

#### Infolettre Volume 5, no 6, 15 septembre 2018



#### Mot du Président

Chers membres,

La fin de l'été et l'automne nous apportent beaucoup d'importantes activités civiques et sociales.

#### Élections québécoises

Nous voici déjà à la période d'une Campagne électorale en vue de l'élection du  $\mathbf{1}^{\text{er}}$  octobre au Québec.

En tant que président, et avec le support de votre conseil d'administration, je recommande fortement à chacun de vous d'aller voter.

Ce n'est qu'à tous les 4 ans que nous pouvons exercer notre droit de prendre part à notre gouvernement, et de choisir l'équipe prête à diriger le Québec. Ne manquons pas cette chance inouïe collée dans notre constitution. Combien de personnes à travers le monde sont dépourvues de ce droit. Ne le négligeons pas. Au contraire, allons aux urnes, et encourageons nos proches et nos connaissances à voter. Il y a d'importants enjeux pour les aînés dans cette campagne électorale.

#### L'honorable Filomena Tassi, ministre fédéral des aînés

Le 18 juillet 2018, le premier ministre du Canada a annoncé la nomination de l'hon. Filomena Tassi à titre de ministre des Aînés. Ce poste de ministre des Aînés était réclamé par l'ANRF depuis plusieurs années. La section de Québec félicite madame Tassi. Cette nouvelle est disponible sur le site national de l'ANRF.

L'ANRF vous invite à contacter madame Tassi pour lui faire part de la nécessité d'obtenir une Stratégie nationale pour les aînés. Suivre ce lien pour vous inscrire au registre: renseignez-vous davantage sur une telle politique et demandez à madame Tassi de faire de l'élaboration d'une Stratégie nationale pour les aînés sa principale priorité.

# Le 1<sup>er</sup> octobre 2018 – Journée internationale des aînés – «Partenaires pour un mieux vivre»

Comme chaque année, nous tenons à souligner La Journée internationale des personnes aînées le 1er octobre 2018. Le thème choisi par la Conférence des Tables régionales de concertation des aînés du Québec (CTRCAQ) est «Partenaires pour un mieux vivre ». Cette année, ce thème «met l'accent sur l'importance d'associer les personnes aînées dans les projets et décisions sur les enjeux qui les concernent». Pour en savoir plus sur les activités des tables pour l'ensemble des régions du Québec, consultez leur site web.

Bonne journée internationale à tous nos aînés!

#### Prix national d'excellence 2018 - «Et le gagnant est ...»

Comme vous le savez, notre Section a remporté deux prix d'excellence. En 2017, Serge Boisseau, 2<sup>e</sup> VP, a reçu le Prix National de la collaboration. En juin dernier, la Section s'est vue décerner le Prix national du recrutement et de la mobilisation des membres.

Certains membres m'ont demandé ce qui fait la différence pour les membres de notre section de gagner le titre de «section par excellence» au Canada. Surpris, je me suis mis à chercher d'autres associations qui récompensent leurs groupes les plus performants pour saisir leur question et trouver les mots pour répondre. Pour décrire notre fierté, j'ai retenu Skytrax, l'association des transporteurs aériens. Skytrax a déclaré Air Canada Meilleur Transporteur aérien – Amérique du Nord en 2018. C'est la septième année en neuf ans pour Air Canada. Pour attribuer ce prix, Skytrax sonde 20 millions de voyageurs de 100 pays sur 50 éléments de leur voyage. Comme l'écrit le président d'Air Canada Calin Rovinescu qui a fréquenté la même Faculté que moi à l'Université d'Ottawa, « le prix Skytrax revient donc en réalité à nos 30,000 employés.» Calin conclut que son entreprise vise à devenir un chef de file mondial, sachant que pour y parvenir, ils doivent «mieux que jamais prendre soin de leurs clients, juges suprêmes de leur performance.» Dans le sens de l'expression de Calin, mes collègues et moi désirons continuer de perfectionner la qualité de notre approche pour mieux vous servir. C'est pour ça que nous cherchons à mesurer notre service aux meilleures sections de l'ANRF! (Et le gagnant est ... En route – Revue d'Air Canada –août 2018, page 19).

## Assemblée générale d'information

Ne manquez pas notre Assemblée générale d'information, le 12 octobre 2018. Des précisions suivent plus loin.

Le président, Jean-Marc Demers



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

- 1. Avis de convocation de l'AGI du 12 octobre 2018
- 2. Le site web de la Section au goût du jour par Viateur Beaulieu et Marianne Lafond.
- 3. « Pour un Québec digne de ses aînés » par Nicole Laveau.
- 4. La défense des intérêts Débat sur les questions des aînés par Micheline Lefrançois
- 5. Vos médicaments vous aident-ils vraiment ? Quelques pistes pour vous en assurer par Dre Cara Tannenbaum, gériatre et directrice du Réseau canadien pour la déprescription
- 6. Je recrute, je m'implique par Serge Boisseau
- 7. Merci à l'Association nationale pour le Prix national d'excellence 2018 par le CA de la Section de Québec
- 8. Chronique sur la généalogie par John Le Garignon

- 9. Rapport de la sous-section du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie par Michel Rancourt
- 10. Rapport de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean par Ghislain Lavoie
- 11. Petits déjeuners de la section à Québec
- 12. Les activités sociales de la Section Visite de la Maison Généralice, Soirée de Noël
- 13. Dates de parution de l'infolettre par Micheline Lefrançois

#### Assemblée générale d'information (AGI)

#### **AVIS DE CONVOCATION**

Vous êtes convoqués/invités à la prochaine assemblée générale d'information qui aura lieu le

#### vendredi 12 octobre 2018 de 9h00 à 15h00 au :

Patro-Roc-Amadour 2301, 1re Avenue, Québec G1L 3M9

Plusieurs sujets d'intérêt, conférencières, kiosque promotionnel, prix de présence, lunch gratuit.

#### Conférencière

Madame Nancy White, Conseillère en arrangements préalables, Lépine Cloutier Athos. Sa conférence portera sur «La planification des arrangements préalables».

#### Conférencière

Me Christine Morin, titulaire, Chaire Antoine-Turmel, Faculté de Droit de l'Université Laval, nous entretiendra sur «Les Directives médicales anticipées (DMA) et directives dans un mandat de protection : vos volontés seront-elles respectées?»

Invitez un collègue préretraité ou retraité du gouvernement fédéral à se joindre à vous!

L'ordre du jour est disponible sur le site.





Le site web de la Section au goût du jour par Viateur Beaulieu et Marianne Lafond, Comité des Communications et responsables du site web

#### Le site web de la section fait peau neuve!

Dans quelques mois, le site web actuel de notre section célébrera ses 5 ans. Outil de communication essentiel avec nos membres, ce dernier nous permet de diffuser une variété de conseils, d'articles, d'événements à venir et de vous garder à jour sur les enjeux locaux ou nationaux.

Le temps est donc venu de rafraîchir l'aspect visuel et technique du site en le rendant plus convivial, sécuritaire et plus au goût du jour.

Vous remarquerez entre autres:

- Un menu principal dynamique,
- un réaménagement des sections dans le menu principal,
- une présentation plus épurée,
- des textes plus faciles à lire,
- certaines pages ont été supprimées,
- Notre politique de confidentialité a aussi été révisée afin de s'assurer que nous rencontrons les standards les plus stricts requis par les lois canadiennes en vigueur.

Le site web de la section est dorénavant sécurisé avec le **certificat SSL**. Vous verrez la mention « **https://** » dans la barre d'adresse de votre fureteur.



Ce certificat SSL permet de sécuriser les informations échangées entre 2 ordinateurs. En prenant des mesures raisonnables, nous nous engageons à ce que votre information soit sécurisée. Afin de prévenir un accès non autorisé ou divulgation, nous avons mis en place des procédures physiques, électroniques, et de gestion pour sauvegarder et sécuriser les informations que nous recueillons en ligne.

Consultez notre politique de confidentialité.

Nous espérons que ces changements sauront vous plaire et n'hésitez pas à nous faire parvenir vos critiques constructives s'il y a lieu.

« Pour un Québec digne de ses aînés » par Nicole Laveau, administratrice

Le 1<sup>er</sup> octobre 2018 se tiendra des élections provinciales au Québec. C'est une très bonne occasion pour soumettre des revendications auprès des candidats de tous les partis politiques, bien que de telles demandes puissent être soumises en tout temps auprès des paliers appropriés.



Pour la saison 2018/19, je vous ferai connaître les revendications qui ont été déposées par le regroupement de cinq associations provinciales, soit la FADOQ (Fédération de l'âge d'or du Québec), l'AREQ CSQ (Association des retraité-e-s de l'éducation et autres services publics du Québec, l'AQRP (Association québécoise des retraité-e-s des secteurs public et parapublic, l'AQDR (Association québécoise de la défense des droits des personnes retraité-e-s et préretraité-e-s), RIIRS (Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé), et regroupant plus de 700,000 aînés.

Leur consensus a dégagé cinq thèmes, soit :

- Soins et services à domicile et en CHSLD
- Proches aidants
- Prévention
- Revenus à la retraite
- Habitation.

Le texte intégral est disponible avec <u>ce lien web.</u>



L'une d'elles, numéro 14, a comme origine votre section locale de l'ANRF. Elle se lit comme suit : « Nous réclamons : l'augmentation de la prestation de décès offerte à la succession jusqu'à concurrence de 5 000\$. »

Depuis déjà plus de deux années, votre section a fait valoir l'importance de cette demande auprès des députés provincial et fédéral, dépôt d'un mémoire à l'Assemblée nationale lors de la consultation pour un changement législatif à la Régie des rentes du Québec, l'assemblée générale annuelle de l'ANRF nationale. Le Conseil d'administration de l'ANRF national a récemment donné son appui à cette demande de Québec. Le ministre Carlos Leitão a refusé d'ajuster la prestation de décès, bien que cela ait été demandé par plusieurs organismes, dont l'ANRF, section Québec, la FADOQ, l'AQDR et l'Association des thanatologues.

Pourquoi demandons-nous cet ajustement ? Parce que cette prestation n'a pas été ajustée depuis plus de 20 années et sans aucune indexation. Je rappelle que cette prestation est imposable à la personne qui a soumis une telle demande. Aussi, depuis 20 ans, les frais funéraires ont augmenté de manière substantielle. N'hésitez pas à questionner les candidats dans votre circonscription.



#### Pour la défense des droits des retraités

par Micheline Lefrançois, Administratrice et Agente intérimaire pour la défense des droits des retraités pour les six sections du Québec

Dans le cadre de l'initiative «*Pour un Québec digne de ses aînés*», sujet traité plus haut par Nicole Laveau, un débat s'est tenu le 5 septembre dernier avec les représentants de quatre partis politiques au Cégep de Limoilou à Québec. Plus de 300 personnes y assistaient.

Les participants au débat étaient les candidats François Paradis (Coalition Avenir Québec), Harold Lebel (Parti Québécois), Francine Charbonneau (Parti Libéral) et Sol Zanetti (Québec Solidaire). Voir les photos plus bas.

En plus des 5 thèmes soulevés dans la plateforme, le public était invité à inscrire ses questions à l'arrivée. Une des questions que nous avons soumises, proposées par l'ANRF, a été demandée

aux candidats, à savoir : Quelles mesures préventives votre parti mettra-t-il en place pour soutenir la santé des aînés?

La prévention a été une question d'intérêt pour les participants. Ils ne l'avaient pas traitée directement jusque-là dans le cadre de ce débat. Parmi les réponses des candidats, on pouvait noter les moyens suivants : « créer un environnement qui facilite les déplacements des aînés, l'activité physique, éviter l'isolement et l'ennui, poursuivre les initiatives pour repérer les aînés en situation de vulnérabilité, démarrer la prévention en début de vie à travers l'éducation, etc.»

Je vous invite à visionner l'intégral du débat disponible sur le site web suivant de la FADOQ.



Les candidats (gauche à droite) François Paradis (Coalition Avenir Québec), Harold Lebel (Parti Québécois), Francine Charbonneau (Parti Libéral), Sol Zanetti (Québec Solidaire)

Photo Le Soleil – Érick Labbé



Plus de 300 participants - Salle Sylvain-Lelièvre – Cégep de Limoilou – Québec

Photo: M. Lefrançois



Vos médicaments vous aident-ils vraiment ? Quelques pistes pour vous en assurer. par Dre Cara Tannenbaum, gériatre et directrice du Réseau canadien pour la déprescription

Il semble qu'aujourd'hui, chacun de nos maux peut être soulagé à l'aide d'une pilule. Les rendezvous médicaux étant souvent limités à une dizaine de minutes, les médicaments peuvent être vus comme une solution rapide et accessible afin de traiter divers symptômes. Les chiffres parlent d'eux même : deux tiers des Canadiens de plus de 65 ans prennent au moins 5 médicaments d'ordonnance différents tandis que près d'un tiers d'entre eux en prennent 10 ou plus.

Il y a plusieurs raisons de s'en préoccuper : en vieillissant, notre corps devient plus sensible aux effets des médicaments, ce qui augmente le risque d'effets indésirables. Ces risques incluent les

interactions médicamenteuses, les chutes, les fractures, les problèmes de mémoire et même les hospitalisations et décès causés par les médicaments. Prendre un nombre élevé de médicaments met donc les aînés à risque d'effets nuisibles.

Il est de plus alarmant de savoir que 40% des Canadiens de plus de 65 ans consomment des médicaments jugés inutiles ou potentiellement nuisibles pour eux. Parmi ceux-ci : les somnifères, l'usage à long terme d'inhibiteurs de la pompe à protons pour le reflux gastrique et les antipsychotiques en démence ou pour traiter l'insomnie.



Les opioïdes sont une autre catégorie de médicaments à risque utilisés pour traiter la douleur chronique non cancéreuse.

C'est pour ces raisons qu'en tant que gériatre, je conseille souvent aux patients d'essayer des thérapies non médicamenteuses pour traiter leurs symptômes, lorsque c'est possible. Cela peut nécessiter plus de temps et d'efforts, mais c'est souvent plus sécuritaire et efficace.



#### Et vous, que pouvez-vous faire?

Consultez le <u>site web</u> du Réseau canadien pour la déprescription, qui regorge de ressources portant sur les médicaments à risque d'effets nuisibles et les alternatives plus sécuritaires.

Prenez rendez-vous avec votre médecin, infirmière ou pharmacien pour procéder à une révision complète de vos médicaments. Assurez-vous que cela soit fait régulièrement : ce qui était bon pour vous auparavant ne l'est peut-être plus aujourd'hui.

Votre médecin vous suggère de débuter un nouveau médicament? Vous avez le droit de demander à quoi il servira quels sont ses bénéfices ainsi que les risques d'effets nuisibles. Prendre des médicaments doit toujours être un choix éclairé.

Vous aimeriez savoir s'il serait possible de cesser certains de vos médicaments? Demandez à votre professionnel de la santé si la "déprescription" est pour vous. La déprescription est la réduction ou l'arrêt de médicaments qui ne sont plus bénéfiques ou qui peuvent être nuisibles. Consultez toujours un professionnel de la santé avant de cesser un médicament.

Je recrute, je m'implique par Serge Boisseau, 2<sup>e</sup> Vice-président

Nous avons fait beaucoup de travail au sein de notre comité quant au *JE RECRUTE*.

Nous avons tenu de nombreuses rencontres, kiosques d'informations dans différents endroits, tels un hall d'entrée, un banquet, des cours pré-retraites, un musée, un resto et même dans un garage.





Mais ce mois-ci, j'aimerais vous parler particulièrement du *JE M'IMPLIQUE* qui concerne plus spécifiquement chacun d'entre nous à titre de membres d'une section performante.

Tel que discuté antérieurement, nous comptons sur votre <u>réseautage</u> <u>personnel</u> afin de faire connaître notre association, sa mission, ses partenaires, ses activités sociales en plus de tout autre sujet qui est d'un certain intérêt pour vous et pour votre interlocuteur et / ami.

Je joins à la présente <u>une lettre de notre Président</u>, Jean-Marc Demers, qui exprime bien les avantages de devenir membres au sein de notre Association. Je vous invite à l'utiliser lors de vos discussions avec vos collègues, futurs retraités(es) du gouvernement fédéral, afin de mieux faire connaître notre Association et les bénéfices d'en faire partie.

Je vous réfère également à <u>l'infolettre du 26 juin</u> dernier dans lequel on fait mention du *Prix* national du recrutement et de la mobilisation des membres.

En ce qui me concerne, vous faites partie de tous ces bénévoles qui travaillent pour leur association de quelque façon que ce soit et nous vous en remercions bien sincèrement.

À la lecture de ce qui précède, vous aurez toutes les arguments nécessaires pour faire de votre réseautage notre facteur de succès.

Quelle fierté pour chacun de nous de voir notre section remporter deux prix nationaux au cours de 2017-2018!

Merci et on s'en reparle à notre prochaine Assemblée générale d'information du 12 octobre prochain!

Vous trouverez le Formulaire d'adhésion en suivant ce lien.

# MERCI À L'ASSOCIATION NATIONALE DES RETRAITÉS FÉDÉRAUX POUR LE PRIX NATIONAL D'EXCELLENCE 2018

À la section de Québec, nous sommes fiers de faire connaître l'Association nationale des retraités fédéraux aux Canadiens de notre territoire. Nous nous efforçons de vous rendre fiers.

Nous représentons des personnes retraitées qui ont bien servi leur pays pendant plusieurs décennies. Vous nous avez choisis comme la section par excellence au Canada cette année, et l'an passé vous avez décoré Serge Boisseau, un de nos vice-présidents, pour sa collaboration. Nous vous remercions pour ces distinctions!

Grâce au travail d'arrache-pied de nos bénévoles, et à notre passion de faire revivre notre engagement envers notre ancien employeur le gouvernement du Canada, nous faisons progresser tous nos membres vers de nouveaux sommets.

Les membres du conseil d'administration de la section de Québec.



Chronique sur la généalogie par John Le Garignon

L'Infolettre est heureuse d'accueillir un nouveau collaborateur, monsieur John Le Garignon. Je vous invite à lire sa première chronique sur la généalogie.

Bonjour je m'appelle John Le Garignon,

Je suis un retraité fédéral qui a eu d'abord une carrière en enseignement de l'histoire, une seconde carrière en bibliothèque et archives et finalement une dernière carrière en droit de 1990 à 2015 à Justice Canada.

Je fais de la généalogie pour m'amuser depuis 53 ans et je découvre toujours. Mon plaisir est d'apprendre et d'aider. Comme mon père est venu directement d'Europe, j'ai appris à faire des recherches là-bas et j'apprends toujours. Comme ma mère était d'ici et que sa famille a entre autres migré en Ontario, dans l'ouest canadien et aux États-Unis, j'ai dû apprendre à faire des recherches en Amérique du Nord.



J'ai aussi plus récemment été confronté à la naissance de la généalogie par ADN et là encore j'ai appris et je continue à apprendre. Aussi j'ai pensé mettre mon peu de connaissances à la disposition des membres de ma section. Évidemment je ne ferai pas votre arbre généalogique pour vous, mais je peux vous aider à débuter; je peux essayer de vous donner des pistes de solution si comme moi vous frappez des nœuds; je peux vous indiquer des sources, certaines seront des sites où vous devrez vous déplacer, les généalogistes sont bien connus pour leurs visites de cimetières entre autres, d'autres seront des sources informatisées, autant des sites Web que des sites Facebook.

Je me mets donc à votre disposition pour vous guider si vous avez le goût de découvrir vos racines. Quelquefois vous aurez, en le faisant, de très belles surprises ... d'autres fois vous serez moins enchanté, car dans toutes les familles il y a des événements extraordinaires et d'autres plus ordinaires.

Je présenterai dans les mois à venir une petite chronique dans l'infolettre pour vous parler des démarches nécessaires pour établir une généalogie avec le moins d'erreurs possible. À tout stade de votre recherche, vous pouvez toujours me contacter à <u>j.legarignon@globetrotter.net</u> en citant la chronique et en posant des questions les plus précises possible. Tout cela gratuitement.

Page 9

Rapport de la sous-section Bas-Saint-Laurent – Gaspésie Par Michel Rancourt, administrateur et secrétaire de la Section

#### Reprise de nos déjeuners

Voici l'automne qui arrive à grands pas. C'est le début de nos déjeuners.



J'invite tous les retraités du Bas-St-Laurent-Gaspésie à contacter vos connaissances, anciens collègues et les inviter à se joindre à nous. Le bouche à oreilles est un excellent moyen de rejoindre le plus de gens possible.

#### Des îles et des parcs à visiter



Le fleuve Saint-Laurent regorge de belles îles qu'on peut visiter. Pensons à l'île aux lièvres face à Rivière-du-Loup par le biais de la société Duvetnor ou une croisière aux baleines avec AML. Pensons aussi à l'île-verte, les maisons du Phare situées face à l'Ile-verte. https://duvetnor.com/

Et le beau <u>parc du Bic à Rimouski</u> tout comme celui de <u>Forillon à Gaspé</u> et bien d'autres sont à visiter.

Si vous choisissez un circuit parce que vous aimez la mer, le vent du large et les paysages contrastés, nous vous proposons un itinéraire qui débute dans la région du <u>Bas-Saint-Laurent</u>. La route 132 vous emmènera ainsi au bout du monde, de Kamouraska à Gaspé, en passant par le fameux rocher Percé.

Enfin, si vous avez des suggestions pour des sujets à venir afin de publier dans l'infolettre, en faire part au <u>bureau de la section</u> Québec ou <u>à moi</u>.

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, <u>298</u>, <u>boulevard Armand-Thériault, Rivière-du-Loup</u> (Centre commercial).



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

La Section de Québec est heureuse d'accueillir monsieur Ghislain Lavoie, nouvel administrateur de la Section. En plus de représenter les membres de la sous-section Saguenay-Lac-Saint-Jean, monsieur Lavoie est ex-diététiste. Il accepte de collaborer à la rédaction de l'infolettre et de nous rappeler quelques conseils-santé pour le mieux-être de nos membres. Ci-après le texte de monsieur Lavoie.

«Il y a six ans, je quittais Roberval pour Chicoutimi.

Aussitôt, que mon adresse est changée, je reçois plein d'informations de l'ANRF dont la convocation pour la réunion du 11 mai à Chicoutimi. Je m'y présente et j'en ressors représentant de la sous-section du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Je me suis laissé entrainer par le dynamisme de l'animateur.

J'assiste à deux déjeuners. J'y rencontre des gens actifs. Je m'informe sur ce qui se passe dans le secteur. Des retraités du fédéral se regroupent une fois par mois, mais ne sont pas membres de l'ANRF. J'attends des invitations pour l'automne pour aller les rencontrer.

Comme je suis un ex-diététiste, je me permets de vous parler d'alimentation.

Je vous parle de trois éléments dont votre organisme a besoin, mais qui peuvent facilement devenir vos ennemis. Je parle du sucre, du sel et du gras.

La nature en a suffisamment. Le problème, c'est le surplus que vous consommez. Le sucre raffiné est à éviter. Déjà on en consomme moins.



Mais il faut encore un petit effort pour en diminuer la consommation. Du dessert, c'est bon, mais il faut diminuer l'apport quotidien.

Pour le sel, c'est sage de se fier aux personnes qui préparent le repas, on peut consommer de la charcuterie avec modération à l'occasion. La salière est à bannir à la table. Pour le gras, encore là, attention, pour l'énergie (calories) le beurre et la margarine fournissent la même quantité. Soyez attentifs à vos habitudes alimentaires. On tartinait autrefois toujours avec du beurre avant d'y ajouter soit des cretons, beurre d'arachide, préparation de toutes sortes, enlevez le beurre ou la margarine et passez directement aux préparations. Vous allez constater que le goût est le même. Manger, doit rester un plaisir et une détente.

Si cela peut vous intéresser, je traiterai d'autres sujets dans les prochaines infolettres. »

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

La Baie – le premier mardi du mois, à 9h30, au restaurant La Normande, <u>2761, Mgr Dufour, La Baie. 2761 Rue Monseigneur-Dufour, La Baie</u>, Saguenay, Québec G7B 1E4, 1-418-544-0311.

Alma - le dernier mercredi du mois, à 9h00, au Coq Rôti, 430 rue Sacré-Cœur Alma

Chicoutimi - À venir.

## Déjeuners mensuels de la section à Québec

Nos déjeuners de Québec se tiennent le dernier mercredi du mois à 8h30, au <u>Restaurant Tomas</u> <u>Tam au 325 rue Marais à Québec (Vanier), G1M 3A2</u> 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 !

#### Les activités sociales de la Section

par les membres du comité des activités sociales



Rappel sur les activités sociales de la Section - Le comité des activités sociales a maintenant sa page sur le site web. Nous vous invitons à la consulter fréquemment pour en connaître plus sur nos événements. Suivez ce lien!

Au cours des derniers mois, le comité des activités sociales vous a offert plusieurs activités diversifiées qui ont été un franc succès. En voici les résultats :

✓ Activité de quilles le 12 mars 2018, Salon Quilles Univers à Beauport, 40 participants, suivis d'un dîner au Resto le Vieux-Duluth. Merci beaucoup à Jean-Yves Bacon, notre organisateur.

## ✓ Partie de sucre – l'Érablière du Cap

Le 16 avril dernier se tenait une partie de sucre à l'Érablière du Cap. Malgré les aléas de mère Nature, 39 participants enthousiastes sur 65 prévus ont bravé la tempête printanière. Merci à Gilles Croteau qui a planifié et géré cette activité!

#### ✓ Soirée Théâtre Beaumont-Saint-Michel le 27 juin 2018

43 personnes ont participé à cette soirée théâtre. Une soirée très agréable, dans un décor champêtre. Les participants ont été ravis. Merci à Gilles Croteau, notre organisateur!

- ✓ Mi-avril à la mi-septembre 2018 Activité de golf- Golf Royal Charbourg, à Notre-Dame -des Laurentides. Les mordus du Golf ont été bien servis. Merci à Germain Boivin notre organisateur!
- ✓ Le 15 août dernier s'est tenue une activité de **Pétanque au Centre des Loisirs Saint-Mathieu à Sainte-Foy**. 31 personnes ont participé à cette activité suivie d'un dîner au restaurant Tutti-Frutti. Merci à Jean-Yves Bacon qui a orchestré cette activité.
- ✓ Excursion dans Charlevoix le 29 juillet 2018 Domaine Forget, Casino de Charlevoix
  53 participants pour cette belle activité très réussie! Merci beaucoup à Jacques
  Godbout d'avoir organisé cette activité sociale qui continue de recevoir des éloges de
  tous les participants!







Lunch au Domaine Forget - Photos, M. Lefrançois

#### Activité sociale à venir



Visite de la Maison Généralice du Bon Pasteur

Date: Le mercredi 19 septembre 2018, à 10h00

**Endroit**: Maison généralice du Bon Pasteur Sœurs du Bon-Pasteur de Québec 2550, rue Marie-Fitzbach Québec, QC G1V 2J2 418-656-0650 Près du PEPS de l'Université Laval – <u>voir le lien suivant</u> pour les indications

**Coût :** \$10.00 par personne payable sur place, afin d'offrir un don à la Maison Généralice.

**Stationnement :** gratuit - Nombre de participants: 30 personnes maximum.

Dîner (lunch) au Barolo (facultatif)

Contactez Jacques Godbout : (418) 628-6793 ou <u>jacquesfgodbout@videotron.ca</u> Pour plus d'information sur cet événement, <u>cliquez ici</u>!



# Souper de Noël de notre Section

Eh oui, c'est déjà le temps de planifier notre souper de Noël!

Inscrivez à votre calendrier le souper de Noël de notre section qui aura lieu le samedi **15 décembre 2018** – Centre Le Trait-Carré, AGAM (Salle des Chevaliers-de-Colomb), <u>773</u>, <u>Boul. Louis XIV</u>, <u>Québec</u>

Une belle soirée en perspective. Un menu 4 services, comprenant un apéro, 2 verres de vin.

**Coût :** \$37 par personne pour les membres, \$60 pour les non-membres. Facilité de stationnement.

Réservez votre place : Jean-Yves : Tél. 418-626-8060 - Courriel : jybac43@gmail.com

Paiement par chèque au nom de Jean-Yves Bacon, postdaté le 15 novembre 2018.

Par la poste : Jean-Yves Bacon 5162, des Ramiers, Québec G1G 1L3

Payable aussi lors des déjeuners de la Section.

## Chers lecteurs, veuillez noter les nouvelles dates de parution de l'infolettre :

- 15 novembre 2018
- 15 janvier 2019
- 15 mars 2019
- 15 mai 2019
- Juin 2019 après l'Assemblée nationale annuelle des membres
- 15 septembre 2019
- 15 novembre 2019

Notre comité de communication met beaucoup d'efforts pour vous tenir informés sur les principaux sujets reliés à la défense des droits des retraités et des enjeux pour les personnes aînées. De même, nous voulons également que vous soyez informés sur les activités sociales intéressantes, qui répondent à vos désirs.

La prochaine infolettre sera publiée le 15 novembre 2018.

\* Collaboration de Ginette et Len McCoubrey pour la révision de la version anglaise et de Lise Lavoie, photographe pour les activités de la section.

#### Votre Comité des communications











Yves Bouchard Serge Boisseau Micheline Lefrançois Nicole Laveau

Edna Richer











Pierre Marquis

Lise Lavoie

Len McCoubrey Ginette McCoubrey







Viateur Beaulieu Marianne Lafond