

# INFOLETTRE

## ANRF - Section de Québec

### INDEX DES SUJETS

- Message du Président
- Rencontre des présidents du Québec
- Les activités sociales de la section
- Recrutement – adhésion 2020
- Défense des droits et intérêts
- Rapport de Ghislain Lavoie, Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Rapport de Bruno Beaulieu, Bas-Saint-Laurent-Gaspésie
- La mobilité des personnes âgées – Les CHSLD
- Réflexion sur la retraite -collaboration
- Retour sur la soirée FADOQ du 7 février.
- Les déjeuners de la section
- Information sur les membres du CA et heures d'ouverture du bureau
- Les membres du comité des communications

### Message du président

Chers membres,

#### Annulation des Assemblées générales du 3 avril, 7 et 14 mai.

Pour la protection de nos membres contre la *pandémie du coronavirus 19*, **nous avons annulé notre Assemblée générale des membres (AGA) prévue le 3 avril prochain au Patro Roc-Amadour, ainsi que l'assemblée régionale du 7 mai à Matane et du 14 mai à Jonquière.** Contrairement à l'information parue dans notre revue SAGE du printemps, que vous venez tout juste de recevoir, nous devons annuler nos rendez-vous annuels.

Pour la même raison, nous avons annulé toutes les activités sociales jusqu'au 1<sup>er</sup> juin prochain.

Nous prévoyons tenir notre prochaine assemblée générale à l'automne.

Comme vous savez, nous sommes un groupe dont la majorité des membres fait partie des personnes les plus vulnérables à la pandémie, selon les autorités sanitaires. Nous devons nous empêcher de créer des occasions pour les exposer au virus par proximité.

La participation de nos membres à nos activités doit être un moment de détente, pour certains un moment de sortir de tout isolement. Organiser une activité où les conseils des autorités sanitaires mettent en garde des dangers de contagion serait contraire à cette valeur.

En votre nom, je remercie mes collègues du CA et tous nos bénévoles qui ont, sans exception, appuyé notre démarche d'annuler des activités qu'ils avaient pourtant pris temps et minutie à préparer. Je remercie aussi Lionel Raymond et Alex Charrette du bureau national pour leur compréhension.

N'hésitez pas à communiquer cette information à vos collègues de la Section qui ne reçoivent pas cette Infolettre parce qu'ils ne nous ont malheureusement pas informés de leur adresse courriel.

Nous vous conseillons de vous tenir informés et de suivre sérieusement les consignes de nos autorités sanitaires!



Le président,  
Jean-Marc Demers



## La section de Québec sera l'hôte des six présidents du Québec et des 2 membres du Conseil national d'administration – 28-29-30 avril 2020

À avril prochain, notre Section sera l'hôte de la rencontre du printemps des présidents des 6 sections du Québec sous le thème de la *Reconnaissance des membres du Québec dans l'ensemble canadien de l'ANRF*. J'aurai le plaisir d'accueillir en votre chaleureusement en votre nom les présidents des sections de la Mauricie, Montréal, de l'Outaouais, des Cantons-de-l'Est et de la Haute-Yamaska. Les 6 sections représentent 34,000 membres de l'ANRF, soit environ 20% de tous les membres au Canada.

Ces rencontres permettent d'échanger les plans de travail, les priorités respectives et partager les pratiques exemplaires. Actuellement, en synchronisme avec les priorités nationales, l'accent est mis sur le recrutement et la rétention des membres. Les présidents échangent sur les sujets à l'ordre du jour de l'Assemblée nationale annuelle des membres qui se tiendra à Gatineau en juin où toutes les provinces seront représentées. Nous vous tiendrons informés sur ces réunions.

Jean-Marc Demers



**Les présidents :** Donald Dery, Outaouais, Régis Charron, Haute-Yamaska, Daniel Morin, Montréal, Roger Bergeron, Mauricie, Jean Saint-Pierre, Cantons-de-l'Est, Jean-Marc Demers, Québec



Jacques Lambert and James Nicholson  
National Directors of Quebec



## Les activités sociales de la Section

Par le Comité des activités sociales

### Cabane à sucre



**ANNULÉE – POUR LES PERSONNES QUI ONT DÉJÀ PAYÉ PAR CHÈQUE, NOUS LES DÉTRUIRONS, À MOINS D'AVIS CONTRAIRE DE VOTRE PART.**

Érablière du Cap, Saint-Nicolas, le 8 avril 2020, à 12h00, prix : 19.50\$ par personne, responsable Gilles Croteau, [paugil@videotron.ca](mailto:paugil@videotron.ca)

### Invitation théâtre d'été de Beaumont St-Michel



Titre de la pièce : « UNE HEURE DE TRANQUILITÉ »

Date: le jeudi 2 juillet 2020, à 20 heures

Prix de groupe : \$39.00 par personne pour les membres et \$41.50 par personne pour les non-membres. Payable par chèque au nom de ANRF – Section de Québec

Réservations auprès de Gilles Croteau de notre Section : (418)839- 8381  
[paugil@videotron.ca](mailto:paugil@videotron.ca)

[Voir le calendrier des activités de la section en suivant ce lien](#)



## RECRUTEMENT

**Serge Boisseau, 1er Vice-Président**

**N'ATTENDEZ PAS D'ÊTRE RETRAITÉ POUR ÊTRE MEMBRE, FAITES-LE MAINTENANT**

Ce mois-ci, nous aimerions vous informer de l'excellent travail de recrutement et de sensibilisation effectué par vos administrateurs et agents de liaison à ce jour.

Nous sommes toujours très présents dans les différents ministères fédéraux sur notre territoire, grâce à notre précieuse collaboration avec *l'Institut de la planification de la retraite* (IPR) dans le cadre de sessions de planification à la retraite et de sessions en période de mi-carrière.

Depuis le début 2020, nous avons déjà quatre rencontres d'effectuées avec IPR pour un total de 120 personnes de différents ministères fédéraux qui ont été sensibilisées à l'ANRF et pour lesquelles nous visons une adhésion prochaine.

L'une de ces sessions s'est tenue à l'Institut Maurice-Lamontagne à Sainte-Flavie et fut animée par Bruno Beaulieu, administrateur du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, accompagné de Sylvie Harrisson, agente de liaison pour cette région.

Un nouveau ministère est présentement approché à Matane et des discussions sont en cours afin d'avoir accès aux membres - environ 400 personnes de notre grande famille fédérale y travaillent.

De plus, il y aura un kiosque à ces deux endroits pour la Semaine nationale de la Fonction publique qui se tiendra du 14 au 20 juin 2020.

D'autres kiosques seront également installés à différents endroits sur notre territoire afin d'augmenter notre visibilité et recruter des membres.

Pour le Saguenay–Lac-Saint-Jean, le travail de recrutement et de sensibilisation se poursuit grâce à la collaboration de notre administrateur local, Ghislain Lavoie, et ce, sur une base régulière incluant des activités sociales pour nos membres, en collaboration avec nos agents de liaison locaux.

Dès que l'IPR sera impliqué dans cette région, nous nous ferons un plaisir de nous y joindre, par l'intermédiaire de notre administrateur du Saguenay–Lac-Saint-Jean.

Comme vous le savez, tout membre de la fonction publique fédérale éligible à une pension peut devenir membre de notre grande famille fédérale de l'ANRF, peu importe qu'il soit présentement sur le marché du travail ou retraité.

Nous avons tous une excellente opportunité d'inviter un ancien compagnon de travail à se joindre à notre Association. N'hésitez pas à faire connaître notre Association et son importance dans la défense des droits et intérêts de nos membres et futurs membres.

**Taux adhésion** : individuelle : 51.36\$ ou 4.28\$/mois  
Familliale : 66.60\$ ou 5.55/mois

Pour en savoir plus, consultez le site de l'ANRF national: [retraitesfederaux.ca](http://retraitesfederaux.ca)  
Téléphone : 613-745-2559 ou sans frais au 1-855-304-4700

Au plaisir de vous rencontrer lors d'une prochaine assemblée !

Serge Boisseau

---

## Défense des droits et intérêts de nos membres



### Par Micheline Lefrançois, 2e Vice-Présidente

Depuis les élections fédérales d'octobre 2019, notre Section continue de faire connaître nos priorités à nos députés élus, sans égard au parti politique. D'ailleurs, notre plan stratégique 2019-2024 reflète bien l'importance de *défendre les intérêts supérieurs de nos membres et chercher à être reconnus comme porte-parole national respecté qui appuie une retraite sûre, saine et digne pour les retraités fédéraux et tous les Canadiens. (Premier but du plan stratégique).*

Chaque section de notre Association est invitée à rencontrer nos députés pour leur rappeler nos priorités et connaître leur plan de travail à cet égard. La Section de Québec a lancé une invitation aux députés sur notre territoire. Nous avons reçu des réactions de certains d'entre eux que nous rencontrerons incessamment. Nous vous tiendrons informé des résultats de ces échanges.

Je vous invite à visiter le site web de l'ANRF sous l'onglet [Défense des intérêts](#)

## RAPPORT DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN



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

**AVIS À TOUS LES MEMBRES SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN**

**NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'INFORMATION (AGI) DU 14 MAI À JONQUIÈRE EST ANNULÉE, POUR DES RAISONS DE SANTÉ PUBLIQUE ÉNONCÉES PLUS HAUT PAR NOTRE PRÉSIDENT.**

L'élection d'un membre du CA représentant le Saguenay-Lac-Saint-Jean est reportée à une date ultérieure. J'ai indiqué au président du Comité de candidatures que j'étais candidat. Nous vous tiendrons informé.

SVP, informez les membres de votre entourage de l'annulation de notre rencontre, surtout ceux qui ne reçoivent pas cette infolettre. Merci de votre collaboration et au plaisir de vous rencontrer dans un avenir prochain.

Ghislain Lavoie  
Administrateur  
[voieghis28@gmail.com](mailto:voieghis28@gmail.com)



Photos : Party de Noël à La Baie



## RAPPORT DU BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE



Par Bruno Beaulieu, administrateur du Bas-St-Laurent/Gaspésie

**AVIS À TOUS LES MEMBRES BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE**

**NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'INFORMATION (AGI) DU 7 MAI À MATANE EST ANNULÉE, POUR DES RAISONS DE SANTÉ PUBLIQUE ÉNONCÉES PLUS HAUT PAR NOTRE PRÉSIDENT.**

SVP, informez les membres de votre entourage de l'annulation de notre rencontre, surtout ceux qui ne reçoivent pas cette infolettre. Merci de votre collaboration et au plaisir de vous rencontrer dans un avenir prochain.

Bruno Beaulieu  
Administrateur  
[brubeaulieu@cgocable.ca](mailto:brubeaulieu@cgocable.ca)





Dans le cadre de notre nouveau thème sur l'environnement, Bruno Beaulieu biophysicien et météorologue de formation, nous présente un article sur :

### **Comment nous protéger contre la foudre**

Quelles sont les mesures à prendre pour vous protéger et ainsi que les membres de votre famille contre la foudre?

Pour connaître un aperçu des mesures de sécurité en cas de foudre, consulter le lien suivant d'Environnement Canada ([FOUDRE](#)).

De plus, il contient des liens utiles sur la foudre ex : carte de risque de foudre. Voici un résumé de ces mesures de sécurité.

#### **À l'extérieur :**

- Évitez de vous retrouver dans les endroits plus élevés que les environs.
- Ne vous retrouvez pas sur ou dans l'eau (bateaux, natation).
- Tenez-vous à l'écart des objets qui sont des conducteurs d'électricité ex : bâtons et voiturettes de golf, etc.
- Évitez d'être ce qui est le plus élevé dans un espace découvert.
- Vous êtes en sécurité à l'intérieur d'une voiture, méfiez-vous des lignes électriques tombées qui pourraient toucher votre voiture.
- En forêt, abritez-vous sous une végétation dense formée de buissons.
- Faites attention aux crues soudaines causées par les orages lorsque vous vous abritez dans un fossé.

#### **À l'intérieur:**

- Avant l'orage, débranchez autant que possible les appareils électriques.
- Évitez de sortir, sauf si c'est nécessaire.
- Gardez autant de murs que possible entre vous et l'extérieur. Tenez-vous loin des fenêtres.
- Travailler sur un ordinateur branché, avoir en main un téléphone ou un autre dispositif pendant leur chargement sont des pratiques dangereuses. La foudre voyage par les fils et les cordons électriques et les tuyaux jusqu'à ce qu'elle atteigne le sol (ou vous, si vous êtes en contact avec eux)
- Ne prenez pas une douche, faire la lessive ou la vaisselle à la main pendant un orage, l'eau est un conducteur et l'éclair peut circuler dans les tuyaux.
- Utilisez des appareils sans fil ou alimentés par piles seulement.

Bruno Beaulieu

## LA MOBILITÉ DES PERSONNES ÂÎNÉES



Par Nicole Laveau, administratrice

### LES CENTRES D'HÉBERGEMENT DE SOINS DE LONGUE DURÉE (CHSLD) EN QUESTION 2e partie

Dans ma capsule précédente, j'ai décrit principalement les travaux et les orientations du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Voici la suite avec les points suivants :

- Valoriser l'expérience des préposé-e-s aux bénéficiaires en CHSLD
- Vivre en CHSLD : dimensions d'une expérience.

Voici [le lien web](#) pour lire les présentations complètes :

### VALORISER L'EXPÉRIENCE DES PRÉPOSÉ-E-S AUX BÉNÉFICIAIRES (PAB) EN CHSLD

Dans le Budget du Québec pour 2019/2020, une somme de 92.5M\$ a été annoncée pour augmenter le personnel soignant dans les CHSLD. Les PAB doivent réaliser l'ensemble des activités d'assistance envers les résidents dans leur vie quotidienne.

En plus du problème de recrutement, il faut ajouter un plan de reconnaissance de leur travail avec une « logique de valorisation PAB ». Il faut faire valoir leur rôle majeur à jouer dans la transmission de l'information auprès des autres intervenants du milieu, sans oublier la famille du résident, pour les aider à prendre une décision qui concerne le résident.

Le travail d'un ou d'une PAB est exigeant, tant physiquement qu'émotionnellement, à cause de la proximité avec le résident. Ceci peut expliquer un taux élevé d'absence au travail pour des causes de santé et sécurité au travail.

Il est reconnu unanimement **leur sens du devoir : aider et faire la différence dans la vie des résidents.**

### VIVRE EN CHSLD : DIMENSIONS D'UNE EXPÉRIENCE.

Des projets de recherche ont démontré une série de paradoxes et de contrastes, tant pour les résidents que pour les travailleurs dans ce milieu.

En conclusion, les dimensions de la personne, de son humanité, sont menacées, telles que sa capacité d'entreprendre (son autonomie), sa sécurité (sa vulnérabilité), sa différence (sa singularité) et son empathie (entendre et comprendre).

## Réflexion sur la retraite



Par Raynald Létourneau, membre et collaborateur de l'Infolettre

Je vous invite à lire le texte de Raynald Létourneau, un membre de notre Section et économiste de formation, qui partage avec nous un texte intitulé *Réflexion sur la retraite*. Monsieur Létourneau a fait carrière à Ottawa dans plusieurs organisations et ministères fédéraux tels que la Banque du Canada, le ministère des Finances, le Conseil économique du Canada, Industrie Canada et Santé Canada.

Il est à la retraite depuis janvier 2012 alors qu'il était à l'emploi de Ressources humaines et développement des compétences (aujourd'hui Emploi et développement social). Sa dernière tâche importante à ce ministère fut de diriger un groupe de recherche sur les questions reliées au bien-être des Canadiens.

Il mentionne que dans ce court texte il désire *regrouper les enjeux importants que soulève la retraite*. Il est le résultat d'une longue démarche et s'adresse à ceux et celles qui s'intéressent à cette question en leur proposant des pistes de réflexion.

Merci monsieur Létourneau de votre collaboration. Micheline Lefrançois

### Réflexions sur la retraite

J'ai fait le choix d'entrer dans le monde de la retraite en suivant un long processus de détachement de la vie professionnelle, ayant décidé de changer de cap, d'aller vers quelque chose de nouveau. Voir la retraite ainsi requiert une démarche intérieure qui remet en question beaucoup d'acquis. Cette transition s'est avérée parfois ardue, car je l'ai vécue avec authenticité, en évitant les choix faciles.

J'ai pris conscience que réussir ma retraite se résumait à être heureux et qu'il n'y avait pas d'examen, d'entrevue ou de test à compléter pour y accéder. Il fallait tout bonnement, après toutes ces années dictées par la performance et les obligations, mieux me connaître afin de faire les choix qui me ressemblent.

La retraite constitue une période privilégiée pour prendre une pause et réfléchir à ce qu'on veut accomplir au cours des années qu'il nous reste. Il est primordial de bien se préparer et donner une direction à sa retraite pour la rendre plus féconde.

Je suis maintenant bien ancré dans ma nouvelle vie et j'ai voulu rassembler, dans ce court texte, les points qui m'apparaissent essentiels à une retraite heureuse. Cette synthèse recouvre des lectures, des avis de ma conseillère, des discussions avec mes proches et, bien sûr, le vécu de mes premières années de retraite.

### Importance du réseau social

[Lire la suite du texte de Raynald Létourneau](#)



## Soirée FADOQ du 7 février 2020

(photos Lise Lavoie)



Plus de 90 personnes ont bravé la tempête du 7 février pour participer à la soirée FADOQ au Centre Fernand Dufour (Club FADOQ Vanier). Des membres de la section de Québec étaient présents et ont bien apprécié leur soirée, l'ambiance et la visite de Bonhomme Carnaval.

Merci à Roland et Denise Langevin pour leur implication dans cette soirée et l'invitation aux membres de l'ANRF.



*Yves Bouchard, Jocelyn Boivin et Micheline Bélanger,  
Gaétane Bergeron et André*



*Bonhomme Carnaval*



*Bonhomme Carnaval et invités*



*Denise Langevin  
et Bonhomme  
Carnaval*

## LES DÉJEUNERS DE LA SECTION

**LES DÉJEUNERS  
SONT ANNULÉS  
JUSQU'AU 1<sup>ER</sup> JUIN  
2020**

Déjeuners – Québec

Le dernier mercredi du  
mois à 8h30, au Restaurant  
[Tomas Tam au 325 rue  
Marais à Québec \(Vanier\),  
G1M 3A2](#) téléphone : 418-  
527-2211.

Déjeuners mensuels de  
la sous-section Bas-  
Saint-Laurent-Gaspésie

Le deuxième mercredi du  
mois, à 9h30, au  
[Restaurant Pub Ô  
'Farfadet, 298, boulevard  
Armand-Thériault, Rivière-  
du-Loup](#) (Centre  
commercial).

Déjeuners mensuels de la  
sous-section du Saguenay-  
Lac-Saint-Jean.

**La Baie** – le premier mardi  
du mois, à 9h30, au  
restaurant [La Normande,  
2761, Mgr Dufour, 2761  
Rue Monseigneur-Dufour,  
La Baie, Saguenay](#)

**Alma** – le dernier mercredi  
du mois, à 9h30, [au Coq  
Rôti, 430 rue Sacré-Cœur,  
Alma](#)

[Consulter notre calendrier](#)  
pour plus d'informations

## ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX

### SECTION DE QUÉBEC

#### Liste des membres du conseil d'administration 2019-2020

##### Président

Jean-Marc Demers

##### 1er Vice-président

Serge Boisseau

##### 2e Vice-présidente

Micheline Lefrançois

##### Secrétaire

Mariette Routhier Grant

##### Trésorier

Gilles Chevalier

##### Directeur, Finances

Pierre Landry

##### Administratrice

Nicole Laveau

##### Administrateur

John Le Garignon

##### Administrateur – Saguenay-Lac-Saint-Jean

Ghislain Lavoie

##### Administrateur - Bas-St- Laurent/Gaspésie

Bruno Beaulieu

##### Administrateur

Roland Langevin

##### Membre du CA national

James D. Nicholson

##### Coordonnatrice Bureau de l'ANRF Section de Québec:

Edna Richer

##### Conseiller

Yves Bouchard

## NOUS JOINDRE

### Bureau de Québec

Adresse: 660, 57e rue Ouest, app 162 Québec,  
Québec, G1H 7L8

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)

**Horaire** : Le bureau est ouvert de 13 h 30 à 16 h 30 du lundi au jeudi  
inclusivement.

## Membres du Comité des communications de la Section



Micheline Lefrançois



Edna Richer



Pierre Marquis



Lise Lavoie



Marianne Lafond



Lucie Tremblay



John Le Garignon

---

*PROCHAINE INFOLETTRE 15 MAI 2020*

---