RAPPORT DE SECTION

QC57 | Québec

NOUS JOINDRE
162-660, 57e Rue Ouest
Québec, QC G1H 7L8
418-661-4896
1-866-661-4896 sans frais
anrf@bellnet.ca –
www.anrf-sq.org
Facebook.com/ RetraitesfederauxQuebec

Président : René Grenier

1re Vice-présidente :
Micheline Lefrançois

2e Vice-président :
Claude Larochelle

Secrétaire :
Gaston Simard

Directeur des Finances / Trésorier :
Roland Langevin

Rédactrice en chef de l'infolettre
Diane Legros

Administrateurs-trices :
- Germain Boivin
- Guy Abel
- Ghislain Lavoie
  Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Sylvie Harrisson
  Bas-St-Laurent-Gaspésie

Président sortant :
Jean-Marc Demers

Conseiller :
- Serge Boisseau

Message du Président

Chers membres,

En tant que Section de Québec, nous avons un bassin de plus de 6600 membres, que nous avons su maintenir malgré la pandémie. Nous appuyons le bureau national dans la défense des intérêts.

Parmi nos activités, nous avons créé une page Facebook et nous maintenons toujours notre site web. Notre défi de communication est unique, ayant deux sous-sections : le Saguenay-Lac-Saint-Jean et le Bas-Saint-Laurent-Gaspésie. Mais nous tenons à nous assurer que tous nos membres collaborent et qu'ils soient tenus au courant des enjeux. Lors de campagnes électorales, nous formons un comité pour appuyer la défense des intérêts et nous communiquons avec les candidats et les députés élus sur notre territoire. Nous tenons à ajouter un visage local qui présente un témoignage personnel et une dimension humaine de nos priorités comme retraités fédéraux. Nos visioconférences, nos rendez-vous aux petits-déjeuners, nos infolettres, nos assemblées et bien d'autres activités sont des moments d'échanger et de se côtoyer. Ce sont des moments d'amitiés et qui nous permettent de créer de nouveaux contacts, en plus de participer à des projets communs. Être bénévole, ce n'est pas que donner. C'est aussi recevoir… et beaucoup!

L'Assemblée générale annuelle est prévue pour le 14 avril 2023 et nous avons besoin d'administrateurs au Conseil d'administration. Nous avons quatre réunions par années et si vous le désirez, vous pouvez choisir un comité selon vos intérêts personnels. On n'est pas là pour s'embêter. Notre section cherche à en faire plus et créer des opportunités de rencontres. Nous sollicitons votre contribution. Nous avons besoin de bénévoles, moteurs essentiels au bon fonctionnement de notre section. Vous pouvez faire une différence marquante et à votre rythme de retraité. La démarche n'est pas compliquée, communiquez avec nous ou à notre bureau au 418 661-4896.

Cordialement,

Président, Section de Québec

Épargnez 25 %
sur votre cotisation annuelle en vous inscrivant à l'option de paiement par RCS!

Pour une durée limitée seulement, nous offrons un rabais unique de 25 pour cent sur la cotisation annuelle de chaque membre qui s'inscrit à l'option de paiement par retenues de cotisations à la source (RCS).

Passez aux RCS dès aujourd'hui! Pour plus de renseignements, consultez retraitesfederaux.ca/RCS ou composez le 1-855-304-4700.

60 ANS • YEARS
retraitesfederaux.ca
federalretirees.ca

AVIS DE CONVOCATION – ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE (AGA)

Vous êtes convoqués à l'Assemblée générale annuelle de la section de Québec le vendredi **14 avril 2023 à 9h30 au Patro Roc-Amadour, Salle Père-Raymond-Bernier au 2301, 1re Avenue à Québec.** **INSCRIPTION OBLIGATOIRE** par courriel à : mailto:anrf@bellnet.ca ou par téléphone 418-661-4896 sans frais: 1-866-661-4896 - Date limite d'inscription : le 28 mars 2023. L'ordre du jour est disponible sur place et sur notre site web www.anrf-sq.org - Élection d'administrateurs.

GROUPE FORGET AUDIOPROTHÉSISTES

Bien entendre et bien vieillir !
Maintenir une bonne audition tout au long de sa vie est un élément clé pour bien vieillir et rester actif. Voici comment une bonne audition pourrait vous aider à ralentir l'effet des années sur votre qualité de vie.

Avoir une vie sociale active

L'isolement social est un des premiers impacts négatifs d'une baisse d'audition. Nos relations sociales sont fondées sur la communication orale. Un problème d'audition rend la communication laborieuse, favorisant un retrait social progressif. Consultez un audioprothésiste dès les premiers signes de baisse d'audition.

Garder son cerveau en santé

Un cerveau actif permet de ralentir l'apparition ou la progression de troubles cognitifs ou de maladies dégénératives du système nerveux. En préservant une bonne audition, vous soumettez votre cerveau à une foule de stimuli qui vous permettra de garder votre cerveau en forme.

Demeurer autonome au quotidien

En maintenant une bonne audition, vous vous donnez la chance de rester autonome plus longtemps. Vous conservez votre capacité à bien communiquer, à bien comprendre les informations des professionnels côtoyés (ex. Médecin), à entendre les signaux sonores ou bruits vous prévenant d'un danger ou d'une situation d'urgence.

PROGRAMME EN SANTÉ AUDITIVE MAESTRO

Les membres de l'ANRF ont accès à l'offre exclusive du Programme Maestro, comprenant : un dépistage auditif sans frais, des rabais sur une trousse d'entretien d'aides auditives, des réductions sur les piles, accessoires et les réparations.
Pour plus de détails: https://www.legroupeforget.com/campagne/programme-sante-auditive-maestro-groupe-forget-audioprothesistes

SOUPER DE NOËL – LE 3 DÉCEMBRE 2022

Souper de Noël
Terminal de Croisières de Québec

La soirée de Noël de la section de Québec du 3 décembre dernier au Terminal de Croisières de Québec a été une formidable réussite. Cette soirée a été mise sur pied en collaboration avec la Filiale 265 de la Légion Royale canadienne dont les membres font aussi partie de la grande famille des retraités fédéraux. Le repas, la musique et les nombreux prix de présence ont assurément plu aux participants. Bravo à tous les gagnant(e)s. Merci à nos commanditaires : Groupe Forget, Strom Spa, Cidrerie Pedneault, IGA des Sources de Boischatel, Restaurant Baker.

René Grenier, Président et
Jean-Marc Demers, Secrétaire-général

5 @ 7 VISIOCONFÉRENCE NOËL – LE 21 DÉCEMBRE 2022

Le 21 décembre 2022, un 5@7 a été offert aux membres de la Section pour exprimer et recevoir leurs bons voeux. Nous avons procédé à des tirages. Les gagnants sont Colette Doré, Hélène Rivard, Michel Bédard et Guy Frenette. Un merci particulier à la violoniste Aurélie Thériault Brillon qui a su faire grand plaisir à tous les participants avec des pièces classiques et traditionnelles des Fêtes. Merci à Sylvie Gosselin qui nous a préparé à l'écran un cocktail costaricain ! Merci également à Rock Giguère, horticulteur qui nous a appris comment bien s'occuper de notre poinsettia. Le président René Grenier a remercié les nombreux participants qui ont fait de cette rencontre virtuelle un happening fort apprécié ».

Aurélie Thériault Brillon
Violoniste

Rock Giguère, horticulteur

JOUR DU SOUVENIR - LE 11 NOVEMBRE 2022
QUÉBEC / RIMOUSKI / BAGOTVILLE / LÉVIS / MATANE /

Citoyens, dignitaires et soldats étaient à différents endroits au Québec. Sur le coup de 11 h, la minute de silence a été observée en hommage aux millions de morts de la Première Guerre mondiale.

QUÉBEC

René Grenier, Président et Serge Boisseau

RIMOUSKI

Bruno Beaulieu, Bénévole

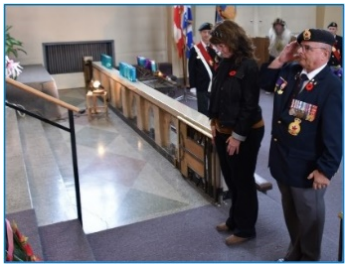
BAGOTVILLE

Ghislain Lavoie, Administrateur Saguenay-Lac-Saint-Jean

LÉVIS

Serge Boisseau et Pierre Marquis

MATANE



Sylvie Harrisson, Administratrice Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

CHICOUTIMI

Ghislain Lavoie et Gaston Simard

NEW RICHMOND

L'Adjudant-Chef(retraité) Normand Parent MMM,CD

GASPÉ

Raynald Bujold

****** AVIS IMPORTANT – COTISATIONS ANNUELLES À COMPTER DU 1ER JANVIER 2023 ******

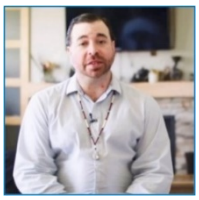
Individuelle : 52,56 $ ou 4,38$/mois **Familiale : 68,28 $ ou 5,69$/mois**

Voici trois options pour acquitter votre adhésion: Déduction à la source; chèque ou carte de crédit (Internet)
Site web pour plus d'information: http://www.anrf-sq-org/adheacutesion-anrf-et-renouvellement.html

VISIOCONFÉRENCES

Les droits et réalités des Premières Nations au Québec

Me Wina Sioui
Avocate-Conseil



Médérik Sioui, Historien
Et communicateur

Traité de l'Atlantique Nord et les enjeux

Anessa Kimball
Professeure

Vieillir en santé : le rôle de l'alimentation

Julie St-Jean
Dt.P. Nutritionniste
Université de Montréal

Trois visio-conférences ont été offertes aux membres en 2022. Le 21 septembre, une visioconférence sur « **Les droits et réalités des Premières Nations au Québec » ;** le 5 octobre, une visioconférence sur le « **Traité de l'Atlantique Nord et les enjeux »** pour le Canada; le 23 novembre une visioconférence sur **« Vieillir en santé : le rôle de l'alimentation ».** Un grand succès avec une participation de plus de 200 inscriptions.

RAPPORT DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Ghislain Lavoie et madame Dubé

Ghislain Lavoie, *administrateur* du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Le 28 septembre dernier a eu lieu la « Journée internationale des aînés dans la communauté de Mashteuiatsh » sous le thème « **Avec eux, pour eux ».** La présidence d'honneur nationale de cet événement M. Pierre Lavoie.

Déjeuner La Baie - Le premier mardi de chaque mois au Restaurant Lucerne, 1302 rue Bagot, La Baie à 9h00.

Déjeuner Alma - Le dernier mercredi de chaque mois, au restaurant Pacini, 1000 boul. des Cascades, Alma à 9h00.

RAPPORT DU BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE

Sylvie Harrisson, administratrice Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

Sylvie fait partie de la Table de concertation des aînés de la Matanie et en octobre 2022, elle a reçu les représentants du CISSS du Bas-Saint-Laurent pour discuter des enjeux des aînés en Matanie. Dorénavant il y aura un représentant décisionnel à chacune de nos réunions.

Elle est en charge du comité habitation de la Table de concertation des aînés de la Matanie. En décembre, elle a rencontré, avec la présidente de la Table Mme Kathleen Bouffard, une journaliste de Radio Canada. Un article a été publié en décembre. https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1941744/matane-minimaisons-personnes-agees-logement?partageApp=rcca_appmobile_appinfo_android

Sylvie profite de cette occasion pour remercier les bénévoles qui nous ont représentés pour le Jour du Souvenir.

Bonne année 2023 à tous !

DEVENEZ BÉNÉVOLES POUR NOTRE SECTION

Nous avons besoin de vous et de votre implication. Nous sommes une petite équipe et nous désirons continuer à augmenter les services et activités aux membres de notre grande section. Quel que soit vos talents et champs d'intérêt, vous pouvez contribuer et le bénévolat, c'est prouvé contribue à rester jeune et en santé. Champs d'activités particulièrement recherchés :

- **Traducteur** (support pour nos 6 Infolettres annuelles)
- **Finances** (Demande environ 3 heures par mois)