

NEWSLETTER

NAFR - Quebec Branch

INDEX

- [Annual General Meeting \(AGM\)](#)
- [A Word from the President](#)
- [Become a Pillar of the Branch](#)
- [Advocacy](#)
- [Recruitment](#)
- [Gaspésie Bas-Saint-Laurent Director Report](#)
- [Saguenay Lac-Saint-Jean Director Report](#)
- [Follow-up Tables de concertation des aînés](#)
- [Activities among legionnaires](#)
- [Seniors and Income Taxes](#)
- [We are spoken about us](#)
- [Social activities :](#)
- [Sugar Bush](#)
- [Summer Theater](#)
- [Branch office hours](#)
- [Newsletter collaborators](#)
- [Next issue](#)



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

QUEBEC BRANCH OF THE FEDERAL RETIREES

Annual General Meeting

Patro Roc-Amadour

Friday April 14, 2023,
at 9:30

Reservation required
anrf@bellnet.ca



Register now

*Event held in French



Association nationale
des retraités fédéraux

National Association
of Federal Retirees

You are convened/invited to:

Salle Père-Raymond-Bernier

Patro Roc-Amadour

[2301, 1^{re} Avenue, Québec, QC](#)

- 9:00 a.m. Welcome, registration and tour of the Kiosks:
- Circul'action, occupational therapy service on the evaluation of driving ability
 - Agence Julie Labbé, housing consulting services.
 - Esther Michaud, Author ([See her biography HERE](#))

[Agenda](#), Financial Statements and Auditor's Report, Elections and Committee Reports, Lunch and Door Prizes

Conference by Dr. Michèle Morin, geriatrician, who will discuss in French:
« *Le déconditionnement chez l'aîné ou pourquoi l'avenir appartient à ceux se lèvent tôt ?* » **For Conference resumé please clic [HERE](#)**

Information - PSHCP Public Service Health Care by Canada Life effective July 1, 2023

Invite a fellow federal retiree or future retiree to attend our AGM
We count on a large turn out.

During our assembly we will not forget to celebrate the 60th anniversary of our Association!

Don't forget to register: anrf@bellnet.ca - 418-661-4896



A Word from the President

The Quebec Branch met with two MLAs, Sol Zanetti, MLA for Jean-Lesage (Québec Solidaire) in January and Joël Arseneau, MLA for Îles-de-la-Madeleine (Parti Québécois) in February. The idea is to make ourselves known. Even if we worked for the federal government, we reside in Quebec and we are active in our community.

National strategy issues such as long-term care, access to affordable and appropriate housing and transportation, age-friendly communities and quality health care, including enhanced community and home care, are very much in the provincial arena in a practical way. As a local voice, this allowed us to put the issues in our context and put a human face on them. Not to be outdone by the federal government, I had the pleasure of meeting again with the Minister of Health, Jean-Yves Duclos at a 100-year-old retiree celebration.

Register in large numbers for our next annual general meeting on April 14 in Quebec City, May 12 in Chicoutimi and May 25 in Matane. And we look forward to seeing you at the Érablière du Cap on Tuesday, April 18. Have a good spring!

By René Grenier,
President of Quebec Branch

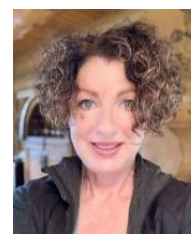


BECOME A PILLAR OF THE BRANCH !

By Jean-Marc Demers, President of the Nominating Committee

During our AGM on April 14, we will be electing Branch directors. The terms of office of our President René Grenier, our Vice-President Micheline Lefrançois, Director Germain Boivin and Saguenay-Lac-Saint-Jean Sub-Branch Director Ghislain Lavoie expire at the end of the AGM. René, Micheline and Ghislain are candidates for a renewal. Germain has indicated that he is not seeking re-election. The position of director for the Saguenay-Lac-Saint-Jean area will be elected by the members of the area at their regional meeting on May 12 in Chicoutimi.

I also have received an application candidate form from Ms. Myriam Boudreault. Myriam is a recent retiree from the Public Service in the Ottawa area who now lives in beautiful Château-Richer. Myriam has a very interesting background; she has worked in several departments, including the Treasury Board Secretariat. To learn more about Myriam, [read her biography](#).



I would like to remind all members that there is still time for you to take a keen interest in the affairs of the Branch. Why not offer your services to the members of our Branch?

To obtain the blank Form , [click here](#). For more detailed information, contact us by email at anrf@bellnet.ca or Jean-Marc Demers, Chair of the 2023 Nominating Committee at jmd01@bell.net



Advocacy

By Micheline Lefrançois, 1st vice-president

Questions and Answers on the renewal of the Public Service Health Care Plan

Many of you have communicated with the Branch office and Sun Life regarding the change of administrator of our health care plan to Canada Life effective July 1, 2023.

Our Association has developed a very interesting tool with the most frequently asked questions and answers about the upcoming changes. This is a reference tool to keep on hand. Here is the link:



[FAQ on the Public Service Health Care Plan renewal](#)

Online: To ensure a seamless transition of your coverage, log on to the PSHCP Member Services site at www.sunlife.ca/rssfp and select Pre-Enrolment. Check your personal information to confirm that it is accurate and up to date.

By Internet: To ensure a seamless transition of your coverage, log on to the PSHCP Member Services site at www.sunlife.ca/rssfp and select Positive Enrolment. Check your personal information to ensure that it is accurate and up to date.

By paper form: If you want to update your information by paper form, call the Sun Life Call Centre at 1-888-757-7427 (toll-free in North America) or 613-247-5100 (in the National Capital Region), Monday to Friday, 6:30 a.m. to 8:00 p.m. (EST). Sun Life will mail you the positive enrolment form and instructions.

IMPORTANT: The Canada Life Customer Service Centre is now open. You can now reach customer service at 1-855-415 4414.



Recruitment

By Claude Larochelle, 2nd Vice-president

In 2022, we were able to attract 140 new members. We are maintaining our efforts and we have decided to increase our recruitment efforts by a more active presence in the public media.

Thus, by consulting the article: [We are talked about in the media](#) you will see that we have had a good visibility in recent months.

Thanks to the entire team!



BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE DIRECTOR REPORT

By Sylvie Harrisson Director Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

General Information Meeting (GIM)

You are invited to our General Information Meeting (GIM) which will be held on Thursday, May 25, 2023, at 9:30 am, at the [Riotel, 250 Ave du Phare E, Matane](#) We hope that you will come and participate.

René Grenier, our President, will follow up on the activities and matters in progress at the NAFR Quebec Branch. He will provide you with information and answers to your questions on the change of administrator of the PSHCP from Sun Life to Canada Life on 1 July 2023. In addition, we have decided to offer testimonies. Mrs. Suzanne St Gelais and Mrs. Danielle Doucet will report on retirement, on the « Matane thematic walking trail » and travels.

We will have a presentation of *Flambeaux de la Matanie* by Mr. David Caissie, trainer for the CISSS du Bas-Saint-Laurent. We will talk about how to promote positive mental health, know the local organizations, and learn how to be kind to yourself in order to take care of others. If you choose to dine with us, please register by May 16, 2023, and indicate your menu choice at that time. If after registering you are unable to attend, please let us know as we will need to pay for the meal.

The menu is as follows: Soup of the day, Panini steak, Mini Coquille de la mer and dessert of the day.

Please register with Mrs. Edna Richer, by email anrf@bellnet.ca or by phone toll free: 1-866-661-4896. If you have any questions, you can also contact me by phone at 418 562 9407 or by email at sylhar.sh@gmail.com

Looking forward to seeing!



SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN DIRECTOR REPORT

By Ghislain Lavoie, Director Saguenay-Lac-Saint-Jean

General Information Meeting (GIM)

You are convened/invited to our General Information Meeting which will be held on May 12, 2023, at the Hotel La Saguenéenne in Chicoutimi, 250 rue des Saguenéens, G7H 3A4, 418-545-8326 services hotel Centre de Congrès | Hôtel La Saguenéenne (lasagueneenne.com). A lunch will be served.

Additional information will be communicated to you in a special bulletin later on. All information will also be posted on our web page under the tab of our activities.

Come and meet us at our monthly Breakfasts and keep up to date with the latest news on our [S-Section Saguenay/Lac St-Jean web page](#).



Seniors' Concertation Tables (SCT)

By Serge Boisseau, Representative TCA – Chaudière-Appalaches

The Table has a section in its Bulletin reserved for local Tables or representative members.

In the [February 2023 Bulletin](#), Serge has made a nice place for NAFR. He has placed a full page (APPENDIX 3)

SECTION RÉSERVÉE AUX TABLES LOCALES OU AUX MEMBRES

UNE PRÉSENTATION D'UN DE NOS MEMBRES : L'ANRF

Dans le présent bulletin, la TCA-CA fait place à la présentation de l'Association nationale des retraités fédéraux (ANRF). Les lecteurs peuvent également visiter le site anrf-sq.org.

Notre mission

Améliorer considérablement la qualité de la retraite et la sécurité de nos membres et de tous les canadiens à la retraite grâce à la défense de leurs intérêts et à la prestation de services. Notre association est d'ordre national et composée de 76 sections au Canada comptant plus de 176 000 membres. La section de Québec compte environ 6 800 membres et couvre l'ensemble du territoire de la TCA/CA et d'avantage. **Voir plus d'informations à l'ANNEXE 3.**

Source : Serge Boisseau, représentant de l'ANRF



ACTIVITIES AMONG LEGIONNAIRES

By Jean-Marc Demers, Secretary General

Members of the federal family hold activities in the Canadian Legion community. The latest issue of "LEGION" magazine - March/April 2023 - reports on a very original activity of the Arvida Legion Branch in Jonquière.

Arvida Legion Branch in Jonquière - The last 42 banners of a series of 122, honouring local veterans, have just been placed in downtown Arvida, as part of a commemorative project supported by the Arvida Branch.



INCOME TAXES IS NOW !

[Taxes when you retire or turn 65 years old - Canada.ca](#)

[Quebec - 2022 Income tax package - Canada.ca](#)

[LES ÂÎNÉS ET LA FISCALITÉ \(revenuquebec.ca\)](http://revenuquebec.ca)

WE ARE SPOKEN ABOUT IN THE MEDIA

L'ÉCHO du LAC – René Grenier

www.journal-local.ca | L'ÉCHO DU LAC | FÉVRIER 2023 | VOLUME 17 NUMÉRO 2

11

Un bénévole exemplaire

À la rencontre de René Grenier

CAROLE ROY

caroleroy@journal-local.ca

René Grenier, ancien résident de Lac-Beaupré, réside à Stoneham depuis plusieurs années. Retraité de la Garde côtière depuis 2011, son expérience de commandant de brise-glace et finalement de la haute fonction publique fédérale fait de lui un habitué des défis et du changement.

À la retraite, son implication de bénévole lui laisse très peu de temps libre. Il faut le voir s'engager sans réserve comme membre des conseils d'administration sur l'Aménagement

Un bénévolat humaniste

La pandémie, même si elle s'efface tranquillement, et la transformation du bénévolat obligent les organisations à s'ajuster. Les bénévoles sont davantage des partenaires que des assistants, tant au niveau du conseil d'administration que pour mener à bien les services offerts.

La section de Québec de l'ANFR remercie M. Grenier pour son implication, même si on sait que lui-même dira que c'est l'engagement de chacun dans l'équipe.

Sous son leadership, une bénévole de la section a obtenu la plus haute distinction nationale de l'ANFR le Prix du leadership pour l'Excellence individuelle et la même année, la Section de Québec a remporté le Prix national de la défense des intérêts.

C'est grâce à M^{me} Micheline Lefrançois, 1^{re} vice-présidente, section de Québec, de l'ANFR que nous avons pu mettre René Grenier en lumière. Mille mercis, chère dame, de nous avoir fait découvrir ce voisin sous un angle différent! ■



René Grenier

Cécile Rivest - Courtoisie

 Read the entire article, [HERE](#)

Interview with Jean-Marc – YouTube

<https://youtu.be/1KyG6pYbaFM>


Interview with our colleague Jean-Marc Demers on "Télévision d'Ici" - Côte-de-Beaupré et Île d'Orléans for his awarding of the Lieutenant Governor's Gold Medal and his involvement with NAFR
Congratulations Jean-Marc !

Journal de Lévis – 28 février 2023


 L'Association nationale des retraités fédéraux (ANFR)
célèbre cette année son 60^e anniversaire

L'ANFR est la plus importante organisation de défense des intérêts des membres retraités et préretraités de la fonction publique fédérale, des Forces canadiennes, de la GRC et des âges de nomination fédérale.

Depuis 1962, l'ANFR offre des services visant à améliorer la sécurité financière, la santé et le bien-être de ses membres et de tous les Canadiens.

L'ANFR représente ses 120 000 membres à divers conseils et comités gouvernementaux, notamment lors des importantes négociations sur notre système de soin de santé (RSFP) qui ont mené à plusieurs gains. Elle travaille aussi à l'instauration d'une stratégie nationale pour les aînés et à ce que les vétérans du Canada aient le soutien et la dignité qu'ils méritent. Elle assure un rôle de vigilance auprès des autorités qui ont une influence sur les revenus de retraite et les prestations de services.

Nous défendons les droits et intérêts des retraités d'aujourd'hui et de demain.

La section de Québec comprend 6 000 membres. Elle travaille d'urgence à maintenir, à la protection et à l'amélioration des accords des retraités et futurs retraités fédéraux de l'Est du Québec, et ce, grâce à la défense des droits et intérêts de leurs membres. Grâce au pouvoir collectif elle est influente auprès des gouvernements.

Adhérez aujourd'hui... même si vous n'êtes pas retraité!

Si vous êtes admissible à l'adhésion, votre conjoint(e) l'est aussi! Votre conjoint(e) peut être à la retraite ou travailler encore, et n'a pas besoin de recevoir actuellement une pension fédérale. Il y a plusieurs façons de devenir membre :

- 1) En ligne www.anfr.ca/membres ou par téléphone 1.866.206.4700 (sans frais)
- 2) Bureau de la section de Québec 418.561.4896 – 1.666.061.4896 (sans frais)



**Assemblée générale annuelle
14 avril 2023 au Patro Roc-Amadour
Avis de convocation**

Vous êtes invités à l'Assemblée générale annuelle de la section de Québec le vendredi 14 avril 2023 à 9h30 au Patro Roc-Amadour, description des pages 9800, Salle Pire-Raymond-Bernier sur 2301, 1^{re} Avenue à Québec.

Conférenciers invités : Des Michèle Morin, gérante très bien connue.

Thème de la conférence : « Le développement chez l'ainé ou pourquoi l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ? »

Réception, lunch, tirages de prix de présence.

Inscription obligatoire : anfr@anfr.ca – 418-661-4896



 click on the @links
and view the
articles

Courrier de Portneuf – 8 mars 2023

CLIQUEZ ICI

Un accès à des services spécialisés

Selon le **Commissioner du Canada**, les personnes âgées de 65 ans et plus ont des besoins particuliers en matière de services sociaux et de santé. Le **Ministère de la Santé** a donc mis en place un **service de soutien parental** pour aider les parents à mieux comprendre les besoins de leurs enfants et à leur offrir le meilleur soutien possible.

GAËLLE BENOÎT

Le **service de soutien parental** est un service gratuit et confidentiel qui offre un soutien technique et émotionnel aux parents. Les conseillers du service aident les parents à mieux comprendre les besoins de leurs enfants et à leur offrir le meilleur soutien possible.

SERVICE SPÉCIALISÉ

Les **travaux de la section de Québec** de l'ANFR ont été présentés lors de la **Assemblée générale annuelle** de la section de Québec. Les membres ont pu discuter de la situation de la section de Québec et de la situation de la section de Québec.

Les trois quarts des membres de la section de Québec ont accès à un service de soutien parental.

Le **service de soutien parental** est un service gratuit et confidentiel qui offre un soutien technique et émotionnel aux parents. Les conseillers du service aident les parents à mieux comprendre les besoins de leurs enfants et à leur offrir le meilleur soutien possible.



**Association nationale des retraités fédéraux
Section de Québec
Assemblée générale annuelle (AGA)**

L'ANFR est la plus importante organisation de défense des intérêts des membres retraités et préretraités de la fonction publique fédérale, des Forces canadiennes, de la GRC et des âges de nomination fédérale.

Vous êtes invités à l'AGA de la section de Québec le vendredi 14 avril 2023 à 9h30 au Patro Roc-Amadour, description des pages 9800, Salle Pire-Raymond-Bernier sur 2301, 1^{re} Avenue à Québec. Inscription des 9800.

Conférenciers invités : Des Michèle Morin, gérante très bien connue.

Thème de la conférence : « Le développement chez l'ainé ou pourquoi l'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt ? »

Il y aura également de l'information sur les améliorations et modifications du Régime de soins de santé de la fonction publique (RSFP) qui sera géré par Canada Vie à compter du 1^{er} juillet 2023.

Autres sujets d'intérêt : Réception, lunch, tirages de prix de présence.

Information sur notre site web : www.anfr.ca et [anfr.ca](https://www.anfr.ca)

Inscription obligatoire : anfr@anfr.ca – 418-661-4896

Invitez un collègue retraité à la section de Québec ou faites-le participer à notre AGA.





Videoconference of February 8, 2023, on « The Four Seasons at the Jardin de Métis »

Patricia Gallant's conference on the 4 Seasons at the Jardin de Métis was a great success. We had 165 registrations and over 75 participants completed our

survey. There were many questions for Ms. Gallant and good feedback. We also received some great suggestions for future videoconferences. Many participants recalled great times at the Jardins de Métis and others are looking forward to going there.



Photo Patrice Gallant



Upcoming Events



SUGAR BUSH 2023 – INVITATION

The Quebec Branch invites you to a sugar shack activity that will take place at:

L'Érablière du Cap on Tuesday, April 18, 2023 at 12:00 noon.



- Érablière du Cap, 1925 Chemin Lambert, Lévis, Quebec, 418-831-8647

Click here for [How to get there](#)

- The cost is \$30.00 taxes and service included.
- For non-members, the cost is \$36.00

A traditional family sugar shack, where several members of our Branch have already appreciated the quality of their food and the warm atmosphere: music, draw, taffy on snow, maple products. You can invite family and friends (price indicated above).

The deadline for mandatory reservation and payment is **March 29, 2023.**

1. Germain Boivin, by Interac g-boivin@videotron.ca or 418-407-1809
2. By check to the ANRF office – Quebec Branch - 660, 57th Street West, app 162 Quebec, Quebec G1H 7L8 or
3. By check or cash at the Branch lunch, March 29, 2023, at Restaurant Normandin.

When registering, please indicate member number, your email address and telephone number in case we need to reach you.

NAFR – Quebec Branch - (418) 661-4896 Toll free: 1-866-661-4896

Email: anrf@bellnet.ca



Invitation to the Beaumont St-Michel Summer Theatre

Title of the play: « **HAUTE FIDÉLITÉ** »

Date: Wednesday, July 5, 2023, at 8:00 pm.

Price: \$50.00 per person

35 seats available. First come, first served!

Parents and friends are welcome, priority to members.

Reservation and payment **before June 28, 2023.**

1. Roland Langevin by bank transfer roland.langevin@videotron.ca
- or
2. By cheque to NAFR Quebec Branch - 660 57th Street West, Apt. 162 Quebec City, Quebec G1H 7L8 or
3. By cheque or in cash to Germain Boivin at the Branch breakfast on the last Wednesday of the month at the Normandin Bouvier Restaurant.

Tickets will be handed out by Germain at the theater.

The Branch does not offer the dinner option. To reserve for dinner, contact on your own the Beaumont-St-Michel Theatre directly [Contact us - Beaumont-St-Michel Theatre \(theatrebeaumontstmichel.com\)](http://theatrebeaumontstmichel.com)

For more information on the play and the actors, [click here](#)

The Branch's monthly breakfasts in Quebec

Next breakfast, Wednesday, March 29, 2023, at 8:30 am, at the Normandin restaurant at [986, rue Bouvier, Québec, G2J 1A3](#), 418-627-1265.



Scan this QR code with the camera of your cell phone or tablet to go to our website where you will find more content about our activities.



Edna Richer, coordinator

Branch office hours

Our office has resumed its usual schedule
Hours: 1:00 p.m. to 4:00 p.m. Monday to Thursday

Phone: (418) 661-4896 Toll Free: 1-866-661-4896

E-mail: anrf@bellnet.ca

Web Site: anrf-sq.org

[Follow us on FACEBOOK](#)

Members of the Communications Committee and Collaborators



Micheline Lefrançois



Edna Richer



Diane Legros



Gilbert Sauvé



Marianne Lafond



Pierre Marquis



Claude Larochelle

NEXT ISSUE OF THE NEWSLETTER May 15, 2023