



Infolettre Volume 6, no 1, 15 janvier 2019



Mot du Président

Bonne année à vous tous et toutes ainsi qu'à vos familles! Beaucoup de santé et de bonheur!

Je veux remercier énormément Yves Bouchard, président du Comité des activités sociales, Jean-Yves Bacon, organisateur de notre super soirée de Noël et leur équipe de bénévoles. Nous sommes très heureux de l'accueil que les membres ont offert à nos visiteurs de marque des autres régions du Québec.

Avoir une rencontre avec des représentants de plus de 30 000 membres québécois est une fête en soi. Je vous remercie de votre participation et souhaite qu'à chaque prochaine occasion, nous soyons encore plus nombreux pour accueillir nos visiteurs de l'ANRF! C'est une fête pour tous!

Quelques heures après la dernière infolettre de novembre, nous avons rendu visite à nos grands(e)s es ami(e)s de la Légion canadienne (Filiale 265) du boulevard Wilfrid-Hamel. Cette filiale 265 de Québec est responsable de l'organisation de la cérémonie du Jour du Souvenir à la Croix du Sacrifice près de la porte Saint-Louis. Nous écrivons plus loin sur cette rencontre.

L'année commence avec ardeur. Nous sommes déjà dans la présentation de nos préoccupations devant les premières lignes d'un plan stratégique quinquennal 2019-2024 de l'ANRF. Tous les membres du conseil d'administration sont déjà au travail.

J'ai eu l'occasion de lire une opinion du journaliste économique Bob Carrick dans le Globe & Mail du 29 décembre 2018 (page B6) sur les leçons à tirer pour 2019 par le conseil d'administration des Pensions du Canada. Monsieur Garrick note que pour tous les investisseurs, les obligations de 5-10 ans sont les moins risquées. Cependant, les dirigeants de l'investissement des Pensions du Canada ont les moyens de les combiner avec des obligations de 10-30 ans. Rappelons-nous que les fonds de pension du Canada, avec ses \$368 milliards, est le plus important au Canada. Garrick écrit également des remarques pertinentes sur les types d'investissement personnel des pensionnés.

Bon hiver où que vous soyez!

Le président,
Jean-Marc Demers

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

1. Rencontre de la Filiale 265 de la Légion Royale Canadienne par Micheline Lefrançois
2. « Pour un Québec digne de ses aînés », Revenus à la retraite et habitation par Nicole Laveau.
3. « Guide Aînés des réponses à vos questions », présentation par Nicole Laveau
4. Mandats de protection – Recherche de mandataires pour participer à une étude
5. *Je recrute, je m'implique* par Serge Boisseau
6. *Les outils de la généalogie* par John Le Garignon
7. *Tout sur les quilles* par Lise Lavoie
8. Les activités sociales de la section de Québec :
 - Retour sur la soirée de Noël de la Section
 - Soirée de Noël de l'équipe des quilles
 - Activités sociales 2019
 - Cabane à sucre Érablière du Cap le 4 avril
9. Soirée du Carnaval, invitation de la FADOQ
10. Déjeuners de la section à Québec
11. Rapport de la Sous-Section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, par Michel Rancourt
 - Les Snowbirds et la fiscalité américaine, par Viateur Beaulieu
 - Déjeuner mensuel de la sous-section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie
12. Rapport de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean, par Ghislain Lavoie
 - Déjeuner mensuel de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean
13. Bénévole recherché(e) – Facebook de la Section
14. Le coin du lecteur par Micheline Lefrançois



**Rencontre de la Filiale 265 de la Légion Royale Canadienne
par Micheline Lefrançois**

Le 16 novembre dernier, notre Section a été invitée à rencontrer le président, monsieur André Lavallée et plusieurs membres de la Filiale 265 de la Légion Royale Canadienne, dans le cadre de leur souper hebdomadaire.

Cette invitation faisait suite à une conversation avec monsieur Lavallée lors de la cérémonie du Jour du Souvenir à la Croix du sacrifice. Nous faisons, comme à chaque année, partie des groupes qui ont déposé une couronne au nom de notre Section. Yves Bouchard et Serge Boisseau ont eu l'occasion de présenter notre association aux vétérans et décrire les services offerts aux retraités des Forces canadiennes.

Monsieur Lavallée est président de la Filiale 265 depuis 2 ans. Il est très heureux des rencontres hebdomadaires avec ses membres les mercredis pour l'activité Muffins et Café et les vendredis soir pour le souper. Monsieur Lavallée souligne « l'importance de créer des rencontres sociales pour *éviter l'isolement des membres et favoriser les échanges entre eux* ».



Gauche à droite: Serge Boisseau, Yves Bouchard, André Lavallée, Jean-Marc Demers



Gauche à droite : Serge Boisseau, Micheline Lefrançois, André Lavallée, Jean-Marc Demers

La Filiale 265 est très active dans la campagne du Coquelicot de la grande région de Québec. L'année 2018 a été une grande réussite. Les ventes du coquelicot ont rapporté plus de \$60,000.

Lors de cette soirée, nous avons eu la chance d'échanger avec les membres de la légion dont plusieurs ne manquent pas leur rendez-vous hebdomadaire pour rencontrer leurs collègues et ami(es) vétérans. Les membres apprécient grandement la *Cuisine de Francine*, leur traiteur attiré qui offre des plats mijotés savoureux et variés.

Références:

Voir les photos de la soirée du 16 novembre sur [la page Facebook de la Légion](#), Filiale 265

[Site web de la Légion Royale Canadienne, Filiale 265](#)

Traiteur : [la Cuisine de Francine sur Facebook](#)

« Pour un Québec digne de ses aînés », Revenus à la retraite et 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.



« POUR UN QUÉBEC DIGNE DE SES AÎNÉS »

En septembre dernier, j'ai traité de la question de la prestation de décès émise par la Retraite Québec et en novembre, les thèmes étaient les revenus de retraite et l'habitation. Cette édition-ci porte sur les **revendications pour les proches aidants**.

Les revendications nos 6, 7 et 8 sont :

« Une définition légale du proche aidant. »

« La bonification du crédit d'impôt pour aidant naturel jusqu'à concurrence de 2500\$ et de faciliter son accès pour tout type d'habitation. »

« La création d'un dossier médical pour les proches aidants, assorti d'un suivi adéquat. »

Souvent, ces personnes, qui agissent comme proches aidants d'un membre de leur famille, sont trop silencieuses, ne voulant pas demander de l'aide à d'autres membres de la famille ou amis pour eux-mêmes lorsqu'ils se sentent débordés ou à bout de ressources physiques et psychologiques, pensant à tort de déranger. Il n'y a pas de honte à faire un appel au secours!

Si vous n'avez pas de membres de la famille à proximité, vous pouvez aussi communiquer avec le 211 pour obtenir de l'information sur les services communautaires, publics et parapublics ou encore avec le 811 Info-Santé pour des conseils sur un problème de santé non urgent ou le 811 Info-Social pour un soutien psychosocial et ce, 24/7. Il existe également au moins un organisme qui offre différentes formes d'aides spécialisées et des activités de ressourcement, comme [L'APPUI avec ce lien web](#) et la ligne téléphonique Info-aidant : 1 855 852-7784

Plusieurs regroupements souhaitent une politique sur « le vieillissement ». Madame Marguerite Blais, ministre responsable des aînés et des proches aidants, expose ses recherches pour trouver des solutions. Il reste à voir combien de temps cela prendra.

La prochaine édition traitera de soins et services à domicile et en CHSLD.

GUIDE « AÎNÉS, DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS »

Le 28 novembre dernier, en compagnie de Jean-Marc Demers et de Micheline Lefrançois, nous avons assisté au lancement de ce guide, en présence de madame Marguerite Blais, Ministre responsable des aînés et des proches aidants. Madame Blais a présenté les priorités de son ministère.

Ce guide a pu voir le jour grâce à la collaboration de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées en collaboration avec la Chaire de recherche Antoine-Turmel sur la protection juridique des aînés de l'Université Laval.


Ce guide est subdivisé en quatre thèmes, soit :

- Vos droits dans votre milieu de vie
- Votre droit de vieillir avec dignité
- Vos protections juridiques
- Vos droits en santé et services sociaux.

A la fin de chaque partie, une section des « ressources » est disponible.

La table des matières est très détaillée, ce qui vous permettra de sélectionner facilement un sujet en particulier. Le document se lit avec facilité, bien vulgarisé, à la portée de tous. [Suivez ce lien](#) pour voir de le consulter.

N'hésitez pas à enregistrer ce document sur votre ordinateur pour consultation ultérieure ainsi que de transférer l'information à des personnes dans votre entourage qui pourrait utiliser ces informations.



**UNIVERSITÉ
LAVAL**
Chaire de recherche Antoine-Turmel
sur la protection juridique des aînés

Mandats de protection – Recherche de mandataires pour participer à une étude

Me Christine Morin, Professeure titulaire et Notaire Émérite, Titulaire de la Chaire de recherche Antoine-Turmel sur la protection juridique des aînés, est à la recherche de participants pour un nouveau projet* de recherche qui porte sur les mandats de protection. Elle recherche des personnes qui agissent actuellement à titre de mandataires ou qui l'ont été dans la dernière année pour répondre à un questionnaire

Voici le message de Me Morin :

« Plus précisément, le projet de recherche est intitulé « Le mandat de protection : le rôle et les fonctions du mandataire », financé par le projet Accès au Droit et À la Justice (ADAJ). Dans le cadre de notre projet, nous visons à mieux comprendre la réalité des mandataires en fonction afin d'en apprendre davantage sur leurs rôles et leurs fonctions ainsi que de discuter avec eux des possibles problématiques rencontrées et de leur vision du processus d'homologation des mandats de protection. Nous aimerions que des mandataires acceptent de répondre au court questionnaire joint (voir ci-dessous). Toutes les candidatures seront acceptées au fur et à mesure que nous les recevrons, jusqu'à l'atteinte des quotas établis. »

Voir et télécharger le [Formulaire D'information et de Consentement](#)
Voir et télécharger le [Questionnaire pour recherche](#)

Les participants peuvent retourner le questionnaire par courriel
à: christine.morin@fd.ulaval.ca ou
par la poste à:
Me Christine Morin
Faculté de droit
Pavillon Charles-De Koninck
1030, avenue des Sciences-Humaines
Bureau 4265
Université Laval
Québec (Québec) G1V 0A6

*Ce projet a été approuvé par le Comité d'éthique de la recherche de l'Université Laval : No d'approbation 2018-221 / 01-10-2018.

« Je recrute, je m'implique »

par Serge Boisseau, 2^e Vice-président

Je profite de l'occasion pour vous remercier du démarchage que vous avez effectué auprès de votre réseau personnel et/ou professionnel visant à augmenter notre membership 2018, ainsi qu'à augmenter notre force de représentation lorsque vient le temps de siéger aux différentes tables de négociations.



Si vous n'avez pas eu l'occasion de procéder à une telle démarche, nous vous encourageons à le faire à un moment propice lors de rencontres amicales.

Nous vous rappelons que notre mission est d'augmenter la qualité et la sécurité de la retraite de nos membres ainsi que des prestations de service / médical & dentaire.

Facteur important à retenir lors de vos discussions entre amis est le fait que l'adhésion n'est pas uniquement pour les retraités fédéraux, mais également pour tout employé fédéral éligible à une pension, mais qui est toujours sur le marché du travail.

En ce qui nous concerne, nous poursuivons nos représentations lors des cours pré-retraite dans les différents ministères ainsi qu'auprès d'autres organismes qui regroupent également des retraités fédéraux.

En terminant, nous vous rappelons que nous avons d'excellents collaborateurs qui offrent à nos membres de très bons produits à taux préférentiels; profitez-en et faites-en profiter les nouveaux membres.

Adhésion: [information et formulaire](#)

[Voir la lettre du président](#) sur le recrutement



Chronique sur la généalogie

par John Le Garignon, membre de notre section et collaborateur à l'infolettre

Merci à monsieur Le Garignon qui nous présente une nouvelle chronique sur la généalogie.

Les outils de généalogie

C'est sûr qu'une fois lancé, vous voudrez consigner ce que vous avez trouvé : les photos, les extraits de registres civils ou paroissiaux ... De grandes sociétés vous offriront bien sûr de mettre tout cela en ligne ... moi je vous suggère avant tout de garder tout cela sur votre ordinateur avec aussi des copies sur disque dur externe et sur clés USB.

Pour organiser d'abord votre généalogie sur votre ordinateur, il vous faut un logiciel de généalogie ... depuis les années '90, j'en ai utilisé trois différents PAF qui n'existe plus, je crois, Brother's Keeper et finalement celui que j'ai gardé le plus longtemps et avec lequel je travaille toujours encore aujourd'hui soit Legacy version française.



Toutes les sociétés qui offrent des logiciels de généalogie en offrent habituellement une version gratuite que vous pouvez tester pour voir si elle correspond à vos goûts, si elle est facile d'utilisation, si elle est mise à jour régulièrement par la société ... alors allez sur Google mettez entre guillemets « logiciels de généalogie » et vous verrez; vous pouvez même rajouter à l'intérieur des guillemets le mot « gratuits » et vous aurez plein de résultats. Une fois un logiciel adopté vous voudrez évidemment partager de temps à autre vos découvertes avec d'autres passionnés de généalogie. Vous pourrez le faire par courriel en échangeant textes et photos; vous pourrez, s'il vous en dit, mettre votre généalogie sur le Web ... soit en créant un site personnel ... soit en faisant héberger votre généalogie par des sociétés professionnelles comme Ancestry aux États-Unis, Geneanet en France et encore là vous aurez des options gratuites et des options payantes.

Méfiez-vous cependant de certaines options où votre généalogie est amalgamée dans une généalogie mondiale comme sur Family Tree ou encore Wiki généalogie, car ces sites ne vous laissent pas le contrôle de votre arbre et n'importe qui peut faire ce qu'il veut de vos données, les changer, les faire disparaître, etc. Alors voilà pour cette fois-ci; si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas, je suis à j.legarignon@globetrotter.net et il me fera plaisir de vous aider au mieux de mes connaissances.

Toujours à votre disposition, John Le Garignon



Tout sur les quilles

par Lise Lavoie, bénévole de la Section de Québec

Que tout le monde s'élançe!

Il fait toujours beau dans une salle de quilles!

S'il existait un sport permettant de bouger tout en restant bien au chaud, réunissant plusieurs générations, favorisant les rencontres sociales et le dépassement de soi, et engendrant peu de frais, l'essayeriez-vous ? On y joue pourtant depuis belle lurette... Les quilles !

Et elle l'est depuis très, très longtemps! Si vous n'avez pas joué aux quilles depuis des lustres, enfiler vos chaussures de quilles et venez lâcher quelques boules sur la piste pour vous rafraîchir la mémoire!



À la fois sport et loisir, le jeu des quilles remonte à plus de 4000 ans. Il aurait jadis été pratiqué par les Égyptiens, les Grecs et les Romains.

Les quilles sont un loisir pour toute personne âgée de 3 à 103 ans. Combien de sports un adolescent peut-il pratiquer avec sa grand-mère? Il n'est pas rare de voir trois générations jouer ensemble. Tous participent, rient et s'amuse. Les personnes qui ont une incapacité y trouveront également un environnement accueillant et peu contraignant.

Les quilles sont un sport accessible pour tous et dans lequel chacun peut exceller. Près de 95 millions de personnes autour du monde jouent aux quilles, que ce soit pour faire du sport, pour s'amuser ou encore pour socialiser avec les membres de leur communauté.

Le poids des grosses boules qui varie de 6 à 16 livres et celui des petites qui est d'environ 3 livres et demi permettent à des joueurs de toutes capacités physiques de tenter un abat. Enfants, parents et grands-parents mesurent donc leurs talents sur les allées, tissant des liens et créant d'heureux souvenirs.

Pas d'âge pour joindre une ligue

Il n'est jamais trop tard pour joindre une ligue de quilles récréative, peu importe son âge et ses qualités de joueurs. Même si les saisons commencent en août et septembre, il est possible de débiter en tant que remplaçant par exemple, ou en complétant une équipe à la recherche d'un nouveau joueur.

Et « ce n'est pas un prérequis de bien jouer », car l'amélioration vient avec la pratique, au fil des boules lancées.

Ceux qui ont le plus de plaisir sont ceux qui ne s'en font pas trop avec le pointage. Et l'expérience devient encore plus valorisante lorsqu'on se mesure à soi-même, en tentant d'améliorer son pointage personnel à chaque partie. Les joueurs élités représentent une minorité de joueurs, soit environ 2 %.

Les bienfaits des quilles

► Jouer aux quilles engendre une multitude de bienfaits physiques, psychologiques et sociaux. Par exemple, ce jeu permet de bouger en tonifiant ses muscles, en préservant son équilibre et sa souplesse. Il fait oublier les tracas quotidiens, en se concentrant sur une activité positive.

► La pratique des quilles est également, pour plusieurs, l'occasion de faire des rencontres, d'enrichir sa vie sociale. Pour une grande majorité des gens, c'est tout simplement un agréable passe-temps. Entrer dans un salon de quilles est aussi une façon de déjouer les aléas de mère Nature, peu importe la saison.

► Qu'il pleuve, qu'il neige, que le thermomètre grimpe ou touche le fond, l'ambiance est toujours agréable.

Quelques chiffres

- Près de 95 millions : Le nombre de personnes autour du monde jouant aux quilles.
- Près de 1 kilomètre : la distance parcourue à la marche par un joueur pendant une série de trois parties.
- Entre 170 et 300 : Le nombre de calories qu'il est possible de brûler par partie, selon le poids du joueur et le niveau d'effort.

Il est intéressant de mentionner que l'ANRF, section de Québec dirige une ligue de quilles depuis plus de 30 ans. Si vous êtes intéressé à vous joindre à notre ligue de quilles comme remplaçant ou en savoir plus sur notre ligue, vous pouvez contacter communiquez avec Robert Blondeau ou Francine Godbout 418-626-2802 - Courriel : blonro@videotron.ca.

Le coût est de 10,00\$ pour les joueurs réguliers et 7,00\$ pour les remplaçants. Cette activité sociale a lieu le mardi après-midi à 12h50 au [Centre Mgr Marcoux situé au 1885, chemin de la Canardière, Québec](#).

Merci et au plaisir de vous retrouver!

Réf. <http://français.bowlcanada.ca/tout-sur-les-quilles/>
<https://www.journaldequebec.com/2018/12/02/que-tout-le-monde-selancePage>

Les activités sociales de la Section

par les membres du comité des activités sociales



La soirée de Noël de la section de Québec du 15 décembre dernier au Centre Le Trait Carré – AGAM (salle des Chevaliers de Colomb) a été une formidable réussite. Le repas, la musique, les nombreux prix de présence ont assurément plu aux 111 participants.

Participants de la soirée. Pour plus de photos, [suivre ce lien](#).

Merci à Lise Lavoie, notre photographe bénévole



Parmi eux, des membres et des invités de marque très heureux de célébrer avec nous.



James Nicholson (membre du CNA*)
Yves Bouchard (1^{er} VP), Jean Saint-Pierre (président Cantons-de-l'Est), Jean-Marc Demers (Président Québec), Serge Boisseau (2^e VP) Donald Dery (président Outaouais), François Tellier (VP Groupe Forget), Daniel Morin (président Montréal), Jacques Lambert (membre du CNA*), René Grenier (président Garde Côtière), Roland Langevin (Trésorier, FADOQ Chaudière-Appalaches). *CNA = Conseil national d'administration de l'ANRF

Parmi les prix de présence, une peinture de l'artiste Pierre Pichette qui a fait le bonheur du gagnant, monsieur Jean-Michel Bernier. Merci beaucoup à monsieur Pierre Pichette pour cette œuvre très convoitée par les participants!



Jean-Marc Demers, le gagnant Jean-Michel Bernier et James Nicholson



Pierre Pichette, Artiste peintre



Merci au Groupe Forget qui a contribué au succès de cette soirée. Merci à nos commanditaires qui ont fait des heureux avec les prix de présence.

Soirée de Noël de l'équipe des quilles - Le 8 décembre dernier, l'équipe de quilles de la section de Québec soulignait sa dernière rencontre des équipes avant les Fêtes qui se poursuivait par un souper. Des gens enthousiastes, heureux de rencontrer le Père Noël et célébrer avec collègues et amis.



[Voir la galerie de photos](#) de l'équipe de quilles 2018-2019 et de la soirée de Noël

Photos Lise Lavoie, photographe bénévole de la Section.

Le Comité des activités sociales de la Section prépare son plan d'action pour 2019. Les informations vous seront communiquées par l'infolettre et le site web de la Section.



Activité du printemps

La Section de Québec de l'ANRF aimerait vous inviter à une activité à la cabane à sucre.

Endroit : L'Érablière du Cap

Date : 4 avril 2019 à 12h00

1925 Chemin Lambert, Lévis, QC,
G7A2N4

Cout : 19.25\$ / par personne tout inclus
(taxes et service)

Réservation La date limite pour réserver est le 28 mars 2019. Le paiement se fait par chèque seulement, au nom de ANRF – Section Québec à transmettre au bureau ou à Gilles Croteau. [Lire les détails ici.](#)



ACTIVITÉ DE LA FADOQ

Souper et Soirée de danse avec Gilles Perrin

régions
de Québec et
Chaudière-Appalaches

La FADOQ invite les membres de notre Section à participer à une soirée dans les cadres des activités du Carnaval de Québec.

Vendredi le 8 février 2019 à 18 heures Au Centre Fernand-Dufour (Club Fadoq Vanier)

Des tables sont réservées pour l'ANRF [380, rue Chabot Québec](#)

Prix de présence

Coût : 25.00 \$ par personne

Réservation : Roland Langevin Tél. : (418) 621-0197

Courriel : rlangevin@fadoq-quebec.qc.ca

Pour plus d'information, [consulter ce lien](#)

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



Prendre note que l'**Assemblée générale d'information (AGI)** de la sous-section Bas-St-Laurent/Gaspésie aura lieu à Rivière-du-Loup.

Voici donc les coordonnées pour cette rencontre:

Date: le 9 mai 2019 à 9h30 AM

Endroit: Hôtel Universel, salles Kamouraska et Grand-Potage

Adresse: [311 Boul. Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup](#)

En plus d'obtenir toutes les informations à jour de la section, une conférence sera donnée par Monsieur René Bélanger, résident de la section Rivière-du-Loup et le sujet sera: " L'intimidation faite aux aînés "

Notez qu'un repas chaud sera servi à midi.

Comme il s'agit de la fin de mon mandat de trois ans et que je ne me représente pas pour un autre mandat, il sera très important qu'un nouveau représentant ou représentante soit élu pour notre sous-section.

Un ordre du jour abrégé vous sera présenté à une prochaine parution.

Bienvenue à tous les membres et futurs membres.



Les Snowbirds et la fiscalité américaine

par Viateur Beaulieu, membre du Comité des Communications

L'hiver québécois semble pas mal précoce cette année. Bien que les motoneigistes et les sportifs hivernaux salivent déjà, les joies de l'hiver ne sont pas pour tous et l'attrait d'un climat doux demeure séduisant. Pour nos quelques 700 000 concitoyens « snowbirds » qui ont l'habitude se côtoyer les états sud du pays de l'oncle Sam, ils se préparent pour la migration où certains sont déjà sur place.

Utilité du formulaire 8840

Le formulaire 8840 ([télécharger le formulaire ici](#)-disponible en anglais seulement) sert à démontrer que malgré tous vos séjours aux États-Unis, vos liens avec le Canada sont beaucoup plus importants. Les preuves de ces liens ? Par exemple, le lieu de votre résidence principale, la plaque d'immatriculation de votre véhicule, vos activités bancaires, le lieu de vote...

Précisions importantes – seuls les Canadiens ayant séjourné 183 jours aux États-Unis au courant des trois dernières années doivent remplir le formulaire 8840. Si vous êtes du nombre, voici les règles de calcul qui s'appliquent pour chaque journée passée aux États-Unis :

- Chaque journée en 2013 compte pour une journée ;
- Chaque journée en 2012 compte pour un tiers ;
- Chaque journée en 2011 compte pour un sixième.

Voyez plus de détails sur le sujet en consultant les sites web suivants.

Sources : [Le CAA](#), [L'Association Canadienne des « Snowbirds »](#), [La FADOQ](#)

Bon hiver !



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

Osons !

En cette période de l'année où plusieurs pensent à de bonnes intentions, pourquoi ne pas innover dans notre vie, se permettre un petit plus. Ma mère jouait du piano à l'oreille et mon père chantait « [Mon chapeau de paille.](#) »

Un frère a toujours chanté dans une chorale et une sœur, elle aussi, en a fait partie en plus de la diriger par la suite. Et moi, je continuais de me trouver nul en chant ; jusqu'au jour où un changement de lieu de résidence à la suite de ma retraite, m'a fait changer d'idée.

Je chantais comme tout le monde dans la foule. Un jour, quelqu'un vient me voir pour m'inviter à être membre d'une chorale d'église. J'accepte en me disant que c'est bon pour le moral!

En 2018, me sentant plus en confiance, je réponds à l'invitation que j'ai lue dans le journal. Je me présente donc pour participer à [La Traviata de Verdi](#) qui sera jouée pendant trois jours en février 2019. Pas facile de s'incorporer dans un groupe de gens qui ont plus de compétences musicales que moi. C'est une grande satisfaction d'apprendre avec une chef de chœur qui te pousse hors de ta zone de confort et t'ouvre à d'autres possibilités en te disant que la voix est un instrument qui se perfectionne. De plus, les scientifiques vantent les effets thérapeutiques du chant.

Si je vous parle de mon parcours, c'est pour vous inviter vous aussi à sortir de votre quotidien. C'est déstabilisant, mais bénéfique pour la santé. De plus, ça vous amène à rencontrer d'autres personnes, d'autres milieux et connaître autre chose que le travail, la famille, prendre vraiment du temps pour soi.

Vivez un rêve dans quelques domaines que ce soit, un rêve qui dormait en vous pendant toutes ces années. On peut être encore actif et réaliser un rêve tout en étant attentif aux gens qui nous entourent. Osons !

En terminant, un petit conseil santé.

En cette période de grippe qui nous guette toujours, n'oubliez pas vos besoins en vitamine C de tous les jours, soit au moins quatre onces de jus ou un fruit, des agrumes. Vous pouvez prendre un jus frais tous les matins en ayant soin de prendre un presse-jus qui ne retient pas la pulpe afin de la consommer. Si vous préférez acheter votre jus, choisissez un jus sans sucre ajouté et avec la pulpe. Il faut se rappeler que la vitamine C n'est pas emmagasinée par l'organisme; il faut en prendre chaque jour.

J'espère que vous venez de passer cette période de l'année dans la joie, le bonheur et la sérénité. Rien ne sert de se battre contre ce qu'on ne peut pas changer.

Ghislain Lavoie,
Courriel : voiegis28@gmail.com

Prendre note que l'**Assemblée générale d'information (AGI)** de la sous-section Saguenay-Lac-Saint-Jean aura lieu le **16 mai 2019 à 9h30 au Bistro Victoria de la Baie, 810, rue Mars, La Baie.** Un/e conférencier/ière à déterminer. Un dîner vous sera offert. D'autres informations suivront.

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](#)



Le Comité des communications de la Section recherche un bénévole pour nous aider à créer et entretenir un compte Facebook pour notre Section en collaboration avec une autre bénévole. Si vous désirez nous aider, communiquer avec Micheline Lefrançois michelinelefrancois@bell.net.



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.

N'hésitez pas à commenter!

Voici un commentaire concernant notre dernière infolettre

« Félicitations pour l'infolettre du 15 novembre. Comme vétéran je suis particulièrement touché par la participation de la section de Québec aux cérémonies entourant le 100^e anniversaire de l'armistice. Bravo. Salutations, James Nicholson »

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 mars 2019

* Collaboration 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 Gagnon Viateur Beaulieu Marianne Lafond