# INFOLETTRE

## ANRF - Section de Québec

### INDEX DES SUJETS


- Message du Président
- Élection provinciale – Nos priorités pour cette élection
- Renouvellement RSSFP
- Groupe Forget - Audioprothésistes
- Salon FADOQ 2022
- Méga Campagne de recrutement 2022
- Rapport du Saguenay-Lac-Saint-Jean
- Rapport Gaspésie Bas-Saint-Laurent
- Nouvelle des Tables de concertation des ainés
- Les Violons du Roy
- Activités virtuelles et sociales :
  - Visioconférence sur le Droit des autochtones
  - Visioconférence sur l'OTAN
- Devenez bénévole !
- Le Coin du lecteur
- Horaire du bureau de la Section
- Prochaine parution
- Collaborateurs à l'infolettre

## Mot du Président

J'espère que la saison estivale se déroule à votre goût ! Le comité exécutif n'a presque pas ralenti. Nous sommes occupés avec la préparation des élections provinciales en collaboration avec les autres sections du Québec, nos deux administrateurs nationaux et la section de la Défense des intérêts au bureau national.

Cela n'empêche pas notre section de faire des rencontres avec les différents partis politiques. Nous mettons l'accent sur les soins de longue durée et à domicile, sur les politiques et les soins de santé qui rejoignent plus particulièrement les préoccupations du gouvernement provincial.

Nos membres manifestent de l'inquiétude sur le taux d'inflation qui grimpe sans cesse et l'impact qu'il a sur le pouvoir d'achat des retraités maintenant. Nous avons porté cette inquiétude à l'attention du bureau national de l'ANRF. Concernant le taux d'indexation de notre pension 2022, il a été indexé en janvier 2022 comme prévu et celui de 2023, le taux d'indexation sera calculé en octobre 2022 pour être rendu public et appliqué en janvier 2023. Pour plus d'information, consulté notre page web anrf-sq.org.

La neuvième édition du Salon FADOQ 50 ans + Régions de Québec et Chaudière-Appalaches se tiendra les 30 septembre, 1er et 2 octobre prochains, au Centre de Foires de Québec. C'est pour notre section une opportunité de se faire voir et de recruter même les fonctionnaires fédéraux toujours en service! Venez en grand nombre nous voir, au kiosque de la Section de Québec. C'est toujours agréable de jaser ensemble.

S'il y a une certitude, c'est bien qu'il y aura une huitième vague de la COVID-19 à l'automne. Même s'il y a aussi une grande inconnue, quel sera le variant à l'œuvre (sa contagiosité, sa gravité, sa capacité de déjouer la protection vaccinale, etc.) ? Nous ne sommes pas en reste, car Jean-Marc va très bientôt mobiliser le comité COVIDExit pour mettre en branle une programmation enrichie et des plus intéressantes vous le verrez, cet automne. Au moins une conférence par mois si tout se déroule comme prévu. Vérifier vos infolettres et notre site web pour la programmation.

N'oubliez pas les petits déjeuners le dernier mercredi de chaque mois à 08h30, au restaurant Normandin (Bouvier). Pour plusieurs de nos membres, on se revoit bientôt à notre kiosque du Salon la FADOQ et lors de nos conférences virtuelles de cet automne.

En terminant, je voudrais souligner que le 1er octobre sera la Journée internationale des personnes âgées décrétée par l'ONU. Le thème de cette année est la *Résilience et la contribution des femmes âgées.* Célébrons les femmes âgées d'ici et d'ailleurs dans le monde en les remerciant pour leurs contributions essentielles dans toutes les sphères de notre société.

Cordialement,

René Grenier, Président

# Défense des droits et intérêts

## Nos priorités pour cette élection

Gérer la santé en s'appuyant sur la science

Nous demandons à chaque parti politique leurs engagements envers les aînés du Québec pour mettre en place des programmes et budgets nécessaires pour moderniser les services et les soins à domicile et de longue durée.

Au cours des deux dernières décennies, on a assisté à une forme de ségrégation progressive des personnes aînées au Québec. Par choix ou par nécessité, les personnes aînées se retrouvent dans des CHSLD, des ressources dites intermédiaires, des résidences pour aînés (RPA), des condominiums ou des HLM pour personnes âgées. La pandémie a dramatiquement démontré que ces milieux étaient loin d'assurer aux personnes qui y résident sécurité et accès aux soins. [Réjean Hébert, Le Soleil, 20 décembre 2021]

Malgré la pandémie qui perdure, les CHSLD du Québec peuvent à nouveau placer trois ou quatre résidents dans une seule et unique chambre. Une mesure « exceptionnelle », assure le ministère de la Santé et des Services sociaux, mais qui va à l'encontre du rapport déposé en mai dernier par la coroner Géhane Kamel. Pourtant, dès 2017, soit bien avant que la COVID apparaisse, le gouvernement avait demandé à ces mêmes établissements d'éliminer les chambres accueillant plus de deux résidents. Selon Paul Brunet, président du Conseil pour la protection des malades : « On va peut-être avoir l'air plus intelligent en diminuant le nombre de personnes qui attendent sur une civière, mais on va aggraver le risque d'infection et pas juste de la COVID. » « La littérature scientifique est assez claire sur le fait que le nombre de lits et le nombre d'usagers par chambre sont associés à une augmentation des infections par la COVID. Il y a plusieurs études qui l'ont démontré, renchérit la Dre Sophie Zhang. [Alexandre Duval, Radio-Canada, le 19 août 2022]

Il est désolant de constater que les réformes majeures des vingt dernières années n'ont pas été éclairées par des données probantes (les réformes Couillard en 2003 et Barrette en 2015). Des réformes majeures, concoctées par des ministres médecins sans s'appuyer sur des bases rigoureuses - établies par la recherche sur les services de santé. Rien d'étonnant alors de constater l'échec de ces réformes et ses conséquences néfastes sur l'accès à des services de qualité. On a préféré se baser sur des idées alléchantes, mais non éprouvées.

L'OCDE offre une base de données sur la santé qui représente la source statistique la plus vaste pour comparer les systèmes de santé des pays de l'OCDE. Cet outil essentiel permet de réaliser des analyses

comparatives et de tirer des enseignements des comparaisons des divers systèmes de santé à l'échelle internationale. Les pays les plus futés s'appuient de plus en plus sur des données probantes, obtenues à la suite de nombreuses études scientifiques menées de façon rigoureuse à travers le monde. Chez nous, pourquoi ne pas exiger rien de moins que le prochain gouvernement québécois s'engage à investir massivement, en s'appuyant sur la science, dans une réforme du ministère de la Santé et des Services sociaux? Que le ministère rétablisse le système de santé; instaure une stratégie pour les aînés; gère l'organisation des soins et les services aux aînés; tout en appuyant ses décisions et ses orientations sur des données probantes (evidence-informed decision-making).

Comme président de la Section de Québec, je me joins aux cinq autres présidents du Québec, afin de faire parvenir aux chefs des principaux partis politiques une lettre pour faire connaître nos priorités pour cette élection. Les sections du Québec comptent 32,000 membres représentant ainsi une bonne visibilité pour se faire entendre et partager nos priorités auprès des chefs de partis.

## Faites-vous entendre

Vous aussi, vous avez un rôle à jouer avant que la population du Québec se présente aux urnes d'ici peu, **faites-vous entendre** auprès de vos candidats locaux pour faire ressortir à quel point ces enjeux sont importants. Joignez-vous à nous pour faire passer le mot: il est temps d'améliorer le vieillissement au Québec.

René Grenier, président

## UNE ENTENTE AVEC LE RSSFP

**(RÉGIME DE SOINS DE SANTÉ DE LA FONCTION PUBLIQUE)**

Par Diane Legros, rédactrice en chef

Dans son message du 8 août dernier envoyé aux membres, nous annoncions le renouvellement de l'entente avait été conclue après plus de deux ans et demi de négociations avec le Comité des partenaires du RSSFP. Des améliorations importantes seront en vigueur au 1er juillet 2023 dans plusieurs catégories de prestations et lorsque Canada-Vie remplacera Sun Life comme administrateur du régime.

Je vous invite à lire les principaux gains réalisés par rapport au RSSFP qui permettront aux pensionné·e·s d'économiser et d'atteindre leurs objectifs en matière de santé et de bien-être.

Information disponible ici

## Bien entendre et bien vieillir !

**Maintenir une bonne audition tout au long de sa vie est un élément clé pour bien vieillir et rester actif. Voici comment une bonne audition pourrait vous aider à ralentir l'effet des années sur votre qualité de vie**.

### Avoir une vie sociale active

L'isolement social est un des premiers impacts négatifs d'une baisse d'audition. Nos relations sociales sont fondées sur la communication orale. Un problème d'audition rend la communication laborieuse, favorisant un retrait social progressif. Consultez un audioprothésiste dès les premiers signes de baisse d'audition.

### Garder son cerveau en santé

Un cerveau actif permet de ralentir l'apparition ou la progression de troubles cognitifs ou de maladies dégénératives du système nerveux. En préservant une bonne audition, vous soumettez votre cerveau à une foule de stimuli qui vous permettra de garder votre cerveau en forme.

### Demeurer autonome au quotidien

En maintenant une bonne audition, vous vous donnez la chance de rester autonome plus longtemps. Vous conservez votre capacité à bien communiquer, à bien comprendre les informations des professionnels côtoyés (ex. Médecin), à entendre les signaux sonores ou bruits vous prévenant d'un danger ou d'une situation d'urgence.

**BIEN ENTENDRE, ÇA CHANGE TOUT !**

### PROGRAMME EN SANTÉ AUDITIVE MAESTRO

**Les membres de l'ANRF ont accès à l'offre exclusive du Programme Maestro, comprenant : un dépistage auditif sans frais, des rabais sur une trousse d'entretien d'aides auditives, des réductions sur les piles, accessoires et les réparations.**
Pour plus de détails:
https://www.legroupeforget.com/campagne/programme-sante-auditive-maestro-groupe-forget-audioprothesistes

## Nous serons présents au Salon FADOQ !

La Section de Québec aura son kiosque au Salon FADOQ 2022, qui se tiendra du 30 septembre au 2 octobre au Centre de Foire d'ExpoCité. Nos bénévoles seront heureux de vous accueillir.

Plusieurs sujets seront abordés notamment le logement, la santé, les loisirs, des conférences et spectacles d'artistes connus sont en préparation.

Passez le mot à vos collègues préretraités et retraités fédéraux! Voici le site des exposants.

Entrée gratuite pour tous. Il n'est pas nécessaire d'être membre FADOQ pour participer au Salon.

**Cependant, si vous désirez devenir membre de la FADOQ, notre Section** est membre associatif de la FADOQ. Carte de membre FADOQ $20 au lieu de $30. Plusieurs avantages et rabais sur une multitude de produits et services. Voici le formulaire : fadoq - formulaire 2019.pdf (anrf-sq.org)

---

## Méga campagne de recrutement de 2022 – Recrutez des membres et Gagnez gros

Par Claude Larochelle, 2e Vice-Président

Saviez-vous qu'en nous aidant à recruter de nouveaux membres vous pourriez gagner des prix ?

La campagne de recrutement 2022 a été lancée le 1er septembre dernier. Ce concours est réservé aux membres de l'Association qui recrutent un nouveau membre. En participant, vous avez de grandes chances de gagner.

Le Bureau National (BN) organise une campagne de recrutement. Les membres qui recrutent de nouveaux membres courent la chance de se mériter des prix exceptionnels. La Campagne a débuté le 1er septembre et se termine le 31 décembre prochain.

- Le grand prix de cette année est un montant de **10 000 $ en argent comptant**, offert par Johnson Assurance.
- Les prix secondaires comprennent un **voyage de 5 000 $**, offert par Collette, deux **tablettes toutes neuves**, offertes par Rogers et SimplyConnect,
- 5 cartes de **crédit prépayées de 100 $**.
- Il y a également un prétirage d'une **carte de crédit prépayée de 500 $**, offerte par Rogers et SimplyConnect, qui aura lieu le 1er novembre. Alors, référez des membres tôt et souvent!

  Du 1er septembre au 31 décembre, tous les membres qui parviennent à recruter un nouveau membre recevront une carte cadeau Tim Hortons d'une valeur de 5 $ pour chaque nouvelle recrue et un bulletin de participation au tirage des prix décrits ci-dessus. Il n'y a pas de limites au nombre de cartes de café et de bulletins de participation qu'un membre peut recevoir, alors plus le nombre de personnes référées qui deviennent membres est élevé, plus vous aurez de chances de gagner.

**Cliquez ici pour connaître les modalités de participation. Le succès de cette campagne de recrutement dépendra entièrement de la participation de nos membres.**

---

## RAPPORT DU SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Par Ghislain Lavoie, administrateur du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Le 28 septembre prochain, je vous invite à participer à la Journée internationale des aînés dans la communauté de Mashteuiatsh sous le thème **Avec eux, pour eux.** La présidence d'honneur nationale de cet événement n'est assurée par nul autre que M. Pierre Lavoie.

**Endroit** : 1516, rue Ouiatchouan, Masteuiatsh

Le coût pour participer à ce bel évènement est de 20$ comprenant un repas. Pour obtenir les billets me contacter : Ghislain Lavoie, courriel : voiegis28@gmail.com téléphone : (418) 973-3975

Pour en savoir plus sur cet événement de la Table, lire le communiqué ici.

Venez me rencontrer à la table de la section de Québec de l'Association des retraités fédéraux où j'aurais le plaisir d'échanger avec vous et vous faire connaître notre association.

### Nos déjeuners :

**Déjeuner La Baie** - Le premier mardi de chaque mois au Restaurant Lucerne, 1302 rue Bagot, La Baie à 9h00.

**Déjeuner Alma** - Le dernier mercredi de chaque mois, au restaurant Pacini, 1000 boul. des Cascades, Alma à 9h00.

---

## RAPPORT DU BAS-SAINT-LAURENT-GASPÉSIE

Par Sylvie Harrisson, administratrice du Bas-St-Laurent-Gaspésie

En mai 2023, j'ai été élue représentante de la belle région du Bas-St-Laurent-Gaspésie. J'ai suivi deux ateliers sur le fonctionnement de l'ANRF.

Je fais partie comme représentante de l'ANRF de la Table de concertation des aînés de la Matanie. On y retrouve tous les organismes régionaux en lien avec les aînés. Je fais aussi partie de l'équipe du Salon des aînés actifs en action. C'est un événement à Matane qui a lieu chaque année afin de nous permettre de passer une journée sous le signe de la gaieté et de la bonne humeur. On y présente différentes conférences et il y a plusieurs kiosques concernant les aînés. Généralement il y a plusieurs centaines de personnes qui visitent le Salon.

En juin, j'ai eu la chance d'assister à une rencontre avec les Municipalités amies des aînés en visioconférence. On nous y a présenté différents projets faits par des municipalités pour aider les aînés. Tel qu'investir dans les soins à domicile, les travaux d'infrastructures, les transports collectifs, etc.

J'ai aussi eu la chance de visiter la résidence pour aînés de St-Ulric de Matane. C'est un OBNL très intéressant comme modèle de fonctionnement.

Je tiens à souligner aussi l'existence du groupe Facebook créé par Mme Suzanne Gauthier pour regrouper les retraités de la fonction publique fédérale de Matane. Il y a présentement 91 membres. Merci à Suzanne pour son beau site!

---

## Nouvelles des Tables de concertation des ainés (TCA)

Nicole Laveau, Secrétaire du Conseil d'administration, Table de concertation des aînés de la Capitale nationale

Félicitations à Nicole Laveau qui a été nommée Secrétaire du Conseil d'administration de la table de concertation des ainés de la Capitale nationale où Nicole représente la section de Québec de l'ANRF. Merci beaucoup, Nicole de nous tenir informés des événements et activités de la Table en cours d'année.

## Renouvellement de l'entente avec les Violons du Roy

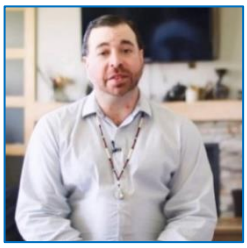
La section de Québec vient de renouveler l'entente avec Les Violons du Roy qui accorderont un rabais de 1 5% aux membres de l'ANRF section Québec à l'achat de billets à l'unité réguliers en section 1, 2 et 3 pour assister aux concerts de la saison 2022-2023 des Violons du Roy à Québec, en présentant leur carte de membre au guichet de la billetterie du Palais Montcalm. Le rabais de 15% ne s'applique pas sur les tarifs spéciaux (17 ans et moins, 18 à 34 ans et 35 à 45 ans).

Vous trouverez également à ce lien (https://www.violonsduroy.com/media/j1jpbwr5/brochureque22-23-interactive.pdf) sur leur brochure interactive de saison à Québec Toutes les informations sur les concerts de la saison à Québec s'y retrouvent. Dans cette brochure (à la page 15), il y a un plan de la salle Raoul-Jobin avec le détail de chacune des sections (1 ,2 et 3).

## Visioconférence par Me Wina Sioui et M. Médérik Sioui le 21 septembre 2022, à 10h00

**Sujet : Les droits et réalités des Premières Nations au Québec**

**La présentation sera faite conjointement par Me Wina Sioui (photo à gauche), avocate-conseil en *Droit relatif aux Premières Nations*, et monsieur Médérik Sioui, historien et communicateur.** Après nous avoir donné un aperçu de leurs parcours personnels et professionnels respectifs, Me Wina Sioui et monsieur Médérik Sioui présenteront un portrait des Premières Nations au Québec, tout en faisant un survol de leurs perspectives historiques et juridiques, en plus de constater différentes expressions culturelles qui témoignent de leurs présence, diversité et richesse. Pour plus de précision, voir le communiqué ici



**Inscription obligatoire.**
**Pour participer à la présentation, il est obligatoire de s'inscrire. Prière de le faire ici maintenant : https://fedretirees-retraitesfed.zoom.us/meeting/register/tZIpduGogj8uHtbGvLMeuKMw34z9RfoHO0g**

Après votre inscription, vous recevrez un courriel de confirmation contenant les instructions pour rejoindre la présentation le matin du 21 septembre 2022.
(Photo à gauche : M. Médérik Sioui)

## Visioconférence par Anessa L. Kimball, sur l'OTAN (Organisation du traité de l'Atlantique Nord)

**Le mercredi 5 octobre 2022, à 10h00 par visioconférence zoom**

**La professeure Kimball nous entretiendra sur le Traité de l'Atlantique Nord et les enjeux pour le Canada en 2022.**

**Anessa Kimball** est professeure titulaire au Département de science politique de l'Université Laval. Professeure Kimball dirige le Centre sur la sécurité internationale (CSI) à l'École supérieure des études internationales (ETI) depuis 2019.

Madame Kimball est à la co-direction de deux thématiques de Réseau canadien sur la défense et la sécurité, Sécurité et Sécurité climatique et l'OTAN. Elle a obtenu son doctorat en science politique à la State University of New York–Binghamton, É.-U. Ses recherches portent sur l'interdépendance entre les politiques internes et la politique étrangère, la coopération en matière de la défense et la sécurité, les politiques de défense du Canada et les États-Unis ainsi les élections américaines, la coopération internationale et l'économie de la défense et des acquisitions militaires.

Professeure Kimball dirige deux projets de recherche distincts sur le partage de fardeau dans l'OTAN ainsi que la conceptualisation institutionnelle des accords informels de défense et sécurité en lien avec le nouveau Centre d'excellence d'OTAN sur le changement climatique et sécurité.

**Inscription obligatoire**
Pour participer à la présentation, il est obligatoire de s'inscrire. Prière de le faire ici maintenant :
Lien zoom
https://fedretirees-retraitesfed.zoom.us/meeting/register/tZ0kcOGorTMjH9PpGW260TO60UsgRLHhGNHm

## Les petits déjeuners mensuels de la Section à Québec

Les petits déjeuners ont lieu le dernier mercredi de chaque mois **au restaurant Normandin à 8h30** au 986, rue Bouvier, Québec, G2J 1A3, 418-627-1265.

---

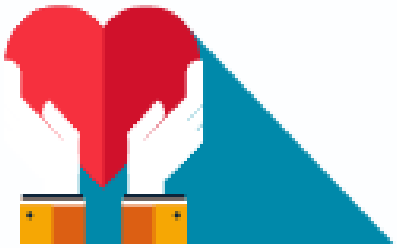
Photos : Jardins FloreSsens juillet 2022 – Micheline Lefrançois

## Visite des Jardins FloreSsens

Vous vous rappellerez notre conférence virtuelle en février dernier sur les Semis et Semences offerte par madame Johane Boucher, horticultrice et co-propriétaire de la pépinière FloreSsens. (Voir Infolettre de mars 2022, page 7).

Eh bien, il y a quelques semaines j'ai fait une visite de ses beaux jardins riches en variété de fleurs et d'arbres sur un site de plus de 30 000 m2 en pleine nature. Une marche dans un sous-bois nous fait découvrir une belle collection d'ornements inusités en bronze dans des jardins thématiques. Visitez le site Facebook de FloreSsens pour voir de belles photos. Les Jardins sont ouverts jusqu'au 30 septembre.

## DEVENEZ BÉNÉVOLES POUR NOTRE SECTION



Nous sommes à la recherche de bénévoles pour maintenir la petite équipe en place dans divers champs d'activités :

- Secrétaire du CA (4 rencontres annuelles)
- Planification financière
- Tout autre dossier qui vous intéresse
- FAITES-NOUS part de vos champs d'intérêt et vos disponibilités.

## Le Coin du lecteur

Par Micheline Lefrançois, 1ère vice-présidente

### Commentaires de nos membres

**Encore très intéressant** – félicitations en particulier à Jean Marc et Micheline pour leur implication très généreuse auprès de notre Association – et merci.

Mariette Routhier Grant

**Beau travail**, merci pour cette belle nouvelle Infolettre, et merci pour vos bons vœux !

Une proposition qui, selon moi, en améliorerait la lecture serait que l'Index soit composé de liens qui nous amèneraient au sujet choisi. **Changement effectué !**

Une très Belle Année 2022 à toute l'Équipe !
Diane Brousseau

**Merci à vous tous pour votre bénévolat à l'association des retraités**.

**La nouvelle Infolettre est très agréable à lire**. J'aime beaucoup la version électronique. Les sujets sont diversifiés et intéressants. Félicitations et continuez votre bon travail. C'est apprécié.

**Question**: Quand pensez-vous que nous pourrons stationner à la GCC à Québec? Lorsque disponible, serait-il possible d'en être avisé. Merci à l'avance.
Ėdith Latouche, Lectrice assidue

**Juste un petit mot** pour vous remercier pour le beau et bon travail que vous faites.
Je suis toujours content de recevoir des nouvelles de l'association.

Salutations et merci encore...! André Lévesque

**Félicitations pour l'infolettre**. Elle est très intéressante, tout en nous informant de diverses choses.
Beau travail.
Claude Havard

---

## Suggestion de lecture « …mais la vie continue »

Par Micheline Lefrançois

Je voulais partager avec vous un coup de cœur de mes lectures estivales. Il s'agit d'un roman d'inspiration autobiographie du célèbre Bernard Pivot, journaliste**,** écrivain et animateur français d'émissions culturelles, maintenant à la retraite.

Son livre ''…mais la vie continue'' est remplie d'histoires humoristiques sur sa vie de retraité en compagnie de ses fidèles joyeux amis octogénaires. Leurs réflexions, expériences et autodérisions sur le vieillissement nous font sourire plus d'une fois. On ne s'ennuie pas à lire ce roman et on y trouve aussi plusieurs idées sur comment vivre heureux.

… mais la vie continue de Bernard Pivot de l'Académie Goncourt, édition Albin Michel, 2021 *(ISBN : 9782226451323)*

Note : Si vous avez le goût de partager un de vos livres préférés, n'hésitez pas à nous en faire part, nous en parlerons dans notre prochaine infolettre. Faites-nous-le savoir par courriel anrf@bellnet.ca

---

## Bien s'informer, mieux vivre !

### De l'information en santé, sélectionnée par des bibliothèques du Québec

Un regroupement de très nombreuses bibliothèques à travers tout le Québec ont créé des cahiers thématiques sur la santé, contenant de nombreuses références que ce soit à travers des livres, des sites web, des films ou des organismes qui ont été choisis par des libraires expérimentés. Les bibliothèques mettent à la disposition des livres papier et une collection de livres numériques Biblio-Santé.

Nous vous présentons un premier cahier d'information intitulé Aînés et vieillissement. Trouvez des ressources pour informer et soutenir les personnes âgées, depuis la transition vers la retraite, en passant par la protection des droits et l'aide à domicile ainsi que des ressources pour prendre soin d'elles.
Lire le cahier sur ce thème :
cahier_aines_vieillissement_2022.pdf (bibliosante.ca)
booklet_seniors_and_aging_2022.pdf (bibliosante.ca) English version

15 thèmes sont disponibles, nous vous les ferons connaître dans les prochaines infolettres : sur le Cancer, Déficience intellectuelle, Deuil, Diabète, Incapacités physiques, Maladie d'Alzheimer, Maladie de Parkinson, Maladies du Cœur, Maladies pulmonaires, Proches aidants, Santé Mentale. Ces cahiers sont disponibles en français et en anglais.

Pour en savoir plus sur cette initiative l'Association des bibliothèques publiques du Québec (ABPQ).

Merci beaucoup à notre fidèle bénévole, Viateur Beaulieu, qui a partagé cette trouvaille avec nous.

## Horaire du bureau de la Section

Edna Richer,
coordonnatrice

Notre bureau a repris son horaire habituel
Horaire : 13 h 00 à 16 h 00 du lundi au jeudi
Téléphone: (418) 661-4896 sans frais: 1-866-661-4896
Courriel: anrf@bellnet.ca
Site web: anrf-sq.org
Suivez-nous sur FACEBOOK

Vous pouvez en tout temps laisser un message dans notre boîte vocale;
**il nous fera plaisir de vous rappeler.**

*Balayez ce code QR avec la caméra de votre téléphone cellulaire ou tablette afin de **vous rendre sur notre site web** où vous trouverez plus de contenu sur nos activités.*

## *PROCHAINE INFOLETTRE 15 NOVEMBRE 2022*