

# INFOLETTRE

## ANRF - Section de Québec

### INDEX

- [Mot du Président](#)
- [Défense des Intérêts](#)
- [Transition - soins dentaires](#)
- [Recrutement et Salon FADOQ](#)
- [Jour du Souvenir 2024](#)
- [Rapport Bas-St-Laurent Gaspésie](#)
- [Rapport Saguenay-Lac-St-Jean](#)
- [Tables concertation des aînés](#)
- [Les légionnaires de notre région](#)
- [Activités sociales](#)
  - [Dîner des Fêtes](#)
  - [Déjeuners mensuels](#)
- [Horaire du bureau de la Section](#)
- [Collaborateurs Infolettre](#)
- [Prochain numéro](#)



### MOT DU PRÉSIDENT

Bonjour à tous,

Si vous êtes comme moi lors de la rentrée scolaire, c'est la période où les familles recommencent leur routine jusqu'aux congés des Fêtes et pour moi, le moment où je me dis : *ah ben oui! je suis à la retraite*. Pourtant, durant la saison estivale nos administrateurs n'ont pas chômé.

Nous avons finalisé les préparatifs et les contrats pour nos activités de section comme notre participation au SALON FADOQ 50 ANS + du 18 au 20 octobre prochain, pour le dépôt de couronnes lors du « jour du Souvenir » le 11 novembre, une visite au Parlement pour récompenser nos bénévoles actifs et le souper des Fêtes au restaurant la Sagamité le 21 novembre pour nos membres.

De plus, nous sommes les hôtes de nos collègues des cinq autres sections du Québec du 29 au 31 octobre, à Québec. Nous allons vraisemblablement discuter des travaux du Conseil national d'administration qui doit revoir son document sur la Planification stratégique à la suite des commentaires reçus lors de l'Assemblée annuelle des membres qui devrait être représenté à l'AAM 2025, l'avancement de l'examen du Programme de la Défense des intérêts et l'avancement des travaux du Comité spécial sur la structure de l'Association.

N'oubliez pas les petits déjeuners le dernier mercredi de chaque mois à 08h30, au restaurant Normandin (Bouvier) à Québec, le premier jeudi du mois à 10h00, au Délice Resto Lounge à Lévis et ceux de la région du Saguenay, à La Baie les premiers mardis du mois et à Alma les derniers mercredis du mois avec notre collègue Ghislain Lavoie. Les petits déjeuners mensuels sont toujours aussi populaires. Joignez-vous à nous!

Cordialement,

**René Grenier**, Président de la Section de Québec



## DÉFENSE des DROITS et INTÉRÊTS

Par **Pierre Beaudry**, Administrateur - Défense des Intérêts

### L'Accès aux soins de santé inclut les soins à domicile au Québec

D'ici 2030, les personnes de 65 ans et plus représenteront 23 % de la population canadienne. Ce vieillissement de la population pose des défis significatifs pour l'accès et la qualité des soins à domicile, fondamentaux pour l'autonomie des aînés. Comme vous le savez, les soins à domicile sont l'une des priorités de l'Association Nationale des retraités.e.s. s fédéraux.

Sur ce sujet la Section de Québec, aligné avec les priorités de l'ANRF National, milite pour défendre les intérêts des retraités en plaidant pour :

1. Une **stratégie nationale coordonnée** visant l'amélioration de l'accès aux soins à domicile avec un financement adéquat.
2. Un **continuum de soins intégré** favorisant les services de proximité au domicile.
3. Une **planification durable** garantissant la qualité des soins et le soutien des travailleurs de la santé.
4. La reconnaissance du rôle des **proches aidants**.
5. **L'apport d'innovations** dans les soins communautaires.

Présentement, la Section de Québec explore des partenariats avec des organisations dévouées à l'amélioration des soins à domicile telles que: Les **Tables de concertation des aînés (TCA)** la **Fondation AGES**, les **Entreprises d'Économie Sociale en Aide à Domicile (EÉSAD)** et des organismes communautaires comme le **Service Amical Basse-ville (SABV)** à Québec, ainsi que d'autres partenaires, de façon à renforcer concrètement le soutien à domicile des personnes aînées et démontrer la pertinence d'initiatives novatrices, à titre d'exemple les sentinelles en gériatrie sociale, partout au Québec et peut-être ailleurs au pays.

Alors que seulement 20 % du budget de santé au Québec est alloué aux soins à domicile, une mobilisation collective est essentielle pour signifier au gouvernement qu'il faut que ça change et pour garantir que les personnes aînées puissent vieillir dignement chez elles. Ensemble, faisons entendre notre voix pour prioriser cette cause capitale ! Et pourquoi pas dans cette période de **Méga campagne de recrutement (MCR)** de 2024 recruter de nouveaux membres et ainsi ajouter à notre force de frappe.

M'inspirant de Barak Obama et de la réforme de santé qu'il a défendue exhortant les citoyens à s'engager et à collaborer pour créer un avenir meilleur, je me permets de vous dire « Together, yes we can », *Seul on va plus vite, mais ensemble on va plus loin*. Unissons nos forces.



### Le guide des programmes et services pour les aînés, Édition 2024, est disponible

Produit chaque année par le gouvernement du Québec, ce guide permet aux personnes aînées d'obtenir des informations claires et concises sur les différents programmes et services gouvernementaux offerts. [\*\*Consulter le guide\*\*](#)



## Soins dentaires – Transition vers Canada Vie au 1<sup>er</sup> novembre 2024



Par **Micheline Lefrançois**, Vice-présidente

Ceci est un rappel - Vous avez sûrement reçu un courriel ou par la poste de Canada Vie afin de vous préparer à la transition pour les soins dentaires effectifs au 1<sup>er</sup> novembre 2024. Si vous n'avez pas reçu de lettre ou de courriel, vous pouvez aller voir sur le site de Canada Vie en ouvrant une session comme pour les médicaments et vous y verrez peut-être que l'information sur les soins dentaires est déjà disponible. Récemment, le Conseil du trésor a aussi fait un rappel par courriel ou par la poste sur le même sujet afin de vous informer que Canada Vie se chargeait de votre adhésion préalable en votre nom.

### **En attendant le 1<sup>er</sup> novembre 2024 :**

1. Continuez à soumettre vos demandes de règlement pour soins dentaires comme vous le faites actuellement auprès de la **Sun Life jusqu'au 31 octobre 2024**.
2. Lorsque vous recevrez votre avis d'adhésion préalable de la part de la Canada Vie entre la mi-août et septembre 2024, examinez attentivement vos renseignements pour vous assurer qu'ils sont complets et exacts. Sinon, suivez les instructions pour les mettre à jour. Pour recevoir vos versements par dépôt direct, vous devez fournir vos renseignements bancaires à la Canada Vie au cours du processus de validation.

**Important : Si vous n'avez pas** reçu de courriel ou de lettre de la part de la Canada Vie, **d'ici le 20 septembre**, téléphonez au Centre de services aux membres du RSDP-Canada Vie au 1-855-415-4414 (sans frais) du lundi au vendredi, de 8 h à 17 h (heure locale), ou au 1-431-489-4064 (à frais virés à l'international).

Pour en savoir plus, consulter: [Préparation de la transition du Régime de services dentaires pour les pensionnés à la Canada Vie](#).

## LA PERTE AUDITIVE ET LE VIEILLISSEMENT

**Le vieillissement affecte plusieurs parties du corps. Tout comme la vision, notre audition se détériore graduellement avec le temps et souvent de façon inaperçue.**

### QUAND PERD-T-ON L'AUDITION ?

La perte auditive liée au vieillissement **peut débiter avant l'âge de 60 ans**, mais c'est environ à cet âge que la plupart des gens commencent à en ressentir les impacts.

À partir de **65 ans, 1 personne sur 3** présente une baisse d'audition, puis **1 personne sur 2 à partir de 75 ans**.

### NOS OREILLES S'USENT

En vieillissant, plusieurs structures du système auditif s'usent naturellement. Les cellules transmettant les informations sonores au cerveau se brisent au fil du temps et ne peuvent être réparées. Le vieillissement de notre système auditif est **irréversible!**

### FRÉQUENCE D'ÉVALUATION DE NOTRE AUDITION

À titre préventif, il est recommandé de faire une évaluation audiolinguistique complète à partir de l'âge de 50 ans. En règle générale, un suivi à chaque deux ans est recommandé après l'**âge de 50 ans**.

Un suivi plus fréquent pourrait être nécessaire selon l'avis de votre audiologiste, tout dépendant de votre situation.

### AUTRES FACTEURS QUI PEUVENT INFLUENCER L'AUDITION

La génétique, l'exposition au bruit, un traumatisme sonore, la prise de médicaments toxiques pour l'oreille ou certaines maladies comme le diabète peuvent influencer l'audition. La surdité pourrait donc survenir de façon plus précoce si vous présentez un ou plusieurs de ces facteurs.

#### Quelques signes révélateurs :

- Vous trouvez que votre entourage marmonne
- Vous faites souvent répéter
- Vous mettez toujours le volume de la télévision à niveau élevé

**Si vous avez des doutes sur votre audition ou celle d'un proche, n'hésitez pas à prendre rendez-vous pour un dépistage auditif auprès de votre audioprothésiste chez Groupe Forget.**

Le plus grand réseau  
d'audioprothésistes  
au Québec  
1-888-ENTENDRE(368-3637)  
groupeforget.com

**GROUPE  
FORGET**  
AUDIOPROTHÉSISTES



Les membres de l'**ANRF** ont accès à l'offre exclusive du [Programme Maestro](#)



## RECRUTEMENT et Salon FADOQ – 2024

Par **Serge Boisseau**, Administrateur – Recrutement

La **Méga campagne de recrutement** est de retour et nous avons des prix plus fabuleux que jamais!

**Le concours se déroule du 3 septembre au 31 décembre 2024.**

### UNE CHANCE POUR TOUT LE MONDE

Pour une sixième année consécutive, l'ANRF lance sa campagne de recrutement en collaboration avec certains de ses partenaires. Il n'en tient qu'à vous de courir la chance de gagner l'un des nombreux prix offerts grâce à votre participation. Les prix monétaires offerts varient entre 250 et 10,000\$;

**COMMENT GAGNER ? PARTICIPEZ.**

Pour en savoir plus, consultez le site [Méga campagne de recrutement](https://www.anrf.ca/mega-campagne-de-recrutement)



Enfin, la Méga Campagne revient avec encore plus de prix à gagner!

Référez et recrutez un nouveau membre et courez la chance de gagner l'un de ces nombreux prix, dont deux grands prix comprenant **un bon de voyage de 10 000 \$ et 5 000 \$ en argent comptant chacun, offerts par Collette et Belairdirect.**

### Salon FADOQ – 2024

Encore cette année, l'ANRF-Section Québec, aura son kiosque promotionnel au Salon FADOQ - 2024.

Ce projet est rendu possible grâce à la collaboration de certains membres de notre équipe de bénévoles.



Cette initiative nous permettra de rencontrer nos membres, connaître de nouveaux membres potentiels pour du recrutement et par le fait même agrandir notre grande famille fédérale.

Quel beau projet qui arrive en pleine période de la MÉGA CAMPAGNE DE RECRUTEMENT.

Le Salon FADOQ 50 ans + existe depuis 2012 et son vif succès ne cesse de croître.

En 2023, plus de 15,000 visiteurs ont eu l'opportunité de visiter plus de 250 kiosques et de profiter des nombreuses conférences toutes plus intéressantes les unes que les autres.

Vous voulez en savoir plus : [groupeproexpo.com/salonfadoq/](https://groupeproexpo.com/salonfadoq/)

## **CÉRÉMONIES DE L'ARMISTICE 2024**

*Nous sommes à préparer notre participation aux cérémonies locales de l'Armistice sur notre territoire durant la semaine du 11 novembre.*

*Il y a beaucoup de nos membres qui sont des retraités des Forces canadiennes pour qui l'Armistice est un événement qui a fait partie de leur réalité professionnelle. Mais, l'Armistice dans le processus de la fin d'une guerre mondiale, comme à la fin de la 1e et 2e Guerre sont aussi des étapes sociales et politiques mondiales extrêmement importantes pour tous.*



*Notre rôle dans ces cérémonies locales est de participer à leur mise sur pied le cas échéant, et ensuite en faisant partie des organisations qui déposent, par un représentant local, une couronne au nom des membres de notre Section de l'ANRF. C'est aussi une bonne façon de faire connaître un des intérêts de notre Association.*

*Nous encourageons donc tout membre à communiquer avec nous lorsqu'il croit que nous devrions participer à une cérémonie dans une localité en particulier.*

*Il suffit pour ce membre intéressé, de communiquer avec un organisateur de cette cérémonie locale d'abord - par exemple la Légion ou la municipalité - ensuite de communiquer avec notre coordonnatrice madame Edna Richer au 1-866-661-4896 ou à [anrf@bellnet.ca](mailto:anrf@bellnet.ca)*

*Nous souhaitons aussi voir nos membres assister à ces cérémonies.*

***Le président René Grenier***

## **Le 1<sup>er</sup> octobre, c'est la Journée internationale des aînés**

La Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec vous invite à vous joindre aux célébrations du 1er octobre 2024!



Cette journée est l'occasion d'honorer les aînés et de les remercier pour leurs contributions à la société. À cet effet, une panoplie d'activités seront offertes à travers la province.

Cliquez [ici](#) pour voir s'il y en a dans votre région.



## RAPPORT DU BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE

Par **Sylvie Harrisson**, Administratrice du Bas-St-Laurent-Gaspésie

La Section de Québec a renouvelé son entente avec l'ANRF avec l'association pour le développement des aînés(es) de l'Université du Québec, à Rimouski (l'ADAUQAR).

Cette entente permet aux membres de notre section de participer à la formation que ce soit en présentiel pour ceux de la région, ou en virtuel pour tous les membres de la Section. Certaines formations et ateliers sont gratuits ou d'autres à un coût très raisonnable.



### La programmation Automne 2024 de l'ADAUQAR est maintenant disponible!

35 formations sont regroupées dans quatre volets : Culture et société, Informatique, Langues et Loisirs. Vous pouvez vous inscrire dès maintenant!

Voici la [programmation automne 2024](#) disponible.

Site web de l'ADAUQAR [Accueil \(adauqar.ca\)](#)

Pour informations : [info@adauqar.ca](mailto:info@adauqar.ca).



## RAPPORT DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Par **Ghislain Lavoie**, Administrateur du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Nos déjeuners mensuels ont fait une pause estivale, mais nous reprenons en force;

**À La Baie :** Le 1<sup>er</sup> mardi du mois, à 9h00,  
 au [Lucerne](#) au [1302 rue Bagot](#), LA BAIE, QC, G7B 2P4.

**À Alma :** Le dernier mercredi du mois, à 9h00, prochain le 25 septembre  
 au [Pacini](#), Hôtel Universel, [1000 blvd des Cascades](#), Alma, G8B 3G4.

À bientôt!



## Nouvelles des Tables de concertation des aînés (TCA)

### Table de concertation des aînés Chaudière-Appalaches (TCA-CA)

Par **Serge Boisseau**, Administrateur – Recrutement, Salon FADOQ

Voici un document d'intérêt fourni par la TCA-CA et provenant de l'INSPQ et de la Conférence des Tables régionales : « [Créer des conditions favorables à la santé et à la qualité de vie des personnes vieillissantes : un modèle intégrateur](#) ».



**Psitt!**



N'oubliez pas d'aller jeter un œil au nouveau [Plan d'action gouvernemental 2024-2029 La fierté de vieillir](#)

Consulter la version complète ou le plan d'action en bref (1 page).



### Table de concertation des aînés Capitale-Nationale (TCA-CN)

Par **Nicole Laveau**, Représentante de l'ANRF- section de Québec

Lors de l'Assemblée générale annuelle de la Table de concertation des aînées de la Capitale-Nationale (TCA-CN), tenue le 26 juin dernier, les principaux sujets d'intérêt, outre les rapports d'activité et les états financiers annuels, ont été les « Avis à la Ministre », condition essentielle que chaque table de concertation doive émettre pour recevoir leur subvention annuelle.

Pour 2023-24, notre « avis » a porté sur le sujet de l'intelligence artificielle au service des personnes aînées. La Conférence des tables de concertation des aînés a publié récemment son rapport synthèse sur les avis des 17 tables au Québec. Vous pouvez le consulter sous la rubrique Documentation de : [ainescapnat.ca](http://ainescapnat.ca) ainsi que nos avis déjà émis.

Pour 2024-25, nous avons déjà déposé un avis sur l'âgisme, le prochain portera sur le maintien à domicile. Nous aurons prochainement une réflexion sur les personnes aînées provenant de l'immigration. Lors de cette assemblée, nous avons également modifié nos Règlements généraux. Les principales modifications ont porté sur le statut de « membre partenaire » et la composition du Conseil d'administration. Maintenant, nous avons 2 administrateurs-trices provenant des régions de Charlevoix et de Portneuf, deux tables très dynamiques. Nous planifions d'ailleurs aller les rencontrer dès l'automne prochain.

Mon mandat au Conseil d'administration auprès de la Table de concertation des aînés de la Capitale-Nationale (TCPA-CN) a été renouvelé pour 2 ans.

Bref, je vous invite à consulter le site web de la Table de concertation des personnes aînées de la Capitale-Nationale, lequel a été reconfiguré d'une manière très dynamique. Chaque membre partenaire a une page descriptive ainsi qu'un lien web vers son propre site. Beaucoup de documentation est disponible pour tous. A consulter régulièrement.

## LES LÉGIONNAIRES DE NOTRE RÉGION

Par **Jean-Marc Demers**, Secrétaire général



Nous apprécions donner de la visibilité aux préoccupations et aux activités des membres de la famille fédérale de la Légion canadienne de l'Est du Québec, en tirant de l'information de la revue d'histoire militaire canadienne LÉGION.

Aujourd'hui, nous prenons particulièrement note d'un article écrit en langue française par l'historien Serge Durflinger intitulé « Repoussés à Beauport » de l'édition de juillet/août 2024 aux pages 10 et 11.



Une gravure à l'eau-forte des alentours 11770 représente la bataille de Montmorency du 31 juillet 1759 près de Québec (en regard).

TORONTO PUBLIC LIBRARY/JRR65

Monsieur Durflinger écrit sur la bataille de 1759 à Montmorency qu'il place dans encadrement de la Guerre de Sept ans (1756-1763).

C'est ainsi que le 26 juin 1759, une flotte de 7 000 soldats débarque sur la rive nord du Fleuve sur la Côte de Beauport.

Le 31 juillet, selon le capitaine John Knox, un témoin, déclare que ce fut un massacre. Un orage soudain et violent « transforma la pente abrupte en glissade d'eau. »

La bataille tourna mal pour les Britanniques et des dizaines d'hommes en furent victimes.

Devant cette situation, le général Wolfe ordonna l'évacuation. Il écrit par la suite : « La faute... je l'endosse entièrement. »

L'histoire nous apprend que six semaines plus tard, les troupes du général Wolfe ont eu raison de celles du général Montcalm sur les Plaines.

Je vous recommande fortement la lecture de cet article de l'historien Durflinger. En même temps, vous pourrez admirer une gravure à l'eau-forte des alentours de 1770, reproduisant la Bataille de Montmorency.

[Repoussés à Beauport – La revue Légion \(legionmagazine.com\)](http://legionmagazine.com)



Balayez ce code QR avec la caméra de votre téléphone cellulaire ou tablette afin de **vous rendre sur notre site web** où vous trouverez plus de contenu sur nos activités

## ACTIVITÉS SOCIALES

**Bientôt déjà notre souper des Fêtes 2024 et c'est le temps de vous inscrire**



La section de Québec est heureuse de vous inviter à son dîner des fêtes des membres et leurs conjoints. Cela sera l'occasion de célébrer et d'échanger avec d'anciens collègues et d'autres retraités.

Quand : Jeudi 21 novembre 2024, à 18h00

Où : Restaurant Sagamité de Wendake

Coût : \$70 (taxes - services inclus) / personne.

Pour plus de détails et vous inscrire : \*\*\*\* [voir invitation ici](#) \*\*\*\*

L'exécutif de la section de Québec



**C'était le 10 juillet  
dernier  
au**

**Théâtre Beaumont  
St-Michel  
et**

**Souper au Bistro  
Quai St-Michel**



## **DÉJEUNERS MENSUELS de la Section**



**À  
QUÉBEC :**

**Le dernier mercredi du mois, à 8h30 hres au restaurant [Normandin](#)  
du [986, rue Bouvier, Québec, G2J 1A3](#). 418-627-1265**

**À LÉVIS :**

**Le 1<sup>er</sup> jeudi du mois à 10h00, au [Délice Resto Lounge](#) du [146, Président-Kennedy, Lévis, G6V 6C9](#). 418 833-2221**

À LA  
BAIE :

Le 1<sup>er</sup> mardi du mois, à 9h00, au restaurant Lucerne au 1302 rue Bagot, LA BAIE, QC, G7B 2P4. 418-544-0409

À ALMA :

Reprise le 25 septembre  
Le dernier mercredi du mois, à 9h00, au Pacini, Hôtel Universel,  
1000 blvd des Cascades, Alma, G8B 3G4. 418-668-0872

Les petits déjeuners mensuels sont toujours aussi populaires. Joignez-vous à nous!



**Edna Richer,**  
coordonnatrice

### Horaire du bureau de la Section

Horaire : 13 h 00 à 16 h 00 du lundi au jeudi

Téléphone: (418) 661-4896 sans frais: 1-866-661-4896

Courriel: [anrf@bellnet.ca](mailto:anrf@bellnet.ca)

Site web: [anrf-sq.org](http://anrf-sq.org)

[Suivez-nous sur FACEBOOK](#)

Vous pouvez en tout temps laisser un message dans notre boîte vocale;  
**il nous fera plaisir de vous rappeler.**

### COLLABORATEURS À L'INFOLETTRE

Rédactrice-en-chef : Diane Legros,

Rédacteurs : René Grenier, Micheline Lefrançois, Serge Boisseau, Pierre Beaudry, Sylvie Harrison, Ghislain Lavoie, Jean-Marc Demers, Guy Abel et Diane Legros

Coordonnatrice de la Section : Edna Richer

Traduction libre et révision : Micheline Lefrançois, Jean-Marc Demers

Publication sur le site web : Marianne Lafond

Photos : Sylvie Gosselin, Guy Abel

Publication sur Facebook: Guy Abel, Diane Legros



***PROCHAINE INFOLETTRE 20 novembre 2024***