



## Infolettre Volume 6, no 2, 15 mars 2019



### Mot du Président

Je suis heureux de vous retrouver en ce mois de mars qui nous amènera plus de lumière et un printemps attendu de nous tous.

En cette période de l'année, notre Section s'active en préparation des assemblées de la Section et sous-sections. Vous verrez plus bas les avis de convocation et projets d'ordre du jour.

Nous souhaitons que nos membres participent davantage à ces assemblées. Ce sont des moments propices pour partager entre nous nos priorités et montrer aux dirigeants que vous accordez de l'importance à l'orientation de l'ANRF.

Vous verrez aussi que le comité des activités sociales travaille d'arrache-pied pour vous présenter une planification 2019 à la hauteur de vos attentes. Ces activités sont de bonnes occasions de faire la promotion de la section auprès des membres et leurs invités. N'hésitez pas à parler de nous à vos collègues et (amis(es) du fédéral. La fidélisation de nos membres et le recrutement de nouveaux membres demeurent une priorité pour la vie de notre section.

### CANDIDATURE - PRIX DE RECONNAISSANCE 2019

Notre Section participe à nouveau au Programme de reconnaissance de l'ANRF qui se déroule durant l'Assemblée nationale de juin. Cette année, nous proposons la candidature de la section de Québec dans la catégorie *Excellence des sections*.

Participer à cette reconnaissance est une excellente façon de s'améliorer, de faire connaître la vigueur de notre travail et d'échanger les bonnes pratiques avec les meilleures sections au Canada.

Notre section est fière d'avoir remporté en 2018 le Prix du Recrutement et de la mobilisation des membres. Nous sommes toujours fiers du Prix national de la collaboration 2017 remporté par notre collègue Serge Boisseau, 2e vice-président et champion du recrutement.

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

Pour ceux et celles qui célèbrent la Saint-Patrick



Le président,  
Jean-Marc Demers

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

1. Assemblée générale annuelle (AGA) – Avis de convocation et ordre du jour
2. « Aînés, des réponses à vos questions » - AQDR, par Nicole Laveau.
3. Impôt 2018 – Souscripteur de l'Assurance MEDOC, par M. Lefrançois
4. Section de Québec – Élections 2019 – Mise en candidatures, par Serge Boisseau
5. Les outils de recherche en généalogie (suite), par John Le Garignon
6. Les activités sociales de la section de Québec :
  - Cabane à sucre à Érablière du Cap le 4 avril
  - Planification des activités 2019
7. Retour sur la Soirée du Carnaval de la FADOQ
8. Déjeuners de la section à Québec
9. Rapport de la sous-section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, par Michel Rancourt
  - AGI du 9 mai 2019 - Avis de convocation et ordre du jour
  - Déjeuner mensuel de la sous-section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie
10. Rapport de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean, par Ghislain Lavoie
  - AGI du 16 mai 2019 - Avis de convocation et ordre du jour
  - Déjeuner mensuel de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean
11. Bénévole recherché(e) – Facebook de la Section
12. Le coin du lecteur, par Micheline Lefrançois

**AVIS À TOUS LES MEMBRES**

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE 2019  
ANRF - SECTION DE QUÉBEC**

**CONVOCATION ET ORDRE DU JOUR**

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

DATE : Vendredi 12 avril 2019

ENDROIT : Salle Père-Raymond-Bernier  
Patro Roc-Amadour  
[2301, 1<sup>re</sup> Avenue, Québec, QC](#)

09H00 – Ouverture des Kiosques – Biron, Soins du sommeil inc. et ANRF.

## **HORAIRE ET PROJET D'ORDRE DU JOUR**

09H30 – Assemblée générale annuelle des membres

1. Rapport du président
2. Rapport financier
3. Établissement d'un fonds de réserve
4. Budget 2018
5. Nomination d'un vérificateur
6. Présentation sur les communications
7. Présentation de nos activités sociales pour 2019
8. Plan de recrutement
9. Remise de certificats de reconnaissance aux bénévoles
10. Élections de 3 membres du CA – Pour les détails, [cliquer ici](#).

11h30 – Conférence : « L'apnée du sommeil - du diagnostic au traitement » par Patrick Bernier, Biron, Soins du sommeil inc.

12H15 – Pause pour le lunch

13h00 – Assermentation du nouveau CA

13h15 – Conférence – Madame Judith Gagnon, présidente AQDR, présentation du guide « Aînés : Des réponses à vos questions »

Prix de présence – Tirages – Fin de l'assemblée

### **« Aînés, des réponses à vos questions »**

*par Nicole Laveau, administratrice*

Récent guide réalisé par l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées (AQDR)

Lors de la prochaine assemblée générale annuelle le vendredi 12 avril 2019, nous recevrons la présidente de l'Association québécoise de défense des droits des personnes retraitées et préretraitées, Madame Judith Gagnon.



Elle nous entretiendra sur le guide « Aînés, des réponses à vos questions », édition 2018. Les thèmes sont :

- **Vos droits dans votre milieu de vie** (hébergements divers);
- **Votre droit de vieillir avec dignité** (maltraitance et fraude);
- **Vos protections juridiques** (procuration, mandat de protection, testament, préarrangements funéraires);
- **Vos droits en santé et services sociaux** (consentement aux soins, soins de fin de vie);



Vous pouvez déjà le consulter avec [le lien web suivant](#).

N'hésitez pas à en prendre connaissance au préalable et faire votre liste de questions à lui adresser.



**Impôt 2018 - Rappel sur le message de l'ANRF du 21 février dernier pour les souscripteurs de l'assurance MEDOC**

*par M. Lefrançois, Administratrice*

« Conseil pour la période de l'impôt : Frais médicaux admissibles

Voici revenue cette période de l'année! Saviez-vous que vous pourriez être en mesure d'inclure vos primes du Régime de soins de santé de la fonction publique et du Régime de services dentaires pour les pensionnés comme frais médicaux admissibles? Et, si vous êtes l'un de nos 80 000 souscripteurs de l'**assurance voyage Medoc<sup>MD</sup>**, une portion de ces primes peut aussi être admissible à titre de frais médicaux sur votre déclaration de revenus fédérale ».

Commencez par [remplir notre formulaire](#) de demande de lettre d'impôt sur le revenu. Puis, soumettez ce formulaire. Vous recevrez par la suite, dans un délai de 5 à 10 jours ouvrables, un relevé de la prime totale versée pour votre régime d'assurance voyage.



Source : ANRF – Nouvelles de l'ANRF pour le mois de février 2019

**ÉLECTIONS 2019 - MISE EN CANDIDATURES**

*par Serge Boisseau, 2<sup>e</sup> Vice-président*

La section de Québec de l'Association nationale des retraités fédéraux amorce son processus annuel de mise en candidatures et profite de cette occasion pour vous offrir la possibilité d'être élu membre du conseil d'administration pour les trois prochaines années.



Trois postes d'administrateurs sont disponibles pour la grande région de Québec et un poste est disponible pour la région du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie.

Notre invitation vous intéresse? Vous voulez en savoir davantage? Communiquez dès maintenant avec Serge Boisseau, président du comité de candidatures 2019, au 418-661-4896 ou par courriel : [anrf@bellnet.ca](mailto:anrf@bellnet.ca) Accéder au [formulaire de candidature ici!](#)

Pour en savoir plus, lire le [communiqué](#)

### Symptômes familiers?

Somnolence, fatigue	Maux de tête au réveil
Troubles de la mémoire	Sommeil non réparateur
Ronflements	Irritabilité

La présence d'un ou plusieurs de ces symptômes indique une possibilité de souffrir d'**apnée du sommeil** ou d'**un autre trouble du sommeil**.

**PASSEZ LE TEST DE DÉPISTAGE DES TROUBLES DU SOMMEIL DÈS AUJOURD'HUI.**  
CONSULTEZ LE [DEPISTAGE.BIRON.CA](http://DEPISTAGE.BIRON.CA)



**RABAIS EXCLUSIF DE 20%**  
Pour les membres de l'ANRF section Québec et leur famille immédiate sur les appareils respiratoires à pression positive continue (PPC) et ses accessoires.

**Biron B**

POUR TOUS LES DÉTAILS  
CONSULTEZ LA SECTION PARTENAIRES DU SITE  
DE L'ANRF SECTION-QUÉBEC: [ANRF-SQ.ORG](http://ANRF-SQ.ORG)

Site web : [Biron Soins du sommeil inc. \(BSS\)](http://Biron Soins du sommeil inc. (BSS))



### Chronique sur la généalogie

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

### Les outils de recherche en généalogie (suite)

Ce mois-ci je vous parlerai de quelques outils de recherche qui m'apparaissent fondamentaux. Commençons probablement par le plus connu d'entre eux soit [Google](#). Google vous permettra d'aller voir directement si des informations concernant la ou les personnes que vous recherchez sont accessibles en ligne. Bien sûr si vous trouvez des informations, il faudra les vérifier ailleurs, mais cela vous servira de base tangible pour commencer votre exploration d'une personne ou d'un couple par exemple. Si je voulais par exemple chercher « Julie Dubé », je mettrais son nom entre guillemets. Si je veux aussi chercher pour son mari (fictif) Martin Pelletier, je les mettrais tous les deux entre guillemets dans une même recherche i.e. « Julie Dubé » « Martin Pelletier ». Même si vous faites une recherche en français, pour plus de résultats, utilisez toujours les



guillemets anglais (donc, ne faites pas ce que mon logiciel m'oblige à faire, soit utiliser les guillemets français) et ne mettez pas d'accent sur les lettres même si elles en prennent en français. Donc, il aurait fallu que j'écrive Dube et non Dubé.

Second outil, gratuit encore, [Family Search](#), assez simple d'utilisation, mais pour lequel il faut s'enregistrer, créer un compte gratuit. Servez-vous-en pour faire de la recherche, mais je ne vous suggère pas de vous en servir pour y déposer votre arbre, car c'est un arbre collectif et tout le monde peut faire les changements qu'ils veulent à votre arbre.

Maintenant, si, quand il s'ouvre, Family Search est en anglais allez dans le bas de la page à droite cliquer sur « English » et vous verrez apparaître toutes sortes de choix de langue et vous n'avez qu'à cliquer sur « Français » et vous pourrez naviguer en français. Pour débiter votre recherche, vous allez sur l'onglet Rechercher qui vous amènera à deux différents scénarios :

1) vous pouvez remplir les cases si vous connaissez avec exactitude les noms des personnes recherchées et qu'il ne vous fait rien de chercher à l'aveuglette

2) si cela n'est pas ce que vous désirez, mais préféreriez par exemple limitez votre recherche au Québec, je vous conseille d'aller sur la carte à droite, cliquez sur la carte du Canada et là on vous donnera le choix de la province ou du territoire; vous cliquez sur Québec et là on vous donnera le choix encore une fois de remplir des cases ou d'aller juste en dessous et de cliquer sur « Afficher les 21 collections ». Si vous choisissez cette dernière route, il est possible que vous ne désiriez que trouver un baptême, un mariage ou un décès catholique, c'est mon cas pour la majorité des fois.

Alors on descend la liste et on clique sur l'item « Québec, registres paroissiaux catholiques, 1621-1979 ». Quand vous serez entré dans ce lieu de recherche, si vous connaissez la ville et l'année approximative que vous recherchez ne remplissez pas les cases, mais allez tout de suite en dessous et cliquez sur « Parcourir 1 399 175 images » ceci vous amènera à une liste des endroits du Québec et vous pourrez choisir quelle ville ou village vous voulez rechercher. Soyez cependant avertis, Family Search, même s'ils parlent de registres jusqu'en 1979, ne vous fournissent que rarement des années plus récentes que 1900. En mai prochain nous explorerons [Ancestry](#) et [Geneanet](#), d'autres outils intéressants.

En attendant, n'hésitez pas à me faire parvenir vos questions à [j.legarignon@globetrotter.net](mailto:j.legarignon@globetrotter.net).

---

## **Les activités sociales de la Section**

*par les membres du comité des activités sociales*



### **Activités sociales de la Section**

*Voir les détails ici!*

Le Comité des activités sociales de la section est fier de vous présenter les activités sociales 2019. La première s'est tenue le 6 mars dernier au restaurant [Les Cailles à l'école hôtelière le Fierbourg](#).



Un excellent dîner a été très apprécié des 33 participants qui ont aimé l'ambiance et la gastronomie. Merci beaucoup à Jacques Godbout pour l'organisation de cette belle rencontre.

Voici quelques photos prises lors du dîner :



Photos : Micheline Lefrançois



### 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

**Coût :** 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 de Québec à transmettre au bureau ou à Gilles Croteau lors du déjeuner : Information, courriel : [paugil@videotron.ca](mailto:paugil@videotron.ca) 418-839 8381 ou [anrf@bellnet.ca](mailto:anrf@bellnet.ca) au bureau 418-661-4896.

[Lire le communiqué](#)

### Autres activités 2019 à noter à votre agenda

- **Activité de golf – mi-mai 2019 à septembre.** Lieu : Golf Royal Charbourg, Notre-Dame des Laurentides. Information, Germain Boivin, courriel : [gboivin@videotron.ca](mailto:gboivin@videotron.ca) 418-407-1809
- **Activité de petites quilles – 15 mai 2019.** Au Salon de quilles Unvers, Les Promenades Beauport, Places disponibles pour 40 personnes. Un repas dans un restaurant sera aussi offert aux frais des participants. Vous pouvez réserver votre place auprès de Jean-Yves Bacon, courriel : [jybac43@gmail.com](mailto:jybac43@gmail.com) 418-626-8060
- **Soirée théâtre – 27 juin 2019**, à 20h00, au Théâtre Beaumont Saint-Michel, pièce '**La Mallette Rouge**' avec 6 comédiens, 42 places réservées. Lien : <https://www.theatrebeaumontstmichel.com/> Information : Gilles Croteau, courriel : [paugil@videotron.ca](mailto:paugil@videotron.ca) 418-839 8381 ou au bureau [anrf@bellnet.ca](mailto:anrf@bellnet.ca)

418-661-4896 - Réservation au début d'avril. Paiement par chèque : 32\$ pour les membres et 40\$ non membres.

- **Activité de pétanque et pique-nique – 7 août 2019.** Endroit à identifier. Jean-Yves Bacon, courriel : [jyac43@gmail.com](mailto:jyac43@gmail.com) 418-626-8060 et Jacques Godbout, courriel : [jacquesfgodbout@videotron.ca](mailto:jacquesfgodbout@videotron.ca) (418)628-6793. Informations à venir. Réservation à partir du 7 juin.
- **Ligue de quilles de l'ANRF**, changement de local pour les activités de **septembre 2019 à mai 2020**, [salon de quilles Univers à Les Promenades Beauport](#), Jacques Godbout, courriel : [jacquesfgodbout@videotron.ca](mailto:jacquesfgodbout@videotron.ca) 418-628-6793. Joueurs permanents ou substitués.
- **Activité culturelle et gastronomique au Site traditionnel Huron (Wendake) – Début septembre 2019** (date à confirmer). Un repas sera aussi offert. Jacques Godbout, courriel: [jacquesfgodbout@videotron.ca](mailto:jacquesfgodbout@videotron.ca)
- **Soirée de Noël** – 14 décembre 2019. Salle AGAM – Trait Carré. Jean-Yves Bacon, responsable. Courriel : [jyac43@gmail.com](mailto:jyac43@gmail.com) Réservation début d'octobre 2019.



**Le souper du Carnaval du Club FADOQ**, Vanier, tenu le 8 février dernier au Centre Fernand-Dufour, a été un franc succès. Plus de 130 personnes y participaient. La section de Québec de l'ANRF était représentée par 11 personnes. Le Bonhomme Carnaval est venu saluer les participants.

Merci à Roland Langevin et son épouse Denise ainsi qu'aux collaborateurs pour le succès de cette soirée!

Voici quelques photos de l'événement :



Roland et Denise Langevin et le Bonhomme



Jean-Marc Demers, président section de Québec et Roland Langevin, organisateur de la soirée



Les participants de la Section de Québec



**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 le jeudi 9 mai à 9h30**. Voici l'avis de convocation et l'ordre du jour.



Il y aura élection pour le poste du représentant(e) de notre sous-section. Si vous êtes intéressé(e), [voir formulaire de candidature](#).

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

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'INFORMATON (AGI)**

**CONVOCATION ET ORDRE DU JOUR**

**Vous êtes convoqués/invités à l'Assemblée générale d'information (AGI)**

**ORDRE DU JOUR**

DATE : Le 9 mai 2019 (jeudi)  
HEURE : 9h30  
ENDROIT : Hôtel Universel (salles Kamouraska et Grand-Portage)  
[311 Boul. Hôtel-de-Ville, Rivière-du-Loup](#)

Kiosques à partir de 09h00 : Biron, Soins du sommeil inc. et le Groupe Forget, audioprothésiste.

1. Ouverture de la réunion
2. Lecture et adoption du procès-verbal de la dernière réunion
3. Rapport du président (Jean-Marc Demers)
4. Rapport de l'administrateur de la sous-section du Bas St-Laurent-Gaspésie
5. Présentation des états financiers pour 2018
6. Élection d'un nouveau représentant/e de la sous-section Bas-St-Laurent/Gaspésie
7. Varia

Diner  
13H00 – Reprise de la réunion

**Conférencier** : Monsieur René Bélanger, président de section Rivière-du-Loup AQDR et le sujet sera: " **L'intimidation face aux aînés**"

Prix de présence, tirages

Bienvenue à tous les retraités fédéraux!

Michel Rancourt  
Représentant Bas-St-Laurent-Gaspésie  
[michel.rancourt@videotron.ca](mailto:michel.rancourt@videotron.ca)

### **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).

[Consultez notre calendrier](#) pour connaître la cédule des déjeuners de la Section !



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

Prendre note que l'**Assemblée générale annuelle (AGI)** de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean aura lieu **à La Baie le jeudi 16 mai à 9h30**. Voici l'avis de convocation et le projet d'ordre du jour.

Venez partager vos attentes et vos besoins. Vous allez aussi constater tout ce que l'association fait pour vous et vous rendre compte du dévouement de notre président pour la défense de nos droits et pour les bonifier.

### **AVIS À TOUS LES MEMBRES DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN Chibougamau-Chapais et la Côte-Nord**

#### **ASSEMBLÉE GÉNÉRALE D'INFORMATION (AGI)**

#### **CONVOCATION ET ORDRE DU JOUR**

**Vous êtes convoqués/invités à l'Assemblée générale d'information (AGI)**

#### **ORDRE DU JOUR**

DATE : Jeudi 16 mai 2019  
HEURE : 9h30  
ENDROIT : Bistro Victoria de la Baie, [810, rue Mars, La Baie.](#)

Kiosques à partir de 09h00 : Biron, Soins du sommeil inc., et le Groupe Forget, audioprothésiste

1. Ouverture de la réunion
2. Adoption du procès-verbal de la dernière réunion
3. Rapport du président
4. Rapport financier
5. Rapport de l'administrateur de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean
6. Présentation des états financiers pour 2018
7. Varia

Diner

13H00 – Reprise de la réunion

**Conférencier** : « Consommer mieux pour dépenser moins » par un intervenant du service budgétaire et communautaire de Chicoutimi.

Prix de présence, tirages

Bienvenue à tous!

Ghislain Lavoie  
Représentant Saguenay-Lac-Saint-Jean  
Courriel : [voiegis28@gmail.com](mailto:voiegis28@gmail.com)

### **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](#)

[Consultez notre calendrier](#) pour connaître la cédule des déjeuners de la Sous-Section.



Notre Comité des communications 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](mailto:michelinelefrancois@bell.net)



Chers lecteurs, nous vous invitons à nous transmettre vos commentaires sur notre infolettre. Si vous avez des sujets que vous aimeriez que l'on traite, faites-le-nous savoir. 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 me transmettre vos commentaires (maximum 100 mots) par courriel : [michelinelefrancois@bell.net](mailto:michelinelefrancois@bell.net)

Au plaisir de vous lire!

**La prochaine infolettre sera publiée le 15 mai 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 Garignon   Viateur Beaulieu   Marianne Lafond   Lucie Tremblay