'adhésion à ASSUREQ doit être transmise dans les 90 jours suivant la date du décès. **Si ce délai n'est pas respecté, la personne conjointe survivante perd son droit d'admissibilité au régime d'assurance collective ASSUREQ.** Les formulaires d'adhésion à l'AREQ et de continuation d'assurance à ASSUREQ doivent être retournés à l'AREQ.

Réclamation de la prestation d'assurance vie (s'il y a lieu)

Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva (applicable uniquement si l'adhérent(e) ASSUREQ participait au régime d'assurance vie avant son décès). Le formulaire peut être obtenu en communiquant directement avec Beneva.

La réclamation doit être transmise dans les **90 jours** suivant le décès de l'adhérent(e) ASSUREQ.

Montant de protection payable au(x) bénéficiaire(s) lors du décès de l'adhérent(e) ASSUREQ			
Âge au moment du décès de l'adhérent(e)	Choix 1	Choix 2	Choix 3
Moins de 60 ans	20 000\$	40 000\$	60 000\$
De 60 à 64 ans	15 000\$	30 000\$	45 000\$
65 ans ou plus	10 000\$	20 000\$	30 000\$

Coordonnées utiles

AREQ (CSQ)

320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-061 Sans frais : 1 800 663-2408
Site Internet : www.arel.lacsq.org

Beneva

C.P. 11051, succ. Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 0K1
Téléphone : 418 651-6962 Sans frais : 1 888 833-6962
Site Internet : www.beneva.ca

Veuillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.

DOSSIER ASSURANCES

DOCUMENT
À CONSERVER

AIDE-MÉMOIRE POUR L'ADHÉRENT(E) ASSUREQ EN CAS DE DÉCÈS D'UNE PERSONNE À CHARGE (PERSONNE CONJOINTE OU ENFANT À CHARGE)

Ce document s'adresse à l'adhérent(e) ASSUREQ en cas de décès d'une personne à charge et consiste en un aide-mémoire des démarches à effectuer auprès de l'assureur Beneva concernant le **régime d'assurance collective ASSUREQ**.

Pour connaître l'ensemble des démarches à faire auprès des ministères et organismes gouvernementaux, nous vous suggérons de consulter le site Internet de Services Québec-citoyens, ***Que faire en cas de décès***.

EN CAS DE DÉCÈS DE LA PERSONNE CONJOINTE OU D'UN ENFANT À CHARGE

- ✓ Communiquer avec Beneva pour aviser du décès.
- ✓ Faire une demande de prestations d'assurance vie auprès de Beneva, s'il y a lieu (applicable seulement si vous participez au régime d'assurance vie en protection familiale).

Faire la demande de changement du statut de protection de votre régime d'assurance maladie (de familial à monoparental ou à individuel) et d'assurance vie (de familial à individuel) **s'il y a lieu**. Beneva ne modifie **pas** systématiquement le statut de protection lors du décès d'une personne à charge. C'est à l'adhérent ASSUREQ d'en faire la demande.

Pourquoi ? Parce que Beneva ne peut prendre pour acquis que vous désirez effectuer le changement puisque vous pourriez vouloir, par exemple, maintenir le statut familial pour continuer d'assurer votre ou vos enfants à charge malgré que votre personne conjointe soit décédée.

- ✓ Le changement de statut de protection doit se faire pour les deux régimes distinctement c'est-à-dire pour l'assurance maladie et pour l'assurance vie.

Pourquoi ? Parce que vous pourriez choisir la protection individuelle pour un régime et conserver la protection familiale pour l'autre, **si les dispositions du contrat le permettent dans votre cas**.

- ✓ Faire la modification du nom de votre ou vos bénéficiaires d'assurance vie, s'il y a lieu.

Comment faire ? En effectuant la modification vous-même via le site *Espace client* de Beneva ou en communiquant avec Beneva.

Montant de prestation payable à l'adhérent(e) ASSUREQ lors du décès d'une personne à charge	
Personne à charge	Montant de protection
Personne conjointe	5 000\$
Enfant à charge (âgé d'au moins 24 heures)	5 000\$*

*Dans le cas d'une famille monoparentale, une somme est ajoutée au montant payable.

Coordonnées utiles

AREQ (CSQ)

320, rue St-Joseph Est, bureau 100
Québec (Québec) G1K 9E7
Téléphone : 418 525-061 Sans frais : 1 800 663-2408
Site Internet : www.aresq.lacsq.org

Beneva

C.P. 11051, succ. Sainte-Foy
Québec (Québec) G1V 0K1
Téléphone : 418 651-6962 Sans frais : 1 888 833-6962
Site Internet : www.beneva.ca

Veuillez noter que ce document est distribué à titre de renseignement seulement et ne remplace pas les dispositions prévues au contrat d'assurance collective ASSUREQ. Il est fortement conseillé de communiquer avec l'AREQ ou avec Beneva pour toutes questions relatives au décès d'un(e) adhérent(e) ASSUREQ avant de prendre une décision.

ACTIVITÉS

Cours de «Qi Gong»



Le Qi Gong (se prononce tchi gong), est un ancien système de médecine énergétique, originaire de la Chine. Il est constitué d'exercices et de méditations qui stimulent la circulation du « Qi », énergie vitale. Parfois appelé « Qi Gong médical », il comprend des exercices pour la santé et la vitalité, et aussi pour dissoudre les blocages dans tous les aspects du corps

(ex. toutes les articulations qui relient tous les os de notre squelette) et reconstituer la force vitale. Étant un art spirituel, il approfondit la conscience de soi, de la nature et crée un sentiment d'harmonie, de tranquillité et de paix.

Le Qi Gong est une voie holistique de bien-être; par conséquent dans la Chine moderne, il est souvent appelé « yang sheng », « l'art de nourrir la vie ». Dans cette approche, la qualité du mouvement et posture est plus importante que la quantité. Donc, pour ceux et celles qui sont intéressés par cette activité, veuillez prendre note que des cours de Qi gong vous seront offerts:

DATES : les mardis matin, de 10 h 30 à 11 h 30,
du 14 janvier au 29 avril 2025 (15 leçons/pause le 4 mars)

COÛT : 225 \$ pour 15 cours.

*Si vous désirez participer à 1 cours seulement, pour voir si cela vous convient, vous pourrez le faire au coût de 20 \$, en avisant, au préalable, par courriel, Lise Meunier, de votre présence.

**Si pour une raison ou une autre vous ne pouvez pas vous présenter à un cours, le lien YouTube de ce cours pourra vous être transmis par courriel.

LIEU : Au centre de Reiki de La Prairie, au 218 St-Jacques La Prairie.

Matériel : tapis de Yoga

Nombre minimum de participants : 5

Nombre maximum de participants : 8

Animatrice: Estelle Martin

Responsable: Lise Meunier (pour vous inscrire ou pour obtenir de l'information à l'adresse courriel meunierpeladeau@bellnet.ca ou par Tél. 450-659-7975)

DEUX FAÇONS DE PAYER (en date du 7 janvier 2025)

1. Par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard faire parvenir au 216 rue St-Jacques, La Prairie, QC J5R1G3 (inscrire votre nom et # de membre)

2. Par virement INTERAC

Vous devez aller dans votre compte et choisir **VIREMENT INTERAC** pour les comptes bancaires. Option **VIRER OU VIREMENT INTERAC** pour Desjardins.

Ajouter le destinataire soit AREQ Des Prairies-Brossard et inscrire le **courriel:** tresor09d@gmail.com

Écrire la question de sécurité suivante: Votre association **ET** la réponse: **AREQ09D** . Dans la case message, écrire votre no, # de membre (si membre) et le nom du cours.

Si vous payez pour votre conjoint ou une autre personne, vous écrivez aussi son nom dans la case message.

ATTENTION: si vous utilisez INTERAC pour votre paiement, informer

LES QUILLES

DÉBUT : mercredi le 8 janvier 2025 à 9 h.

Se termine le 23 avril 2025.

Un café ou un jus vous sera offert !

LIEU : Salon de quilles Roussillon situé au
95, Montée Des Bouleaux, Saint-Constant, QC J5A 1A9

COÛT : 16 semaines à 14 \$ soit 224 \$

Chèque libellé AREQ Des Prairies-Brossard, daté du **8 janvier 2025**

OU Virement Interac à : tresor09d@gmail.com

Mentionner **activité Quilles**, votre nom et numéro de membre.

Aviser vos responsables de votre virement.



Nous avons plusieurs places disponibles. Vous êtes les bienvenus !

Vos responsables

Murielle Lacasse 450 718-0880 @ : lacasse.murielle@gmail.com

Pierre Gagnon 450 444-0221 @ : pierregagnon@hotmail.com

ACTIVITÉS

COURS D'ESPAGNOL - Hiver 2025

Au début de l'année 2025, l'AREQ vous offre la possibilité de suivre 3 cours d'espagnol en collaboration avec la Ville de Delson.



Débutant 2

S'adresse aux personnes ayant suivi le cours Débutant 1 ou ayant une certaine base.

Date : les mercredis de 11 h 30 à 13 h du 8 janvier au 23 avril 2025 avec relâche le 5 mars.

Coût : 172,50 \$ pour 15 cours.

Le manuel utilisé est le même que pour le cours débutant 1.

On peut se le procurer en librairie pour environ 25 \$.

Intermédiaire

S'adresse aux personnes ayant suivi le cours Débutant 2 **OU** ayant une certaine maîtrise de la langue.

Date : les mercredis de 13 h 10 à 14 h 40 du 8 janvier au 28 mai 2025 avec relâche le 5 mars.

Coût : 230 \$ pour 20 cours.

Il faudra se procurer le manuel en librairie pour environ 25 \$.

Avancé

S'adresse à ceux qui ont déjà une bonne maîtrise de la langue et voulant parfaire leurs connaissances.

Date : les mercredis de 14 h 50 à 16 h 20 du 8 janvier au 23 avril 2025 avec relâche le 5 mars.

Coût : 172.50 \$ pour 15 cours. Aucun manuel n'est exigé pour ce cours.

LIEU : Centre sportif de Delson,

100, Avenue de Delson, Delson, QC J5B 1S3

NOMBRE de participants MINIMUM : 8 MAXIMUM : 12

Enseignant : monsieur Omar Coronel

Responsable : François Guérard

Pour vous inscrire ou pour obtenir des informations, veuillez rejoindre François Guérard par @ fguerard@hotmail.com

Deux façons de payer

1. Par chèque libellé **AREQ Des Prairies-Brossard**

Me le faire parvenir au 40 rue Vallée, Saint-Constant, QC J5A 1P4

2. Par virement Interac

Vous devez aller dans votre compte et choisir :

Virement Interac pour les comptes bancaires.

Option **Virer** puis **Virement Interac pour Desjardins**.

Vous ajoutez le destinataire soit **AREQ Des Prairies-Brossard** et vous donnez le courriel : tresor09d@gmail.com

Vous écrivez la question de sécurité suivante : **Votre association** ET la réponse : **AREQ**

En dessous dans la case message vous écrivez

Votre nom, votre numéro de membre (si membre), et **le nom du cours**

Si vous payez pour votre conjoint ou une autre personne, vous écrivez aussi son nom dans la case message

ATTENTION : si vous utilisez Interac pour votre paiement, avisez François Guérard par @

ACTIVITÉS

DANSE EN LIGNE

À Ville de Sainte-Catherine

DATES

Tous les lundis (14 semaines de cours)

Janvier: 13, 20, 27

Février: 3, 10, 17, 24,

Mars: 3, 10, 17, 24, 31

Avril: 7, 14

COÛT : bien noter les changements

100 \$ pour une (1) heure de cours

150 \$ pour deux (2) heures de cours

(Payable par chèque ou en \$)

Rabais de 15 \$ accordé aux membres AREQ du secteur

Chèque daté du 13 janvier 2025

HORAIRE : bien noter les changements

13 h 10 à 14 h 10 Débutants 1 et 2

14 h 20 à 15 h 20 Intermédiaires

INSCRIPTION

L'inscription se fait le 13 janvier 2025 lors du 1^{er} cours.

LIEU

Centre municipal Aimé-Guérin,
5365, boul. Saint-Laurent, Ville Sainte-Catherine , J5C 1A6
(entrée à l'arrière par la rue Bédard).

PROFESSEURE

Madame Carole Roy, enseignante diplômée de Prodel en ligne et membre de notre secteur Des Prairies-Brossard

Pour informations :

Par @ : jeannel1@live.ca ou jeangillesmarie@sympatico.ca

Par téléphone 450 672-8452 Jeanne
450 659- 9780 Jean-Gilles

*Le plaisir de danser,
c'est la santé !*



COURS DE YOGA

Des bonnes raisons de commencer la pratique du yoga ...

- Se détendre - améliorer sa concentration
- Calmer son mental - tonifier son corps,
- Développer sa souplesse - améliorer sa respiration

L'AREQ Des Prairies-Brossard vous offre des cours adaptés aux de 50 ans et plus.

Dates :

Les mardis du 14 janvier au 30 avril 2025

Total de 15 cours

Relâche le 4 mars (semaine de la relâche scolaire)

Horaire : de 9 h 30 à 11 h

Lieu : Centre municipal Aimé-Guérin,
Salle des Marais, 5365, boul. Saint-Laurent,
Ville de Sainte-Catherine, QC J5C 1A6

Coût : à déterminer selon le nombre de participants

Le paiement peut se faire par chèque libellé à AREQ Des Prairies-Brossard. Daté du 14 janvier 2025 et remis à la responsable OU par virement Interac à :

tresor09d@gmail.com

Question : votre association

Réponse : AREQ09D

Message :

votre nom et numéro de membre AREQ & Yoga

De plus bien aviser votre responsable que votre paiement est fait.

Professeure : madame Amélie Blouin. Diplômée en yoga

Inscription et informations : Nicole Trépanier Gagné

450 659-3372 - arniga@netcourrier.com

You pouvez communiquer
avec moi dès maintenant.

ACTIVITÉS



NOS PETITS DÉJEUNERS MENSUELS

Nos rencontres mensuelles se poursuivront de janvier à mai 2025 le dernier jeudi de chaque mois à compter de 9 h.

LIEU : Restaurant Eggsquis, 8 boulevard Georges-Gagné, Delson, QC, J5B 2E1

Vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ainsi que le nom de votre conjoint(e)/ami(e) qui vous accompagne s'il y a lieu.

Cette demande nous permet de réserver le nombre de places nécessaires pour notre groupe auprès de la direction du restaurant.

Nous vous invitons à venir en grand nombre pour échanger avec vos amis.

Nos prochains rendez-vous

30 janvier
27 février
27 mars
24 avril,
29 mai

NOUVEAUTÉ - ATTENTION -

Monsieur Yves Bussière **recueillera les goupilles des canettes, les attaches des sacs à pain** (plastique seulement), **les bouchons de liège, les flacons vides de médicaments ET tous les bouchons en plastiques de vos contenants.** Merci d'accumuler et de les apporter !!!



NOS DÉJEUNERS POUR LES « LÈVE-TARD »

Tous les 2^e jeudi du mois à 10 h

LIEU : Restaurant Petinos, 1022 boulevard Taschereau, La Prairie, QC J5R 1W6

Vous inscrire par @ : areqsecteur09d@gmail.com jusqu'au dernier mardi qui précède le déjeuner en fournissant votre nom, prénom et votre # de membre ainsi que le nom de votre conjoint(e)/ami(e) qui vous accompagne s'il y a lieu.

Cette demande nous permet de réserver le nombre de places nécessaires pour notre groupe auprès de la direction du restaurant.

Venez en grand nombre, juste pour le plaisir d'échanger !

Nos prochains rendez-vous

9 janvier
13 février
13 mars
10 avril
8 mai 2025



CEUX QUI NOUS ONT QUITTÉS

Le souvenir est le parfum de l'âme

- George Sand

2024

- | | |
|--------------|--|
| 16 mai | Leo Deagan Beandan |
| 24 mai | Luc Morrisseau |
| 19 juin | Claire Paquet-Bernatchez |
| 21 juillet | Jayant Gala |
| 25 juillet | Serge Poulin |
| 3 août | André Houle époux de Hélène Sicard |
| 13 septembre | Serge Fafard |
| 5 octobre | Cyrille Beaulieu |
| 7 octobre | Gustave Boudreau, époux d'Yvette Forest |
| 17 octobre | Isabelle Messih, soeur de Gabriel Messih |
| 19 octobre | d'Estienne Mathieu |
| 20 octobre | Fernand Bédard |
| 24 octobre | Agathe Frappier |
| 26 novembre | Pierre Grondines Conjoint de Danielle Beauregard |



INFORMATIONS



POUR TOUT CHANGEMENT IMPORTANT

Votre adresse, téléphone maison ou téléphone cellulaire, courriel ou nous aviser pour un décès.

QUOI FAIRE EN TROIS ÉTAPES

#1. Aviser l'AREQ nationale

soit par @ : info@areq.lacsq.org
soit par téléphone au 1-800-663-2408

#2. Aviser l'AREQ Des Prairies-Brossard

par @ : areqsecteur09d@gmail.com

#3. Aviser Retraite Québec (RRQ) : 1-800-463-5185

Région de Montréal : 514-873-2433

CONSEIL SECTORIEL DE L'AREQ

Des Prairies-Brossard 2024-2025

Christiane P.-Lapalme	Présidence	438 393-4279	areqsecteur09d@gmail.com
Clément Boyer	1 ^{ère} vice-présidence	750 658-0940	clementboyer@videotron.ca
Yves Bussière	2 ^e vice-présidence	450 632-1982	yvesbussiere2024@gmail.com
Suzanne L. Normandeau	Secrétariat	514 926-4358	slnormandeau@hotmail.com
Ginette Poissant	Trésorerie	450 638-7821	gpoissant22@yahoo.ca
Élaine Brosseau	1 ^{ère} conseillère	450 632-4295	elainebrosseau100@gmail.com
Poste vacant	2 ^e conseiller		

Calendrier des activités

AREQ Le mouvement
des retraité(e)s
CSQ

AREQ Des Prairies-Brossard - Janvier à juin 2025

Date	Heure	Activité	Lieu	Coût	Responsable	Inscription
JANVIER						
FÉVRIER						
7	11 h 15	Diner St-Valentin	Restaurant l'Ancêtre	15 \$ Mem. 20 \$ Conjoint 40 \$ n-m	Conseil sectoriel	9 au 24 janvier
MARS						
4	11 h 30 à 14 h	Cabane à sucre	Domaine Labranche Saint-Isidore de Laprairie	30 \$ Mem. 35 \$ Conjoint 60 \$ n-m	Christiane Lapalme	17 au 28 mars
AVRIL						
MAI						
9	8 h 30	Assemblée générale sectorielle	Restaurant Casa Grecque	Inscription obli- gatoire	Christiane Lapalme	22 avril au 3 mai
15	9 h 00 à 15 h	Assemblée générale régionale	Saint-Jean-sur-Richelieu	15 \$	Christiane Lapalme	11 au 25 avril
JUIN						
5	9 h 00 à 16 h	Visite guidée	Vieux-Montréal Ouest	40 \$ Mem. 50 \$ Conjoint 65 \$ n-m	Conseil sectoriel	1 ^{er} au 22 mai

*Retourner toute correspondance
ne pouvant être réclamée à :*

**AREQ Des Prairies-Brossard,
C.P. 204, Delson, Qc J5B 2H5**

Activité Danse en ligne tous les lundis avec Carole Roy



Activité Quilles les mercredis à Saint-Constant, au Salon de Quilles Roussillon



André Charlebois
Partie parfaite 18 septembre 2024

Jeannine Martin
Partie Parfaite le 27 novembre 2024



On se concentre



On reste calme !