INFOLETTRE
ANRF Section Québec
Infolettre Volume 5, no 2, 15 mars 2018

Mot du Président

Chers membres,

Signature de l'Entente-cadre nationale pour lutter contre la maltraitance envers les personnes aînées

Je porte à votre attention les efforts des pouvoirs publics mis en place pour contrer la maltraitance envers les personnes âgées.

Le 7 février dernier, madame Francine Charbonneau, ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation a annoncé la signature de l'Entente-cadre nationale pour lutter contre la maltraitance. Cette entente permet une meilleure concertation entre les principaux intervenants gouvernementaux et offre des moyens concrets pour lutter contre la maltraitance sous toutes ses formes. Huit ministères et organisations gouvernementales ont signé cette entente.

Cette entente-cadre permet des interventions à travers le Québec, en trois phases, selon les régions. Elle se base sur les résultats d'un projet-pilote de 2 ans (2014-2016) effectué dans la région de la Mauricie-Centre-du-Québec. Les résultats du projet permettent d'établir des mesures concrètes auprès des personnes victimes de maltraitance. «Ce projet-pilote permet d'améliorer l'efficacité des interventions auprès des personnes aînées victimes de maltraitance, de faciliter les actions pour y mettre fin et prendre des mesures particulières auprès des personnes à l'origine de la maltraitance»

Source : communiqué du Ministère de la Famille

Toujours dans le cadre de la maltraitance envers les personnes aînées, je vous invite à lire plus bas le résumé de notre rencontre avec Me Christine Morin, de la Chaire de recherche sur la protection juridique des aînés.

PRIX DE RECONNAISSANCE 2018

Notre section participe au Programme de reconnaissance de l'ANRF. Vous vous rappellerez qu'en 2017, notre collègue Serge Boisseau (2e VP et Champion du recrutement) a remporté le Prix national de la collaboration. Cette année, nous proposons la candidature de la section de Québec elle-même, pour le «Prix du Recrutement et de la mobilisation des membres». Dans le formulaire de candidature, les membres du conseil d'administration mettent en valeur notre plan et les nombreuses activités et efforts de notre section dans le recrutement et de la rétention des membres, dans le rôle des communications et des activités sociales dans l'adhésion à notre section. C'est aussi une excellente façon de faire connaître la vigueur de notre travail et d'échanger les bonnes pratiques avec les meilleures sections au Canada.

Je souhaite bonne chance à la section. Nous connaîtrons le résultat de notre candidature en juin, lors de l'assemblée générale annuelle des membres, à Gatineau. Nous vous tiendrons informés.

Assemblée annuelle 2018 de la section

Prenez bien note que l'Assemblée annuelle de la section aura lieu le 13 avril 2018 à Québec au Patro Roc-Amadour. Nous vous attendons en grand nombre ! La convocation apparaît plus bas.

Pour ceux et celles qui célèbrent la Saint-Patrick

Le président,
Jean-Marc Demers

AVIS À TOUS LES MEMBRES

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2018
ANRF - SECTION DE QUÉBEC

CONVOCATION ET ORDRE DU JOUR

Vous êtes convoqués/invités à l'Assemblée générale annuelle des membres:

DATE : Le 13 avril 2018

ENDROIT: Salle Père Raymond Bernier
Patro Roc-Amadour
2301, 1re Avenue, Québec, QC

HEURE : 09h30

HORAIRE ET ORDRE DU JOUR

09H00 – Ouverture des Kiosques - Johnson MEDOC, Groupe Forget, Harmonia

09H30 – Assemblée générale annuelle des membres

1. Rapport financier
2. Budget 2018
3. Élections **– Il y aura élection à trois postes d'administrateurs lors de l'assemblée, voir les détails :** http://www.anrf-sq.org/elections-2018.html
4. Nomination d'un vérificateur

11h15 – Conférence – Groupe Forget : Madame Marie-Ève Bernier: «La surdité, les aides auditives et les nouvelles technologies».

12H15 – Pause pour le lunch

14H30 - Conférence : Rapports du Comité des communications et des activités sociales.

15H00 – Prix de présence et fin

En plus du mot du président,
voici les sujets de cette infolettre

- ✓ L'ANRF rencontre Me Christine Morin de la Chaire de recherche Antoine-Turmel
- ✓ Capsules d'information - Valorisation de la personne aînée *par Nicole Laveau, administratrice*
- ✓ Activités sociales de la Section
- ✓ Harmonia – partenaire privilégié de la Section
- ✓ Déjeuners de la section de Québec
- ✓ Rapport de la sous-section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, Michel Rancourt
  - Assemblée annuelle du 10 mai 2018
  - La technologie peut travailler pour nous – par Viateur Beaulieu
- ✓ Rapport de la sous-section Saguenay-Lac-Saint-Jean, Colette Bouchard
  - Assemblée annuelle du 17 mai 2018
  - Article du journal Le Quotidien du Saguenay Michel Saint-Hilaire «C'est le monsieur de l'impôt»
  - Jeux FADOQ – Saguenay-Lac-Saint-Jean

La Section de Québec rencontre Me Morin de la «Chaire de recherche Antoine-Turmel sur la protection juridique des aînés» de la Faculté de droit de l'Université Laval

Par Micheline Lefrançois en collaboration avec Me Christine Morin et Me Katherine Champagne

Le 8 février dernier, la section de Québec a rencontré Me Christine Morin, professeure titulaire de la Chaire de recherche Antoine-Turmel sur la protection juridique des aînés ainsi que Me Katherine Champagne, coordonnatrice et professionnelle de recherche à la Chaire.

Rappelons que la Chaire Antoine-Turmel a été créée en 2014 grâce au don de la Fondation Antoine-Turmel, *un grand bâtisseur du marché de l'alimentation au Québec, décédé en 2012 à l'âge de 94 ans (La Presse, 17 décembre 2012).*

Yves Bouchard, Me Katherine Champagne, Me Christine Morin, Micheline Lefrançois, Me Jean-Marc Demers, Université Laval, le 8 février 2018

« *La Fondation Antoine-Turmel a choisi de financer les travaux de recherche sur la protection juridique des aînés pour contribuer à améliorer l'état des connaissances sur le droit des aînés et à développer une expertise relative à ce domaine du droit, a déclaré André Turmel, président de la Fondation Antoine-Turmel. La protection juridique des aînés est un domaine qui m'intéresse et me tient personnellement à cœur. Je suis donc fier aujourd'hui de pouvoir y contribuer concrètement*. » Source : Communiqué de l'Université Laval, le 19 novembre 2014

Les travaux de recherche de cette chaire visent deux principaux axes: **la protection de la personne** ce qui inclut le respect des droits et libertés de la personne, que ce soit son âge, son état de santé ou son milieu de vie. Il traite des questions relatives au bien-être personnel des aînés et la protection du patrimoine des personnes âgées, dont les questions d'autonomie décisionnelle des aînés et l'administration des biens. Source https://www.chaire-droits-aines.ulaval.ca/recherche

Depuis la création de la Chaire, Me Morin dirige une équipe de recherche aguerrie composée de professeurs et stagiaires postdoctorats en droit spécialisés dans divers domaines qui touchent les personnes âgées. Voir l'équipe de recherche

La Chaire Antoine-Turmel dans l'action

L'équipe de la Chaire Antoine-Turmel participe activement aux enjeux gouvernementaux sur le vieillissement tel que la Loi visant à lutter contre la maltraitance envers les aînés et toute autre personne majeure en situation de vulnérabilité, entrée en vigueur le 30 mai 2017. Rappelons que cette loi a fait l'objet d'un vote unanime de l'Assemblée nationale.

Cette Chaire de recherche participe activement aux objectifs du Plan d'action gouvernemental 2017-2022 pour contrer la maltraitance envers les personnes aînées.

Plus récemment, la Chaire Antoine-Turmel a été partie prenante du Forum sur la maltraitance matérielle et financière organisé par le Secrétariat aux aînés tenu à Québec le 22 février dernier. Trois grands thèmes ont été abordés lors de ce Forum :

- Informer sur la maltraitance matérielle et financière et prévenir celle-ci;
- Repérer la maltraitance matérielle et financière;
- Intervenir en cas de maltraitance matérielle et financière.

Il est possible de visionner les présentations du Forum sur le site internet du ministère de la Famille

En lien avec le Forum, un guide a été publié par Option consommateurs : Vos finances en toute sécurité : Guide à l'intention des aînés. Ce guide est le fruit d'un projet de recherche réalisé en collaboration avec la Chaire de recherche Antoine-Turmel, financé par le Ministère de la Famille du Québec.

Ce guide «s'adresse aux aînés de 55 ans et plus qui souhaitent parfaire leurs connaissances sur les différents modes de paiement et adopter des comportements sécuritaires. Il s'adresse également aux proches aidants et aux personnes intervenant auprès des aînés. Ils pourront y trouver de l'information leur permettant d'améliorer leurs interventions.»

Lien pour le guide «Vos finances en toute sécurité : Guide à l'intention des aînés»

La section de Québec considère que les travaux de la Chaire de recherche Antoine-Turmel méritent toute notre attention puisque leur contribution s'inscrit d'emblée dans la mission de notre association qui est de protéger les droits des retraités et leur famille. Nous partagerons avec vous d'autres résultats de la Chaire de recherche Antoine-Turmel au cours des prochains mois.

Capsules d'information
par Nicole Laveau, administratrice

Valorisation de la personne aînée
Qui, parmi nous, ne se souvient pas de la dame qui a interpellé le Premier Ministre Mulroney comme « Charlie Brown » pour faire valoir un droit envers les personnes âgées en pleine colline parlementaire dans les années 1980 ?

Cela a eu l'effet d'une bombe avec des résultats positifs. C'est une démonstration que le « pouvoir gris » existait et existe encore de nos jours.

La participation sociale et citoyenne par les personnes aînées se regroupe en quatre grandes familles : le fonctionnement dans la vie quotidienne, les interactions sociales, le réseau social et l'associativité structurée. Elle peut prendre aussi plusieurs formes :

- Cours du troisième âge (comme à l'Université Laval ou ailleurs)
- S'occuper de ses petits-enfants
- Visiter des amis, des voisins ou des personnes du 4è âge
- Faire du bénévolat sous différentes formes auprès d'organismes communautaires dans votre paroisse ou communauté
- S'exprimer sur différents points de vue dans des lieux publics.

Quelques revendications pour cette cause pourraient prendre la forme de :

- Il faut mettre en valeur les connaissances que possèdent les personnes aînées et faire connaître leurs contributions et l'impact positif qu'elles exercent sur la société par des campagnes appropriées.
- Pour favoriser la participation sociale des personnes aînées, il faut définir, mettre en valeur et diffuser les rôles sociaux qu'elles peuvent et doivent jouer après la retraite.

Des obstacles peuvent limiter la participation, faute de reconnaissance sociale ou un manque de confiance en soi ou un manque d'information. Il faut **réduire l'âgisme**, c.a.d. une discrimination basée sur l'âge. La présence d'âgisme et une vision négative du vieillissement sont des freins à la participation sociale des personnes aînées.

Quelques exemples :

- Développer des réflexes pour préserver leur sécurité physique, financière.
- Dénoncer des abus dont elles sont victimes.
- Où s'informer si leur sécurité est compromise.
- L'isolement social.

https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/aines/vieilliretvivreensemble/Pages/index.aspx

Le Gouvernement du Québec, par l'intermédiaire du Ministre responsable des Aînés et de la Lutte contre l'intimidation, a mis en place un plan d'action pour sa **politique de « Vieillir et vivre ensemble ».** L'orientation 1 concerne la participation sociale des personnes aînées et dit ce qui suit :

> « La participation des aînés, bénévole ou rémunérée, contribue à leur bien-être et à la vitalité des communautés. Soutenir et encourager l'implication des aînés, c'est leur donner le pouvoir d'agir, selon leurs préférences et leurs capacités, dans leur communauté.
>
> Être à leur écoute, reconnaître leur contribution et les impliquer dans les décisions qui les concernent sont des facteurs de réussite pour renforcer leur participation à la communauté et contrer leur isolement.
>
> Les aînés sont des modèles inspirants. Ils portent en eux une richesse et un patrimoine dont la société québécoise ne peut se priver. »

Des choix stratégiques afin de favoriser la participation des aînés à la société

- Reconnaître et soutenir l'implication des personnes aînées dans leur communauté.
- Favoriser la compréhension, l'utilisation et l'apport des technologies de l'information et de la communication. »

D'autres organismes comme la FADOQ, l'AQDR, l'AQRP, veillent au grain et sont très actifs pour faire valoir les intérêts et contribuent à « **mettre de l'avant une vision globale du vieillissement pour mettre fin à l'âgisme et favoriser la justice sociale** ». (Revue Lobe, vol 12, no 4, p. 23

Les activités sociales de la Section
par les membres du comité des activités sociales

Le comité des activités sociales a été mis en place à la suite de notre sondage. Plusieurs membres y suggèrent que la section organise davantage d'activités dans le but de communiquer avec d'autres retraités dans un cadre de réjouissance.

Le Comité des activités sociales est très actif et vous présente plusieurs activités intéressantes. Ces activités sont organisées pour nos membres et leurs familles/amis.

Réservez vos dates pour ces événements !

RAPPEL – CABANE À SUCRE – 4 AVRIL 2018

Cabane à sucre à l'Érablière du Cap le mercredi 4 avril 2018 à 12h00.

Le coût est de 18.75$ tout inclus (taxes et service).

Pour réservation/Information : Gilles Croteau au 418-839 8381 – paugil@videotron.ca ou au bureau de l'ANRF: (418) 661-4896 sans frais: 1-866-661-4896 - anrf@bellnet.ca

Date limite pour réserver : le 28 mars 2018. Le paiement se fait par chèque au nom de «ANRF – Section Québec» posté ou porté au bureau : ANRF – Section de Québec
660, 57e rue Ouest, App 162 Québec, Québec G1H 7L8

Activité de golf- Golf Royal Charbourg, à Notre-Dame -des-Laurentides

Tous les mardis avec le groupe de l'ANRF (et leurs amis sont acceptés)

Les quatuors seront formés sur place selon le nombre de joueurs.

Saison : de la mi-avril à la mi-septembre
Coût : $41.00 la partie de 18 trous incluant la voiturette.
Vous achetez le nombre de cartes selon le nombre de partie désirée durant la saison.
Les cartes doivent être payées en totalité par chèque ou argent.
Les cartes sont valides jusqu'en juin de l'année suivante.

Votre participation obligatoire le mardi, vous donne le droit de jouer les lundis, mercredis, jeudis en AM et PM, vendredis en AM seulement.

Pour réservation ou information, contactez Germain Boivin (418-407-1809) g-boivin@videotron.ca ou Gilles Croteau (418-839-8381) paugil@videotron.ca

Invitation au théâtre d'été de Beaumont St-Michel *

Titre de la pièce : «JE PRÉFÈRE QU'ON RESTE AMIS» avec des comédiens très connus dans nos téléromans.

Date : Mercredi le 27 juin 2018, à 20 heures.
Prix de groupe : $34.00 par personne pour les membres et $40.00 par personne pour les non-membres. Payable par chèque au nom de ANRF – Section de Québec

Il faut réserver auprès de Gilles Croteau de notre Section : (418)839-8381 paugi@videotron.ca

* http://www.theatrebeaumontstmichel.com/

BRUNCH MUSICAL AU DOMAINE FORGET
ET CASINO DE CHARLEVOIX

Date : Dimanche le 29 juillet 2018
Coût : $79 par personne incluant le transport en autocar, buffet du midi au Domaine Forget et le souper au restaurant du Casino de Charlevoix

Départ le matin, direction St-Irénée pour le brunch musical (buffet) au Domaine Forget. En après-midi temps libre au Casino et Manoir Richelieu et souper au Casino, retour vers Québec.

Activité très en demande – Nombre de places limité. Inscrivez-vous dès maintenant auprès de : Jacques Godbout, jacquesfgodbout@videotron.ca téléphone (418)628-6793

Détails pour l'heure et point de départ à venir.

Tournoi de golf de la FADOQ,

Date : lundi le 18 juin 2018 au Club de Golf Lotbinière In. 269, Route 269, Saint-Gilles –

Coût pour les détenteurs de carte FADOQ : $50 (golf) et $75 (golf et souper)
Date limite pour réserver : 25 mai 2018 auprès de Roland Langevin roland.langevin@videotron.ca . Téléphone 418-621-0197

Formulaire d'inscription :
https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2017/06/fadoq_inscr_golf_hr.pdf

Notre programme de partenaires privilégiés

Notre programme de partenaires privilégiés a été amélioré par l'ajout du service suivant :

Pour un contrat d'arrangement funéraire établi au décès, Harmonia offre :

- Une réduction de prix de 10 % sur certains biens et services funéraires (montant maximal de 300 $).

Pour un contrat d'arrangement préalable :

- Une réduction de prix de 8 % sur certains biens et services funéraires (montant maximal de 200 $).

Cette entente s'applique également aux parents au premier degré des membres, qui doivent présenter leur carte de membre de l'ANRF pour en bénéficier.

Déjeuners de Québec

Vous savez que les déjeuners de Québec se tiennent maintenant le dernier mercredi du mois.

Le prochain déjeuner aura lieu le mercredi 28 mars à partir de 8h30, au Restaurant Tomas Tam au 325 rue Marais à Québec (Vanier), G1M 3A2 Téléphone : 418-527-2211.

Les membres qui ont participé aux derniers déjeuners ont grandement apprécié l'endroit, l'ambiance et le tirage.

Un endroit agréable pour échanger.

Rapport de la Sous-section Bas-Saint-Laurent /Gaspésie

Michel Rancourt, administrateur et secrétaire de la Section

Je vous invite à mettre à votre agenda la date de notre Assemblée du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie **qui aura lieu jeudi 10 mai 2018** à 10h00 à l'Hôtel Gouverneur, 155 Boulevard René-Lepage Est, Rimouski, Québec G5 1P2

Madame Marie-Hélène Chouinard sera notre conférencière Elle est Directrice générale de L'Appui Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'aînés.

Ne manquez pas d'inviter d'autres collègues retraités(es) ou préretraités(es) fédéraux!

La technologie peut travailler pour nous
par Viateur Beaulieu, Comité des Communications et sous-section du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

Il me semble que chaque mois ou saison, de nouveaux termes tels que l'Intelligence artificielle (IA) apparaissent, de nouvelles manières de fonctionner sont proposées et qu'il est difficile de suivre la cadence.

On se demande si ces nouvelles technologies sont pour nous et comment elles nous affecteront dans un futur rapproché. Mais la vérité est que nous sommes déjà en plein dedans. Vers la fin de l'an passé, l'IA est devenue un terme à la mode. Nous trouvons l'IA depuis déjà quelques années dans nos téléphones, dans certaines voitures, dans des centres d'appels, dans la finance et la médecine pour n'en nommer que quelques-uns. En décembre passé, les assistants personnels tels que Google Home et Amazon Écho se sont retrouvés en grand nombre sous l'arbre de Noël et la guerre commerciale n'en est qu'au début pour la suprématie dans le développement et la vente de ces appareils.

Le sondage de l'an passé nous indique qu'un segment de nos membres aimerait en savoir un peu plus sur la technologie et leurs utilisations. Or donc, voici un blitz au sujet de quelques technologies que nous utilisons couramment et aussi leurs alternatifs afin de réduire nos dépenses mensuelles. Aussi, un aperçu de ce que l'IA peut faire dans la vie de tous les jours par l'entremise d'un assistant personnel telle que Google Home.

Qu'est-ce que l'intelligence artificielle (IA) ?

L'intelligence artificielle ou encore IA, est un ensemble d'algorithmes conférant à une machine des capacités d'analyse et de décision lui permettant de s'adapter intelligemment aux situations en faisant des prédictions à partir de données déjà acquises.

Assistants personnels

Au fait savez-vous vraiment ce qu'est un Assistant personnel virtuel?

Essayons de définir de quoi il s'agit. Un robot ? Une Intelligence artificielle ? Un logiciel? Une voix ? Et bien c'est tout cela à la fois.

Selon Wikipédia : Un Assistant personnel Intelligent (en anglais, Intelligent Personal Assistant or IPA) est un logiciel qui peut effectuer des tâches ou des services pour un individu.

Il permet donc de nous faire gagner du temps dans ce monde où nous en manquons terriblement, c'est donc un ami : voilà une bonne nouvelle. Autrement dit votre Assistant personnel est doté d'une Intelligence artificielle. Les 2 assistants disponibles au Canada, pour l'instant, sont Google Home Assistant (autre version, Google mini) ou l'Écho d'Amazon (autre version, Écho dot) lire un comparatif entre les 2 appareilles.

Que pouvons-nous faire avec un Assistant personnel? En voici quelques exemples :

♦ contrôler les lumières de la maison (en le combinant avec des ampoules/prises intelligentes) ♦ connaître les prévisions météo sur demande ♦ se faire dire les dernières nouvelles de radio- canada ♦ écouter de la musique en continu sans avoir à allumer son téléphone ou portable pour trouver une chaîne (il y a des haut-parleurs de bonne qualité intégrés) ♦ créer une alarme ou une minuterie ♦ passer un appel téléphonique sans avoir à utiliser son cellulaire (**on ne peut pas composer le 911**) ♦ retrouver son cellulaire dans la maison en le faisant sonner au volume maximum (pratique, si comme moi, vous n'avez plus de ligne téléphonique conventionnelle) ♦ se lever le matin en disant « ma journée » et que l'assistant vous donne l'heure, la météo avec les prévisions de Météo média, les nouvelles de Radio-Canada et ce qu'il y a de prévues à l'agenda »

Tout cela via la voix. Une connexion internet est requise. Autre périphériques peuvent être requis.

Réduire sa facture de téléphone avec la technologie

Téléphone VOIP (la téléphonie par Internet)

De plus en plus, les gens utilisent leur téléphone cellulaire comme appareil principal et cela même à la maison. L'abonnement à une ligne téléphonique résidentielle est en décroissance depuis plusieurs années, car avec le cellulaire et les services tels que Skype ou WhatsApp, le coût d'un appel est presque nul alors, il est possible de réduire sa facture de téléphone avec la technologie.

Une alternative à la téléphonie résidentielle traditionnelle est la téléphonie **VoIP** qui pourrait vous faire économiser. Certaines entreprises privées ainsi que de services gouvernementaux utilisent ce système depuis plusieurs années. Lire un article qui explique le sujet.

Un téléphone VoIP est aussi connu sous le nom de téléphone SIP ou softphone, utilise la voix sur IP (VoIP) pour faire et transmettre des appels téléphoniques sur un réseau IP, comme Internet. La VoIP convertit le signal audio d'un téléphone en un format digital qui peut être transmis par Internet, et convertit aussi le format digital d'un appel entrant venant d'Internet vers un signal audio standard. Voici quelques vendeurs : Ooma ,Fongo, Vonage Canada, etc. qui proposent des forfaits de tous genres.

Dans certains cas, il est possible de conserver son numéro de téléphone actuel. Une connexion internet est requise.

Captez des postes de Télévision gratuitement (légalement) et économisez

Regarder la télévision est un passe-temps agréable surtout au Québec pendant nos longues soirées d'hiver.

Le 31 août 2011, les stations locales de télévision canadienne ont arrêté la diffusion analogique et ont commencé à diffuser en numérique. Voir une vidéo explicative.

L'offre des fournisseurs par câble ou par satellite ne cesse d'augmenter ainsi que les coûts? Vous pouvez en finir avec les abonnements couteux auprès de votre distributeur par câble ou satellite sans renoncer à la télévision HD.

Saviez-vous qu'une alternative qui vous permet de vous débarrasser de vos frais mensuels de télévision une bonne fois pour toutes est l'utilisation d'une antenne numérique HD intérieure ou extérieure qui coûte environ de 35$ à 120$ qui se connecte directement sur votre téléviseur. Plus besoin d'abonnement!

Si votre consommation se limite aux 4 réseaux généraliste principaux tels que : Radio-Canada, V, Télé-Québec et TVA, ces canaux sont toujours disponibles et gratuits via une antenne HD, alors des économies de 500$ à 1000$ annuellement sont envisageables (dépendant de votre forfait de câble/satellite actuel). Il faut tout simplement remplacer votre câble/satellite par une antenne numérique et votre télévision affichera des images d'une qualité exceptionnelle, de la pure HD 1080P! (contrairement aux ondes des fournisseurs par câble/ satellite qui compressent le signal)

Dans les grands centres urbains, il sera possible de capter d'autres postes et possiblement des chaines américaines. Voir la liste des Canaux TV HD gratuites au Québec.

Par exemple : Rive-Nord de Québec

Prenons une personne habitant à Loretteville, au nord de Québec. Il y a une antenne à l'est et deux antennes aux sud. Une antenne HD bidirectionnelle vous permettra d'orienter une section à l'est et l'autre section en direction sud.

*Voir un outil de recherche afin de localiser les tours de transmission dans votre région en cliquant ici. (Anglais)

Ici, dans mon coin de pays - je réside à 8km de Rivière-du-Loup - les Radio-Canada, V, Télé-Québec et TVA sont captés avec une antenne extérieure sans problèmes avec une qualité d'image superbe. Voir plus d'info sur le site web d'une boutique québécois dans le domaine.
* Dans les résidences ou condos/appartements, il est possible que certains règlements interdisent les antennes extérieures (antennes de lapin)

Une connexion internet n'est pas requise.

IPTV (TVIP : La télévision par Internet à peu de frais)

La TV par internet est une autre possibilité pour les plus aventureux et ceux qui aiment regarder une immense variété de postes (des milliers de canaux en toutes langues/pays) incluant les postes québécois.

IPTV a changé toute la dynamique de l'écoute de la télévision à travers le monde. Au Canada, il existe des fournisseurs de services (voici un exemple) qui offrent des plateformes avec des milliers de canaux et ils vendent aussi la boite Androïde nécessaire pour accéder à l'IPTV (ces boites sont aussi disponibles sur Amazon.ca) lire un article sur ce que c'est l'IPTV et sa légalité.

Il faut savoir que vous aurez besoin d'un **forfait internet très robuste en vitesse, mais surtout en bande passante.** Une boite Androïde est requise.

Attention :

1- **Avant de considérer une de ces alternatives mentionnées dans cet article, évaluez bien vos besoins et posez les questions appropriées auprès de vos fournisseurs.**
2- **Je n'endosse pas ou ne fais pas la promotion des solutions proposées ci-haut. Cet article n'est qu'à titre d'information.**

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

Les prochains déjeuners à **Rivière-du-Loup** : **le 11 avril 2018** à 9h30 au Restaurant Pub Ô'Farfadet, 298, boulevard Armand-Thériault, Rivière-du-Loup (Centre commercial).

Bienvenue à tous !

Sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean
Colette Bouchard, administratrice

Michel Saint-Hilaire, membre de l'ANRF bien connu de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et membre du CA pendant plusieurs années, chapeaute le programme d'Impôt de Chicoutimi. Il agit comme bénévole depuis 25 ans, durant les mois de février, mars et avril de chaque année.

Il est un des bénévoles qui assistent les personnes à faible revenu – souvent des personnes âgées – à remplir leur formulaire de Déclaration annuelle.

ACTUALITÉS

C'est le monsieur de l'impôt

ROGER BLACKBURN
CHRONIQUE

UN GESTE APPRÉCIÉ PAR LE GOUVERNEMENT

Michel Saint-Hilaire «C'est le monsieur de l'impôt» (Journal Le Quotidien – 1er mars 2018

Le journaliste Roger Blackburn du journal Le Quotidien du Saguenay souligne ce beau geste de Michel. «3600 bénévoles de l'impôt au Québec ont rempli plus de 335 000 déclarations de revenus du Québec et du Canada, venant ainsi en aide à plus de 165 000 personnes.»

Bravo Michel !

Vous pouvez lire l'article complet en cliquant ici!

Assemblée de mai du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Veuillez noter que notre rencontre annuelle aura lieu **jeudi 17 mai 2018 à 9h30** à l'hôtel La Saguenéenne, 250, rue des Saguenéens, Chicoutimi, QC. G7H 3A4 418-545-8326. Notre conférencier pour cette rencontre est Steeve Côté, conseiller de proches aidants d'aînés de l'APPUI – pour les proches aidants d'aînés. Ne manquez pas d'inviter d'autres collègues retraités(es) ou préretraités(es) fédéraux!

Jeux FADOQ Saguenay-Lac-Saint-Jean – Des activités intéressantes dans plusieurs disciplines offertes, voir le programme

Date : 13 avril 2018 au 15 avril 2018
Coût : 10 $ par participant / par discipline jusqu'au 23 mars / 15 $ par participant / par discipline à partir du 24 mars / GRATUIT pour la marche et le pickleball

Date limite d'inscription : 6 avril 2018

Centre multisport du Centre Mario-Tremblay
Alma, Québec
G8B 2K8

Déjeuners mensuels de la Sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Déjeuners - La Baie - le premier mardi du mois au restaurant La Normande, 2761 Mgr Dufour, La Baie, prochain déjeuner : **le 3 avril 2018, 9h00.**

Déjeuners - Alma - le dernier mercredi du mois au Coq Rôti, 430 rue Sacré-Cœur Alma, prochain déjeuner : **le 28 mars 2018**, **9h00.**

Déjeuners - Chicoutimi - le deuxième mardi du mois Chez Roberto 1378, boul. Saint-Paul Chicoutimi, prochains déjeuners : **le 10 avril 2018, 9h00.**

Au plaisir de vous voir.

Le Comité des communications