Écho du riirs

Volume 25 no 3 • Mars 2018

Mot de la présidente 3

Nos régions 10

Loisirs, Arts et Culture 26

405-1170 boul Lebourgneuf, Québec QC G2K 2E3 • Convention 40033502 de la poste-publications

Dear Members,

It gives me great pleasure to write to you at the start of this 2018 year. Each new year is filled with resolutions and RIIRS is no exception to that rule. However, as an organization that represents you, there is a small difference in that we need to do some "vital reflecting" on how to move forward in accomplishing our objectives.

RIIRS continually strives to be an organization par excellence, always working to improve the lives of its members. One of the ways we make your voices and needs heard is by being part of the Tribune des retraités which was created in June 2017. In this month's newsletter, the RIIRS Écho, you will find a summary of the meetings that have been held until now, as well as the work that is currently in progress and the areas of priority. These can also be found on our web site: www.riirs.org. We hope that you will follow their progress and we appreciate any comments you might have.

In addition, your Regional President will be informing you about the provincial and regional activities of RIIRS at your annual regional general meeting. Therefore, I invite you to check out the invitation in this RIIRS Écho Newsletter which shows the date and place of your regional meeting, as well as the topics that will be presented. I am certain you will not be disappointed with this learning opportunity.

Happy reading, and enjoy your regional AGM!

Andrée Lamontagne

A note from the Board of Directors • You Can Choose your Region

A new resolution was adopted at the RIIRS Board meeting of November 14, 2012, in response to a request made by many members.

From now on, all members will be able to choose where they wish to participate in RIIRS events, either: in the region of their residence **OR** in the region of their last employment.

The request must be made **only** in WRITING or by EMAIL
Requests will not be taken by telephone.
The membership number is **mandatory**.
Only one request per year will be accepted.
Deadline for changing: **May 31 out of regard for the financial year and the regions' budgets Your choice will remain effective for all events of that year.**

Name: _____ Membership Number: _____

Adress: _____

City: _____

Postal Code: _____ Telephone Number : _____

I wish to participate in RIIRS events in the region of my last employment. ☐

City of last employment: _____

Signature: _____

Please cut on dotted line and send to: RIIRS
405-1170 boul Lebourgneuf, Québec QC G2K 2E3 • info@riirs.org

Bonjour à vous chères membres,

C'est toujours avec grand plaisir que je vous retrouve en ce début d'année 2018. Chaque nouvelle année nous amène son lot de résolutions et le RIIRS ne fait pas exception à la règle. Cependant, la petite différence serait plutôt une « réflexion incontournable », nous permettant de considérer l'évolution et la progression de la réalisation de nos objectifs en tant qu'organisme vous représentant.

Le RIIRS s'assure d'être toujours l'organisme par excellence, qui travaille constamment à l'amélioration des conditions de vie de ses membres. Parmi les moyens que nous utilisons pour porter votre voix et faire connaître vos besoins, nous faisons partie intégrante de la Tribune des retraités, créée en juin 2017. D'ailleurs, vous avez un résumé des rencontres à ce jour, sur les travaux en cours et les sujets priorisés dans votre Écho du RIIRS de ce mois-ci. Vous avez aussi accès à ce résumé sur notre site Internet www.riirs.org Nous espérons que vous suivrez de près l'évolution de nos travaux. Nous apprécions vos commentaires.

De plus, vos présidentes régionales se feront un devoir de vous informer sur l'ensemble des activités du RIIRS, tant au niveau provincial que régional, lors de votre assemblée générale annuelle régionale. Je vous invite donc à prendre connaissance de l'invitation qui vous est faite pour connaître la date, le lieu et les sujets qui seront présentés, lors de votre grand rendez-vous régional, toujours dans ce cahier spécial de votre Écho du RIIRS. Vous aurez l'occasion d'explorer des nouveautés qui vous plairont assurément.

Bonne lecture et bonne AGA régionale!

Andrée Lamontagne

Le CA vous informe • À vous de choisir votre région

Une nouvelle résolution a été adoptée au Conseil d'administration du RIIRS, le 14 novembre 2012, afin de répondre à la demande de plusieurs membres.

Dorénavant, tout membre aura le choix pour participer aux activités du RIIRS soit : rester dans la région déterminée par son lieu de résidence **OU** prendre part aux activités de la région de son dernier employeur.

La demande devra se faire **seulement** PAR ÉCRIT ou PAR COURRIEL. Aucune demande ne sera traitée par téléphone. Le numéro de membre sera **obligatoire**.
Une seule demande sera acceptée annuellement.
Dates pour effectuer le changement : **Entre le 1er mars et le 31 mai pour respecter l'année financière et les budgets des régions. Votre choix sera définitif pour toutes les activités de l'année**

Nom : _____ No de membre : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

Je veux participer aux activités du RIIRS dans la région de mon dernier employeur. ☐

Ville du dernier employeur : _____

Signature de la candidate : _____

Découper et faire parvenir au : RIIRS
405-1170 boul Lebourgneuf, Québec QC G2K 2E3 • info@riirs.org

Tribune des retraités

La Tribune des retraités a été mise sur pieds par le Secrétariat du Conseil du Trésor (SCT) selon certains paramètres. Les associations de retraités intéressées à y participer étaient invitées à faire parvenir le nom d'un représentant de leur organisme; ce que nous avons fait.

Suivant cette étape, le SCT a désigné six associations. Le choix a été guidé par un certain nombre de principes dont celui de prévoir un équilibre entre les associations plus nombreuses en terme de membres et celles moins nombreuses. Il était également souhaité que tous les secteurs (éducation, santé et fonction publique) y soient représentés et que cet espace puisse rejoindre autant les employés syndiqués retraités que les cadres retraités.

Les six associations sont :

1. Association québécoise des retraités des secteurs publics et parapublics (AQRP);
2. Association des retraitées et retraités de l'enseignement du Québec (AREQ), (CSQ);
3. Alliance des associations des retraités (AAR);
4. Association démocratique des retraités (ADR);
5. Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS);
6. Association québécoise des directeurs et directrices d'établissements d'enseignements à la retraite (AQDER).

La première rencontre des membres de la Tribune a eu lieu le 22 juin 2017.

Après les présentations des membres du Secrétariat du Conseil du Trésor et ceux des organismes de retraités, Mme Isabelle Marcotte rappelle le mandat de la Tribune, soit un projet pilote de deux ans pour un lieu d'échanges et d'écoute, dynamique et convivial, où les associations de retraités pourront s'exprimer sur divers enjeux liés aux régimes de retraite des secteurs publics et parapublics. Elle rappelle qu'il ne s'agit pas d'un comité décisionnel et qu'aucun dédoublement des mandats des instances existantes où les retraités y sont déjà représentés ne sera fait.

Les organismes de retraités mentionnent qu'ils sont heureux de pouvoir participer et d'avoir la possibilité de bâtir quelque chose en collaboration avec le Secrétariat du Conseil du Trésor.

Un retour est fait sur la composition de la Tribune. Celle-ci se voulant un endroit énergique et flexible à la fois, afin que les rencontres soient efficaces. Le choix a été fait d'avoir une composition plus restreinte plutôt que d'avoir un trop grand nombre de membres à la table.

Madame Marcotte précise que les associations membres de l'Alliance n'ont pas été invitées à la Tribune puisque l'Alliance peut s'exprimer au nom de ces mêmes associations.

Nous avons discuté des règles de fonctionnement à la Tribune et des moyens de communication avec les autres associations de retraités. Un calendrier de rencontres sera soumis aux associations composant la Tribune et validé par ces dernières.

Il est entendu qu'un rapport d'activités, au terme du projet pilote, sera fourni afin de faire le constat général de la Tribune.

Un tour de table est fait afin de dresser une liste préliminaire de sujets sur lesquels les membres désirent travailler lors des prochaines rencontres.

Il est nécessaire de se questionner et de tenter d'établir un mode de consultation plus optimal pour assurer une légitimité aux travaux de la Tribune et à d'autres exercices de consultation ultérieurs. D'autres sujets pourront s'ajouter en cours de route.

Il est entendu qu'une liste de sujets par ordre de priorité, pouvant être appelée à évoluer, sera distribuée parmi les membres pour établir le plan de travail de la Tribune.

Composition des membres de la Tribune :

- Pour le Secrétariat du Conseil du Trésor :
  Madame Isabelle Marcotte;
  Madame Valérie Coulombe;
  Monsieur Jean Carrier.

- Pour le Secrétariat des aînés :
  Madame Chantal Ste-Marie.

- Pour les organismes de retraités :
  Madame Mireille Beaulac AAR;
  Madame Lise lapointe AREQ;
  Madame Andrée Lamontagne RIIRS;
  Monsieur Clément Lemoine AQDER
  (en remplacement de M. Aubin);
  Monsieur Donald Tremblay AQRP;
  Monsieur Gaétan Morneau ADR.

- Pour la prise de notes :
  Monsieur David Chamberland AQRP.

Liste préliminaire des sujets à traiter :

- Le mode de consultation de retraités;
- Un topo sur la prise en charge par le gouvernement des retraités dans le cadre du PL 126;
- La présence de retraités au sein du futur comité de travail portant sur la problématique des transferts du RREGOP vers le RRPE;
- Le retour au travail des retraités du RRPE;
- L'indexation des rentes des retraités;
- La représentativité des retraités au sein des comités de retraite;
- Les promotions à l'intérieur du RREGOP;
- La disparité dans le mode de financement des régimes de retraite.

Le 5 octobre 2017, nous avons eu une deuxième rencontre de la Tribune.

- **Se sont ajoutés aux membres de la Tribune :**
  Madame Roxane Bureau du SCT;
  Monsieur Mathieu Ferland-Lapointe SCT.

M. Donald Tremblay suggère de faire une évaluation à mi-mandat; les membres de la Tribune acceptent. Une présentation sur le projet de loi 126, loi favorisant la santé financière et la pérennité du régime de retraite du personnel d'encadrement (RRPE) et modifiant diverses dispositions législatives est apportée par M. Ferland-Lapointe.

Mme Marcotte présente les principaux constats du SCT sur cet enjeu. Elle énonce l'importance des consultations des retraités membres et non-membres des diverses associations.

Actuellement, le SCT se questionne et ne peut garantir à ses autorités, la légitimité du processus de consultation des associations de retraités. Elle souligne qu'il y a également un défi important par rapport aux retraités qui ne sont membres d'aucune association. Madame Marcotte souligne que le SCT voudrait mieux connaître et documenter le mode de fonctionnement des associations. Elle suggère de consolider les diverses informations sur les associations qu'elles soient membres ou non de la Tribune.

Il est convenu de commencer à réfléchir à des pistes de solution pour la consultation des retraités non-membres d'une association, qui seront discutées lors de la prochaine rencontre.

Les membres du SCT veulent connaître aussi le mode de consultation des associations de retraités membres de la Tribune et leur fonctionnement.

Une lettre sera transmise aux associations de retraités non-membres de la Tribune afin qu'elles documentent leur mode de fonctionnement et de consultation; ce projet de lettre sera présenté aux membres de la Tribune.

Madame Marcotte mentionne que le gouvernement considère ses retraités et le fait d'avoir mis sur pied la Tribune témoigne de son intérêt. Quant aux moyens à fournir aux membres des associations de la Tribune, Mme Marcotte suggère de faire connaître les besoins par une demande officielle et mentionner clairement si ces derniers relèvent des activités courantes des associations ou pour leur participations à la table.

La prochaine rencontre a eu lieu le 25 janvier 2018.

Andrée Lamontagne

Note : lors de l'impression de cette édition, le procès-verbal de la rencontre du 25 janvier n'était pas encore disponible.

Rubrique Infos

FRAUDE – ARNAQUE – HAMEÇONNAGE

Trois mots qui font peur! Et avec raison.

Selon la Sureté du Québec, la Gendarmerie Royale du Canada et le dictionnaire Larousse, voici quelques définitions :

FRAUDE :
Acte réalisé en utilisant des moyens déloyaux destiné à surprendre un consentement, à obtenir un avantage matériel ou moral indu.
Selon Larousse : acte malhonnête fait dans l'intention de tromper en contrevenant à la loi ou aux règlements.

ARNAQUE :
L'escroquerie est le fait, soit par l'usage d'un faux nom, soit par l'emploi de manœuvres frauduleuses, de tromper une personne physique ou morale.
Selon Larousse : vol, escroquerie.

HAMEÇONNAGE :
Technique ayant pour but de dérober à des individus leurs identifiants de connexion et mots de passe ou leurs numéros de cartes bancaires.
Selon Larousse : technique de fraude par courriel, basée sur l'usurpation d'identité de banques ou d'entreprises commerciales, afin d'obtenir des renseignements essentiels.

Situation 1 :
Vous pouvez recevoir un courriel d'une personne qui habite en Chine, en Afrique du Sud ou en France et cette personne peut tenter de vous arnaquer.

Situation 2 :
Revenu Canada ou Revenu Québec vous envoie un courriel disant que le gouvernement vous doit un remboursement quelconque : c'est une arnaque!

Situation 3 :
Vous recevez un courriel d'une personne inconnue.

« Vous devez être vigilant et surtout ne jamais répondre à des courriels qui vous ont été envoyés par des gens que vous ne connaissez pas ».

Les institutions bancaires, les gouvernements (Revenu du Canada et Revenu Québec) ne vous contactent jamais par courriel. Dans le doute, toujours communiquer avec votre institution et non au numéro inscrit dans le courriel.

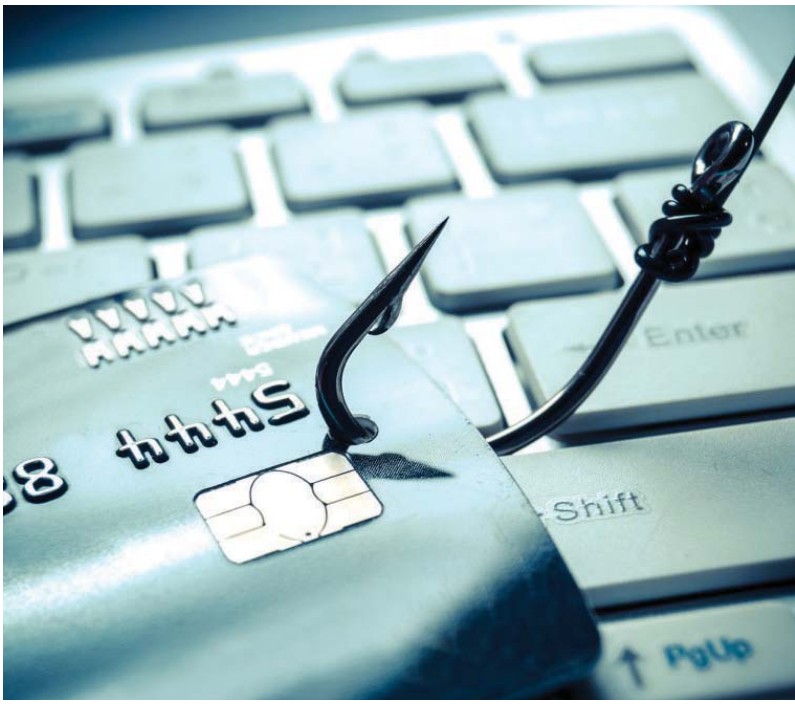
Ce que vous devez faire :

- **Ne jamais divulguer de renseignements personnels :** NIP/Mots de passe/Numéro d'assurance sociale/ Numéros de carte de crédit à une entreprise que vous ne connaissez pas. Protégez toujours vos renseignements personnels.
- **Ne jetez aucun document** contenant vos renseignements personnels à la poubelle. Déchiquetez-les.
- Ne conservez que les pièces d'identité essentielles dans votre portefeuille. Ne gardez pas sur vous votre numéro d'assurance sociale ni votre acte de naissance.
- **Changez régulièrement de mot de passe.**
- **Vérifiez l'orthographe**, les courriels frauduleux sont souvent remplis de fautes.
- En cas de doute, pour les courriels provenant d'institutions bancaires ou de Revenu Canada ou Revenu Québec : communiquez par téléphone auprès de ces instances pour valider l'information.
  Revenu Québec : 1 855 208-1131
  Revenu Canada : 1 888 495-8501
- **Évitez de cliquer sur des liens** insérés dans des courriels.
- **Vérifiez que l'adresse Internet du site débute par : https://**

Pour dénoncer une fraude ou une tentative de fraude, communiquer avec le Centre antifraude du Canada à https://www.canada.ca/fr/agence-revenu/organisation/securite/protegez-vous-contre-fraude.html

Vous pouvez également communiquer avec la Sureté du Québec de votre région ou visiter le site du programme Aînés avisés à http://aineavise.fadoq.ca/fr/Accueil/

Référence :
Vivre en Santé, vol. 2 et 3
Site de la Gendarmerie Royale du Canada
Site de la Sureté du Québec
Dictionnaire Larousse



NOTE

Les personnes qui souhaiteraient recevoir le journal uniquement par voie électronique, et désirent faire retirer leur nom de la liste d'envoi par la poste, veuillez nous le signifier par courriel à **info@riirs.org**

L'équipe de l'Écho du RIIRS

Commentaires des lecteurs

* Félicitations pour cette très belle revue, beaucoup de conversations intéressantes. Raymond Gosselin, Saint-Jérôme

* À vous toutes et tous qui œuvrez pour nous : « Que l'An 2018 soit pour vous douceur, joie et paix ».
  Au plaisir de vous lire Huguette Nadeau, Montérégie

* Merci pour votre belle revue. Je la lis toujours avec plaisir.
  Andrée Sirois, Sherbrooke

* Merci pour la revue qui est toujours intéressante.
  Michelle Marcotte, Québec

* Félicitations pour la magnifique revue de qualité.
  Lucie Gauthier, Terrebonne

Dates à réserver : AGA 2018

Invitation de l'équipe de Claudette Boudreault, présidente régionale Saguenay-Lac St-Jean – Nord-du-Québec

25, 26 et 27 septembre 2018 - AGA provinciale à Chicoutimi, à l'Hôtel Le Montagnais

Toutes les informations seront dans votre Écho du RIIRS de juin 2018

RabaisCampus

SERVICE D'ABONNEMENTS – MAGAZINES ET JOURNAUX

riirs

• LES PLUS BAS PRIX GARANTIS! •

• JUSQU'À 90% DE RABAIS SUR LE PRIX EN KIOSQUE •

BAISSES DE PRIX!

- Coup Pouce — 19,95$ — 1 an ~~54,89$~~ 19,95$
- Ricardo — -44% — 1 an+1 no ~~71,91$~~ 39,99$
- Journal de Montréal — -70% — 1 an ~~463,84$~~ 139,88$
- Les idées de ma maison — 16,95$ — 1 an ~~54,90$~~ 16,95$
- Journal de Québec — -63% — 1 an ~~403,52$~~ 149,76$
- Québec Science — -40% — 1 an ~~51,60$~~ 30,95$
- Science et Vie — -14% — 1 an ~~81,00$~~ 69,95$
- 5/15 — -65% — 1 an ~~71,88$~~ 24,95$
- Je cuisine — -65% — 1 an ~~99,50$~~ 34,95$
- Curium — -47% — 1 an ~~65,45$~~ 34,95$
- Clin d'œil — 16,95$ — 1 an ~~54,89$~~ 16,95$
- Elle — 16,95$ — 1 an ~~54,89$~~ 16,95$
- National Geographic — -16% — 1 an ~~83,40$~~ 69,95$
- GEO — -38% — 1 an ~~138,00$~~ 84,95$
- Débrouillards — -30% — 1 an ~~54,45$~~ 37,95$
- Cool! — -41% — 1 an ~~56,28$~~ 32,95$
- J'aime lire — -58% — 1 an ~~107,40$~~ 44,95$
- GEO Ado — -22% — 1 an ~~95,40$~~ 74,00$
- Popi — -46% — 1 an ~~83,40$~~ 44,95$
- Pomme d'api — -57% — 1 an ~~87,45$~~ 37,95$
- Les explorateurs — -39% — 1 an ~~54,45$~~ 32,95$
- Maison & demeure — 16,48$ — 1 an ~~59,90$~~ 16,48$
- Je décore — -59% — 1 an ~~79,60$~~ 32,95$
- Je jardine — 15,95$ — 1 an ~~27,80$~~ 15,95$
- Nature sauvage — 19,95$ — 1 an ~~27,80$~~ 19,95$
- Biosphère — -45% — 1 an ~~41,70$~~ 22,95$
- Géo plein air — -36% — 1 an ~~38,70$~~ 24,95$
- Sentier chasse-pêche — -39% — 1 an ~~57,50$~~ 34,95$
- TV — -57% — 1 an ~~163,80$~~ 69,95$
- 7 jours — -48% — 1 an ~~251,68$~~ 129,95$
- Lasemaine — -48% — 1 an ~~251,68$~~ 129,95$
- Des adieux émouvants — -53% — 1 an ~~191,88$~~ 89,96$
- Paris Match — -22% — 26 nos ~~161,20$~~ 124,95$
- Vélo mag — -30% — 1 an ~~38,70$~~ 26,95$
- Bel âge — 14,95$ — 8 nos ~~23,60$~~ 14,95$
- L'actualité — 19,99$ — 6 nos ~~47,70$~~ 19,99$
- Sélection — -50% — 10 nos ~~49,50$~~ 24,95$
- Protégez vous — -39% — 1 an ~~81,40$~~ 49,95$
- Mieux être — 19,95$ — 1 an ~~35,70$~~ 19,95$
- Les affaires — -83% — 2 ans ~~283,36$~~ 48,99$
- Le Devoir — -49% — 1 an ~~485,16$~~ 245,19$
- Le Soleil — -26% — 1 an ~~338,52$~~ 249,27$

PLUS DE **325 TITRES** DISPONIBLES

JUSQU'À **10$** DE RABAIS SUPPLÉMENTAIRE! (SUR ACHATS MULTIPLES)

96 TITRES À 20 $ OU MOINS

43 NOUVELLES PUBLICATIONS!

ABONNEZ-VOUS MAINTENANT:
RABAISCAMPUS.COM/ASSO – 1 800 265-0180

Offre d'une durée limitée. Les prix rayés sont ceux en kiosque. Certaines conditions peuvent s'appliquer.
Prix et disponibilité des publications sujets à changements sans préavis. Taxes en sus. Imprimé 01/2018

Lanaudière

Daniel Cyr
Président régional
dan28_ca@yahoo.fr

Bonjour,

Comme la coutume le veut, le conseil administratif du RIIRS-Lanaudière tient à vous remercier chères membres pour la confiance que vous nous accordez. Nos pensées se tournent avec gratitude vers ceux et celles à qui nous tenons le plus « La famille et les amis ».

Merci de continuer à être proches du RIIRS.
Bonne et Heureuse Année 2018!

Dîner de Noël

Bonjour chères membres et amies du RIIRS-Lanaudière.

Le 21 novembre dernier au Château Joliette, nous étions 80 personnes à partager un succulent repas. Des rencontres de fraternisation entre les anciennes et nouvelles retraitées ont eu lieu dans un décor féérique sur le bord de la rivière l'Assomption.

Décor féérique

Lors de ce dîner, nous avons fait un retour dans le passé des années 1978 à 2000. Nous avons fait un clin d'œil à l'équipe de l'urgence, de la salle d'opération, de la maternité et de la médecine-cardiologie. Nous nous rappelons les départs des TGV de 1997 (Très Grands Vacanciers suite aux coupures du gouvernement), de la grève de 23 jours en 1999 et aussi de l'origine du club social « Le Globule ». Lorraine Poirier et Liette Corriveau ont interprété un extrait de la chanson thème du club social. Cette rencontre a été un succès.

Membres

Merci aux :
Responsables des activités : Charlaine Duchesne et Suzanne Gariépy,
Responsables de la diffusion : Angèle Moulin (Nord) et Denise Séguin (Sud) et les bénévoles.

Liette Corriveau et Lorraine Poirier

AGENDA 2018 - LANAUDIÈRE	
30, rue Visitation, St-Charles-Borromée.	Bienvenue à nos petits déjeuners chez Henri le 2e jeudi mensuel à 9 h (côté verrière). Relâche en juillet et août.
Activité de la Table Régionale Club de Golf Montcalm, 1800 Chemin Nadeau, St-Liguori	**Date : 5 mars 2018** **« Les mots pour le dire »** Sujet : « Ce n'est pas correct ». Conférencières : Mme Nathalie Pelletier et Mme Nancy Bélanger.
Assemblée générale annuelle régionale (AGA) Club de Golf Montcalm, 1800 Chemin Nadeau, St-Liguori	**Date : 9 mai 2018**
Assemblée générale annuelle provinciale (AGA) Hôtel le Montagnais, Chicoutimi	**Date : 25, 26 et 27 septembre 2018**
Dîner de Noël	(En planification).
	Autres activités ou rencontres du Sud et Nord à venir… (en planification). Plus d'informations des activités seront distribuées par courriel et/ou par chaîne téléphonique.
À CONSERVER Nous rejoindre par courriel au : riirslanaudiere@hotmail.com	

Saguenay-Lac St-Jean – Nord-du-Québec

Claudette Boudreault
Présidente régionale
bou.claudette@gmail.com

Nos activités de l'année 2017 se sont terminées agréablement par le brunch du 23 novembre, où 86 membres de la région ont participé. Comme conférencière invitée, nous avons accueilli Mme Andrée Lamontagne, présidente provinciale du RIIRS qui nous a partagé avec enthousiasme, les buts et orientations du RIIRS qui sont entre autres de : créer un sentiment d'appartenance, briser l'isolement des retraités, se porter à la défense des droits et intérêts des aînés, contrer la maltraitance mais aussi développer la notion de bientraitance des aînés entre eux.

Elle nous a mentionné avec fierté que le RIIRS a été choisi ainsi que cinq autres associations, comme organisme pour représenter le secteur de la santé à la Tribune des retraités, initié par le Secrétariat du Conseil du Trésor. Les discussions seront entre autres, dans l'optique de protéger et indexer nos régimes de retraite afin de diminuer l'appauvrissement des retraités.

Arlette Tremblay, secrétaire

AGA RÉGIONALE

ACTIVITÉ

Comme première activité de 2018, tous les membres sont invités à l'**AGA régionale** qui aura lieu le **jeudi 10 mai 2018**, à **10 h**, à l'**Hôtel la Saguenéenne**. Il y aura un [illegible] au coût de 15 $. Voir l'ordre du jour dans le cahier central.

La réservation doit être faite **avant** le **1er mai 2018**, soit en donnant votre réponse par courriel au riirssaglac@hotmail.com ou pour ceux qui n'ont pas d'adresse courriel, aux numéros de téléphone suivants :

Danielle Roy : 418 547-7739
Lise Charest : 418 973-0520
Andrée Gagnon : 418 544-4756
Claudette Boudreault : 418 662-4078
Marie-Andrée Vanasse : 418 275-0619

Laurentides

Jean-Pierre Forget
Président régional
forget.allen@videotron.ca

Nous avons tenu notre dîner de Noël le 8 décembre 2017 à l'Hôtel Le Chantecler de Ste-Adèle, en présence de 68 membres actifs. Lors de cette activité, nous avons rendu hommage à Madame Murielle Beauchamp qui œuvre dans l'organisation depuis 1998. Actuellement, elle occupe la fonction de trésorière. C'est une personne déterminée, dynamique et disponible. Elle a toujours eu à cœur le développement et l'évolution du RIIRS Laurentides.

Membres présents au dîner de Noël

Tous les membres présents ainsi que ceux de notre conseil d'administration régional se joignent à moi pour lui offrir toutes nos félicitations pour son excellent travail.

Murielle Beauchamp

Jean-Pierre Forget et Murielle Beauchamp

Témoignage de sympathie

À tous nos membres affligés par le décès de ceux qu'ils ont aimés et qui étaient des nôtres :
Andrews Mary (Sherbrooke), Authier Raymonde (Québec), Bélanger France (Cowansville)
Belzile Marie-Claire (Lavaltrie), Besner Madeleine (Saint-Jérôme), Carrier Jean-Claude (Montréal)
Champagne Jocelyne (Montréal), Champagne Lise (Île-Perrot), Charette Réal (Lac-des-Écorces)
Davidson Diane (Montréal), Desgagné Louise (Brossard), Dupont Yves (Thetford Mines)
Fortier Claudette (Val-d'Or), Gibeault Hélène (Montréal), Guindon Colette (Granby)
Guy Joan (Rivière-du-Loup), Hoffman Rhoda (Montréal), Houde Léon Maurice (Québec)
Hudon Claire (Sherbrooke), Hudon Gisèle (Saint-Jérôme), Lamoureux Paulin Monique (Saint-Jean-sur-Richelieu)
Langlois Carmen (La Prairie), Lapierre Lucie (Waterville), Paré Florent (Sherbrooke), Poulin Huguette (Montréal)
Racacho Luz (Brossard), Reiher Evelyn (Saint-Jérôme), Roelandts Anne-Marie (Sainte-Geneviève)
Roufs-Plante Micheline (Montréal), Roy Hélène (Montréal), St-Jean Marie-Berthe (Laval)
Tassy Jane Brigt (Longueuil)

Acceptez les mots et les gestes de réconfort de la grande famille du RIIRS.

Québec – Chaudière-Appalaches

Michelle Allard
Présidente régionale
allardmichelleriirs@gmail.com

Bonjour à vous toutes et tous,

Et voilà le retour du printemps avec ses doux rayons de soleil et toute la nature qui reprend vie. À chaque fois je me dis : Vive le printemps!

Donc nous voici à se préparer activement pour vous recevoir à notre Assemblée générale régionale qui se tiendra mercredi, le 9 mai à l'Hôtel Québec.

Lors de l'assemblée, nous remettrons le premier prix régional Doris Custeau. Comme plusieurs d'entre vous, notre choix s'est arrêté sur Madame Solange Couture Blais.

Également, nous aurons la tenue d'élections. Selon nos règlements régionaux, les postes en élection cette année sont les suivants :

- Présidente;
- Secrétaire;
- Administratrices #2 et #4.

A titre informatif, Madame Monique Beaulieu, secrétaire, tient à laisser son poste après quatre ans de participation active au sein du CA. Également, en ce qui me concerne comme présidente, je souhaite la bienvenue à votre candidature. Il demeure que ces deux postes demandent une assez grande disponibilité, une certaine facilité à communiquer par Internet et à utiliser soit un ordinateur, une tablette ou un téléphone intelligent. On ne peut se le cacher, l'ère du papier et du crayon est à son plus haut déclin. Et même si on est à la retraite, il faut suivre les progrès du jour.

Pour les administratrices : mesdames Micheline La Roche et Lyne Perreault se disent prêtes à continuer. N'hésitez pas à présenter votre candidature si un ou des postes vous intéresse.
Vous faites parvenir votre bulletin de vote (celui qui est dans le cahier des AGA régionales) à :
Madame Monique Beaulieu
322 Ader, Québec QC G1C 5L4
beaulieu_monique@videotron.ca

PROCHAIN RENDEZ-VOUS - QUÉBEC – CHAUDIÈRE-APPALACHES

ACTIVITÉ

Jeudi, le 24 mai à 11 h 30
La table du Junior (Les pères nature)
10735 1re Avenue
Saint-Georges, QC G5Y 2B8
418 228-0888
www.latablejunior.com

Réponse **avant le 17 mai 2018**.

Contactez : Réjeanne Côté au 418 228-6527 ou à recote48@hotmail.com
Louise Perron au 418 228-9106 ou à loutep@hotmail.com

VOYAGE QUÉBEC – CHAUDIÈRE-APPALACHES

ACTIVITÉ

Voyage organisé à l'Auberge de la Montagne coupée et Maison Louis Cyr (région de Lanaudière).

Date : mercredi le **13 juin 2018**
Prix : 159 $ (taxes incluses)
En autocar de luxe avec guide accompagnateur
2 repas (service inclus)

Parcours de l'artisan confiturier Simon Turcotte, visite et dégustation;
Dîner à l'Auberge de la Montagne Coupée, une des meilleures tables gastronomiques de la région;
Visite de la maison Louis Cyr, son histoire;
Visite au Vignoble St-Thomas.

Pour toute information et réservation :
Agence Vasco Virtuose de Charlesbourg
Mme Germaine Gagnon
418 948-2440
Précisez que vous êtes membre du RIIRS.

Des conditions, exclusions et limites s'appliquent. Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie.

Estrie

Germain LaBrie
Président régional
noir-eau@hotmail.com

Bonjour à tous!

Nous sommes trois nouvelles membres du RIIRS de Lac Mégantic. Nous avons assisté pour la première fois, à l'AGA provinciale à Bromont soulignant le 25e anniversaire du RIIRS. Nous sommes bien heureuses d'avoir découvert toutes les opportunités qui s'offrent à nous, comme : la défense de nos droits et de nos intérêts, un bon sentiment d'appartenance et la contribution au soutien de l'amélioration de notre qualité de vie.

Merci pour le souper banquet, la soirée récréative avec Alex Simpson, les activités récréatives ainsi que les kiosques des exposants, qui enrichissent nos connaissances.

J'invite donc tous les retraités de la santé à se joindre au RIIRS afin de bénéficier de tous les avantages qui s'offrent à nous pour une vie meilleure, agréable et heureuse.

Nous voulons adresser un merci particulier à notre président, M. Germain LaBrie.

Lili Lemieux, Francine Coulombe et Chantal Hélie
Membres Estrie

Bonjour chers membres,

Déjà 2018, en espérant que cette année sera pour vous pleine de belles surprises. Merci de votre présence à chaque activité.

Jeudi le 6 décembre 2017, ce fut notre dîner de Noël. 43 personnes étaient présentes. St-Nicolas a été généreux.

Merci à Mme Céline Boulanger, responsable de notre socio-culturel ainsi qu'à son époux et à mesdames Aline Allard-Rivard et Ginette Gamsby. Merci à Mme Hélène Bouchard, notre trésorière pour son dévouement.

Il est bien important de conserver ce journal; ce sont les seules informations concernant les activités 2018 ainsi que le nom de la personne à rejoindre pour les réservations et le paiement de certaines activités.

Merci beaucoup!

Félicitations à Mme Denise Martel pour son implication à la Table de concertation.

Colombe Chartier, Vice-présidente

AGENDA 2018 - ESTRIE	
12 avril 2018 à 9 h	**Déjeuner retrouvailles :** Lieu : Restaurant Demers, rue Conseil (projection d'un DVD).
Jeudi 10 mai 2018 à 13 h 30	**AGA régionale :** Lieu : Club de golf : 1000 de Musset
Jeudi 5 juillet 2018	**Activité estivale :** Bleu Lavande Arrivée du groupe : 10 h Départ de la visite guidée : 10 h 15 Dîner sur place de 11 h à 12 h 15 Livraison de « La Légende du Bleu Lavande » de 12 h 30 à 13 h Vous pourrez par la suite profiter de la beauté des champs pour relaxer et découvrir le domaine.
25, 26 et 27 septembre 2018	**AGA provinciale :** Lieu : Chicoutimi
Jeudi 6 décembre 2018 à 12 h	**Dîner de Noël :** Lieu : Club de golf, 1000 de Musset Nous vous rappelons que vous devez réserver à l'avance votre dîner SOIT AVANT le 22 novembre 2018. Une réservation entraîne l'OBLIGATION de payer le dîner. C'est une question d'équité et de bonne gestion de l'argent des membres. **Réservation :** Madame Ginette Gamsby au 819 569-7638 **Paiement :** Madame Hélène Bouchard au 211, 13e Avenue Sud, Sherbrooke QC J1G 2V9. Nous espérons vous voir nombreuses à cette activité régionale.
	Pour les autres activités, nous vous rappelons que vous devez réserver **2 semaines à l'avance** à Mme Ginette Gamsby au 819 569-7638.

À CONSERVER

Comité organisateur : Ginette Gamsby
Aline Rivard
Céline Boulanger, responsable des activités.

Mauricie — Centre-du-Québec

Claudette Miller
Présidente régionale
claudette.g.miller@cgocable.ca

AGENDA 2018 - MAURICIE – CENTRE-DU-QUÉBEC	
AGA régionale	9 mai à Drummondville et 10 mai à Shawinigan. Voir le cahier central de l'Écho du RIIRS.
AGA provinciale	25, 26 et 27 septembre à Chicoutimi. L'information et le formulaire d'inscription seront dans l'Écho du RIIRS de juin. Votre inscription sera remboursée et une somme supplémentaire sera allouée aux membres participants pour compenser une partie des frais encourus.
Dîner des Fêtes	Drummondville : Mercredi le 5 décembre 2018 à 11 h 30 Restaurant Stratos, 4532 Boulevard St-Joseph, St-Nicéphore (2e étage). Shawinigan : Vendredi le 7 décembre 2018 à 11 h 30 Restaurant Stratos, 1863 avenue St-Marc Une contribution de 20 $ est demandée à chacun. Ceci couvre le repas et une partie des frais.

ACTIVITÉS

DÎNER DES FÊTES, FORMULAIRE D'INSCRIPTION À COMPLÉTER ET POSTER À NICOLE LEFEBVRE

Drummondville ☐
5 décembre 2018
Heure : 11 h 30
Stratos (St-Nicéphore)

Shawinigan ☐
7 décembre 2018
Heure : 11 h 30
Stratos (Shawinigan)

Nom : _____

Téléphone : 819 _____-_____

Adresse complète : _____

Dépôt _____ Chèque inclus ☐

SVP : Libellez votre chèque (20 $) au nom de Nicole Lefebvre
390, 130e Rue Shawinigan QC G9P 4N5

Date limite d'inscription : 23 novembre 2018

À REMPLIR - Information : Claudette Miller : 819 371-2816 claudette.g.miller@cgocable.ca
Nicole Lefebvre : 819 536-3585 nicole.lefebvre@cgocable.ca

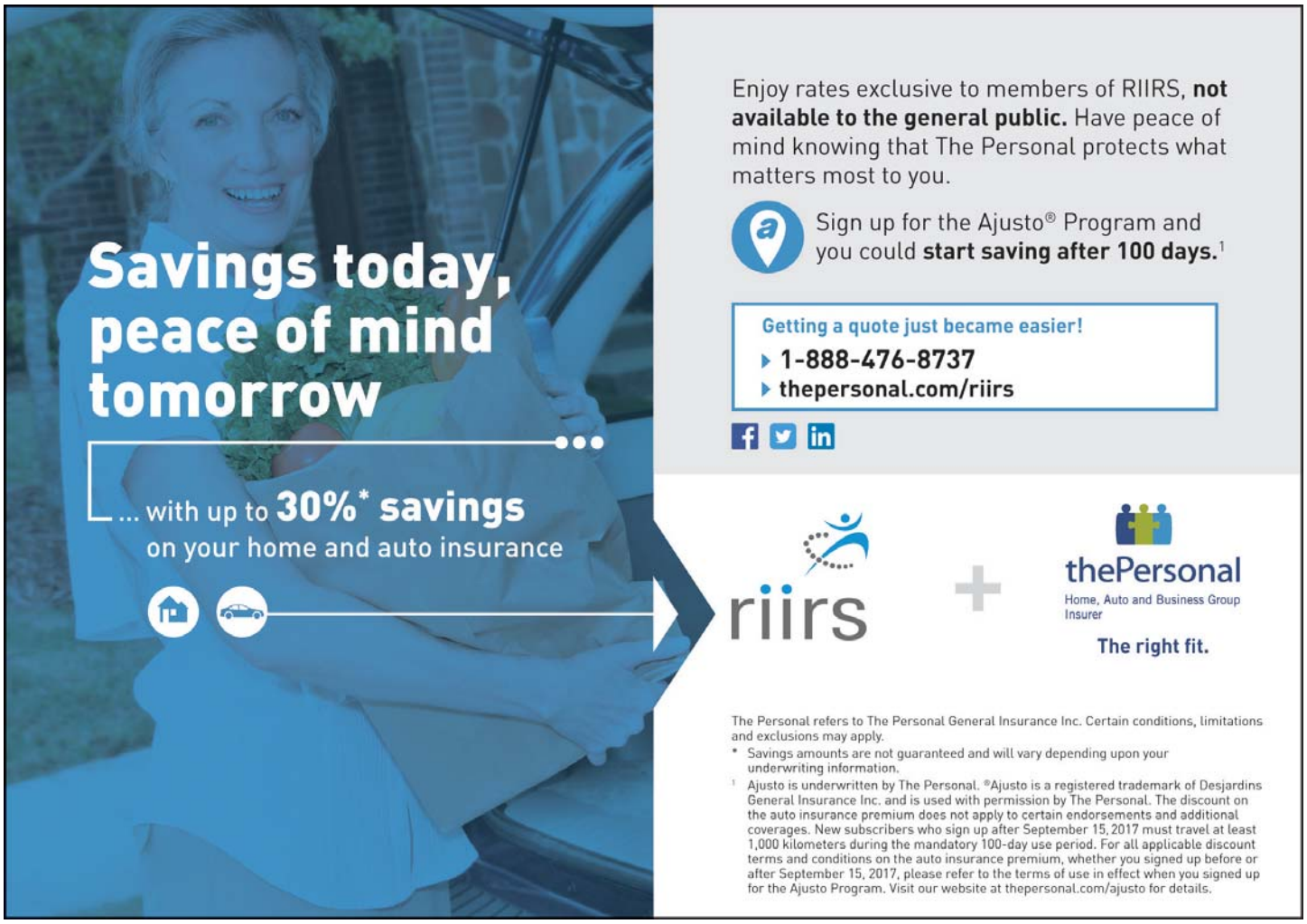
Mauricie — Centre-du-Québec

Histoire de vous donner un avant-goût du prochain Dîner des Fêtes, voici un aperçu de notre dernier dîner. Cinquante membres étaient présents. Un bon repas, des prix de présence et surtout le plaisir de revoir amis et connaissances ont contribué à faire de cet événement une réussite.

L'animation était assurée par Richard Langlois, chanteur, animateur et musicien.

Chansons de Noël, de chansonniers, chansons d'antan, il y en avait pour tous les goûts.

2018 : un rendez-vous à ne pas manquer!



Côte-Nord - Basse-Côte-Nord

Solange Belzile
Présidente régionale
solangebelzil2@hotmail.com

Bonjour à vous, membres de notre belle et grande région!

Les membres du Conseil d'administration se joignent à moi pour vous inviter à notre Assemblée générale annuelle régionale le 9 mai 2018.

Nous aurons la joie d'accueillir notre présidente provinciale, Madame Andrée Lamontagne.

Au plaisir de vous rencontrer,

Solange Belzile, présidente

Bas-St-Laurent — Gaspésie — Îles-de-la-Madeleine

Fernande Beaulieu
Présidente régionale
fernande_beaulieu@globetrotter.net

ACTIVITÉ À PRÉVOIR À VOTRE AGENDA

ACTIVITÉ

En lien avec notre plan d'action, une rencontre avec
les membres du secteur Est, aura lieu
Le 5 avril 2018 à Amqui.

Une invitation plus détaillée vous parviendra par courrier électronique au cours du mois de mars.

Bas-St-Laurent — Gaspésie — Îles-de-la-Madeleine

Bonjour à tous les membres de la région,

Le 10 janvier avait lieu notre brunch-conférence à la Maison de mon Père à Rimouski. Ce sont 30 personnes intéressées qui sont venues entendre Mme Marie-Josée Fournier, juriste du Centre de Justice de proximité. Elle nous a entretenus sur les directives médicales anticipées et sur la loi concernant les soins de fin de vie. Il s'en est suivi une période d'échanges des plus enrichissantes.

Tout n'est pas simple, il reste du travail médico-légal à clarifier. Les deux paliers gouvernementaux ne partagent pas les mêmes points de vue. Ce qui signifie qu'il y aura encore des débats et des choix de société à réaliser avant d'en arriver à un processus plus accessible pour ceux qui désirent s'en prévaloir; d'où l'importance de bien s'informer sur le sujet pour éviter les déceptions le cas échéant.

Les membres du conseil d'administration vous invitent à un déjeuner-brunch et à participer à notre assemblée générale annuelle. La politique des frais de déplacements s'applique pour les membres provenant de l'extérieur. Les personnes intéressées à poser leur candidature aux postes à combler, sont invitées à compléter le formulaire et à nous le remettre en main propre, lors de l'AGA.

Le projet d'ordre du jour vous permet de connaître les points qui seront discutés en tenant compte de vos suggestions et commentaires pouvant améliorer la bonne marche de notre organisme.

Jocelyn Boucher, administrateur

Politique de rédaction

L'Écho du RIIRS peut contenir des textes qui proviennent des membres du RIIRS ou des membres du comité du journal. Les points de vue de même que les opinions formulées dans ses pages n'engagent que leurs auteurs. Le RIIRS, l'Écho du RIIRS, de même que leurs représentants, ne sauraient être considérés comme répondants desdits textes.

L'Écho du RIIRS se veut une tribune d'expression pour tous ses membres et ses partenaires. Le magazine l'Écho du RIIRS se réserve le droit de publier ou non un texte et/ou de le publier au moment de son choix. *L'Écho du RIIRS se réserve également le droit de publier le texte dans son intégralité ou d'en sélectionner des extraits.* Le magazine s'engage à respecter la « paternité » de tout texte qui lui est soumis au meilleur de ses connaissances.

L'usage du féminin dans le contenu de certains textes de l'Écho du RIIRS englobe le masculin.

L'Écho du RIIRS accepte les messages publicitaires susceptibles de renseigner ses lecteurs en matière de santé, loisirs, assurances et consommation. La publication de telles annonces ne signifie pas que le RIIRS endosse ou recommande les produits ou les services offerts.

Comité exécutif RIIRS

Outaouais

Suzanne Leblanc
Présidente régionale

Bonjour à toutes et tous,

L'hiver nous fait vivre des moments de grands froids, mais dans nos esprits et nos cœurs, la chaleur est au rendez-vous. Nous espérons que vous passez tout de même un bel hiver grâce au soleil qui nous réchauffe.

Le 2 novembre dernier, nous avons reçu Mme Sylvie-Anne Gaudreau, présidente de l'Association québécoise des retraité(e)s des secteurs public et parapublic (AQRP). Son exposé nous a permis de connaître la mission de cet organisme et les avantages offerts aux membres.

AGENDA 2018	
Shawville, jeudi le 19 avril 2018	Un dîner est prévu pour rencontrer les 15 membres de la région du Pontiac. Cette rencontre aura lieu au Café 349, 349 rue Main à Shawville. Bienvenue à toutes les membres du Pontiac!
Gatineau, mercredi le 9 mai 2018	Assemblée générale annuelle régionale dans un lieu à déterminer à Gatineau. L'ordre du jour est celui qui paraît dans le cahier central des AGA régionales de l'Écho du RIIRS. Un buffet vous sera servi et une contribution vous sera demandée. En après-midi, une activité vous sera offerte. Pour confirmer votre présence : riirsoutaouais@videotron.ca ou par téléphone auprès de Diane Boucher au 819 210-3392 ou Ginette Piché au 819 449-5798.
Chicoutimi, les 25, 26 et 27 septembre 2018	Assemblée générale annuelle provinciale. Nous vous invitons en grand nombre à cet évènement. Surveillez bien la parution de L'Écho du RIIRS en juin 2018 pour tous les détails de cette assemblée et les modalités de réservation. Nous vous suggérons de procéder rapidement pour faire votre réservation. Une partie des frais peuvent vous être remboursés et nous privilégions le co-voiturage. Réservez donc ces dates à votre agenda et nous pourrons en rediscuter lors de notre assemblée du 9 mai 2018.
Isabelle Dupuis Vice-présidente régionale	

La Personnelle, un assureur de confiance

Il y a plus de 20 ans, le **Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé (RIIRS)** a signé une entente de partenariat avec La Personnelle, assurances générales inc. afin de pouvoir vous faire bénéficier d'une gamme complète de produits d'assurance auto, habitation et entreprise, en plus de tarifs de groupe exclusifs.

Afin de vous faire part des tarifs de groupe exclusifs et des protections personnalisées pour vos assurances, le RIIRS a donné l'autorisation à La Personnelle, comme à chaque année, de communiquer avec ses membres non-assurés à La Personnelle. Un des agents en assurance de dommages de La Personnelle pourrait entrer en communication avec vous afin de vous offrir une soumission ou de recueillir les dates d'échéance de votre ou vos contrats d'assurance.

Soyez assuré que La Personnelle s'engage à ne pas divulguer vos renseignements personnels, sauf lorsque requis par la loi. Toutefois, vous pouvez en vertu de la Loi sur la protection des renseignements personnels dans le secteur privé refuser que votre nom et vos coordonnées (adresse personnelle et numéro de téléphone) soient transmis pour des fins de prospection commerciale.

Pour ce faire, communiquez avec le RIIRS par courriel à info@riirs.org d'ici le 30 avril 2018.

Parce que vos yeux sont précieux...

Parce que la vue est un sens précieux qui nous permet d'apprécier les beautés du monde qui nous entoure et de vaquer à nos activités quotidiennes, mais également parce que la perte de la vision entraine des répercussions majeures au niveau de l'autonomie et de la qualité de vie, il est primordial de tout mettre en œuvre pour favoriser le maintien de notre santé oculaire.

La prévention commence d'abord par une visite régulière chez votre optométriste! En effet, une vision de 20/20 n'est pas toujours le gage d'une bonne santé oculaire. Certaines maladies oculaires telles que le glaucome et la dégénérescence maculaire s'installent graduellement et restent longtemps sans symptômes. De nombreux appareils de plus en plus sophistiqués sont utilisés lors d'un examen oculo-visuel complet pour déceler les problèmes de santé oculaire dès leurs premiers signes d'apparition, permettant de les prendre en charge rapidement et de contrôler leur évolution.

À quelle fréquence devriez-vous passer un examen visuel? Les adultes âgés de 18 à 64 ans devraient faire examiner leurs yeux chaque année ou tous les deux ans. Pour les gens de 65 ans et plus, une visite annuelle est de mise. Certaines conditions comme le port de lentilles cornéennes, le diabète, la prise de certains médicaments ou des antécédents familiaux peuvent nécessiter des suivis plus étroits.

Que pouvez-vous faire au quotidien pour protéger la santé de vos yeux? Tout d'abord, protégez vos yeux du soleil avec des lunettes solaires de haute qualité. Elles sont à vos yeux ce que la crème solaire est à votre peau! Les rayons nocifs du soleil sont un facteur de risque pour certaines maladies oculaires comme les cataractes et la dégénérescence maculaire. Recherchez des lunettes de soleil qui couvrent complètement la région oculaire et qui protègent à 100% des rayons UV jusqu'à 400 nanomètres. Des lunettes solaires polarisées avec un revêtement antireflet réduiront encore plus l'éblouissement et augmenteront votre confort sous le soleil.

Beaucoup d'études indiquent maintenant qu'il faut aussi avoir la lumière bleue à l'œil. La lumière bleue, première portion de la lumière visible, est composée de longueurs d'onde situées juste après les rayons UV. On la retrouve naturellement dans la lumière du soleil, mais nous y sommes de plus en plus exposés à l'intérieur par

Dre Jahel St-Jaques

l'éclairage au DEL (diodes électroluminescentes) et les écrans d'ordinateurs, les tablettes et les téléphones intelligents. Pourquoi devrait-on se soucier de la lumière bleue? Elle cause notamment de l'éblouissement et de la fatigue oculaire, elle peut perturber le cycle éveil-sommeil lorsque nous y sommes exposés en soirée et elle poserait, comme les rayons ultraviolets, un risque pour la santé de la rétine. Que ce soit dans des lunettes claires ou solaires, avec ou sans prescription, il existe maintenant des technologies qui filtrent la lumière bleue pour réduire ses effets néfastes.

Des nouvelles technologies, on en retrouve également en lentilles cornéennes, permettant à davantage de gens de bénéficier d'une autonomie de vision sans lunettes de loin comme de près. Les lentilles cornéennes sont une option de correction visuelle très pratique pour bien des gens, mais elles peuvent être source de complications. La clé pour un port sécuritaire est de respecter les consignes de votre professionnel de la vision!

Évidemment, comme pour votre santé en général, ne pas fumer, avoir une bonne alimentation et faire de l'exercice régulièrement contribuent à maintenir vos yeux en santé! Selon votre condition, votre optométriste pourrait vous prescrire des suppléments nutritionnels comprenant notamment des vitamines, de la lutéine, de la zéaxanthine ou des Oméga-3.

Bref, consultez régulièrement votre optométriste et son équipe de soins visuels afin d'optimiser votre vision dans vos activités quotidiennes et pour favoriser votre santé oculaire, parce que vos yeux sont précieux.

Dre Jahel St-Jaques, optométriste chez IRIS

IRIS

LUNETTERIE • EXAMEN DE LA VUE

CHIRURGIE AU LASER

Le Programme des Avantages IRIS offre aux membres du RIIRS des avantages à l'achat de lunettes de prescription, lunettes solaires, lentilles cornéennes et plus!

Inscrivez-vous en ligne à iris.ca/avantages ou présentez votre carte de membre dans une boutique IRIS!

Nikon

La *Plume* d'or

En hommage à l'amour, à la vie, à la brillance étincelante de ton regard mon ami, ma mère, mon amour, mon enfant…

Nous avons tous aux coins et aux recoins de nos vies, nos chers disparus, des deuils, des larmes et des peines si grandes qu'elles nous propulsent, nous déracinent parfois d'un océan à l'autre de nous-mêmes : transformation incommensurable…

Sortilège, solitaire, silencieuse la vie s'en habille. De froid et de noir, la vie se retire puis les pourquoi fusent, s'entremêlent à nos quotidiens qui se refusent, se rebutent sans réponses.

Tamisés ou cruellement à fleur de peau, nos deuils nous embrasent parfois tout entier nous laissant sans repos. Que de deuils passés, présents ou à venir inévitables nous devrons tous les rencontrer à nouveau un jour ou l'autre sur le chemin de notre vie.

Je vous propose ce court texte en guise de réconfort et de baume. Laissez-vous bercer par celui-ci et insuffler l'espoir de ce jour des douces retrouvailles. Celui unit aux jours d'avoir tant aimé à celui de l'amour triomphant.

Nicole Gravel

Glaçons

Comme une goutte d'eau glissant le long d'une tige, d'un visage ou d'un nuage, au creux de l'hiver, je cristallise.

Je redonne le blanc des puretés des mariages sacrés, des sapins enneigés, des lacs glacés. Loin ou placés aux quatre coins de vos existences, je demeurerai jusqu'à vos silences.
Je vis mon hiver en hiver, perlant, me fixant en suspension…

Sachant que le printemps et ce qui s'en suit confirmera l'éternel voyageur qui parcourt le monde dans toutes ses formes, d'apparence en apparence.

Je suis le glaçon de l'hiver, fait de beauté d'eau et de transparence.

Je m'unis au soleil, je vibre d'étincelles de couleurs.
Acrobate en suspension, je défie les éléments en transmittance.

Clément Gravel

L'hiver cimente mes molécules pour un jour retrouver ma fluidité et glisser à nouveau en gouttes d'eau, vapeur d'un soupir pour monter plus haut, averse diluvienne propice à votre imaginaire, eau boueuse des flaques d'eau, rivières tumultueuses bouillonnantes.

Je suis le cortège de vos vies, du visible à l'invisible, je suis sensible aux vivants.

Je suis la ronde de chacun de vos instants.

Vos larmes m'en témoignent, en alimentant ce que vous appelez vos tragédies, mais qui ne sont, dans le fond, que l'expression de ce qu'est la vie.

En ce premier jour de mars, ou d'autres jours, j'espère des roses d'hiver bleus givres de neige éternelle, pour celle que j'ai aimée, et qui, sous ses pieds, a senti la glace céder, avant de s'envoler.

Nicole Gravel
Blainville région Laurentides

LA MAISON AUX LILAS FLEURIS

(1re partie)

C'était un jour de juin inondé de soleil. Un an après être partie vivre à Montréal, Jeanne revenait sur les lieux où elle avait vécu toute sa vie. Accompagnée de sa fille Angéline et de sa petite-fille Véronique, elle venait saluer ses défunts et revoir sa maison aux lilas fleuris une dernière fois avant de la mettre en vente. Dans la voiture qui les conduisait, son esprit vagabondait à l'approche des Appalaches.

Elle revoyait sa maison où les lilas mauves refleurissaient chaque année et embaumaient les alentours. Elle avait vécu quatre-vingt ans dans cette maison au bord de la rivière Lannigan. D'abord avec ses parents et son frère Julien, puis avec son mari Jacques, sa fille Angéline et son garçon Robert. Elle y avait été heureuse et souvent meurtrie par les événements de la vie.

Elle se rappelait son enfance lorsqu'elle s'amusait à porter de grands chapeaux avant de devenir modiste. Sa jeunesse en compagnie de Julien s'était 6passée dans l'affection et la complicité. Puis son frère était parti vivre sa vie sur les mers et elle s'était mariée à Jacques, mettant fin à une carrière prometteuse pour l'appuyer à la ferme. Elle avait tenu à garder ses parents auprès d'elle le plus longtemps possible et la chambre de Julien intacte lors de ses visites.

Un matin de juin alors que les lilas étaient en fleurs, sa mère les avait quittés après une brève maladie. Puis, quelques mois plus tard, c'était au tour de son père. Jeanne en avait été très affectée d'autant plus que son unique frère était trop souvent parti. Elle construisit sa vie dans le travail quotidien et en décembre de la même année, sa fille Angéline était née. C'était la dernière fois qu'elle avait vu son frère. Puis Robert s'était ajouté à la famille. Il était la fierté de son père.

Jacques avait développé la ferme à longueur de jour dans les champs, avec les bêtes et l'hiver à couper le bois. Il y emmenait souvent Jeanne qui était meilleure que lui pour récolter un chevreuil ou un élan. Jeanne se rappelait tous ses travaux de jardinage, de récoltes de légumes et de fines herbes qu'elle utilisait pour aromatiser ses créations culinaires. Elle cultivait des pivoines, des rosiers et des lilas.

Elle n'avait jamais oublié le jour où elle avait appris la disparition de son frère Julien en mer et retrouvé dans ses effets la photo d'une femme nommée Maryse. Pendant ce temps, les enfants avaient grandi et aspiraient à une carrière. Le soir, toute la famille se berçait et discutait au coin galerie près des lilas fleuris ou au coin du feu dans la maison. Ces moments étaient restés chers dans le cœur de Jeanne.

Un jour, Angéline avait quitté le nid familial pour des études en chant et l'année suivante Robert pour une carrière dans la marine. Après leur départ, elle se souvenait que Jacques et elle attendaient toujours fiévreusement le facteur pour des nouvelles des enfants jusqu'au jour de l'annonce cruelle de la mort de Robert dans un accident sur un paquebot. Elle se rappelait douloureusement aussi qu'un hiver, son mari était tombé malade. En mai, alors que les pommiers étaient en fleurs, il s'était endormi pour toujours.

Avant de se rendre au cimetière, la voiture de Jeanne s'arrêta devant la maison aux lilas. Depuis son départ, les volets étaient restés clos et la maison dormait paisiblement. Le balai gisait près de la porte d'entrée. Le vieux banc attendait toujours là. La balançoire était immobile. Les fleurs au jardin étaient en pagaille et fleurissaient malgré leur abandon. Mais les lilas offraient toujours leurs grappes rose-mauve et répandaient leur parfum près de la maison abandonnée.

Un jour peut-être, la maison revivrait. Ses doux lilas refleuriraient encore, une fois le printemps venu. Les volets s'ouvriraient à nouveau et la cheminée laisserait échapper un ruban de fumée. La rivière chanterait alors des airs nouveaux, bordée de ses champs aux herbes tendres. En passant devant la maison, les promeneurs verraient une boîte aux lettres débordant de courrier et ils entendraient à nouveau des rires d'enfants courant sur la galerie. Ils pourraient humer, en provenance de la cuisine, le fumet d'une volaille rôtie ou l'odeur d'une tarte citronnée refroidissant sur le rebord de la fenêtre. Et la vieille balançoire bercerait la nouvelle famille de la maison aux lilas fleuris.

(À SUIVRE)

Jocelyn Rancourt
D'après un texte publié dans Les poupées gigognes, 2014, p.13-26

Vieillir en beauté et en sagesse…

« Ce n'est parce que je suis un vieux pommier que je donne de vieilles pommes » Félix Leclerc

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son cœur,
Sans remords, sans regrets, sans regarder l'heure.
Aller de l'avant, arrêter d'avoir peur,
Car à chaque âge se rattache un bonheur.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec son corps,
Le garder sain en dedans, beau en dehors.
Ne jamais abdiquer devant un effort.
L'âge n'a rien à voir avec la mort.

Vieillir en beauté, c'est donner un coup de pouce!
À ceux qui se sentent perdus dans la brousse,
Qui ne croient plus que la vie peut être douce,
Et qu'il y a toujours quelqu'un à la rescousse.

Vieillir en beauté, c'est vieillir positivement.
Ne pas pleurer sur ses souvenirs d'antan.
Être fier d'avoir les cheveux blancs,
Car pour être heureux, on a encore le temps.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec amour,
Savoir donner sans rien attendre en retour,
Car où que l'on soit, à l'aube du jour,
Il y a quelqu'un à qui dire bonjour.

Vieillir en beauté, c'est vieillir avec espoir,
Être content de soi en se couchant le soir.
Et lorsque viendra le point de non-recevoir,
Se dire qu'au fond, ce n'est qu'un au revoir!

Ne regrette pas de vieillir. C'est un privilège refusé à beaucoup!

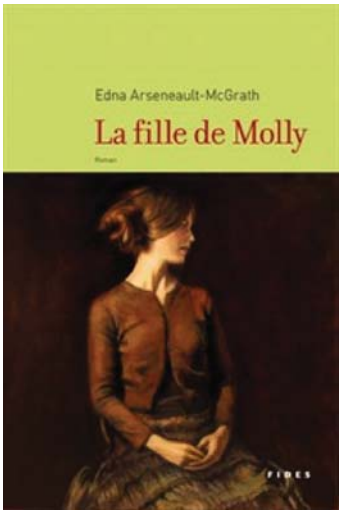
Texte de Félix Leclerc suggéré par Louise Gilardeau

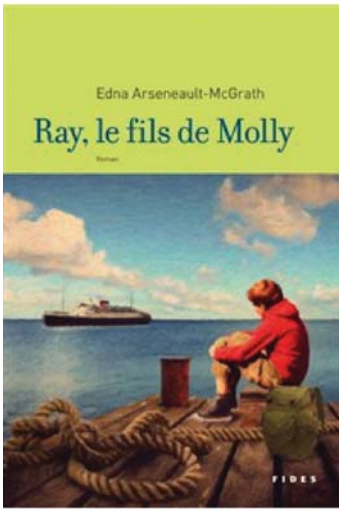
Coin lecture

Auteur : Edna Arseneault-McGrath
Éditeur : Fides
Trilogie : La fille de Molly, Ray, le fils de Molly et le 3e tome à suivre. L'histoire tourne autour de Molly, la mère, et ses deux enfants : Tara et Ray. Dans leur Irlande natale, au seuil de la vie adulte, toutes les portes se ferment pour Tara et son frère Ray. Comment faire oublier qu'ils sont les enfants de Molly, une femme trop libertine?

Très captivant!
Bonne lecture!

Huguette Lamarre



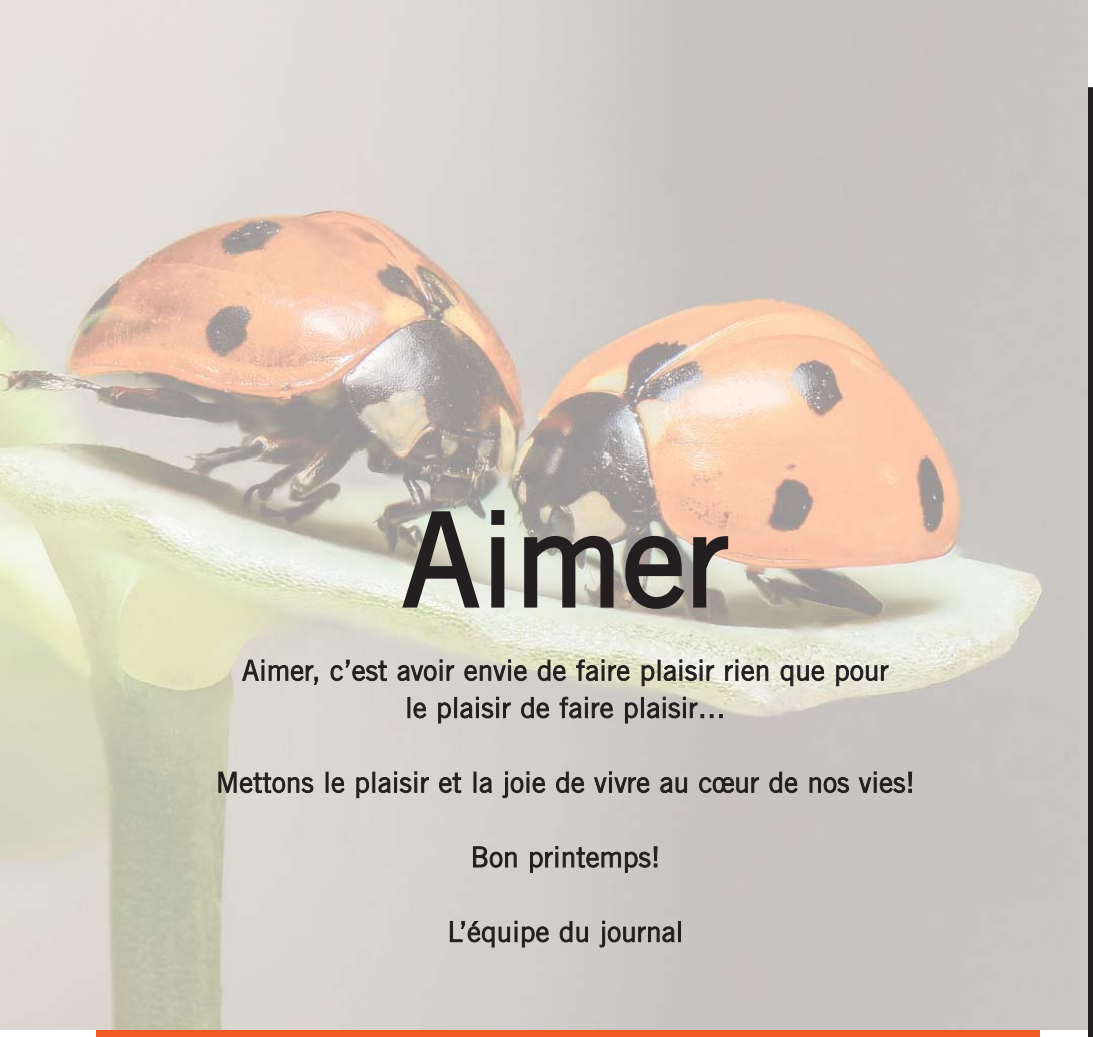


Voici la liste des membres nouvellement inscrites au RIIRS entre le 1er novembre 2017 et le 31 janvier 2018

Alarie Suzanne (Montréal)
Ariano Cecilia (Montréal)
Arseneault Claudette (Montréal)
Audet Renée (Montréal)
Barrette Jacinthe (Duhamel-Ouest)
Bédard Sylvie (Authier)
Belley Yolande (Alma)
Berthold Rose-Anna (Brossard)
Boisclair Carole (Val-d'Or)
Boisvert France (Saint-Eustache)
Boucher Gabrielle (Malartic)
Brodeur Carolle (Joliette)
Brosseau Diane (Montréal)
Brunette Alain (Longueuil)
Carbonneau Véronique (Portneuf)
Clair Jacinthe (Granby)
Côté Christiane (Terrebonne)
Côté Diane (Brossard)
Côté Michel A. (Montréal)
Courtemanche Josée (Maniwaki)
Crevier Carole (Mascouche)
Cyr Suzanne (Saint-Anselme)
Denis Noémie (Montréal)
Deschênes Diane (Trois-Rivières)
Desnoyers Pierre
(Saint-Jean-sur-Richelieu)
Dorval Hélène (Jonquière)
Duchesne Michel (Magog)
Dufour Francine (Saint-Gilles)
Dumont Céline (Montréal)
Estrada Flor Jr
(Dollard-des-Ormeaux)
Faille Denise
(Saint-Jean-sur-Richelieu)
Faucher Manon (Valleyfield)
Fortier Lorraine (Montréal)
Fournier Claudette (Longueuil)
François Felicita (Longueuil)
Gariépy Claudine (Marieville)
Grégoire Lise (Saint-Hyacinthe)
Guillemette Doris (Shawinigan)
Horace Yanick (Montréal)
Houle Danièle (Terrebonne)
Houle Frances (Saint-Chrysostome)
Jacques Éliane (Témiscaming)
Jérôme Jacques (Montréal)
Joachim Marize (Laval)
Jolicoeur Lynda (Sorel-Tracy)
Joseph Lucine (Longueuil)
Jules Marie Denise (Montréal)
Juste Marie Eveline (Montréal)
Laforest Thérèse (Québec)
Lajeunesse Johanne
(Notre-Dame-de-Lourdes)
Lamoureux Cécile (Napierville)
Landry Chantal (Lévis)
Latour Francine (Ripon)
Laurenceau Marie-Carmel (Laval)
LeHouillier Francine (Lévis)
Lépine Johanne
(Saint-Charles-Borromée)
Lespérance Joan (Roberval)
Lessard Louise (Longueuil)
Mailhot Danielle Y. (Rigaud)
Malouin Dominique (Granby)
Marceau Diane (Varennes)
Marcelin Marie Maud (Longueuil)
Mayor Rosemary (Montréal)
McManiman Angèle
(Notre-Dame-des-Prairies)
Ménard Josée (Montréal)
Muckle Suzanne (Québec)
Noël Romain Luc (Montréal)
Noël Viviane (Blainville)
Otis Kathleen (Lorraine)
Ouellet Josée (Ayer's Cliff)
Ouellet Marie-France (Montréal)
Pageau Annie (Chicoutimi)
Pâquet Marie-Claude (Québec)
Paquette Colette (La Sarre)
Pelletier Johanne (Montréal)
Pelletier Monelle (Mont-Joli)
Philippon Chantal (Sherbrooke)
Pierre Germaine (Brossard)
Pilon Claudine (Boisbriand)
Poirier Marlyne (Laval)
Poirier Sylvie (Mirabel)
Proulx Carole (Laval)
Przybysz Teresa
(Notre-Dame-de-l'Île- Perrot)
Raymond Sylvie (Lefebvre)
Robichaud Sonia Nicole
(Sainte-Thérèse)
Rochefort Claire (Howick)
Roy Alain (Cowansville)
Roy Roger (Saint-Jérôme)
Savard Jocelyne (Repentigny)
Sheinck Francine (Saint-Georges)
Slater Lynda (Montréal)
St-Arnaud Francine
(Notre-Dame-des-Prairies)
Synnott Marie-Paule (Châteauguay)
Tessier Marjolaine (Trécesson)
Therrien Diane (Montréal)
Tremblay Diane (La Pêche)
Tremblay Guylaine (Alma)
Tremblay Murielle (La Baie)

De ces nouvelles membres, nous retrouvons les professions suivantes :

- Infirmières/infirmiers : 77
- Infirmières/infirmiers auxiliaires : 16
- Inhalothérapeutes : 2
- Employées FIQ : 3



Aimer

Aimer, c'est avoir envie de faire plaisir rien que pour le plaisir de faire plaisir…

Mettons le plaisir et la joie de vivre au cœur de nos vies!

Bon printemps!

L'équipe du journal

Date de tombée : 20 avril 2018

Avis de changement d'adresse

Aidez-nous à vous rejoindre.
Vous changez d'adresse dans les mois à venir?

S.V.P. avisez-nous dès que possible de votre changement d'adresse afin que nous puissions garder contact avec vous.

Nom : _____

Prénom : _____

No. de membre : _____

Ancienne adresse : _____

Nouvelle adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Tél. : _____

Courriel : _____

Changement à compter de : _____

À retourner à l'administration du RIIRS, 405-1170 boul Lebourgneuf, Québec QC G2K 2E3

Écho du riirs

Volume 25 no 3 – Mars 2018

Écho du RIIRS, journal du Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé, est distribué aux membres du RIIRS

Comité du journal
Sylvie G. Faucher (responsable)
Daniel Carpenter
Nicole Gravel
Huguette Lamarre

Rédaction
Michelle Allard
Solange Belzile
Jocelyn Boucher
Colombe Chartier
Francine Coulombe
Daniel Cyr
Isabelle Dupuis
Sylvie G. Faucher
Jean-Pierre Forget
Lucie Gauthier
Louise Gilardeau
Raymond Gosselin
Nicole Gravel
Chantal Hélie
Andrée Lamontagne
Lili Lemieux
Michelle Marcotte
Claudette Miller
Huguette Nadeau
Andrée Sirois
Arlette Tremblay
Jocelyn Rancourt

Administration
Johanne Joly
Brigitte Maheu
Lyne Métivier

Traduction
Marguerite McMillan

Graphisme
Martine Beaumont

Impressions
Imprimerie Siel

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Québec 2006

Regroupement interprofessionnel des intervenants retraités des services de santé
405-1170 boul Lebourgneuf
Québec QC G2K 2E3
Tél. : 418 626-0861 • S.f. : 1 800 639-9519
Téléc. : 418 626-0799
info@riirs.org • www.riirs.org