Infolettre Volume 5, no 7, 15 novembre 2018

Mot du Président

Chers membres,

Nous approchons de la fin de l'année et plusieurs d'entre nous désirent obtenir l'information sur le taux d'indexation 2019 des pensions fédérales.

L'indexation des pensions sera de 2.2% dès le 1er janvier 2019.

Pour plus d'information, visitez le site national de l'ANRF en cliquant ici!

Projet de loi C-27

Déposé depuis 2 ans, le projet de loi C-27 — Loi modifiant la Loi de 1985 sur les normes de prestations de pension n'a pas été plus loin que sa première lecture du 19 octobre 2016. Récemment, il y avait certaines rumeurs à l'effet qu'il soit abandonné. Ce n'est pas le cas ! La sécurité du revenu de retraite est toujours aussi menacée que le jour où le ministre des Finances l'a présenté à la Chambre des communes. Notre Association est toujours à l'affût afin d'éviter son adoption. Nos initiatives de la défense des droits des retraités fédéraux ont porté fruit et il faut continuer dans le même sens à l'aube des élections fédérales de 2019, comme le mentionne ici le président Soulière :

« À un an des prochaines élections fédérales, le projet de loi C-27 demeure un enjeu incontournable pour les retraités d'un bout à l'autre du pays », a déclaré Jean-Guy Soulière, président de l'Association nationale des retraités fédéraux. « Nous pouvons et devrions célébrer notre travail acharné et notre succès dans le ralentissement de ce projet de loi. En demeurant vigilants sur cet enjeu important, nous pouvons continuer à tenir en échec cette législation et les réformes dangereuses qu'elle promet. »

Consultations nationales sur le budget fédéral 2019

Dans le cadre des consultations nationales prébudgetaires de 2019, Serge Boisseau, 2e VP a représenté les sections du Québec et demander au Comité permanent des finances de la Chambre des communes de retirer immédiatement le projet de Loi C-27. « Les régimes de retraite à prestations déterminées sont le moyen le plus efficace d'assurer la sécurité de la retraite. » a mentionné monsieur Boisseau. Pour en savoir plus sur les consultations à travers le pays, suivez ce lien.

Assemblée générale d'information (AGI) du 12 octobre 2018

Nous avons accueilli 110 personnes qui ont participé à notre assemblée générale d'information du 12 octobre dernier. À cette occasion, nous avions invité des

représentants(es) des tables de concertations de Chaudière-Appalaches et de la Capitale à se joindre à nous.

Nos sujets de grand intérêt ont été appréciés des participants, notamment la conférence de la professeure Me Christine Morin, titulaire de la Chaire Antoine-Turmel dont l'objet de la conférence était *«Les Directives médicales anticipées (DMA) et directives dans un mandat de protection : vos volontés seront-elles respectées?»*

L'autre conférence d'intérêt marqué pour les membres a été celle de madame Nancy White, c*onseillère en arrangements préalables chez Lépine Cloutier Athos concernant* «La planification des arrangements préalables».

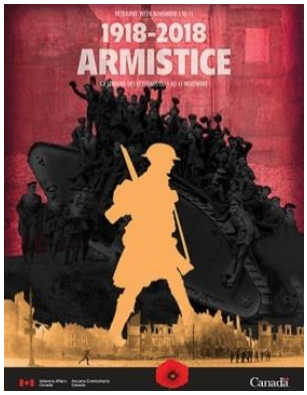
Ces deux conférences ont capté l'attention des participants et ont suscité beaucoup de questions intéressantes et utiles pour les membres et leurs familles.

Me Christine Morin, de la Chaire Antoine-Turmel de l'Université Laval

Madame Nancy White de Lépine Cloutier Athos

Photos par Lise Lavoie. Voir d'autres photos de l'AGI

Jour du Souvenir 2018



C'est le centenaire de la fin de la Première Guerre mondiale (1914-1918) cette année! Pour souligner cet important événement, notre Section a été encore plus présente lors de plusieurs cérémonies du jour du Souvenir. Comme le veut la coutume, la section a déposé une couronne au nom de ses membres, au pied de la Croix du Sacrifice le 11 novembre dernier. Nous étions aussi très présents à Chicoutimi, Bagotville, Arvida et à Rimouski.
Certains de nos membres ont aussi participé à la cérémonie à Dolbeau-Mistassini.

Par ces gestes, nous voulons rendre hommage à nos anciens combattants et surtout à nos membres et leurs familles qui ont participé et aux soldats qui sont morts au combat.

Le 1er novembre 2018, un communiqué a été envoyé à nos membres qui nous ont fourni une adresse courriel ainsi qu'aux médias des régions concernées. Lire le communiqué ici.

Croix du Sacrifice, Québec

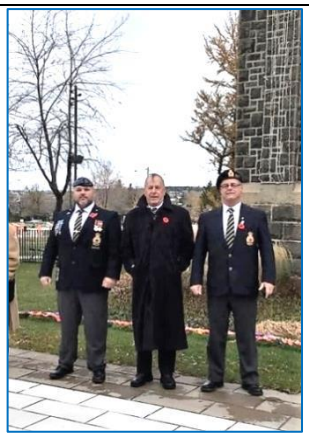
Jean-Marc Demers, Président et Yves Bouchard 1er VP

Défilé des militaires, Plaines d'Abraham

Rimouski, le 11 novembre 2018

Couronne au nom de l'Association

Serge Boisseau, 2e VP, Jour du Souvenir à Rimouski



A gauche: Richard Vandal (Légion), Centre : Ghislain Lavoie, directeur Saguenay-Lac-St-Jean, à droite Pascal Boudreault (Légion) - Chicoutimi le 4-11-2018

Voir plus de photos sur l'événement à Québec, à Rimouski ou à Chicoutimi.

Pour en savoir plus sur le rôle du Canada dans la Première Guerre mondiale, je vous invite à lire l'information sur le site web suivant.

Le président,
Jean-Marc Demers

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

1. « Pour un Québec digne de ses aînés » revenus à la retraite et l'habitation par Nicole Laveau.
2. Ces pilules qui vous font perdre l'équilibre… par la Dre Cara Tannenbaum,
3. Bénévoles 2018, appel de candidatures par Serge Boisseau
4. Chronique sur la généalogie. Les premiers pas en généalogie par John Le Garignon
5. Mise à jour de vos préférences de contact par Viateur Beaulieu
6. Les activités sociales de la Section – Soirée de Noël
7. Petits déjeuners de la section à Québec
8. Rapport de la Sous-Section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie par Michel Rancourt
   - La cyberdépendance et la santé par Viateur Beaulieu
9. Rapport de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean par Ghislain Lavoie
   - Message aux membres - Chronique santé
   - Michel Saint-Hilaire, médaillé de la Gouverneure générale
10. Le coin du lecteur par Micheline Lefrançois

Revenus à la retraite et l'habitation

par Nicole Laveau, administratrice

Dans l'édition de septembre, je vous ai entretenu sur la demande de l'ANRF-Québec pour faire augmenter la prestation de décès auprès de la Régie des rentes du Québec. Une autre revendication porte sur les revenus à la retraite.

La teneur de la recommandation est : « Une bonification du crédit d'impôt pour les frais médicaux et une diminution du seuil d'admissibilité de 3% à 1.5% des revenus pour les 65 ans et plus. »

Pourquoi mettre l'accent sur ce crédit d'impôt et non sur l'augmentation des prestations de retraites? Parce que le gouvernement fédéral a déjà haussé la prestation du Supplément de revenu garanti récemment et introduit une démarche plus facile pour les nouvelles demandes des pensions de vieillesse. Pour le gouvernement provincial, il a été retenu de prioriser ce crédit d'impôt pour les frais médicaux, parce que les cinq associations veulent « … s'attaquer à l'appauvrissement des aînés afin de réduire l'isolement, » et elles connaissent trop bien les « … conséquences particulièrement dramatiques pour le tiers des aînés québécois qui vivent seuls, sous le seuil de pauvreté » dont l'aspect englobant les soins de santé et les frais médicaux.

Un autre volet de ces revendications couvre **l'habitation**. Les revendications 15 et 16 sont :

« La hausse du montant maximal mensuel du programme Allocation-logement à 150.00$ et son indexation annuelle. » « La diminution du délai d'attente moyen de 24 à 12 mois pour l'obtention de l'aide financière du Programme d'adaptation de domicile en fonction de l'état de santé des aînés. »

Qui connaît le Programme Allocation-logement? Peu de personnes et il n'est pas facile de trouver de l'information à ce sujet. Actuellement, un montant mensuel maximal de $80.00 peut être versé à une personne admissible, mais ce montant n'a pas été indexé depuis plus de 20 années. Nous demandons une récupération avec une indexation annuelle automatique. Les loyers augmentent annuellement. Pour plus d'infos sur ce programme.

Si vous devenez « handicapé physique » du jour au lendemain, vous souhaitez que votre logis soit adapté pour que vous puissiez continuer à y vivre. Êtes-vous disposé à attendre 2 ans pour obtenir l'aide financière? NON. Il est essentiel que ce programme puisse répondre aux besoins de la population dans un délai raisonnable. Pour plus d'information sur ce programme.

Le texte intégral « Pour un Québec digne de ses aînés » est disponible avec ce lien web.

Prochaine infolettre de janvier 2019 portera sur les proches aidants.

Notre Section vous présente un nouveau partenaire.

strøm
SPA NORDIQUE
VIEUX-QUÉBEC

Strøm spa nordique
Centré sur l'équilibre

Le nom « Strøm » évoque la puissance et la tranquillité de l'eau. Emprunté aux langues scandinaves, il désigne un courant ; la force vive, canalisée, qui transporte avec elle les vestiges de sa source pour alimenter et transformer profondément le cours des choses.

Le Strøm est né à partir d'une idée simple : allier spa nordique et urbanité, pour une expérience de détente réénergisante. Toute une équipe de femmes et d'hommes persévérants et passionnés s'est affairée à créer ces environnements authentiques, en équilibre avec la nature, qui procurent un sentiment de quiétude lorsqu'on s'y immerge et qu'on s'en laisse imprégner. Déjà implanté dans quatre locations, le Strøm vise à être le milieu d'équilibre d'une personne, d'une ville, d'une communauté, un moment à la fois. Son objectif de toujours dépasser les attentes du client et de diversifier son offre afin de faire vivre une expérience de détente exceptionnelle se remarque dans chacun de ses emplacements.

Des lieux à part où se conjuguent beauté et mieux-être, une expérience de détente globale et de ressourcement absolu.

Situés sur les berges du fleuve Saint-Laurent dans le Vieux-Québec, en bordure du lac des Battures à L'Île-des-Sœurs, au pied du Mont-Saint-Hilaire et aux abords du Lac-des-Nations à Sherbrooke, chaque établissement offre une expérience de détente globale en symbiose avec la nature à quelques pas des centres urbains.

NOUVEAUTÉ – PARTENAIRE MIEUX-ÊTRE : En tant que partenaire mieux-être, les membres de l'Association Nationale des Retraités fédéraux obtiennent **15% de rabais** sur l'expérience thermale, sur les massages, les soins esthétiques, les événements, les cartes-cadeaux et les forfaits.

Offre valide en tout temps sur les tarifs en cours pour vous et un invité sur présentation de la carte de membre de l'ANRF. Offre également valide en ligne www.stromspa.com avec le code promotionnel ANRFQC57

Ces pilules qui vous font perdre l'équilibre
par Dre Cara Tannenbaum, gériatre et directrice du Réseau canadien pour la déprescription

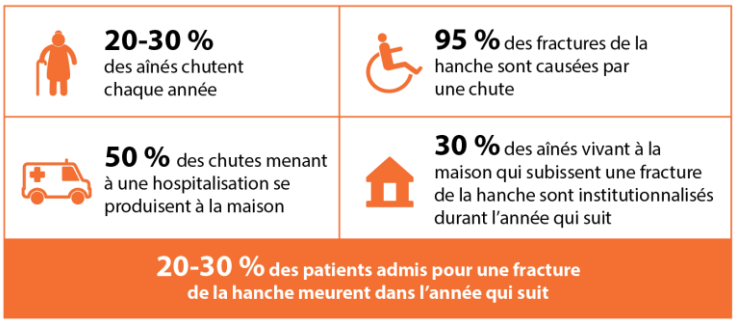
Le réseau canadien pour la déprescription est composé des gouvernements, d'organismes et professionnels liés à la santé.

Le mois de novembre est le mois de la prévention des chutes! Cet article vous intéressera sûrement sur les médicaments et les chutes.

Ces pilules qui vous font perdre l'équilibre : ce que vous devriez savoir à propos des médicaments et des chutes

Un soir, alors que je travaillais à l'urgence, une septuagénaire est admise avec une hanche cassée. Je la questionne sur ce qui lui était arrivé : elle m'explique qu'elle avait perdu l'équilibre en allant aux toilettes au courant de la nuit, et était tombée au sol.

"Je suis bête," m'a-t-elle dit. "J'aurais dû être plus prudente. Je vais maintenant devoir me faire opérer. Est-ce que je devrai annuler mon voyage en Floride prévu cet hiver?" J'ai eu le coeur serré. En tant que spécialiste des chutes et de l'équilibre, je suis au fait des statistiques alarmantes sur les aînés et les chutes – pour cette dame, son voyage en Floride aurait dû être le dernier des soucis…



Sources: Huang et al. 2012, Khong et al. 2012, Morin et al. 2012, Falls in Canada, Second Report, 2014.

Les médicaments peuvent causer des chutes

Je lui ai dit : “Vous n’êtes pas bête d’être tombée. Jetons un coup d’œil à ce qui a pu contribuer à vous faire tomber. J’aimerais qu’on révise ensemble vos médicaments, pour vérifier que votre chute n’a pas été causée par un effet secondaire.”

J’ai découvert qu’un somnifère lui avait été prescrit récemment. Je lui ai expliqué que ce médicament endort les neurones du cerveau, ce qui diminue la vigilance et mène à des chutes, des fractures et même à des accidents de voiture. “Personne ne m’avait dit que les somnifères pouvaient causer des chutes. Avoir su, je ne les aurais pas pris,” m’a-t-elle répondu.

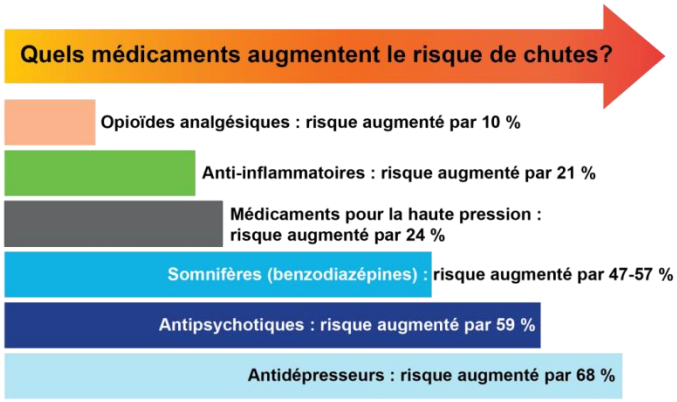
Des conversations comme celles-ci m’ont mené à devenir spécialiste de l’usage sécuritaire et approprié des médicaments, et à devenir fière porte-parole de la déprescription.

Prévenir les chutes

Les risques associés aux médicaments peuvent être sous-évalués par un médecin trop occupé; par exemple, l’effet néfaste des somnifères sur la concentration et l’équilibre. C’est pourquoi les patients doivent être informés au sujet de leurs médicaments – et garder en tête les effets secondaires possibles.

Novembre est le mois de la prévention des chutes . Voici quelques médicaments à reconnaître si les chutes vous inquiètent*:

- **Les médicaments pouvant causer des étourdissements et de la somnolence.** Ceci inclut les somnifères , les antipsychotiques, les antidépresseurs et les opioïdes.
- **Les médicaments qui diminuent le taux de sucre dans le sang** tel que les médicaments pour le diabète de type 2 comme le glyburide (Diabeta®) et l’insuline.
- Les anti-inflammatoires non stéroïdiens comme l’ibuprofène (Advil®), le diclofénac (Voltaren®) et le naproxène (Naprosyn®, Aleve®).
- **Les médicaments qui peuvent causer une chute soudaine de la pression artérielle**, par exemple les diurétiques comme le furosémide (Lasix®) ou les médicaments pour la prostate comme la tamsulosine (Flomax ®).



Source: de Jong *et al.* 2013 & Huang *et al.* 2012

*Prendre trois médicaments ou plus peut aussi augmenter les risques de chutes

La bonne nouvelle

Maintenant, la bonne nouvelle : en restant bien informé, il est facile de prévenir les chutes causées par les effets secondaires des médicaments. La solution est de réduire, arrêter ou remplacer le médicament à risque de façon sécuritaire, TOUJOURS sous la supervision d'un médecin ou d'un pharmacien.

Parlez avec votre médecin ou votre pharmacien. Demandez-lui de réviser vos médicaments chaque année, pour vérifier si ceux-ci peuvent augmenter votre risque de chute.

Quelques questions à demander à votre médecin ou pharmacien au sujet de vos médicaments:

1. Pourquoi est-ce que je prends ce médicament?
2. Quels sont les bénéfices et les risques potentiels de ce médicament?
3. Est-ce que ça peut affecter ma mémoire ou me faire chuter?
4. Est-ce que je peux arrêter ce médicament ou en réduire la dose?
5. Avec qui dois-je faire le suivi et quand?

Si vous avez déjà perdu l'équilibre ou êtes tombé, ou si cela vous inquiète, parlez avec votre médecin, votre infirmière ou votre pharmacien. Plusieurs facteurs peuvent augmenter les risques de chutes – et la majorité sont réversibles.

Ne laissez pas la peur de tomber vous limiter dans vos activités! L'inactivité augmente encore plus le risque de chute

Pour de plus amples informations sur la saine gestion des médicaments ou sur la déprescription, veuillez consulter le site web suivant.

BÉNÉVOLES 2018 / Section de Québec
Appel de candidatures - Échéance 30 novembre 2018
par Serge Boisseau, 2e Vice-président

La Section de Québec reconnaîtra des bénévoles lors de l'assemblée générale annuelle (AGA) d'avril 2019. Notre Politique de reconnaissance des bénévoles vise à affirmer notre appréciation au sein de la section de Québec pour les tâches significatives et essentielles qu'accomplissent nos bénévoles dans la poursuite de notre mission.

Si vous désirez soumettre le nom d'un membre (ou plus d'un membre) qui, selon vous, mérite de recevoir ce type de reconnaissance, bien vouloir remplir adéquatement le formulaire – appel de candidatures joint à la présente politique sans oublier les signatures du proposeur et du secondeur.

Échéance pour soumettre une candidature : le 30 novembre 2018.

Pour plus d'information, lire le communiqué en suivant ce lien!

Chronique sur la généalogie
par John Le Garignon, membre de notre section et collaborateur à l'infolettre

Merci à monsieur Le Garignon, notre nouveau collaborateur, qui nous présente sa 2e chronique sur la généalogie.

Les premiers pas en généalogie

Que cherchons-nous …? Nos racines familiales … notre famille, nos origines

Quel est notre principal atout pour débuter la recherche de notre famille?

Étrangement, c'est notre famille … En effet, il faut d'abord mettre par écrit ce que nous savons déjà de notre famille, il faut prendre contact avec les plus vieux (parents, oncles, tantes), avec les cousins et cousines et prendre le temps de vérifier les informations que nous avons en parlant aux gens de notre famille qui nous entourent, en consignant par écrit leurs souvenirs, en visitant les cimetières où nous avons de la famille enterrée et en faisant des photos des monuments; c'est le bon temps de s'asseoir et de passer en revue les photos que nous détenons, de vérifier qu'elles sont bien identifiées par nom, date et lieu. C'est aussi le temps d'organiser nos trouvailles, de mettre tout ce qui concerne une branche de la famille (photos, articles de journaux, notices nécrologiques, etc.) dans une même boîte ou contenant.

Le mot-clé c'est « vérifier ». Vérifier en confrontant notre savoir avec celui des autres membres de la famille; vérifier en prenant le temps de lire ce que d'autres ont écrit sur notre famille; vérifier en faisant de la recherche dans les registres paroissiaux ou d'état civil; vérifier et toujours contre-vérifier. Ce qu'il faut éviter à tout prix : copier ce que d'autres ont écrit sans l'avoir vérifié.

Quels outils utiliser? Aujourd'hui l'ordinateur est essentiel, mais au fur et à mesure que vous progresserez, il sera nécessaire d'avoir aussi une bonne imprimante, un bon numériseur (scanner), un appareil photo (ou à la limite un téléphone portable pouvant en servir). Si vous avez des diapositives, il vous faudra soit un numériseur qui permet de les transformer en photos pour l'ordinateur, soit un vieux projecteur qui vous permettra de les projeter sur un mur blanc et d'en faire une photo. Si vous avez des vieilles cassettes VHS, il vous faudra vous munir d'un appareil qui permet de les transformer en DVD.

Et ça prendra combien de temps tout cela? Ça dépend un peu de vos objectifs … je fais

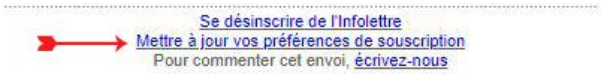
de la recherche sur ma famille depuis 51 ans et il n'y a pas un mois que je ne développe une nouvelle branche … cela dépendra aussi d'où sont vos parents et grands-parents … s'ils sont toujours demeurés au Québec et que leurs ancêtres sont au Québec depuis les débuts de la colonie, vous en avez de la chance, car nous avons beaucoup de registres paroissiaux, d'archives notariales, etc. au Québec …

Toujours à votre disposition, John Le Garignon à j.legarignon@globetrotter.net

Mise à jour de vos préférences de contacts

Dans le but de mieux vous servir au travers nos Infolettres et Communiqués, il nous est nécessaire d'avoir les renseignements appropriés. Un moyen efficace d'y parvenir est de mettre à jour vos préférences de souscription.

Cela se fait rapidement en se rendant à la fin de cette Infolettre et en cliquant sur le lien « **Mettre à jour vos préférences de souscription** ».



La prochaine étape sera de modifier ou de compléter l'information manquante. Soyez assuré que l'information soumise sera seulement utilisée par l'ANRF Section Québec et ne sera pas partagée avec aucune autre personne, organisation ou compagnie.

Viateur Beaulieu webmestre, Section de Québec

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

Rappel sur les activités sociales de la Section - Le comité des activités sociales a maintenant sa page sur le site web. Nous vous invitons à la consulter fréquemment pour en connaître plus sur nos événements. Suivez ce lien!

Rappel - Souper de Noël de notre Section

Notre soirée de Noël aura lieu le **15 décembre 2018** au – Centre Le Trait-Carré, AGAM (Salle des Chevaliers-de-Colomb), 773, Boul. Louis XIV, Québec

Cocktail à 17h00
Souper à 18h00

Le tout parrainé par le Groupe Forget

Une belle soirée en perspective. Un menu 4 services, comprenant une santé, 2 verres de vin.

Coût : $37 par personne pour les membres, $60 pour les non-membres. Facilité de stationnement.

Pour information : Jean-Yves : Tél. 418-626-8060 - Courriel : jybac43@gmail.com

Paiement par chèque au nom de Jean-Yves Bacon, postdaté le 15 novembre 2018.
Par la poste : Jean-Yves Bacon 5162, des Ramiers, Québec G1G 1L3

Payable aussi lors des déjeuners de la Section.

Lors de notre souper, il y aura plusieurs tirages, dont un tableau du peintre Pierre Pichette.

Lors du souper du 15 décembre 2018, l'ajout récent de personnes retraitées venant de la Direction des ressources humaines Canada (DRHC), nous fera profiter des talents d'un nouveau membre, l'artiste peintre Pierre Pichette, 41 ans de peinture, qui veut bien nous offrir, en tirage, en fin de soirée, un de ses tableaux, d'une valeur, cette année, de pas moins de $1000 sur le marché de l'art. Voyez son site web artistique http://cyberquebec.ca/galerie-pp

Un tableau en cadeau de Noël!

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.

Les membres qui participent aux déjeuners apprécient toujours l'endroit, l'ambiance, les échanges entre membres et les tirages. Invitez amis et anciens collègues à se joindre à nous !

Consultez notre calendrier pour connaître la cédule des déjeuners de la Section !

Rapport de la sous-section Bas-Saint-Laurent – Gaspésie
par Michel Rancourt, administrateur et secrétaire de la Section

Retraités fédéraux et futurs retraités de la région, n'hésitez pas à vous joindre à nous lors de nos déjeuners mensuels.

C'est une belle occasion pour se rencontrer informellement. Voir les détails plus bas.

Au plaisir de vous voir!

La cyberdépendance et la santé

par Viateur Beaulieu, membre du Comité des Communications

La dépendance désigne un état psychologique et/ou physique qui se manifeste par un besoin irrépressible et répété, jamais réellement assouvi. Source

Tel que le jeu, l'alcool et la cigarette, la cyberdépendance est une maladie qu'il faut reconnaitre et prendre au sérieux afin de faire les premiers pas vers un traitement efficace

La cyberdépendance ne connait pas d'âge et nous sommes tous sujets à tomber dans le panneau, si nous ne sommes pas vigilants, car les opportunités se multiplient autour de nous avec des gadgets qui nous proposent des passe-temps virtuels, des amis virtuels à travers les réseaux sociaux, des informations et données à n'en plus finir. Voilà quelques-unes des possibilités infinies du Web.

Il existe plusieurs symptômes et conséquences à la cyberdépendance.
(Source : cyberdépendance.ca)

Les symptômes physiologiques se traduisent par :

- Syndrome du canal carpien.
- Sécheresse des yeux.
- Maux de tête et migraines chroniques.
- Négligence de l'hygiène personnelle.
- Maux de dos.
- Alimentation irrégulière, repas sautés et de mauvaise qualité.
- Insomnies ou modifications dans le cycle du sommeil.

Les symptômes psychologiques et les conséquences se manifestent comme :

- Sentiment de bien-être, soulagement ou euphorie pendant l'utilisation d'Internet.
- Pensées obsédantes à propos d'Internet ou anticipation des prochaines sessions sur Internet.
- Sentiment de vide, dépression, anxiété, irritabilité hors ligne ou quand l'accès à Internet est impossible.
- Sentiment de culpabilité ou honte face à l'utilisation d'Internet.
- Incapacité à cesser ou à diminuer l'usage d'Internet ou besoin d'augmenter le temps de connexion.
- Diminution de l'intérêt ou du temps consacré aux autres activités hors ligne.
- Altération du niveau de fonctionnement (difficultés relationnelles (relations familiales, amoureuses, professionnelles, etc.), pertes d'emploi, isolement social, etc.).
- Mensonges à propos de l'utilisation d'Internet (durée, activités en ligne, etc.)
- Importantes sommes d'argent investies (temps de connexion, gageure, téléchargements excessifs, etc.).

Alors, soyons vigilants et allons-y avec modération. Comme le disait la pub, « la modération a bien meilleur goût ».

Voir un article sur la Cyberdépendance, ses effets et quoi faire si nous pensons qu'un proche est cyberdépendant et comment décrocher.

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

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

Rapport de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean par Ghislain Lavoie, *administrateur*

Message aux membres du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Je m'adresse d'abord à tous(tes) les membres de l'ANRF du Saguenay-Lac-Saint-Jean, Chibougamau et de la Côte-Nord. J'ai besoin de votre aide afin de rendre votre association encore plus vivante.

Je ne peux être partout dans notre région chaque semaine, mais je peux me libérer pour des réunions d'information surtout et avant tout pour écouter vos attentes envers votre association.

Ainsi, lors d'un déjeuner à la Baie, les membres ont demandé qu'on actualise les montants versés par les assurances pour les lunettes, implants, etc. Certains questionnent l'obligation de la prescription d'un médecin pour certains services comme les massages et autres. Aussi, dans notre objectif comme conseil d'administration de la Section est d'augmenter le nombre de membres. Il serait bon de se joindre au groupe de retraités de la fonction publique du fédéral qui ne sont pas membres de l'ANRF et qui se rencontrent à l'occasion pour se retrouver et échanger. Nos gains de l'ANRF, ils en profitent, ils seraient normal qu'ils soient membres de notre Association afin d'augmenter notre force face au gouvernement, question de justice. Je vous invite à communiquer avec moi pour organiser une rencontre et échanger sur ces sujets, ou encore exprimer vos besoins ou vos attentes.

Ghislain Lavoie,
Courriel : voiegis28@gmail.com

Monsieur Ghislain Lavoie, signe ici sa deuxième chronique alimentaire et nous offrent, à titre d'ex-diététiste, ses conseils santé pour notre mieux-être.

Photo Google Aliments du Québec

Les aliments de chez nous, c'est bien meilleur !

On dit souvent que la nourriture coûte cher… Mais regardons-nous bien ce que nous achetons? Un principe intéressant est d'acheter le plus près de la nature. Si vous vous procurez des aliments qui ont subi des transformations, nécessairement vous payez plus en considérant la main-d'œuvre pour la transformation et non des aliments.

Il y a de bons légumes au Québec à l'année à l'épicerie et qui ne sont pas transformés. C'est cela que vous devez vous procurer pour diminuer votre facture. Des desserts maison sont aussi moins dispendieux que ceux achetés tout préparés. La prochaine fois que vous irez faire votre épicerie, prenez le temps de regarder l'espace réservé aux produits transformés. Des rangées complètes de croustilles, biscuits de toutes sortes, des produits nuisibles à votre santé. De plus, l'emballage augmente le coût du produit.

Vous remarquerez que l'espace au supermarché pour les produits de base pour cuisiner diminue à vue d'œil. En achetant plus près de la nature, localement, vous économisez et en plus vous évitez le gaspillage au niveau de l'emballage. Et vous allez être de ceux qui posent des gestes concrets pour l'environnement.

Ghislain Lavoie

MICHEL SAINT-HILAIRE, MÉDAILLÉ DE LA GOUVERNEURE GÉNÉRALE

Madame Josée Néron, mairesse du Saguenay et Michel Saint-Hilaire récipiendaire

Signature du Livre d'Or de la Ville de Saguenay

Le 4 septembre dernier, notre collègue Michel Saint-Hilaire a reçu la médaille de la Gouverneure générale du Canada pour son bénévolat et son implication de plus de 20 ans auprès de 4 organismes de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean : l'association des trappeurs, la Conférence régionale des ainés et la section de Québec de l'Association nationale des retraités fédéraux.

La médaille a été remise par madame Josée Néron, mairesse du Saguenay.

Félicitations Michel !

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, La Baie. 2761 Rue Monseigneur-Dufour, La Baie, Saguenay, Québec G7B 1E4, 1-418-544-0311.

Alma - le dernier mercredi du mois, à 9h00, au Coq Rôti, 430 rue Sacré-Cœur Alma

Source : Image Google provenant du Forum des dévoreurs de livres

par Micheline Lefrançois, rédactrice

Chers lecteurs, nous vous invitons à nous transmettre vos commentaires sur notre infolettre. Comme vous le savez, nos collaborateurs sont des bénévoles.

Nous avons aussi des contributions de l'extérieur qui ont des sujets d'intérêts pour nos membres.

Jusqu'à maintenant les principaux thèmes ont trait à la défense des droits des retraités et des enjeux pour les personnes aînées. De même, nous voulons également que vous soyez informés sur des activités sociales intéressantes qui répondent à vos désirs.

Vous pouvez me transmettre vos commentaires (maximum 100 mots) par courriel : michelinelefrancois@bell.net

Au plaisir de vous lire!

La prochaine infolettre sera publiée le 15 janvier 2019

* Collaboration de Ginette et Len McCoubrey pour la révision de la version anglaise et de Lise Lavoie, photographe pour les activités de la section.

Les membres du comité des communications et collaborateurs

Yves Bouchard

Serge Boisseau

Micheline Lefrançois

Nicole Laveau

Edna Richer

Pierre Marquis

Lise Lavoie

Len McCoubrey

Ginette McCoubrey

John Le Garignon

Viateur Beaulieu

Marianne Lafond