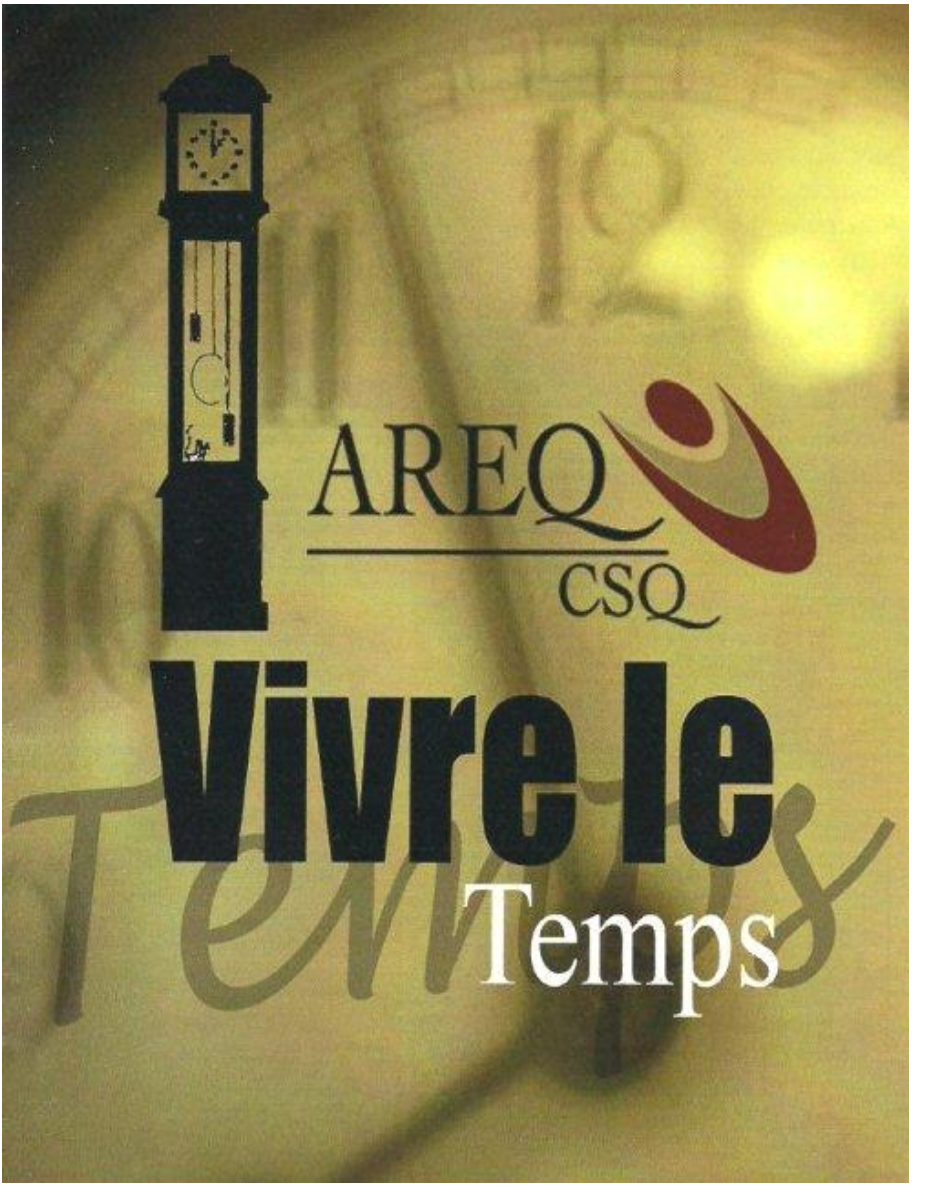


Novembre 2020

Région 01
Secteur «L» Côte-de-Gaspé

Sommaire

Message d'automne de notre président..... 3
Mot d'automne de la région..... 4
Dîner de Noël 2019..... 6
Journée de l'amitié..... 7
Journée internationale des droits des femmes..... 8
Les assurances..... 9
Info aidant.....10
ASSUREQ.....11
Personnalité aînée 2020 GÎM..... 14
Fondation Laure-Gaudreault.....15
Nouveaux membres..... 15
Hommage à monsieur Pierre-Paul Côté..... 16
Message du Temps des Fêtes.....17
Condoléances 18

Mise en page: Annie Jalbert (jalan@globetrotter.net)
Révision: Jean-Paul Fournier
Logos: Thérèse Minville et Gisèle Philibert
Impression: Imprimerie du Havre

Les textes, sauf quelques corrections majeures, sont la propriété originale des auteurs.

Message d'automne de la présidence

Salutations à vous, membres du secteur Côte-de-Gaspé,

Depuis maintenant plus de sept mois, nous vivons une situation bien particulière. Nous sommes dans le contexte de la pandémie de la COVID-19.

Notre bulletin «**Vivre le Temps**» du mois de mai a dû être suspendu, tenant compte du confinement provenant des directives reçues de la Santé publique et de notre gouvernement provincial. Vous trouverez les principales informations sur notre site internet.

En septembre 2020, il n'y a pas eu de rencontre. Nous suivions toujours les directives de la Santé publique. L'accueil des nouveaux membres, habituellement en septembre, se fera sûrement sous une forme différente à une date ultérieure.

Bienvenue à nos dix-sept nouveaux membres: Yvanne Béland, Florian Bélanger, Chantal Côté, Camille Cotton, Christian Fortin, Andrée Gagnon, Roberto Gagnon, Luce-Andrée Gendreau, Christine Lagacé, Brigitte Langlois, Mona Lemieux, Lucie Mathurin, Marc Philibert, Linda S. Roop, Claudette Samuel et Diane Synnott.

L'automne est bien amorcé et nous sommes toujours sous les directives de la Santé publique. Les rencontres en présentiel ne sont toujours pas permises. Elles se font sous forme virtuelle pour le comité sectoriel, les rencontres régionales et nationales. Nous aurons, en 2021, notre assemblée régionale sectorielle, l'assemblée générale régionale et le Congrès. Ces rencontres se feront sûrement sous des formes différentes soit en présentiel, en virtuel ou hybride. Nous aurons des précisions du C.A dans les prochains mois.

Bonne lecture et au plaisir de se retrouver.

Raoul Déraspe, président du secteur Côte-de-Gaspé

Mot d'automne de la région

Bonjour à toutes et tous,

Cette année de prolongation de mon mandat à la présidence régionale sera bien différente des autres.

Le bel été et la reprise des activités estivales nous avaient permis d'espérer reprendre une vie plus normale.

Début septembre, nous avons eu un conseil d'administration à Québec. Il va sans dire que les mesures de distanciation étaient respectées avec même la prise de température. Nous étions heureux de se revoir.

Depuis le 23 septembre, si vous téléphonez à l'AREQ, une personne vous répond et achemine votre demande si nécessaire.

Les employés en télétravail continuent d'assumer leurs responsabilités. Seulement quatre personnes peuvent entrer au bureau à la fois. On organise l'horaire selon les besoins.

Cette 2e vague de pandémie a freiné nos élans de rassemblements. Les rencontres recommencent en vidéoconférence: conseil exécutif, conseil d'administration, conseil national et les rencontres des différents comités.

Des responsables régionaux de comités ont eu une rencontre en vidéoconférence: l'environnement et développement durable, le comité des femmes et des hommes.

Le 24 septembre, au niveau régional, nous avons tenu un conseil régional à Matane. Cette rencontre a eu lieu sous forme hybride: plusieurs en présence et trois en vidéoconférence. Encore une fois, nous étions heureux de nous retrouver tout en gardant nos distances.

Dans les circonstances actuelles, le calendrier pour l'année est difficile à établir. Par contre, nous avons établi certaines balises. Une rencontre régionale est à prévoir avant la tenue du Congrès prévu en juin 2021.

Je souhaite assister aux assemblées générales de secteur que j'avais au programme l'an dernier et tenir l'assemblée générale régionale à Amqui, jeudi le 6 mai.

Suite aux rencontres des responsables régionaux, je discute avec eux afin d'établir la forme à adopter pour rejoindre les responsables sectoriels. Nous voulons que l'information se rende aux membres.

Nous suivons l'évolution de la pandémie et nous nous adaptons.

À l'AREQ, le respect des consignes est le mot d'ordre. Notre Association est toujours là pour assurer tous les services. N'hésitez pas à communiquer avec nous.

Continuons de respecter les consignes sanitaires, c'est la solution à cette pandémie.

Lavons-nous les mains, gardons notre distanciation et portons le couvre-visage en public.

Bonne année 2020-2021

Au plaisir de se revoir bientôt

Monique Blais, présidente régionale

Sites internet:
AREQ: http://areq.lacsq.org

Secteur «L» Côte-de-Gaspé: http://cotedegaspe,areq.lacsq.org

Noël 2019

Nous avions rendez-vous à la salle multifonctionnelle Élias-Dufresne, le 13 décembre. Cent trois personnes étaient présentes: quatre-vingt-onze membres et douze conjoints non-membres.

La salle et les tables étaient bien décorées.

Nous sommes accueillis et invités à prendre place.

Monsieur le président, Raoul Déraspe, nous souhaite de Joyeuses Fêtes.

Quelques informations et nous sommes invités au buffet traditionnel, toujours délicieux.

Pendant le repas, monsieur Pierre-Olivier Ouellet, accordéoniste, joue des airs de Noël.

De beaux cadeaux font plaisir à une dizaine de personnes chanceuses.

Annie Jalbert

Journée de l'amitié

La Journée de l'amitié réunit toujours plusieurs personnes à la Maison William-Wakeham.

Mesdames Yvette Moulin et Nadia Mimeault nous accueillaient chaleureusement.

En cette journée froide du 14 février 2020, une soixantaine de personnes étaient présentes.

Monsieur Raoul Déraspe, notre président, nous souhaite une bonne Saint-Valentin. Il nous donne quelques informations sur différents sujets.

Le déjeuner-brunch est ensuite servi. Toujours succulent et apprécié.

Annie Jalbert

Journée internationale des droits des femmes

Le 5 mars nous avons célébré la Journée internationale des droits des femmes 2020 sous le thème **Féministes de toutes nos forces.** Quarante et une personnes étaient présentes.

Il faut revendiquer la fin de la violence faite aux femmes. Nous avons eu une pensée spéciale pour la jeune Océane Boyer et pour les femmes russes, car là-bas l'État tolère l'horreur.

Un jeu d'énigmes, afin de stimuler notre cerveau, a permis des échanges entre les participants.

Un délicieux déjeuner santé de gaufres, de crêpes et de yogourt accompagnés de différents fruits nous a été servi par notre conseil sectoriel.

La musique possédant de vraies vertus thérapeutiques, c'est madame Diane Bérubé, notre invitée, qui nous a charmés sur des airs connus.

Odette Cavanagh, responsable du comité de la femme

Les assurances

La dernière rencontre de ce triennat a eu lieu à Matane les 10 et 11 mars dernier, rencontre organisée par Ginette Giffard, responsable régionale. Voici l'essentiel de nos discussions:

- Changement au 1er janvier 2020:
  Revue «Quoi de Neuf», pages 14-15: le renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2020. Voir aussi le bulletin sectoriel de décembre 2019, pages 18-19.

- Espace Client de votre assurance SSQ, Pour y accéder:
  Rendez-vous au **SSQ.ca;**
  Cliquez sur **se connecter** dans le coin supérieur droit de la page;
  Cliquez sur **En tant qu'assuré;**
  Si vous êtes déjà inscrit, saisissez votre **code d'utilisateur** ou **adresse courriel** ainsi que votre **mot de passe** et cliquez sur **Se connecter** afin d'accéder à votre page personnelle.

  Si vous n'êtes pas inscrit, cliquez sur **S'inscrire;**
  À partir de la page **Identification**, remplissez les champs;
  Cliquez sur **PROCHAINE ÉTAPE**
  À partir du courriel d'activation envoyé à votre adresse courriel, cliquez sur le lien indiqué pour confirmer la validité de votre adresse et pour compléter votre inscription.
  Pour toute information sur votre assurance:
  http://areq.lacsq.org/assureq/

- **La santé auditive**
  Magazine LOBE 2019, pages 7 -13 pour les gens portant une prothèse.
  Réhabituer le cerveau à entendre, les embouts sur mesure, une solution pour se protéger du bruit, protection auditive en motoneige, vos appareils auditifs par temps froid.

- **Directives médicales anticipées:** loi concernant les soins de fin de vie;
  À l'AGS 2018, j'ai remis le document informatif à ce sujet.
  Pour plus d'informations: **sante.gouv.qc.ca**
  Il me reste quelques documents que je peux remettre sur demande.

- **Quiz sur les assurances**
  Il vous sera présenté ultérieurement lors d'une rencontre de comités au début du nouveau triennat 2020-2023

- Votre **assurance voyage / coronavirus**
  https://ssq.ca/fr/coronavirus

- **Décès d'un ou d'une membre de l'AREQ Google assurance ssq décès**
  Nous vous conseillons d'informer les membres de votre famille sur la démarche à suivre.

Raoul Déraspe, responsable du comité des assurances
AREQ, Côte-de-Gaspé

Info aidant

Chaque région dispose d'un fonds lui permettant d'investir dans de nombreux services directs consacrés aux proches aidants d'aînés.

Pour répondre à vos besoins d'informations et vous offrir une écoute attentive et adaptée en cette période de COVID-19, Info-aidant est maintenant ouvert 7 jours sur 7, de 8 h à 20 h.
1 855 852-7784
info-aidant@lappui.org

L'Appui Gaspésie - Îles-de-la-Madeleine
37 rue Chretien, Local Z 30
GASPE (Québec) | G4X1E1 | Canada
4183680026 | 581 361-0022 | dg@lappuigim.org

ASSUREQ

L'assemblée générale d'ASSUREQ s'est tenue le 2 novembre 2020 à 14 heures, exceptionnellement cette année en format virtuel. Lors de l'évènement, nous avons présenté notamment les conditions de renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ au 1er janvier 2021 et les modifications qui ont été apportées à l'assurance voyage depuis le 1er octobre 2020.

Veuillez noter qu'un article plus détaillé sur le sujet sera publié dans **le magazine Quoi de neuf** de l'hiver. Cet article-ci n'est qu'un bref résumé.

Renouvellement du régime d'assurance collective ASSUREQ 2021

Le renouvellement du régime pour 2021 s'est déroulé dans un contexte particulier cette année, considérant la pandémie mondiale de la COVID-19 qui a bousculé le monde des assurances, plus particulièrement celui de l'assurance voyage. Le contexte étant inhabituel, et surtout inattendu, a donné lieu à une analyse particulière du régime, dans une situation où l'avenir est encore difficile à prévoir. Malgré tout, ASSUREQ et la CSQ sont heureux d'annoncer une bonification du régime d'assurance maladie par l'ajout de trois nouvelles garanties ainsi qu'aucune hausse de la tarification à la prime d'assurance maladie et d'assurance vie d'ASSUREQ en 2021.

Régime d'assurance vie

La prime d'assurance vie, tant pour la protection individuelle (assurance vie de la personne adhérente) que pour la protection familiale (assurance vie de la personne conjointe et des enfants à charge) n'a subi aucune hausse de la tarification. Par ailleurs, le congé de prime de 3$ par mois par personne adhérente qui avait été mise en place en 2020 est reconduit en 2021.

Régime Assurance vie

Prime mensuelle 2021

Choix 1	Individuel	15,30 $
	Familial	24,92 $
Choix 2	Individuel	33,60 $
	Familial	43,22$
Choix 3	Individuel	51,90 $
	Familial	61,52 $

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

Régime d'assurance maladie

En 2021, les primes d'assurance maladie ne subissent aucune hausse de tarification et le congé de prime de 3$/mois par personne adhérente est reconduit.

Le principal enjeu du renouvellement pour 2021 reposait sur la garantie d'assurance voyage. Il n'a pas été étonnant de constater que les réclamations en assurance annulation de voyage ont augmenté de façon pharamineuse en 2020, tandis que celles pour des soins d'urgence lors d'un voyage ont, pour leur part, notablement diminué. L'expérience du groupe dans son ensemble et l'inconnu face à la situation dans l'avenir ont ainsi contribué à un maintien des primes d'assurance maladie au même tarif que ceux de l'an dernier.

Régime Assurance maladie

Prime mensuelle 2021

Régime d'assurance maladie	Statut de protection		
	Individuel	Monoparental	Familial
Santé	25,69 $	30,96 $	49,12 $
Santé Plus	47,80 $	57,13 $	89,28 $

La taxe de vente de 9% doit être ajoutée à ces montants

Ajout de trois nouvelles garanties au régime d'assurance maladie

Le régime d'assurance maladie a été bonifié en y ajoutant trois nouvelles garanties, soit la garantie Chaussures profondes (Santé et Santé Plus), Kinésiologue (Santé Plus) et Thérapeute du sport (Santé Plus). Ces deux dernières garanties ont été ajoutées au regroupement des professionnels dont le remboursement maximal est 750$.

Des changements importants en assurance voyage depuis le 1er octobre 2020

Depuis le 1er octobre 2020, des changements ont été apportés aux garanties d'assurance voyage avec assistance et d'assurance annulation de voyage d'ASSUREQ pour offrir une protection d'assurance aux membres qui ont à voyager. Ces nouvelles mesures font dorénavant partie intégrante du contrat par l'ajout d'avenants.

Bien que le meilleur moyen de se protéger en temps de pandémie est de limiter le plus possible ses déplacements, ASSUREQ couvre dorénavant tous les soins médicaux d'urgence*, incluant ceux reliés à la COVID-19 lors d'un voyage, excepté pour les destinations pour lesquelles le gouvernement canadien a émis un avertissement d'éviter tout voyage, comme l'Iran, la Libye, le Venezuela, etc. et aussi toutes les croisières. Pour connaître les avertissements et conseils officiels du gouvernement canadien aux

voyageurs à l'étranger, consultez le site web du gouvernement fédéral: voyage.gc.ca.

Des mesures concernant l'assurance annulation de voyage ont également été prises afin de prévoir la possibilité d'annuler ou d'interrompre son voyage sous certaines conditions en lien avec les avertissements du gouvernement canadien. Une formation des responsables régionaux en assurances aura lieu au cours des prochains mois. On présentera alors plus en détails les modifications qui sont apportées à l'assurance voyage. D'ici là, pour connaître les détails concernant les nouvelles modalités en assurance voyage avec assistance et assurance annulation de voyage, veuillez consulter la foire aux questions sur le site web de SSQ ou communiquer avec CanAssistance au 1 800 465-2928 ou avec l'AREQ au 1 800 663-2408.

*Pour être admissible à un remboursement, la personne assurée doit démonter un état de santé bon et stable avant le départ, comme le prévoit le contrat.

Johanne Freire
Conseillère à la sécurité sociale
Association des retraitées et retraités de l'éducation et des autres services publics du Québec (AREQ-CSQ)
T418 525-0611, poste 3073

Personnalité aînée 2020

Angèle Bélanger: Personnalité aînée 2020 GÎM

Nous tenons à souligner la reconnaissance de la personnalité aînée 2020 GÎM offerte à Madame Angèle Bélanger par la Table régionale de concertation des aînés GÎM.

Félicitations Madame Bélanger pour votre précieuse implication bénévole et votre dévouement envers notre communauté.

Manon Havel, TRCA GÎM

Fondation Laure-Gaudreault

Remerciements

Au nom du toute l'équipe du CPE des Butineurs, merci pour votre généreuse contribution de 800$.

Situant l'enfant au cœur de ses préoccupations, le CPE mise sur une pédagogie reposant sur l'autonomie, la créativité et le plein épanouissement.

Ce montant permettra d'améliorer les infrastructures extérieures de nos installations afin que les enfants qui y jouent puissent y développer pleinement leurs habiletés motrices, cognitives et sociaux-affectives dans un environnement sécuritaire et attrayant.

Exploration, rires et plaisir en perspective!

Mylène Côté
Directrice générale, CPE des Butineurs

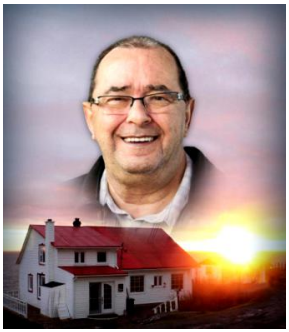
Nouveaux membres

Nouveaux membres au secteur « L »

Nous souhaitons la plus cordiale bienvenue aux 17 nouveaux membres qui s'ajoutent à notre famille A.R.E.Q.

Yvanne Béland, Florian Bélanger, Lise Chartrand, Chantal Côté,
Camille Cotton,Christian Fortin, Andrée Gagnon, Roberto Gagnon
Luce-Andrée Gendreau, Christine Lagacé, Brigitte Langlois,Mona Lemieux
Lucie Mathurin, Marc Philibert, Linda S. Roop, Claudette Samuel,
Diane Synnott

Hommage à monsieur Pierre-Paul Côté



Hommage à un ex-président de notre secteur, monsieur Pierre-Paul Côté.

Les membres de l'AREQ Côte de Gaspé se joignent à moi pour souhaiter nos plus sincères condoléances à Louise son épouse, aux enfants: Pierre-Louis, Roxanne (Hugues), Gabrielle (Jean-Guy) et Pascal René (Manon), lors du départ de notre confrère retraité Pierre-Paul.

Bénévole au sein de différents organismes, il laissera un grand vide dans sa communauté.

Pierre-Paul était un bénévole très impliqué au niveau de l'AREQ. Retraité depuis la fin juin 2004, il était, avec Louise, membre actif dans notre Association. Sa participation aux activités demeurera riche de souvenirs autant par ses écrits, son implication et ses photographies.

Deux ans à la présidence de notre secteur, il ne comptait pas ses heures de bénévolat. Toujours fidèle au poste, il préparait et guidait nos rencontres sectorielles d'une main de maître. Il a été mon mentor lors de sa succession. Après les deux années de son premier mandat à la présidence, il a quitté ce poste car sa santé devenait plus fragile.

Homme d'une grande résilience, il a participé à différents comités soit: Environnement et développement durable, Comité du vingtième de notre secteur, AREQ Toujours en action, Mythes et réalité et autres. Homme d'une grande écriture, il maniait la plume de façon remarquable

Repose en paix mon ami. Veille sur Louise, tes enfants et petits-enfants. Tu auras sûrement une place de choix là-haut. Ils t'attendent pour gérer le bénévolat. Les souvenirs resteront toujours.

Un don sera fait à l'Association Pulmonaire du Québec

Raoul Déraspe, président du secteurAREQ Cote-de-Gaspé

Message du Temps des Fêtes

Nos meilleurs vœux simplement mais tellement différents!

Noël n'est-il pas l'un des moments les plus attendus de l'année? N'est -il pas un moment de joie et de partage? En ce temps de pandémie qu'arrivera-t-il de cette période?

Depuis mars dernier, nous vivons dans un contexte inhabituel.

Oublions un peu ce confinement pour fêter un peu, de façon réduite, cette période de réjouissance.

Que cette période de Noël soit remplie de petits plaisirs en espérant une année 2021 un peu plus à la normale. Une nouvelle année qui facilitera nos échanges en famille et au sein de notre Association.

De Joyeuses Fêtes , une Bonne et Heureuse Année!

Raoul Déraspe, président

AREQ, secteur Côte-de-Gaspé

Condoléances

Madame Éliette Roussy, pour le décès de sa mère madame Marie-Anne Huard, décédée le 21 novembre 2019, au CHSLD de New-Carlisle, à l'âge de 92 ans et 8 mois.

Monsieur Denis Berthelot, pour le décès de son frère monsieur Guy Berthelot, décédé le 30 décembre 2019, au CISSS du Rocher Percé, à l'âge de 84 ans et 10 mois.

Madame Nicole Ste-Croix, pour le décès de son père monsieur Ludger Ste-Croix, décédé le 31 décembre 2019, au Manoir Saint-Augustin, à l'âge de 89 ans.

Madame Claire Queenton, pour le décès de son père monsieur Rodolphe Queenton, décédé le 3 janvier 2020, au CISSS de la Gaspésie-CHSLD Mgr Ross, à l'âge de 87 ans et 10 mois.

Madame Chantal Cotton, pour le décès de son père monsieur Jean-Marc Cotton, décédé le 14 janvier 2020, au CISSS de la Gaspésie-CHSLD Mgr Ross, à l'âge de 85 ans.

Madame Lucette Bélanger, pour le décès de son époux monsieur Cofa Lemieux, décédé le 9 février 2020, à son domicile, à l'âge de 74 ans.

Madame Francine Minville, pour le décès de sa soeur madame Ginette Minville, décédée le 17 février 2020, à son domicile, à l'âge de 68 ans et 9 mois.

Madame Jacinthe Synnott, pour le décès de son père monsieur Isaï Synnott, décédé le 28 février 2020, au CISSS de la Gaspésie-Hôpital de Gaspé, à l'âge de 91 ans et 11 mois.

Madame Nicole Ste-Croix, pour le décès de sa mère madame Épiphanie Amos, décédée le 3 mars 2020, au CISSS de la Gaspésie, CHSLD Mgr Ross de Gaspé, à l'âge de 91 ans et 3 mois.

Monsieur Gabriel Minville, pour le décès de son frère monsieur Pierre Minville, décédé le 4 mars 2020 à son domicile, à l'âge de 76 ans et 9 mois.

Madame Gabrielle Minville, pour le décès de son époux monsieur Michel Chicoine, décédé le 27 mars 2020, au CLSC Mer et Montagnes de Grande-Vallée, à l'âge de 70 ans.

Madame Raymonde Landry, pour le décès de sa mère madame Mary McBrearty, décédée le 25 mai 2020, au Centre hospitalier de la Baie des Chaleurs, à l'âge de 99 ans et 5 mois.

Mesdames Andréa et Reina Coulombe, pour le décès de leur soeur madame Fernande Coulombe, décédée le 29 juin 2020, à son domicile, à l'âge de 88 ans.

Madame Gitane Côté-Lévesque, pour le décès de son frère monsieur Bona Côté décédé le 30 juin 2020, au CLSC Mers et Montagnes de Grande-vallée, à l'âge de 83 ans.
Madame Jeannine Powers, pour le décès de sa soeur madame Murielle Powers décédé le 11 juillet 2020, à l'hôpital du Sain-Sacrement à Québec, à l'âge de 84 ans.
Madame Romance Clourier, pour le décès de sa soeur madame Suzette Cloutier décédée le 13 juillet 2020, au CISSS de la Gaspésie-Hôpital de Gaspé, à l'âge de 64 ans.
Madame Louise Lemieux, pour le décès de son époux monsieur Pierre-Paul Côté décédé le 20 août 2020, au Manoir St-Augustin, à l'âge de 72 ans 11 mois.
Mesdames Ginette Cloutier, Graziella Cloutier et monsieur Jean-Paul Cloutier, pour le décès de leur soeur madame Francine Cloutier, décédée le 26 août 2020, au CISSS de la Gaspésie hôpital de Gaspé, à l'âge de 76 ans.

Des membres nous ont quittés

Madame Ginette Minville, décédée le 17 février, à son domicile, à l'âge de 68 ans et 9 mois.
Monsieur Philip Fournier, décédé le 10 juillet 2020, au CISSS de la Gaspésie, à l'âge de 76 ans 5 mois.
Madame Monique Leblanc Cotton, décédée le 14 août 2020, à son domicile, à l'âge de 72 ans.
Monsieur Pierre-Paul Côté, décédé le 20 août 2020, au Manoir St-Augustin, à l'âge de 72 ans 11 mois.

Nos membres veulent s'assurer que leur proche décédé soit honoré par l'AREQ selon les règles établies.

Votre collaboration est essentielle pour nous en aviser afin que nous l'ajoutions à notre bulletin sectoriel.

Vous pouvez communiquer avec Jean-Paul Fournier
jepafo07@hotmail.com

Recommence

Si tu es las et que la route te paraît longue,
Si tu t'aperçois que tu t'es trompé de chemin,
Ne perds pas une seconde, gagne du temps !
Recommence !

Si la vie te semble trop absurde,
Si tu es déçu par trop de choses et trop de gens,
Ne cherche pas à comprendre pourquoi...
Recommence !

Si tu as essayé d'aimer et d'être utile,
Si tu as connu la pauvreté et les limites,
Ne laisse pas là une tâche à moitié faite.
Recommence !

Si les autres te regardent avec reproche,
S'ils sont déçu par toi, irrités,
Ne te révolte pas, ne leur demande rien.
Recommence !

Car l'arbre rebourgeonne en oubliant l'hiver,
Le rameau refleurit sans demander pourquoi,
Et l'oiseau fait son nid sans songer à l'automne.

La vie est Espoir...
Et tout recommence !