INFOLETTRE
ANRF Section Québec
Infolettre Volume 5, no 1, 15 février 2018

Mot du Président

Chers membres,

Au nom du conseil d'administration, je vous souhaite une prospère et heureuse année 2018, riche en santé et en projets qui vous tiennent à cœur!

Au cours de l'année, le Comité des communications et ses collaborateurs espèrent vous offrir des sujets d'intérêt tant au niveau de la protection des droits des retraités que divers sujets d'actualité qui vous touchent ainsi que vos familles. Des activités sociales vous seront également offertes durant l'année

Présence lors de la visite à Québec du premier ministre Trudeau le 18 janvier 2018

Nous avons participé à la rencontre de Québec du premier ministre Justin Trudeau à l'école de Rochebelle, le 18 janvier dernier. Nous étions prêts avec nos questions. Monsieur Yvan Vigneault, agent québécois de la défense des droits de l'ANRF avait sa question sur le devenir du Projet de Loi C-27 sur les retraites, et monsieur James Nicholson sur une politique nationale des aînés. Malgré nos mains levées bien hautes parmi d'autres très nombreuses mains en même temps, avec un auditoire de 1100 personnes, nous n'avons pas été pointés par le monsieur Trudeau pour poser nos questions et recevoir une réponse. Pour votre information, lors d'un passage semblable du P.M. à Halifax, des Anciens Combattants avaient eu une meilleure chance! Nous ne lâchons pas!

Photo 1 : James Nicholson, membre du Conseil national de l'ANRF, Jean-Marc Demers, président de la Section et Micheline Lefrançois administratrice.
Photo 2 : M. Justin Trudeau durant la séance de consultation du 18 janvier 2018 à l'école

de Rochebelle de Québec
Photo3 : Yvan Vigneault, agent québécois de la défense des intérêts de l'ANRF

Information sur le Projet de Loi C-27 intitulé *Loi modifiant la Loi de 1985 sur les normes de prestation de pension*

Je vous invite instamment à visionner un extrait du programme de RDI économie de Radio-Canada du 11 janvier 2018 sur le Projet de Loi C-27 et les prestations cibles. Dans cette courte présentation, monsieur Michel Lizée, un économiste de grande expérience, donne une très bonne description et une explication claire des enjeux de ce projet de Loi C-27 et ses impacts.

Sécurité de la vieillesse – Supplément de revenu garanti (SRG) - Inscription automatique

N'oubliez pas que depuis 2013, l'inscription à la Sécurité de la vieillesse (SV) se fait automatiquement, donc sans l'obligation de vous inscrire.

Depuis décembre 2017, le gouvernement du Canada a élargi l'inscription à la SV en y ajoutant le Supplément de revenu garanti (SRG) aux personnes qui sont éligibles. Voici une référence.

En effet, les personnes âgées de 65 ans et plus, à faible revenu, pourront obtenir le SRG sans qu'il soit nécessaire de s'inscrire elles-mêmes auprès du gouvernement du Canada.

Comme vous le savez, le supplément de revenu garanti (SRG) est une prestation mensuelle non imposable offerte aux bénéficiaires de la pension de la Sécurité de la vieillesse qui ont un faible revenu et qui vivent au Canada (source : Service Canada). Le SRG est calculé sur la base du revenu admissible qui figure sur la déclaration fiscale annuelle.

Selon les chiffres du gouvernement du Canada, environ 17 000 aînés qui auront 65 ans seront les nouveaux citoyens admissibles au SRG à travers le Canada.

Comme ce changement est nouveau et en cas de doute, contactez le Ministère Emploi et développement social, pour la sécurité de la vieillesse et le supplément de revenu garanti au numéro 1-800-277-9915 (service en français) et le 1-800-277-9914 (service en anglais).

Cependant, il est important de noter que les personnes qui ont eu 65 ans avant le 1er janvier 2018 et qui sont admissibles au SRG, doivent obligatoirement s'inscrire pour l'obtenir. Partagez cette information avec des aînés de votre entourage afin qu'ils puissent en bénéficier.

Pour faire une demande de Supplément de revenu garanti, allez à l'adresse suivante.

……

Semaine de la prévention du suicide

La 28e semaine nationale annuelle, de la prévention du suicide s'est tenue du 4 au 10 février dernier sous le thème *Parler du suicide sauve des vies*. Les chiffres de statistique Canada démontrent bien que ce phénomène touche tous les âges. Voir les statistiques ici.

Heureusement les efforts pour la prévention portent des fruits notamment grâce à *l'Association québécoise de la prévention du suicide* qui propose des moyens concrets d'aider et reconnaître les signes d'une personne en détresse. Elle offre aussi de multiples façons de vous engager pour aider un proche ou soutenir cette cause.

Si vous ou un proche avez besoin d'aide, appelez sans frais, partout au Québec, le 1 866 APPELLE (277-3553). Des intervenants sont disponibles 24h par jour et 7 jours sur 7. Visitez leur site web.

Je vous invite à lire plus bas les chroniques de nos collaborateurs. Vous y verrez entre autres «Qu'il n'y a pas d'âge pour apprendre!»

Joyeuse Saint-Valentin !

Le président,
Jean-Marc Demers

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

1. Invitation à une Cabane à sucre de la Section – par le comité des activités sociales
2. Capsules d'informations – Assurances-voyages - crédits d'impôt par Nicole Laveau
3. Nouvelles en rafale par Micheline Lefrançois
4. Déjeuners de la Section Québec
5. Rapport de la Sous-section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, Michel Rancourt -
    - Il n'y a pas d'âge pour apprendre par Viateur Beaulieu
6. Rapport de la Sous-section Saguenay-Lac-Saint-Jean, Colette Bouchard

Les activités sociales de la Section

par Gilles Croteau, membres du comité des activités sociales

Cabane à sucre - Invitation 4 avril 2018

Les membres du comité des activités sociales. Gilles Croteau 3e à partir de la gauche. Absente de la photo Micheline Lefrançois

Le comité des activités sociales a été mis en place à la suite de notre sondage. Plusieurs membres y suggèrent que la section organise davantage d'activités dans le but de communiquer avec d'autres retraités dans un cadre de réjouissance.

C'est dans ce but que le comité vous invite à une :

Cabane à sucre à l'Érablière du Cap le mercredi 4 avril 2018 à 12h00.
Le coût est de 18.75$ par personne tout inclus (taxes et service).
Vous pouvez inviter famille et amis au même coût.

La date limite pour réserver est le 28 mars 2018. Le paiement se fait par chèque seulement, au nom de ANRF – Section Québec. Faites-le parvenir à Gilles Croteau 1021, rue du Vermont, Lévis, Québec G6Z 1T5 – Pour information, Gilles Croteau : 418-839 8381 - courriel : paugil@videotron.ca

Vous pouvez aussi remettre votre chèque à Gilles lors des déjeuners de la Section au Resto Tomas Tam les 28 février et 28 mars.

Capsules d'information
par Nicole Laveau, administratrice

1) Rappel sur les assurances-voyages

Un rappel aux voyageurs, tel que nous l'avons fait dans l'infolettre de novembre dernier avec l'article de Pierre Marquis. Étant donné l'intérêt de nos membres sur ce sujet nous vous rappelons quelques consignes de sécurité pour la préparation de votre voyage.

L'hiver avec ses écarts brusques de température, les tempêtes hivernales, le verglas, amène plusieurs retraités à penser à descendre au sud, à la recherche de la chaleur et du soleil et au dépaysement. Planifier un voyage de courte ou de longue durée demande sensiblement la même préparation, c'est-à-dire :

- Prendre les dispositions appropriées pour protéger sa résidence contre le cambriolage
- Prévoir une personne de confiance pour visiter régulièrement sa résidence
- Changer les clés de la serrure si on a égaré l'une des clés, avoir une serrure à pêne dormant pour une meilleure protection
- Avoir un système d'éclairage pour détecter le mouvement
- Laisser sa cour propre ou demander à la personne de confiance de l'entretenir.

Si vous voyagez au Canada mais dans une autre province, vérifier le niveau de protection de votre assurance santé. Qu'est-ce que votre plan public couvre et ne couvre pas ? Est-il nécessaire de prendre une couverture d'assurance-voyage complémentaire ? Si oui, laquelle ? Vous pouvez vérifier auprès de votre carte de crédit, de votre institution financière, de votre agence de voyage ou le plan MEDOC avec les assurances Johnson sur le site web de l'ANRF. Faire un exercice de comparaison de la couverture offerte et des garanties par chacun peut être pertinent. En situation de voyage, ayez toujours les coordonnées téléphoniques pour l'assistance en cas d'urgence sur vous.

Si vous voyagez à l'extérieur du Canada, vérifiez s'il y a des avertissements aux voyageurs pour votre destination. Le Gouvernement du Canada met à jour ces informations au lien suivant.

Aussi, s'assurer que votre passeport est valide pour au moins six (6) mois après votre arrivée à destination. C'est aussi une bonne pratique de s'inscrire auprès du gouvernement canadien au service « L'Inscription des Canadiens à l'étranger » en cas de catastrophes naturelles ou de troubles civils. Voir le lien suivant.

Pour les anciens combattants, plusieurs compagnies aériennes canadiennes offrent une franchise de bagages. Voir le lien suivant pour les détails.

Pour de plus amples informations sur la préparation de votre voyage, je vous invite à consulter le lien web de l'ANRF national, onglet « Mes voyages ».

Bon voyage!

2) Crédits d'impôt pour les aînés

Comme à chaque printemps nous avons tous l'obligation de remplir notre rapport d'impôt au niveau provincial et fédéral.
Ces informations de base sur les crédits d'impôt pour les aînés vous sont fournies à titre indicatif pour vous permettre d'en prendre connaissance et de poser les questions appropriées lors de la production de votre rapport d'impôt.

Au niveau provincial, Revenu Québec offre une publication récente sur *«Les aînés et la fiscalité».* Voir la publication ici.

Cette publication de 2017 énonce les avantages fiscaux pour les aînés, pour les aidants naturels et les obligations fiscales, que ce soit pour le crédit d'impôt pour maintien à domicile des aînés, pour des frais engagés pour maintenir son autonomie à domicile ou pour une panoplie d'avantages sociaux qui peuvent profiter aux aînés.

Vous pouvez obtenir copie de cette publication par la poste en contactant Revenue Québec au 1 800 267-6299 (sans frais) –ou par Internet www.revenuquebec.ca

Au niveau fédéral, l'Agence du revenu du Canada (ARC) publie sur son site internet les «changements à vos impôts quand vous prenez votre retraite ou lorsque vous atteignez 65 ans» en fonction du type de revenu et la façon de l'inclure dans votre déclaration de revenus.

Voici un lien d'information pour les crédits d'impôt pour les aînés
«Aînés : Profitez de votre retraite grâce à ces crédits et prestations»

Pour plus d'information, contactez l'Agence de revenu du Canada :
Site web: http://www.cra-arc.gc.ca/cntct/phn-fra.html
Téléphone : 1-800-267-6999

Crédit d'impôt pour assurance-santé

Saviez-vous que vous pouvez obtenir un crédit d'impôt pour une portion de votre prime d'assurance santé MEDOC? En effet, la prime versée pour votre couverture médicale est admissible, indépendamment de toute réclamation.

Par exemple, en 2017, sur une prime payée pour l'assurance-voyage de $183.12, la portion de la prime médicale admissible au crédit d'impôt est de $128.18.

Si vous n'avez pas ce renseignement, vous pouvez l'obtenir de JOHNSON au **Tél**: 1.866.606.3362. Vous pourrez recevoir le renseignement rapidement par courriel ou ultérieurement par courrier.

Noter qu'il est aussi possible d'obtenir des renseignements sur vos années antérieures, qui pourront être éligibles au crédit d'impôt. Parlez-en à la personne qui remplit votre rapport d'impôt.

N'hésitez pas à explorer certains crédits que vous ne connaissez pas et surtout à questionner votre représentant(e) qui remplit votre rapport d'impôt afin de s'assurer que vous bénéficiez de TOUS les crédits auxquels vous êtes admissible

---

Nouvelles en rafale
par Micheline Lefrançois, administratrice

- ✓ Notez à votre agenda que l'assemblée générale annuelle (AGA) des membres de la Section aura lieu le **vendredi 13 avril 2018** au Patro-Roc-Amadour. Kiosques, conférenciers, prix de présence sont à l'ordre du jour. Plus d'information suivra.
- ✓ Lors de l'AGA, il y aura élection à 3 postes d'administrateur. Si vous êtes intéressés, détails et informations sur notre site en suivant ce lien.
- ✓ **Recherche de :**
  Nous sommes toujours à la recherche d'un(e) bénévole pour aider notre Section à promouvoir ses activités sur notre site web.

  Il n'est pas nécessaire d'avoir des connaissances/expériences approfondies en informatique ou langages HTML pour réaliser cette tâche, une bonne connaissance des logiciels Word et PowerPoint, un peu de créativité et un bon jugement sont un atout pour réaliser cette fonction.

  Pour plus de détails, consultez notre site web.

  Si vous désirez être bénévole pour occuper d'autres fonctions au sein de notre Section, contactez-nous.

Déjeuners de Québec

Vous savez que les déjeuners de Québec se tiennent maintenant le dernier mercredi du mois (et non le premier mercredi du mois comme dans le passé). Ce changement fait suite à notre association avec le groupe des ressources humaines.

Le prochain petit déjeuner aura donc lieu le **mercredi 28 février à partir de 8h30,** au Restaurant Tomas Tam au 325 rue Marais à Québec (Vanier), G1M 3A2 – 418-527-2211.

Les membres qui ont participé aux derniers déjeuners ont grandement apprécié l'endroit, l'ambiance et le tirage. Un bel endroit pour échanger!

Rapport de la Sous-section Bas-Saint-Laurent /Gaspésie
Michel Rancourt, administrateur et secrétaire de la Section

Bonne année 2018 à tous nos membres et leurs familles !

Je vous invite à mettre à votre agenda la date de notre Assemblée du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie **qui aura lieu jeudi 10 mai 2018** à 10h00 à l'Hôtel Gouverneur, 155 Boulevard René-Lepage Est, Rimouski, Québec G5 1P2. **Madame Marie-Hélène Chouinard** sera notre conférencière Elle est Directrice générale de L'Appui Bas-Saint-Laurent pour les proches aidants d'aînés.

Ne manquez pas d'inviter d'autres collègues retraités(es) ou préretraités(es)!

Aussi, je vous invite à lire le texte suivant de mon collègue Viateur Beaulieu que je remercie pour sa grande collaboration de communicateur.

Il n'y a pas d'âge pour apprendre!
*par Viateur Beaulieu***,** Comité de communication

Maintenant que nous avons plus de temps à consacrer à nos loisirs et passe-temps, pourquoi ne pas se lancer dans d'autres champs d'intérêt afin de demeurer actif socialement, physiquement et mentalement? La danse, la musique, le bénévolat, l'artisanat comme au sein de votre Cercle de Fermières local, la peinture et peut-être apprendre une autre

langue? Pourquoi pas!

Les établissements d'éducation offrent souvent la possibilité aux gens de 50 ans et plus de s'inscrire à un programme tel qu'à l'Université du troisième âge de Québec (UTAQ). Depuis plus de 30 ans, l'UTAQ, rattachée au Programme de la formation continue, offre une vaste sélection de cours à cette tranche de la population de la région de Québec. Les curieux qui s'aventureront jusqu'au quatrième étage du Pavillon Paul-Comtois pourront voir ces vétérans à l'œuvre, bien que les cours se donnent dans plusieurs pavillons. Aujourd'hui, on compte plus de 3500 de ces étudiants qui se répartissent entre quatre campus. (Québec, Charlesbourg, Lévis et Montmagny)

Les activités de l'UTAQ n'ont généralement pas de préalable et ne prennent jamais en considération le niveau de scolarité. L'Université du 3e âge de Québec offre des cours à la session d'automne, d'hiver et du printemps. Pour l'automne et l'hiver, la session dure normalement huit ou dix semaines à raison de deux à trois heures par semaine. Par contre, il est important de bien vérifier l'horaire de l'activité désirée puisque la durée peut varier d'une formation à une autre. Dans le cas de la session du printemps, de plus courte durée, elle se déroule normalement sur quatre à six semaines. Plusieurs cours sont offerts.

Voir aussi la Commission scolaire des Navigateurs de Lévis qui offre des cours aux 50 ans et plus.

Nous savons tous que la stimulation de notre cerveau est essentielle et demeure une tâche importante pour notre bien-être. Nous devons préserver notre mémoire et la vivacité de l'esprit en démontrant une ouverture à de nouvelles expériences. Dans un article intéressant d'Alice Latimier, l'auteure nous explique que l'apprentissage est en réalité l'activité de toute une vie.

D'après Delphine Chayet (lire l'article complet ici), apprendre plusieurs langues, même à l'âge adulte, ralentit la dégradation cognitive chez les personnes âgées. «Être bilingue apporte des capacités supplémentaires au cerveau, capacités qui le protégeront des années plus tard», résume le Dr Bernard Croisile, chef de service de neuropsychologie au CHU de Lyon. Comme le pointe bien l'étude, ce bénéfice est indépendant du sexe, du quotient intellectuel (QI), du niveau d'éducation ou du mode de vie de la personne. «On peut affirmer que le bilinguisme a des effets positifs sur le cerveau à plusieurs étapes de la vie».

À l'ère de l'internet, il est donc facile de trouver les outils afin de nous permettre de parfaire notre maîtrise d'une langue ou de commencer à en apprendre une autre. Les 2 outils les plus populaires sur le web pour les ordinateurs de bureau/portable ou

tablettes OS/Androïde sont **Babel** (vous aurez sûrement visionné leur pub humoristique à la TV) et **Duolingo** que j'utilise moi-même pour l'espagnol. Ces deux outils sont disponibles gratuitement sur le Play store de Google pour les tablettes et cellulaires Androïdes ou sur l'App Store de Apple pour iPad/iPhone.

Les deux concurrents sont très conviviaux et vous permettent d'apprendre la langue choisie par la lecture, l'écoute, le parler et l'écrire, et tout cela à votre rythme. Ils sont sécuritaires et *gratuits.

Duolingo	Babel
♦ Logiciel gratuit offrant un choix de plusieurs langues **♦ convivial, plaisant et complet** **♦ pour utilisateurs de débutant à avancé** **♦ *comporte de la publicité et offre la possibilité de cesser la pub à un cout $, mais il suffit de cliquer sur le X en haut à gauche pour fermer la fenêtre et continuer ses leçons.**	**♦ Logiciel gratuit offrant un choix de plusieurs langues** **♦ convivial, plaisant et complet** **♦ pour utilisateurs de débutant à avancé.** **♦ * la première leçon de chaque niveau est gratuite, mais il faut s'abonner pour poursuivre le cours** **♦ d'après les évaluations, Babel est un outil qui offre un très bon potentiel pour l'apprentissage d'une langue, alors à vous de décider.**

En ce début d'année, je vous souhaite des heures de plaisir à consacrer à vos activités préférées et ne pas hésiter à en découvrir d'autres. Consultez le site web de votre région pour connaître les organismes et établissements qui peuvent vous offrir un éventail de services dont en voici quelques-uns : Montmagny, Rivière-du-Loup, Rimouski, Matane, Chandler.

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

Les prochains déjeuners à **Rivière-du-Loup** : **le 14 février et le 14 mars 2018** à 9h30 au Restaurant Pub Ô'Farfadet, 298, boulevard Armand-Thériault, Rivière-du-Loup (Centre commercial).

Bienvenue à tous!

Sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean
Colette Bouchard, administratrice

Nous aimerions souhaiter une bonne et heureuse année à tous nos membres et leurs familles !

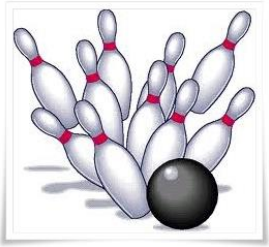
Assemblée de mai du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Veuillez noter que notre rencontre annuelle aura lieu **jeudi 17 mai 2018 à 9h30 à l'hôtel La Saguenéenne, 250, rue des Saguenéens, Chicoutimi, Qc. G7H 3A4 418-545-8326**.

Notre conférencier pour cette rencontre est Steeve Côté, conseiller de proches aidants d'aîné de l'APPUI – pour les proches aidants d'aînés. Ne manquez pas d'inviter d'autres collègues retraités(es) ou préretraités(es)!

Quilles :

Événement *Clair de Lune* : Pour ceux et celles intéressés(es) à jouer aux quilles (petites ou grosses), nous désirons organiser 2 équipes pour participer à un événement *Clair de lune* qui aurait lieu à Chicoutimi en mars (date à déterminer) soit entre 18h00 et 21h00 ou entre 21h00 et minuit. Inscrivez-vous rapidement en contactant : Colette Bouchard – 418-543-4395



Déjeuners mensuels de la Sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Déjeuners - **La Baie** - le premier mardi du mois au restaurant La Normande, 2761 Mgr Dufour, La Baie, prochain déjeuner : **le 6 mars 2018, 9h00.**

Déjeuners - **Alma** - le dernier mercredi du mois au Coq Rôti, 430 rue Sacré-Cœur Alma, prochain déjeuner : **le 28 février 2018**, **9h00.**

Déjeuners - **Chicoutimi** - le deuxième mardi du mois Chez Roberto 1378, boul. Saint-Paul Chicoutimi, prochains déjeuners : **le 13 février et 13 mars 2018, 9h00.**

Au plaisir de vous voir!

*Collaboration de Ginette et Len McCoubrey pour la révision de la version anglaise.

Le Comité des communications