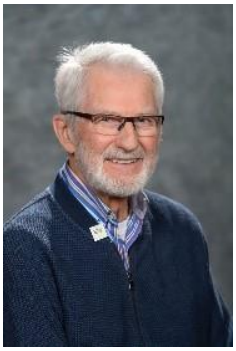
**Infolettre Volume 6, no 5, 15 septembre 2019**



Chers membres,

Nous souhaitons que vous profitiez au maximum des beaux jours d'été qui nous restent! L'automne est à nos portes et les activités s'annoncent nombreuses et importantes pour tous membres.

La section sera présente au grand Salon FADOQ, du 27 au 29 septembre 2019. Il est important que vous veniez nous visiter et nous y rencontrer. Inviter vos collègues du fédéral ! Plusieurs d'entre nous et autres retraités fédéraux sont membres de la FADOQ. Nous savons tous que l'ANRF collabore avec la FADOQ sur plusieurs enjeux touchant les retraités et futurs retraités.

Nos membres bénéficient d'un rabais de 10 $ sur une adhésion annuelle à la FADOQ. Pour en savoir plus, suivez ce lien.

Nous vous attendons ainsi que vos anciens collègues et amis au kiosque de l'ANRF. C'est à deux pas du nouveau Grand Marché de Québec! N'oubliez pas! Entrée gratuite !

fadoq 50 ans 1969-2019

Régions de Québec et Chaudière-Appalaches

**SALON FADOQ - 27 AU 29 SEPTEMBRE 2019 – 10h00 -16h30**

**CENTRE DE FOIRES ExpoCité (Québec)**

**L'ANRF – SECTION DE QUÉBEC AURA UN KIOSQUE : VENEZ NOUS RENCONTRER AU KIOSQUE NO 826.**

**L'accès au Salon FADOQ est gratuit pour tous les visiteurs. Navettes régulières gratuites disponibles (autobus Laval) à partir du centre d'achat Fleur-de-Lys (près de l'ancien Sears).**

Dès le 18 octobre aura lieu notre assemblée générale d'information (AGI) au Patro Roc-Amadour. Cette assemblée se déroulera sous le thème de la « collaboration » avec divers partenaires présents tels que la FADOQ, la Filiale 265 de la Légion Royale Canadienne et le Fonds du Souvenir (Last Post Fund). La convocation et de l'information sur l'assemblée se trouvent plus bas. Je vous invite à participer en grand nombre. Invitez vos anciens collègues et amis du fédéral à vous joindre. La vitalité de notre association passe par la participation active de nos membres aux assemblées.

Cette infolettre contient plusieurs sujets de grand intérêt. Je vous invite à en prendre connaissance.

Bon automne 2019!

Jean-Marc Demers
Président

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

- AGI – Avis de convocation à l'assemblée du 18 octobre 2019
- Yves Bouchard, reconnaissance de la Chambre des communes par Joël Lightbound, député de Louis-Hébert, par Micheline Lefrançois
- Lucie Tremblay nommée Agente des programmes de la défense des intérêts pour le Québec, par Micheline Lefrançoisn
- Recrutement et implication – Méga campagne de recrutement - tournée en région, par Serge Boisseau
- Vieillissement de la population : il faut agir au lieu de réagir, par Gisèle Tassé-Goodman, présidente de la FADOQ, par Roland Langevin
- L'institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés, par Nicole Laveau
- On « Facebook » ensemble pour faire connaître notre section, par John Le Garignon
- Campagne Centraide Chaudière-Appalaches – par Gilles Chevalier
- Activités sociales de la section
- Bénévoles recherchés – Activités sociales et Communication
- Déjeuners de la section et des sous-sections
- Heures d'ouverture du bureau pour la période commençant en automne

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

**Vendredi 18 octobre 2019 de 9h00 à 15h00 au :**

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

Plusieurs sujets d'intérêt, conférences, kiosques, prix de présence, lunch gratuit.

Conférencière, madame Myriam Côté, FADOQ, responsable des services aux membres – Collaboration entre la FADOQ et l'ANRF

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

L'ordre du jour est disponible sur notre site web.

*Yves Bouchard et Joël Lightbound*

*Certificat de reconnaissance de la Chambre des communes*

Le 15 août dernier, Yves Bouchard, récipiendaire du Prix National du Leadership Claude-Edwards de l'ANRF, recevait un certificat de reconnaissance de la Chambre des Communes des mains de maître Joël Lightbound, député de Louis-Hébert et Secrétaire parlementaire du Ministre des Finances.

Yves a grandement apprécié les mots de reconnaissance exprimés par monsieur Lightbound : « *Votre engagement et votre implication soutenue rayonnent au-delà de notre communauté. Vous êtes une source d'inspiration pour nous tous.* »

Félicitations, Yves pour cette importante reconnaissance bien méritée!

Micheline Lefrançois

---

**Micheline Lefrançois**
2e vice-présidente de la section de Québec et agente de liaison des programmes de défense des droits et intérêts

**Lucie Tremblay nommée Agente des programmes de la défense des intérêts pour le Québec**

Le 7 juillet dernier, notre collègue Lucie Tremblay, bénévole de la section de Québec aux comités des communications et des activités sociales, a été nommée Agente des programmes de la défense des intérêts (APDI) pour le Québec.

Le Québec est formé des sections de Québec, Montréal, Cantons-de-l'Est, Outaouais, Mauricie et Haute-Yamaska, pour un total de 34,000 membres. Lucie Tremblay, récemment retraitée, offre aux membres du Québec de l'ANRF sa vaste expérience de gestionnaire en ressources humaines à plusieurs ministères fédéraux.

*Lucie Tremblay*

De plus sa formation continue dans le domaine du travail social est un atout pour la défense des droits et intérêts au Québec.

En concertation avec les orientations et priorités du Plan stratégique 2019-2024, Lucie soutiendra notamment les diverses initiatives des six sections pour la défense des droits et intérêts des membres durant la campagne électorale d'octobre prochain. Nous souhaitons bonne chance à Lucie, et nous la remercions de son engagement et de son dévouement.

Rappelons que jusqu'en mai 2018, notre collègue Yvan Vigneault a agi comme ADPI pour le Québec pendant de nombreuses années. Yvan a fait un excellent travail en soutenant ses collègues québécois des six sections. En 2018, Micheline Lefrançois a assuré l'intérimaire durant l'élection provinciale. Micheline poursuit son implication comme agente de liaison pour la section de Québec pour la défense des droits et intérêts en collaboration avec les autres sections, avec Lucie Tremblay.

**Implication de la section de Québec dans la défense des droits et intérêts**

Au cours de la prochaine campagne électorale, chaque section de notre association est invitée à observer les diverses plateformes de chaque parti afin d'identifier les priorités qui nous touchent. La section de Québec sera présente dans la prochaine campagne et fera tout en son pouvoir pour faire préciser ces questions aux candidats des principaux partis politiques.

Les priorités de l'ANRF pour l'élection 2019 sont :

- Augmenter la sécurité du revenu de retraite
- Donner priorité à l'assurance-médicaments
- Obtenir une stratégie nationale pour les aînés
- Améliorer le bien-être des vétérans et de leurs familles

Comme notre association est apolitique, elle tient à offrir une tribune aux principaux partis pour mieux connaître leurs priorités afin que nos membres puissent faire des choix éclairés.

Nous vous tiendrons informés des résultats de nos initiatives.

---

**Serge Boisseau**,
1er Vice-président

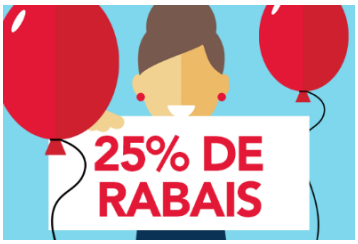
**RECRUTEMENT ET IMPLICATION**

**Méga Campagne nationale de recrutement en cours**
Le siège social de l'ANRF a mis sur pied une importante campagne de recrutement et offre aux membres plusieurs incitatifs pour les encourager à s'impliquer dans le recrutement de nouveaux membres.

Il s'agit notamment d'un tirage d'un voyage pour 2 personnes d'une valeur de 10,000$ et plusieurs autres prix très intéressants.

Pour en savoir plus et y participer, consulter le site national de l'Association

Également, l'ANRF encourage le paiement des retenues de cotisations à la source pour toutes et tous - membres actuels et futurs membres.




- Rabais unique de 25 % sur la cotisation annuelle de chaque membre qui s'inscrit à l'option de paiement des retenues de cotisations à la source (RCS) plutôt que par chèque. Veuillez remplir ce formulaire d'inscription aux RCS et le retourner au bureau national.

- Ce rabais est aussi disponible pour les **nouveaux membres** qui adhèrent et acceptent de payer avec l'option des retenues à la source. Veuillez remplir ce formulaire d'inscription aux RCS et le retourner au bureau national.

Pour en savoir plus, consultez le site de l'ANRF national ou composez le 613-745-2559 (sans frais au 1-855-304-4700)

---

**Tournée de sensibilisation et de recrutement dans les régions du Saguenay-Lac-Saint-Jean et Bas-Saint-Laurent-Gaspésie**

**Nous rencontrons nos membres et futurs membres en région !**

Dans sa démarche de recrutement, la section de Québec manifeste une présence plus marquée sur son territoire notamment dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean et de la Gaspésie-Bas-Saint-Laurent.

En concertation avec mes collègues administrateurs Ghislain Lavoie et Bruno Beaulieu, nous allons à la rencontre de nos membres et futurs membres.

L'invitation faite aux membres et futurs membres vise à échanger sur nos priorités d'actions pour la défense de nos droits et intérêts. Notre Association s'intéresse à la protection des revenus de pension de nos membres ainsi qu'aux soins de santé et dentaires.

Ces invitations ont paru dans les journaux locaux Le Manic et le Nord-Côtier.

---

**Ghislain Lavoie**
Administrateur du Saguenay-Lac-Saint-Jean

Nous avons eu le plaisir de rencontrer les membres et futurs membres dans les villes de Baie-Comeau le 3 septembre et Sept-Îles le 4 septembre

Voir les photos suivantes de Baie-Comeau et Sept-Îles.

*Photo page précédente : Serge Boisseau lors du recrutement à Baie-Comeau, le 3 septembre 2019*

*Recrutement Baie-Comeau, le 3 septembre 2019*

*Ghislain Lavoie, administrateur s'adresse aux participants*

---

**VISITE AU DOMAINE FORGET**

**Une excursion dans Charlevoix bien appréciée par les gens de la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean**

Le 18 août dernier, Ghislain Lavoie met sur pied une excursion dans Charlevoix au Domaine Forget et au Casino. 56 personnes du Saguenay-Lac-Saint-Jean ont participé à cette belle journée d'activité très bien réussie! Merci beaucoup à Ghislain Lavoie et son épouse Colette pour avoir organisé cette activité sociale qui continue de recevoir des éloges de tous les participants!

Toutes et tous ont mentionné que cette expérience est à refaire prochainement!

---

**Bruno Beaulieu**
Administrateur, Bas-Saint-Laurent-Gaspésie

**Rencontres Bas-Saint-Laurent-Gaspésie**

Nouvel administrateur de la région du Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, accompagné de Serge Boisseau, 1er Vice-Président s'arrêteront dans les villes suivantes :

- Rimouski, le 7 octobre 2019
- Matane – 8 octobre
- Gaspé et Chandler – 9 octobre
- Carleton – 10 octobre
- Rivière-du-Loup – 11 octobre

Pour plus d'information sur les heures et endroits, consulter notre site web.

---

**Roland Langevin**
Administrateur

Vieillissement de la population :

Il faut agir au lieu de réagir par Gisèle Tassé-Goodman, présidente de la FADOQ

Notre collègue, Roland Langevin partage ici un texte très intéressant de la présidente de la FADOQ, madame Gisèle Tassé-Goodman, élue à la présidence du plus grand organisme d'aînés au Canada le 13 juin dernier, succédant ainsi à monsieur Maurice Dupont qui présidait le Réseau depuis 2013.

« *Les projections dévoilées le 11 juillet dernier par l'Institut de la statistique du Québec (ISQ) viennent confirmer ce que notre organisation rappelle depuis des années : le vieillissement de la population québécoise est l'un des plus marqués en Occident.* » lire le texte complet de madame Gisèle Tassé-Goodman

---

**Nicole Laveau**
Administratrice

**L'institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés**

Nous savons tous que la société souhaite que les personnes aînées participent davantage à leur milieu de vie et partagent leurs expériences auprès de la relève.

C'est pourquoi il existe beaucoup d'organismes pour explorer et mettre en valeur cette mine d'or.

L'un de ces organismes est **l'Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés** de l'Université Laval, mieux connu sous l'acronyme IVPSA. Voir le site web

Sa **mission** consiste en « la réalisation et la coordination d'un ensemble d'activités de recherche, de formation, d'intégration et de transfert de connaissances ». Un de ses objectifs est de « créer et entretenir des partenariats durables ». **COMMENT ?** « Impliquer les aînés et leurs représentants dans des activités de l'Institut » et « créer des occasions de rencontres entre les membres et avec les partenaires ». Dans son Plan stratégique 2019-2024, il est réaffirmé que « l'IVPSA s'appuie sur la conviction profonde que les aînés sont des citoyens à part entière, capables d'apporter une contribution significative à la société. » (1)

Un exemple : L'IVPSA a mis sur pied le **« Collectif Aînés isolement social – Ville de Québec. » Pourquoi ?** Selon des études scientifiques, il est « démontré que l'isolement social peut avoir des impacts physiques, sociaux et psychologiques importants, et peut même augmenter la mortalité. » (2)

**Comment ?** En combinant des groupes d'intervenants du milieu et des représentants d'aînés pour se parler et identifier des moyens réalisables par le milieu pour que les aînés participent davantage à leur milieu de vie, avec l'aide de facilitateurs occasionnellement.

En 2018, j'ai eu l'opportunité de participer à un colloque à l'Université Laval ayant pour thème : « La participation sociale des aînés revisitée ». Voir le site web.

Avec ce lien, vous avez accès à un résumé de tous les ateliers qui propose un tour d'horizon des différentes démarches qui existent à travers le monde pour favoriser la participation sociale des aînés.

Je vous invite et encourage à consulter les liens web pour explorer ce qui se fait à ce sujet.

La prochaine édition traitera d'une de leurs publications scientifiques.

1. Plan stratégique 2019-2024, IVPSA, pages 4, 7 et 10

2. https://www.ivpsa.ulaval.ca/habitat/historique_mission

---

**John Le Garignon**
Administrateur

**On Facebook ensemble pour faire connaître notre section**
Suggestion pour un site Facebook collaboratif.

Nous avons considéré ouvrir un site Facebook pour la section de Québec qui soit dynamique et qui tienne compte de nos intérêts locaux, par exemple annoncer nos activités sociales, etc.

Nous avons très vite réalisé qu'il nous faudrait pour cela avoir des administrateurs et modérateurs d'un site public à grand achalandage et qu'un minimum probable de 8 à 10

personnes serait nécessaire pour mener à bien une telle tâche. Difficile de penser que nous pourrons avoir une telle équipe sur une base permanente.

Alors nous avons pensé à une solution de rechange : la majorité d'entre vous avez un site Facebook; il suffirait de votre bonne collaboration pour que nous puissions nous faire connaître aux gens qui nous entourent. Quelques fois par mois, si vous acceptez bien sûr, nous pourrions vous faire parvenir par courriel une pièce jointe que vous pourriez publier sur votre page Facebook et ainsi rendre visibles votre association et ses activités.

Nous aimerions savoir ce que vous en pensez. Pouvons-nous compter sur vous et votre page Facebook? Si c'est le cas, faites-nous-le savoir en répondant tout simplement « Oui j'accepte » à ce message; nous saurons ainsi sur combien d'entre vous nous serons en mesure de compter pour diffuser largement au grand public nos idéaux, nos combats pour une meilleure justice pour tous les retraités fédéraux de la grande région de Québec, le Saguenay-Lac-Saint-Jean et le Bas-Saint-Laurent-Gaspésie, et nos activités locaux. **Faire parvenir votre consentement « Oui j'accepte » et votre adresse courriel à notre bureau** anrf@bellnet.ca

De cette façon nous serons en mesure de constituer une liste d'envoi et vous recevrez quelques fois par mois un message intitulé « Message recommandé pour publication Facebook par la Section Québec de l'ANRF » accompagné d'une pièce jointe que vous n'aurez qu'à mettre en ligne sur votre site. Quelques minutes de votre temps chaque fois, mais un grand service pour l'ensemble de notre section.

Merci de nous avoir lus … nous sommes en attente de vos réactions et de votre participation.

Pouvons-nous compter sur vous?

---

**Gilles Chevalier**
Trésorier

La campagne de sollicitation de Centraide est en cours. Plus de deux cents organismes en bénéficient sur le territoire de Centraide Québec-Chaudière-Appalaches.

Je vous encourage donc à répondre généreusement à cette demande qui vous parviendra sous peu. Les besoins sont grands!

Toutefois, Centraide ne fait pas que de la collecte de fonds. En effet, de l'argent recueilli durant la Campagne, 85% et plus sont redistribués aux organismes.

Comme pour la collecte, la distribution est faite par des bénévoles qui ont à cœur à ce que ces dons soient distribués aux organismes qui en font la demande. Il est à noter qu'aucun montant n'est remis à des particuliers.

*«Un don à Centraide vous offre la garantie qu'il sera géré avec soin par le comité d'analyse et de relations avec les organismes (CARO). Responsable d'évaluer les demandes d'aide financière soumises par les organismes communautaires des régions de Québec et de Chaudière-Appalaches, le CARO réunit une cinquantaine de bénévoles qui, par leur expertise, enrichissent nos réflexions et nos décisions d'investissement. Soumis à un processus structuré et rigoureux, les dossiers présentés doivent répondre à des critères d'évaluation précis : mission et services; action locale; gestion administrative et financière; vie associative, gouvernance et bénévolat. Par la suite, le comité émet ses recommandations à notre conseil d'administration. »* Source : Centraide Québec Chaudière-Appalaches.

Quels sont les bénéficiaires des dons ? Centraide Québec-Chaudière-Appalaches appuie plus de 214 organisations et projets d'ici pour toutes les catégories d'âge : les maisons de jeunes tels que Pignon Bleu et autres, les femmes et hommes en difficultés et qui se retrouvent seuls, sans ressource. Les personnes âgées et les personnes à mobilité réduite peuvent également faire appel aux organismes de bienfaisance identifiés par Centraide.

Si vous croyez qu'une organisation pourrait vous aider, composez le 211 et l'on vous dirigera vers celle qui correspond à votre besoin.

Pour connaître les organisations qui sont associées avec Centraide Québec-Chaudières-Appalaches, consultez le site web

Les membres résidants à l'extérieur de la région de Québec-Chaudières-Appalaches doivent s'adresser au Centraide de leur région.

---

**Les activités sociales de la Section**
*par les membres du comité des activités sociales*

**NOTRE PIQUE-NIQUE DU 7 AOÛT 2019**

**Une activité réussie !**
43 personnes ont participé à notre pique-nique à la Base de plein air de Sainte-Foy. Les participants ont grandement apprécié des activités de pétanque et de jeux de poche géant pour ensuite se récompenser d'une dégustation de maïs et terminer avec un morceau de délicieux gâteau.

Merci aux organisateurs Jean-Yves Bacon, Jacques Godbout, Yves Bouchard et les bénévoles qui ont fait de cette activité une vraie réussite Photos Lise Lavoie – voir la galerie de photos

---

## BÉNÉVOLES RECHERCHÉS

Comme vous le savez, les activités de notre Association sont réalisées par des bénévoles qui offrent généreusement une partie de leur temps pour offrir aux membres des activités pour les divertir et éviter l'isolement. Nous sommes toujours heureux d'accueillir de nouveaux bénévoles !

**- Bénévole aux activités sociales** :

Actuellement, le comité des activités sociales recherche un(e) bénévole pour aider l'équipe à organiser des activités sociales et culturelles. Nous recherchons une personne dynamique qui aime travailler en équipe. Cette personne sera aidée par d'autres bénévoles. Pour plus de détails, communiquez avec Yves Bouchard, président du comité des activités sociales ybouchard2004@gmail.com

**- Bénévole en communication, pour l'aide à la rédaction de l'infolettre**

Vous aimez la communication, la rédaction de textes et le travail en équipe. Venez joindre l'équipe des communications ! Pour plus de détails, communiquez avec Micheline Lefrançois, michelinelefrancois@bell.net

MERCI DE VOTRE APPUI !

## Les déjeuners de la Section

**Déjeuners mensuels de la sous-section Bas-Saint-Laurent-Gaspésie**

**Les déjeuners ont repris,** le deuxième mercredi du mois, à 9h30, au Restaurant Pub Ô'Farfadet, 298, boulevard Armand-Thériault, Rivière-du-Loup (Centre commercial). Les prochains auront lieu les : 9 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2019.

Consultez notre calendrier pour connaître la cédule des déjeuners de la Section !

---

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

Les déjeuners à Alma et La Baie ont repris.

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

**Alma –** le dernier mercredi du mois, à 9h30, au Coq Rôti, 430 rue Sacré-Cœur, Alma

Consultez notre calendrier pour connaître la cédule des déjeuners de la Section !

---

**Déjeuners – Québec –** Le dernier mercredi du mois à 8h30, au Restaurant Tomas Tam au 325 rue Marais à Québec (Vanier), G1M 3A2 téléphone : 418-527-2211.

Les membres qui participent aux déjeuners apprécient toujours l'endroit, l'ambiance, les échanges entre membres et les tirages. Invitez amis et anciens collègues à se joindre à nous !

Consultez notre calendrier pour connaître la cédule des déjeuners de la Section !

**Heures d'ouverture du bureau**

**Le bureau est ouvert de 13 h 30 à 16 h 30 du lundi au jeudi inclusivement.**

**Notre coordonnatrice, Edna Richer, se fait toujours un plaisir de répondre à vos appels ou visites.**

**La prochaine infolettre sera publiée le 15 novembre 2019.**

**Merci à tous les collaborateurs.**

**Les membres du comité des communications et collaborateurs**

Micheline Lefrançois

Edna Richer

Pierre Marquis

Lise Lavoie

Viateur Beaulieu

Marianne Lafond

Lucie Tremblay

John Le Garignon