



# Écho du riirs

Volume 32 n° 3 • Printemps 2025

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

**Mot de la  
présidente** 2

**Mot de la  
directrice  
générale** 3

**Finances  
personnelles** 4

**Le projet  
Innov'Aînés** 5

**Les bienfaits  
de la marche** 6

**Nos régions** 10

Chers membres,

Je m'adresse à vous avec beaucoup d'enthousiasme. Je suis à ma première année de mandat à la présidence provinciale du RIIRS et vous nous avez confié des tâches importantes. Aujourd'hui, je souhaite vous informer et vous sensibiliser à l'avancement d'une d'entre elles, qui me semble cruciale: les soins et services à domicile, ce qui nous amène directement à la mission des CLSC.



Nous collaborons avec cinq autres organismes de défense des retraités au sein de la Coalition pour la dignité des aînés. Le 8 mai 2024, nous avons organisé un Rendez-vous national sur les enjeux du maintien à domicile. L'événement a réuni plus de 160 personnes représentant une centaine d'organisations de l'écosystème du maintien à domicile. Nous avons adopté quatre recommandations, dont une, phare: que les CLSC deviennent la porte d'entrée principale pour les services de soutien à domicile. Nos CLSC doivent être plus que des guichets d'information. Ils doivent être en mesure d'évaluer les besoins et de fournir les soins appropriés, ou, le cas échéant, de rediriger la personne aînée vers le professionnel ou le prestataire de services à domicile adéquat, que ce soit dans le secteur public, une entreprise d'économie sociale, un organisme communautaire ou une entreprise privée.

En novembre 2024, une étude de l'IRIS a mis en évidence l'étendue des besoins non satisfaits pour favoriser le maintien à domicile des personnes aînées. Elle a révélé

que seulement 10 % des besoins en soins à domicile étaient actuellement couverts, ce qui souligne la nécessité urgente d'un profond changement.

À titre de porte-parole de la Coalition pour la dignité des aînés, je suis intervenue publiquement auprès des médias écrits et parlés pour réclamer des changements majeurs et un investissement additionnel.

La ministre des Aînés, Mme Sonia Bélanger, a lancé en janvier 2025 une consultation devant conduire à la concrétisation d'une politique nationale sur le maintien à domicile avec tous les enjeux reliés au vieillissement de la population québécoise.

Notre RIIRS, par le biais du CA et de la directrice Mme Viviers, a participé à cette consultation. Nous avons soumis une vision et des recommandations sur le maintien de l'autonomie que nous avons expliqué au comité d'experts nommé par la ministre.

La prévention et le maintien de l'autonomie pour les aînés demeurent un enjeu prioritaire et à titre de présidente, je serai de toutes les tribunes pour faire valoir notre position!

Pour vous, en cette saison qui débute, je vous offre cette mélodie de Paul Piché, «Heureux d'un printemps qui me chauffe la couenne».

Solange Tremblay, présidente

## Bienvenue aux nouveaux membres

Le RIIRS souhaite la bienvenue aux 61 personnes nouvellement membres qui ont adhéré entre le 1<sup>er</sup> octobre et le 31 décembre 2024.

De ces 61 membres, nous retrouvons les professions suivantes:

- Infirmiers(ères): 53
- Infirmiers(ères) auxiliaires: 4
- Inhalothérapeutes: 4

À la suite de ces nouvelles arrivées, le RIIRS compte à ce jour 11 158 membres.



Bonjour à vous membres du RIIRS,

Vous trouverez dans ce numéro un article sur le projet Innov'Aînés de la Coalition pour la dignité des aînés dont nous faisons partie, un article sur les FERR, les bienfaits de la marche et beaucoup plus. Nous vous présentons trois nouveaux partenariats. Nous poursuivrons nos efforts afin de bonifier les avantages pour les membres.

Nous sommes à l'aube des assemblées générales annuelles dans chacune de vos régions. Dans cette édition, vous trouverez tous les détails concernant ces assemblées. Je vous encourage vivement à soumettre votre candidature pour l'un des postes vacants dans votre conseil d'administration régional. Aucune expérience n'est requise; des formations sur la gouvernance seront offertes à toutes les administratrices et tous les administrateurs des CA régionaux à la suite des AGA. S'engager dans la vie associative ouvre la voie à l'acquisition de nouvelles compétences, au renforcement de son réseau et à l'élargissement de son expérience personnelle, votre implication compte pour



beaucoup! N'hésitez pas à vous renseigner auprès de la présidente ou du président régional, qui est le meilleur porte-parole pour vous encourager à vous engager.

Nous avons terminé la refonte complète du site Internet du RIIRS. Vous pouvez le visiter au [www.riirs.org](http://www.riirs.org). Notre site Internet est transactionnel, sécurisé et relié à notre base de données. Vous y trouverez un espace réservé aux membres, où vous pourrez vous inscrire à l'AGA provinciale, aux webconférences, effectuer des paiements, etc. Avec les exigences qu'impose la loi 25 sur la protection des renseignements personnels, nous avons investi aussi dans une nouvelle base de données.

En terminant, je vous souhaite un doux printemps pour que vous puissiez profiter des belles journées ensoleillées. J'espère que vous apprécierez ce numéro de l'Écho du RIIRS.

Cordialement,  
Caroline Viviers, directrice générale



Photo: DepositPhoto/Kobchani/MakKobchaMa



Saviez-vous que le RIIRS est présent sur Facebook?  
Pour ne rien manquer des actualités et des actions de votre organisation,  
suivez-nous! [www.facebook.com/riirs](http://www.facebook.com/riirs)

# Comprendre les Fonds Enregistrés de Revenu de Retraite (FERR)

Les Fonds Enregistrés de Revenu de Retraite (FERR) sont des outils financiers essentiels pour les aînés au Québec, permettant de gérer efficacement leurs économies de retraite. Voici un aperçu détaillé de ce qu'est un FERR, comment il fonctionne et pourquoi il est important pour les personnes retraitées.

## Qu'est-ce qu'un FERR ?

Un FERR est un compte de retraite qui permet aux personnes retraitées de retirer des fonds de manière régulière tout en continuant à faire fructifier leurs investissements à l'abri de l'impôt. Le FERR vous permet de continuer à investir vos fonds de retraite, tout en offrant une source de revenu stable pendant votre retraite. Vous pouvez retirer une partie de votre capital chaque année, ce qui vous permet de disposer de liquidités pour couvrir vos dépenses de retraite. Contrairement au Régime Enregistré d'Épargne-Retraite (REER), où l'on contribue des fonds, le FERR est conçu pour le décaissement. Les fonds doivent être transférés d'un REER à un FERR au plus tard l'année où vous atteignez 71 ans. En somme, le FERR est un véhicule de placement conçu pour vous aider à gérer votre revenu de retraite.

## Fonctionnement du FERR

Une fois que vos fonds sont dans un FERR, vous devez commencer à retirer un montant minimum chaque année. Ce montant est calculé en fonction de votre âge et de la valeur de votre FERR au début de l'année. Par exemple, à 72 ans, le retrait minimum est de 5,4 % de la valeur totale du FERR. Les revenus du FERR sont soumis à l'impôt. Mais, puisque vous n'êtes pas obligé de retirer l'entièreté de votre capital, vous pouvez diminuer votre fardeau fiscal en ne prélevant que le montant requis chaque année. De plus, les premiers 2 000 \$ retirés d'un FERR peuvent vous donner droit à un crédit pour revenu de pension du fédéral et à un crédit pour revenus de retraite du Québec. Ainsi, vous devez prendre en considération les montants de retrait minimum et planifier votre revenu de retraite en conséquence.

## Avantages du FERR

- 1. Flexibilité :** Vous pouvez choisir de retirer plus que le minimum requis, selon vos besoins financiers. Cela vous permet de planifier vos dépenses de retraite de manière plus flexible.
- 2. Croissance continue :** Les fonds dans un FERR continuent de croître à l'abri de l'impôt, ce qui peut aider à maximiser vos économies de retraite.
- 3. Gestion des placements :** Vous pouvez continuer à gérer vos placements comme vous le faisiez avec votre REER, en ajustant votre portefeuille selon votre tolérance au risque et vos objectifs financiers.

## Considérations fiscales

Les retraits du FERR sont ajoutés à votre revenu imposable pour l'année. Il est donc important de planifier vos retraits de manière à minimiser votre impôt. Par exemple, il peut être avantageux de retirer seulement le montant minimum requis pour réduire votre charge fiscale.

## Exemples de retrait

Prenons quelques exemples pour illustrer les retraits minimums d'un FERR :

- 1. Exemple 1 :** Si vous avez 72 ans et que la valeur de votre FERR est de 100 000 \$ au 1<sup>er</sup> janvier, le retrait minimum pour l'année serait de 5 400 \$ (5,4 % de 100 000 \$).
- 2. Exemple 2 :** À 80 ans, avec un FERR de 200 000 \$, le retrait minimum serait de 13 640 \$ (6,82 % de 200 000 \$).
- 3. Exemple 3 :** Pour une personne de 85 ans avec un FERR de 150 000 \$, le retrait minimum serait de 12 765 \$ (8,51 % de 150 000 \$).

Ces exemples montrent comment les retraits augmentent avec l'âge, ce qui permet de s'assurer que les fonds sont utilisés tout au long de la retraite.

## Conclusion

Le FERR est un outil puissant pour les personnes retraitées au Québec, offrant à la fois flexibilité et croissance continue des investissements. En comprenant

bien son fonctionnement et en planifiant soigneusement vos retraits, vous pouvez maximiser vos économies de retraite et assurer une source de revenu stable tout au long de vos années de retraite.

Pour plus d'informations, consultez un conseiller financier qui pourra vous aider à élaborer une stratégie adaptée à vos besoins spécifiques.

# Le projet Innov'Aînés

## Un Québec qui innove pour le mieux-être des aînés

C'est toute notre société qui gagne à donner aux aînés les moyens de contribuer pleinement à la vie citoyenne et sociale. À la suite de son Rendez-vous national sur le maintien à domicile du 8 mai 2024, la Coalition pour la dignité des aînés, dont le RIIRS fait partie, se lance dans une vaste démarche : Innov'Aînés, conçu comme une vitrine intersectorielle pour tout type d'innovations contribuant à améliorer les conditions de vie des personnes aînées et de leurs proches. L'appel à contributions lancé en janvier 2025 est la première étape de ce projet en plusieurs phases qui mènera à la tenue d'un grand forum consacré aux initiatives innovantes mises au service du mieux-être des personnes aînées.

## Connaissez-vous des projets qui font la différence ?

Les initiatives innovantes qui bénéficient aux aînés méritent d'être mises de l'avant afin qu'on puisse les reproduire dans différentes régions, ou même les adopter à l'échelle du Québec. Pour aller plus loin, la Coalition pour la dignité des aînés en appelle à votre connaissance de votre milieu : faites-nous connaître les initiatives innovantes qui contribuent au mieux-être des aînés dans votre région ! Votre contribution est la première étape de la vaste démarche Innov'Aînés. Vous n'avez pas à être impliqué dans un projet pour nous le partager. Notre objectif est simple : connaître le plus d'initiatives existantes qui font la différence auprès des aînés, dans leurs communautés ! [innovaines.quebec/#partager](https://innovaines.quebec/#partager)

Partager une initiative qui contribue **au mieux-être des aînés** dans votre région!



### Les prochaines phases de notre démarche sont :

#### Printemps à été 2025 :

Tournée des régions : La Coalition va à la rencontre de projets innovants et inspirants aux quatre coins du Québec.

#### Printemps 2026 :

Forum Innov'Aînés : Les acteurs du monde aînés se rassemblent pour échanger et promouvoir les meilleures pratiques issues des projets s'étant démarqués dans le cadre de l'appel à contributions et de la tournée de la Coalition.

#### Printemps à été 2026 :

Faciliter l'accès aux ressources : [innovaines.quebec](https://innovaines.quebec) rend disponible un catalogue de ressources réunissant les informations sur les initiatives innovantes répertoriées partout au Québec pour l'usage des personnes aînées et leurs proches.

#### Pour en savoir plus sur la démarche Innov'Aînés :

<https://innovaines.quebec/a-propos/>

## Le site Web du RIIRS fait peau neuve !

La création d'un nouveau site Web attrayant et fonctionnel est une étape importante pour toute organisation. Nous avons travaillé très fort au cours des derniers mois, pour vous offrir un site Internet revampé. Vous y trouverez toutes les informations concernant le RIIRS, nos publications, nos événements, la défense des droits, une page pour chaque région, une foire aux questions, une zone des membres et beaucoup plus encore.

Avec des fonctionnalités transactionnelles intégrées, les membres peuvent désormais s'inscrire à l'Assemblée

Générale Annuelle (AGA) et payer directement par carte de crédit, ce qui simplifie grandement le processus. L'intégration avec la nouvelle base de données assure également que les informations des utilisateurs sont gérées de manière sécurisée et efficace.

Cette mise à jour marque un progrès significatif dans l'amélioration de l'expérience utilisateur et la modernisation de nos services en ligne.

Allez le consulter! [www.riirs.org](http://www.riirs.org)



## Les bienfaits de la marche

La marche est une activité physique simple et accessible qui offre de nombreux avantages. En plus d'être peu coûteuse et facile à intégrer dans la routine quotidienne, la marche présente des bienfaits significatifs tant sur le plan physique que mental.

### Bienfaits physiques

La marche régulière contribue à améliorer la santé cardiaque. En effet, elle renforce le cœur, améliore la circulation sanguine, ce qui réduit le risque de développer des maladies cardiovasculaires. De plus, la marche sollicite les muscles et les articulations, aidant ainsi à prévenir l'ostéoporose et à maintenir la masse musculaire. En outre, en améliorant l'équilibre et la

coordination, la marche réduit le risque de chutes, un problème fréquent chez les personnes âgées.

### Bienfaits psychologiques

Sur le plan psychologique, la marche a également de nombreux avantages. Elle stimule la production d'endorphines, les hormones du bonheur, ce qui procure une sensation de bien-être général et améliore l'humeur.





Photo : DepositPhoto/luabike

Une marche à intensité modérée peut avoir un effet apaisant et réduire les niveaux de stress et d'anxiété. En augmentant l'afflux sanguin vers le cerveau, la marche régulière améliore la mémoire, la concentration et les capacités cognitives. De plus, la marche en groupe favorise les interactions sociales et aide à lutter contre l'isolement, un facteur important pour le bien-être des aînés.

## Témoignages d'aînés

De nombreuses personnes aînées témoignent de l'impact positif de la marche sur leur santé et leur bien-être. Marie, 72 ans, partage que la marche l'aide à rester active et à maintenir ses capacités cognitives : « Depuis que je marche tous les jours, je me sens plus alerte et ma mémoire s'est améliorée ». Jean, 75 ans, apprécie les bienfaits sociaux de la marche en groupe : « Marcher avec mes amis me permet de rester connecté et de ne pas me sentir isolé ».

## Conseils pour commencer à marcher

Pour ceux qui souhaitent commencer à marcher, voici quelques conseils pratiques :

1. **Consultez votre médecin :** Avant de commencer toute nouvelle activité physique, il est important de consulter votre médecin pour vous assurer que vous êtes en bonne santé pour marcher.

2. **Commencez lentement :** Si vous n'êtes pas habitué à marcher, commencez par de courtes distances et augmentez progressivement la durée et l'intensité de vos marches.
3. **Choisissez le bon moment et le bon lieu :** Privilégiez les heures les moins chaudes de la journée et choisissez des lieux sécurisés et adaptés, comme les parcs ou les sentiers balisés.
4. **Portez des chaussures adaptées :** Optez pour des chaussures confortables avec un bon soutien et des semelles antidérapantes pour éviter les blessures.
5. **Restez hydraté :** Buvez de l'eau avant, pendant et après la marche pour éviter la déshydratation.
6. **Écoutez votre corps :** Adaptez l'intensité et la durée de la marche à votre condition physique et faites des pauses si nécessaire.
7. **Prévoir un échauffement et des étirements :** Avant de commencer à marcher, faites quelques exercices d'échauffement et d'étirement pour préparer vos muscles et éviter les blessures.

En conclusion, la marche est une activité idéale pour les personnes aînées, offrant une multitude de bienfaits pour la santé physique et mentale. Elle permet d'améliorer la santé cardiaque, de renforcer les muscles, de réduire les douleurs chroniques et de prévenir les chutes. Sur le plan psychologique, elle améliore l'humeur, réduit le stress et l'anxiété, stimule les capacités cognitives et renforce les liens sociaux. Alors, chaussez vos espadrilles et profitez des bienfaits de la marche !

### Pour en savoir plus :

Institut sur le vieillissement et la participation sociale des aînés :

<https://www.ivpsa.ulaval.ca/actualites/les-bienfaits-de-la-marche-chez-les-personnes-aïnees>

Ordre Professionnel de la Physiothérapie du Québec :

<https://oppq.qc.ca/blogue/marche-a-pied-bienfaits-et-bonnes-pratiques/>

# Trois nouveaux partenariats exclusifs à nos membres

Nous avons le plaisir de vous annoncer trois nouveaux partenariats qui viendront enrichir notre offre et vous permettront d'économiser.

## 1. Le Magazine Bel âge

Nous sommes ravis de collaborer avec Le Magazine Bel âge, une publication dédiée aux personnes de 50 ans et plus. Ce partenariat nous permettra de vous offrir des contenus exclusifs et de recevoir deux numéros gratuits lors d'un abonnement annuel.

## 2. Expression Voyages

Enfin, nous avons conclu un partenariat avec Expression Voyages, une agence spécialisée dans les voyages pour les groupes. Profitez de tarifs préférentiels sur des voyages organisés, des croisières et des escapades culturelles, spécialement conçus pour vous.

## 3. Rogers

Grâce à notre partenariat avec Rogers, vous pourrez bénéficier de réductions sur une gamme de services de télécommunications, incluant des forfaits mobiles et de location de cellulaire. Recevez jusqu'à 30\$ de rabais lors d'un abonnement. Restez connecté(e)s avec vos proches et profitez des dernières technologies à des prix avantageux.



Vous retrouverez ces trois nouveaux partenariats dans les volets déroulants intitulés « Attractions, Magazines et Divers » en suivant ce lien :

<https://www.riirs.org/membres/avantages-et-rabais>

Nous espérons que ces nouveaux partenariats vous apporteront satisfaction et enrichiront votre expérience au sein de notre regroupement. N'hésitez pas à contacter nos partenaires pour toute question ou pour plus d'informations sur ces offres.



Photo: DepositPhoto/AntonMalyukha



## À vous de choisir votre région

Chaque membre a le choix de participer aux activités du RIIRS soit: **rester** dans la région déterminée par son lieu de résidence, **OU participer** aux activités de la région de son dernier employeur. La demande doit se faire uniquement par écrit ou par courriel. Aucune demande ne sera traitée par téléphone. Le numéro de membre est **obligatoire**. **Une seule demande est acceptée annuellement entre le 1er mars et le 31 mai**, afin de respecter l'année financière et les budgets des régions. **Votre choix est définitif pour toutes les activités de l'année.**

Nom :	No de membre :
Adresse :	
Ville :	Code Postal :
No de téléphone :	
Je veux participer aux activités du RIIRS dans la région de mon dernier employeur: <input type="checkbox"/>	
Ville du dernier employeur :	
Signature :	

Faire parvenir au Siège social du RIIRS au 405-1170 boul. Lebourgneuf, Québec QC G2K 2E3 ou à [info@riirs.org](mailto:info@riirs.org)

## Complice de votre retraite

Nous croyons à l'importance de bâtir des relations sur des valeurs que nous partageons. Avec le régime Parcours assurance santé<sup>MD</sup>, vous pourrez assurer la paix d'esprit à vos proches.

Pour en savoir plus, rendez-vous à [desjardins.com/qc/fr/assurances/collective/retraite-fin-emploi.html](https://desjardins.com/qc/fr/assurances/collective/retraite-fin-emploi.html)

Desjardins Assurances désigne Desjardins Sécurité financière, compagnie d'assurance vie. Desjardins<sup>MD</sup>, Desjardins Assurances<sup>MC</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de la Fédération des caisses Desjardins du Québec employées sous licence.

 **Desjardins**  
Assurances

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



Céline Caron  
Présidente par intérim  
[caronc375@gmail.com](mailto:caronc375@gmail.com)

Casser maison, la question se pose un jour ou l'autre. Est-ce que je reste dans ma maison ou mon logement, avec ou sans soutien à domicile (SAD), ou est-ce que je vais en RPA? Le premier choix pour la majorité est de rester dans sa demeure, mais qu'advient-il lorsqu'on a besoin d'aide? Lors de notre dîner-conférence en novembre, deux intervenantes du CLSC nous ont présenté les services offerts dans notre région, soit la MRC de Rivière-du-Loup.

Le vieillissement de la population de la région est ce qui conditionne le plus l'organisation des services.

L'objectif de la direction des programmes de soutien à domicile est d'offrir des soins et services dans le but de maintenir ou de restaurer l'autonomie des personnes, ainsi que pour les diriger judicieusement vers les ressources plus appropriées en fonction de leurs besoins.

Lors d'une demande au SAD, le service accueille la demande, l'analyse, l'oriente vers le bon service ou la bonne instance selon les besoins.

### Services d'aide à domicile, portion de services offerts par les partenaires du communautaire:

- Le Centre d'action bénévole offre des services d'aide aux activités de la vie domestique (AVD), tels la préparation des repas, l'entretien ménager, les transports pour des rendez-vous médicaux;
- La Popote roulante offre le service de livraison de repas à domicile.

### Aide à domicile du CLSC:

- Soins et suivis par des professionnels de la santé;
- Aide à la vie quotidienne (AVQ): soins personnels d'hygiène et de confort, aide à l'alimentation et à la prise de médicament, mobilisation.

### Lors de l'admission au SAD, chaque usager a un intervenant pivot à son dossier:

- Il fait le lien entre les intervenants, les partenaires, l'usager et ses représentants;
- Il coordonne l'intervention en service de SAD;
- Il est responsable de l'évaluation globale, de la production et de l'animation du Plan d'Intervention (PI) ou Plan de Services Individualisés (PSI) en collaboration avec l'usager ou son représentant.

Pour des personnes autonomes, choisir d'aller dans une RPA est la solution rêvée. Mais il faut quand même analyser ce choix:

- Il faut en visiter avant de choisir et voir la carte des services;
- S'assurer que la RPA répond à nos besoins actuels, mais également futurs;
- S'assurer des coûts et de notre capacité de payer à long terme.

Ceci est un bref résumé de la conférence qui fut très appréciée.

Céline Caron, présidente par intérim

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Salle Gilles Moreau, 200 Côte de la Montagne, Notre-Dame-du-Portage

**Date:** Mercredi, le 14 mai 2025 à 11 h

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture et mot de bienvenue;
- 2) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3) Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGAR du 22 mai 2024;
- 4) Rapport et activités du Conseil d'administration 2024-2025;
- 5) Rapport financier 2024-2025 et prévisions budgétaires 2025-2026;
- 6) Rapport du comité de surveillance des finances;
- 7) Rapport de la TCABSL;
- 8) Élections: Nomination d'une présidente et secrétaire d'élection)  
Postes: Présidente, Secrétaire, Administratrices #1 et #3;
- 9) Présentation du Conseil d'administration 2025-2026;
- 10) Remise des prix hommage;
- 11) Levée de l'assemblée.

### Conservez ce document pour l'AGA

**Date limite d'inscription: le vendredi 9 mai 2025**

Huguette Massé Leclerc: au 418 723-8400 ou par courriel à [riirsbsl@telus.net](mailto:riirsbsl@telus.net)

L'accueil se fera à 11 h, un dîner suivra l'AGAR.

Votre présence est importante, on vous attend en grand nombre!

## Mot de sympathies

*À tous(tes) nos membres affligés(es) par le décès des personnes que vous avez aimées  
et qui étaient des nôtres.*

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

Isabelle Beardsley, Claire Bédard, Laurent Bégin, Solanges Bélanger, Christiane Bouchard,  
Hélène Breton, Rose-Marie Breton, Margaret Carty, André Chateauvert, Carole Cherry,  
Germaine Daneau, Redempta De La Santa, Jeannette Desjardins, Louise Forand, Maryse François,  
Hélène Gendron, Thérèse Girard, Annette Grondin, Jocelyne Jean, Nicole Lagacé, Jacqueline Lambert,  
Margaret Langis, Marc-Paul Lasnier, Pierrette Lavoie, Thérèse Lemay, Hélène Lemieux, Ginette Lemire,  
Louise Maltais, Ernestine McKinnon, Lucette Melançon, Carole Moisan, Pacita Parayno,  
France Quenneville, Nicole Rannou, Violeta Rinon, Nicole Rouleau, Raymonde Santerre,  
Jocelyne Savard, France Tremblay-Painchaud, Huguette Turcotte, Pauline Veilleux.



## Saguenay-Lac-St-Jean — Nord-du-Québec



Jocelyn Tremblay  
Président  
[jocelyntr@hotmail.com](mailto:jocelyntr@hotmail.com)

Bonjour et bienvenue en 2025!

En novembre dernier avait lieu notre brunch de Noël. C'est une grande surprise pour nous de constater que la participation de nos membres a dépassé nos attentes. Une cinquantaine de membres ont participé. Nous avons prévu plusieurs prix de présence. J'en profite pour remercier chaleureusement toutes les personnes présentes.

Notre AGAR aura lieu le 22 mai, à l'Hôtel Le Montagnais, à 10 h. Deux postes sont en élection, soit la vice-présidence et la trésorerie.

Pour ce qui est du prix Doris Custeau et du prix Reconnaissance FIQ, nous avons fait parvenir un sondage à nos membres cette année. Toutefois, comme aucune réponse n'a été reçue avant la date limite, nous avons décidé de reporter leur attribution à l'année prochaine.

En décembre dernier, nous avons assisté à une formation des trésoriers et trésorières. J'ai eu la chance d'y assister. La formatrice, madame Viviers, nous a permis d'en savoir plus sur le rôle de la trésorerie. Grâce aux outils qu'elle nous a transmis, nous allons certainement pouvoir améliorer la gestion de nos finances. Merci à vous pour votre super formation!

Nous avons tenu une réunion du Conseil d'administration, le 27 janvier, afin de débiter les préparatifs pour l'AGAR de mai.

Le journal vient de sortir et le printemps est à nos portes. Les rayons du soleil nous réchauffent déjà. On se donne rendez-vous à l'AGAR de mai!

Jocelyn Tremblay, président

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Hôtel Le Montagnais, 1080 boulevard Talbot, Chicoutimi

**Date:** Jeudi, le 22 mai 2025 à 10 h

#### ORDRE DU JOUR

- 1) Mot de bienvenue du président;
- 2) Brunch;
- 3) Ouverture de l'AGA et présentation du CA régional;
- 4) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 5) Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA régionale du 9 mai 2024;
- 6) Rapport du président, activités de juin 2024 à mai 2025;
- 7) Rapport financier par la trésorière;
- 8) Prochaine AGA provinciale; (Saint-Hyacinthe, septembre 2025)
- 9) Prochaine AGA régionale; (mai 2026)
- 10) Élections régionales:
  - a) Vice-présidence;
  - b) Trésorerie.
- 11) Activités culturelles à venir;
- 12) Divers;
- 13) Tirage des prix de présence;
- 14) Levée de l'Assemblée

#### Conservez ce document pour l'AGA

**Élections:** les membres qui désirent poser leur candidature à l'un des postes en élection (vice-présidence et trésorerie) au CA régional, vous pourrez remplir et soumettre directement le formulaire de mise en candidature qui sera disponible sur place à l'AGA.

## Québec — Chaudière-Appalaches



Michelle Allard  
Présidente  
[allardmichelleriirs@gmail.com](mailto:allardmichelleriirs@gmail.com)

Bonjour à vous,

Après une dizaine d'années comme présidente de Québec — Chaudière-Appalaches, voilà le temps de «prendre ma retraite».

Ce fut un grand honneur de représenter les membres de notre belle et grande région. Ce fut aussi avec une équipe soudée (les membres de notre CA), une expérience des plus motivante et enrichissante.

Comme je serai en voyage en septembre 2025, je tiens à vous transmettre à vous toutes et tous, membres du RIIRS, mes salutations les plus chaleureuses. Je garderai toujours un précieux souvenir de nos rencontres et de nos échanges.

Voilà maintenant le temps de vous transmettre l'information pour notre prochaine AGA régionale.

Je tiens à vous solliciter pour présenter votre candidature aux postes de secrétaire et président(e).

Au nom de votre CA, nous vous disons : «Au plaisir de se rencontrer le mercredi 7 mai 2025.»

D'ici là, portez-vous bien et gardez la forme!

Michelle Allard, présidente



Photo: DepositPhotoNewAfrica

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Hôtel Québec, 3115 rue des Hôtels, Québec

**Date:** Mercredi le 7 mai 2025 de 9 h 45 à 15 h

#### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de la réunion et vérification du quorum;
- 2) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3) Adoption du procès-verbal de l'AGAR du 8 mai 2024;
- 4) Rapport des activités de la présidente;
- 5) Rapport du bilan financier par la trésorière et ratification;
- 6) Présentation du plan d'action 2025;
- 7) Hommage et remise aux récipiendaires du prix Doris Custeau et du prix Reconnaissance FIQ, proche aidante;
- 8) Élections aux postes de présidente, secrétaire; administratrices no 3 et 5;
- 9) Dîner de 11 h 45 à 12 h 45;
- 10) Conférence en PM par M. Paul Gaston Langlois : Fleuve au temps de la colonie;
- 11) Levée de l'Assemblée à 15 h.

#### Conservez ce document pour l'AGA

**Date limite d'inscription: 25 avril 2025 jusqu'à 16 h,** pour un maximum de 50 places disponibles auprès de Micheline La Roche au 418 843-0576 ou par courriel à [miniblaro@videotron.ca](mailto:miniblaro@videotron.ca)

**Date limite pour soumettre votre candidature aux postes en élection: 25 avril jusqu'à 16 h.**

Faites parvenir votre candidature à Réjeanne Côté par courriel à [recote48@hotmail.com](mailto:recote48@hotmail.com)

Il est essentiel de posséder une connaissance de l'informatique.

Consultez le site Web du RIIRS de votre région pour toute information sur l'ajout d'activités s'il y a lieu.

## Mauricie — Centre-du-Québec



Sylvie Guillemette-Faucher  
Présidente  
[syviefaucher5@gmail.com](mailto:syviefaucher5@gmail.com)

## L'ITINÉRANCE

Il y a quelques semaines, on a appris aux nouvelles télévisées que, dans les cages d'escaliers d'un grand complexe d'une certaine institution, quelques sans-abri venaient flâner. Pour les en dissuader, et sous prétexte que cela occasionnait des « problèmes de sécurité », une solution a été trouvée : diffuser par haut-parleurs et, en boucle, la chanson *Baby Shark* (à écouter sur *YouTube*). Cette façon de les éloigner, pour ne pas dire les expulser, m'a profondément choquée.

ITINÉRANCE, définition : une personne est en situation d'itinérance si elle n'a pas de domicile permanent et sécuritaire.

Tristement, ce n'est pas par choix qu'une personne se retrouve à la rue. « Les difficultés familiales (conflits, ruptures, abus, violence conjugale) sont des facteurs conduisant à l'itinérance. Lorsqu'elles rencontrent des difficultés personnelles, certaines personnes se retrouvent sans soutien, isolées, quelquefois rejetées ou abandonnées à elles-mêmes. » <sup>(1)</sup>

« Un grand nombre d'itinérants souffrent de maladie mentale et/ou de dépendances (alcoolisme, toxicomanie), sans oublier les problèmes de santé physique qui découlent de conditions de vie précaires : climat froid, difficultés à maintenir une bonne hygiène, impossibilité de soigner et de suivre un traitement avec régularité. » <sup>(1)</sup>

Voici quelques éléments supplémentaires qui peuvent être abordés :

Le logement :

- La difficulté de se loger après un long séjour dans un établissement (hôpital, prison) ;
- L'expulsion de son logement et les obstacles pour en trouver un autre; (rareté, coût très élevé)
- Les problèmes reliés à l'argent :
- La dépendance au jeu ;
- Faire faillite.

Chaque jour, les itinérants font face à des défis : l'hiver, combattre le froid, avoir accès à de la nourriture, à des toilettes publiques, gérer des problèmes de santé mentale ou physique, obtenir des soins de santé et des services sociaux, lutter contre la discrimination et la stigmatisation, cohabiter dans l'espace public. <sup>(2)</sup>

Plusieurs services s'offrent aux itinérants. « S'il s'agit avant tout d'hébergement, ces lieux ont bien plus à offrir qu'un toit et un lit et s'accompagnent d'un panel de services très diversifiés : aide alimentaire, soutien psychosocial, soins de santé... » <sup>(3)</sup>

Les personnes itinérantes font partie de la même société que nous, soyons compatissants.

En ces jours de janvier, où je rédige cet article, un froid de  $-28^{\circ}$  est annoncé. Je prie pour que toutes et tous réussissent à se mettre à l'abri.

Claudette Miller, Mauricie — Centre-du-Québec

Sources :

- 1) Shirley Roy et Roch Hurtubise, L'itinérance en question, Presses de l'université du Québec.
- 2) <https://www.centraide-mtl.org/blogue/itinérance/>
- 3) <https://www.211qc.ca/itinérance/refuges-hebergement-personnes-itinerantes>



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Rive sud: Mercredi le 7 mai 2025 à 11 h 30** au Restaurant Stratos, 4532 boulevard St-Joseph, St-Nicéphore (2<sup>e</sup> étage)

**Rive nord: Vendredi le 9 mai 2025 à 11 h 30** au Restaurant Stratos, 1863 avenue St-Marc, Shawinigan

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de l'assemblée;
- 2) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3) Postes en élection au conseil d'administration: Vice-présidente — Trésorière — Administratrices; (mises en candidature à compléter 25 jours avant la date de l'AGA soit le 12 avril 2025)
- 4) Prix Doris Custeau et Prix Reconnaissance FIQ;
- 5) Règles de fonctionnement;
- 6) Affaires financières;
- 7) Retour sur les CA provinciaux;
- 8) Prochaine AGA provinciale: 24 et 25 septembre 2025 - Lieu: Saint-Hyacinthe;
- 9) Dîner des Fêtes (?) décembre 2025 Rive sud et (?) décembre 2025 Rive nord; (voir Écho du RIIRS de juin pour dates à venir)
- 10) Écho du RIIRS - Site Internet: [www.riirs.org](http://www.riirs.org);
- 11) Adresses postales et adresses courriel: aviser si changement ou nouvelle adresse;
- 12) Dossier des Aînés: Table de concertation;
- 13) Plan d'action 2025-2026;
- 14) Point d'information;
- 15) Levée de l'assemblée.

### ÉLECTIONS

Tout membre désireux de poser sa candidature à l'un des postes en élection (point 3 de l'ordre du jour) doit compléter et signer le formulaire de mise en candidature et le poster **AVANT le 12 avril 2025** à:

**Nicole Lefebvre**

**390, 130<sup>e</sup> Rue, Shawinigan QC, G9P 4N5**

Le formulaire de mise en candidature est le même pour toutes les régions. Vous le trouverez dans le présent Écho du RIIRS.

### INSCRIPTION À L'AGA

L'inscription à l'AGA doit être envoyée à la même adresse ci-haut mentionnée avant le 19 avril 2025.

Présentation de notre conférencier(ère)

Sylvie Faucher, présidente

Courriel: [syviafaucher5@gmail.com](mailto:syviafaucher5@gmail.com)

Tél.: 819 852-3876

## Estrie



Germain LaBrie  
Président  
[labgnoir@outlook.com](mailto:labgnoir@outlook.com)

Bonjour chers membres,

À la réception de cet Écho du RIIRS, nous serons au printemps 2025. Ce sera bien apprécié après un hiver chambranlant.

Le 6 décembre 2024, ce fut notre dîner de Noël où 31 personnes étaient présentes. Ce fut un beau moment de rassemblement. Un délicieux repas fut servi et plusieurs surprises furent remises. Merci à notre président pour sa générosité et aux membres du comité socioculturel pour leur dévouement à nous offrir des activités intéressantes.

Merci à Mme Andrée Lamontagne, présidente provinciale sortante, pour son beau travail au RIIRS pendant plusieurs années. Nous lui souhaitons de beaux projets à venir.

Félicitations à Mme Solange Tremblay, élue au poste de présidente du RIIRS provincial, ainsi qu'à Mme Nicole Desjardins, au poste de secrétaire.

Dans cette édition de l'Écho du RIIRS, vous retrouverez les activités de la région Estrie pour l'année 2025.

Colombe Chartier, membre Estrie

## ACTIVITÉS À VENIR 2025

- **AGA régionale** le 8 mai 2025 au Club de golf de Sherbrooke, à 13 h, au 1000 rue Musset, Sherbrooke. Un dîner, style buffet froid, sera servi sans frais à 11 h. Réservez pour le nombre de repas.
- **Rendez-vous estival** le 10 juillet 2025 à 11 h au restaurant Uplands, situé au 9 rue Speid à Sherbrooke (Lennoxville), J1M 1R9. Le thé à l'anglaise sera servi avec activités et dîner. Un prix de présence spécial sera attribué.
- **Déjeuner préparatoire à l'AGA provinciale** le 4 septembre 2025 à 9 h 30 au Coco Frutti, 1235 rue King, Sherbrooke.
- **Dîner de Noël** le 11 décembre 2025. Une légère contribution de 20\$ sera demandée. Arrivée des membres à 11 h 30 et le dîner à 12 h au Club de golf de Sherbrooke, 1000 rue Musset, Sherbrooke.
- AGA régionale prévue à Lac-Mégantic, les 15 mai et 16 octobre 2025.

**Important:** Nous vous rappelons que, pour toutes les activités, vous devez réserver 15 jours à l'avance. Une réservation entraîne l'obligation de payer, c'est une question d'équité et de bonne gestion de l'argent des membres.

Vous devez vous inscrire auprès de Ginette Gamsby au 819 569-7638.

Faites votre chèque au nom du RIIRS et le poster à Cécile Mailloux, 2454 rue des Cyprès, Sherbrooke, QC, J1G 3W9.

Merci!

Comité socioculturel du RIIRS Estrie:  
Céline Boulanger et Ginette Gamsby



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Sherbrooke** – Club de Golf de Sherbrooke, 1000 rue Musset ,Sherbrooke

**Date: Jeudi, le 8 mai 2025 à 13 h 30**

**Lac-Mégantic** – Restaurant le Moulin, 1164 rue Laval, Lac-Mégantic

**Date: Jeudi, le 15 mai 2025 à 11 h**

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de la réunion;
- 2) Projet d'ordre du jour;
- 3) Vérification du quorum;
- 4) Lecture et adoption du procès-verbal du 9 mai 2024 à Sherbrooke;
- 5) Lecture et adoption du procès-verbal du 16 mai 2024 à Lac-Mégantic;
- 6) Affaires découlant des procès-verbaux;
- 7) Correspondance;
- 8) Prix Doris Custeau;
- 9) Prix FIQ;
- 10) Rapport de la trésorière Mme Cécile Mailloux;
- 11) Pause;
- 12) Élection d'une présidente d'élection;
- 13) Postes en élection: Président et trésorière;
- 14) Rapport d'activités, Mme Céline Boulanger;
- 15) Rapport du Président, M. Germain LaBrie;
- 16) Rapport d'élection aux différents postes;
- 17) Mot sur l'AGA 2025 à Ste-Hyacinthe;
- 18) Varia;
- 19) Dates des prochaines AGA régionales: 7 mai 2026 à Sherbrooke et 14 mai 2026 à Lac-Mégantic;
- 20) Prix de présences;
- 21) Levée de l'assemblée.

### **Veillez conserver cette page et l'apporter à l'AGA**

Veillez-vous inscrire avant le 25 avril pour l'AGA de Sherbrooke auprès de Mme Ginette Gamsby au 819 569-7638.

Pour l'AGA de Lac Mégantic. Mme Lili Lemieux communiquera avec vous.

Faites parvenir votre candidature avec votre signature et la signature d'un proposeur et d'un secondaire avant le 15 avril 2025 à Germain LaBrie, C.P. 1471 Place de la Cité, Sherbrooke QC J1H 5L9



## Montérégie



Linda Fréchette  
Présidente  
[l.frechette@hotmail.com](mailto:l.frechette@hotmail.com)  
[riirsmonteregie@gmail.com](mailto:riirsmonteregie@gmail.com)

Bonjour aux membres de la Montérégie,

C'est toujours un immense plaisir de se rencontrer au dîner de Noël qui a eu lieu cette année le 4 décembre au restaurant L'Ancêtre à St-Hubert. C'est un endroit chaleureux, la nourriture est excellente avec un très bon service! Les membres apportent une ambiance joyeuse, merci pour votre présence!

### Voici nos activités 2025:

#### Nos activités qui auront eu lieu au moment de lire cette revue:

- Déjeuner au restaurant le Cora à Châteauguay le 28 janvier 2025;
- Déjeuner au restaurant Normandin à Granby le 25 février 2025;
- Dîner à la cabane à sucre à l'érablière au Toit Rouge, au Mont St-Grégoire, le 26 mars 2025.

#### Nos activités à venir:

- Déjeuner au restaurant Pétilos à Laprairie le 15 avril 2025;
- AGAR à l'Hôtel Rive Gauche à Belœil le 6 mai 2025;
- Marche santé-amitié au parc Michel Chartrand à Longueuil le 14 mai 2025.

Nos invitations vous sont envoyées par les infolettres régionales. Si vous ne recevez pas les infolettres du RIIRS, veuillez communiquer avec Mme Johanne Joly, agente service aux membres au RIIRS 1 800 639-9519.

On n'arrête pas le progrès! Nous sommes heureuses de vous annoncer que, désormais, vous pouvez payer vos activités, lorsqu'il y a des frais, par virement Interac!

Pour notre Assemblée générale annuelle régionale, vous trouverez dans ces pages, la convocation et l'ordre du jour. Vous devez vous inscrire au plus tard le 3 avril, à l'adresse: [riirsmonteregie@gmail.com](mailto:riirsmonteregie@gmail.com) ou au 450 252-3657 (Johanne Villeneuve). Cette année, les prix Doris Custeau et Reconnaissance FIQ seront remis à cette occasion.

Il est important de participer en grand nombre, puisque c'est l'occasion d'avoir les comptes rendus de nos activités, de nos finances et des élections. Les postes en élection cette année sont: vice-présidente et trésorière. Un bulletin de mise en candidature est disponible dans cette revue. Veuillez faire parvenir votre candidature au plus tard le 25 avril 2025 à l'adresse suivante: Johanne Villeneuve 7625, Grand Rang, St-Hyacinthe, QC J2S 9B1.

Linda Fréchette, présidente

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Hôtel Rive-Gauche, 1810 rue Richelieu, Belœil

**Date:** Mardi le 6 mai 2025 à 9 h 30

#### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de l'assemblée;
- 2) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3) Lecture et adoption du procès-verbal du 7 mai 2024;
- 4) Bilan financier;
- 5) Rapport d'activités;
- 6) Prix Doris Custeau;
- 7) Prix Reconnaissance FIQ;
- 8) Élections aux postes: vice-présidente, trésorière;
- 9) Comité des finances;
- 10) AGA provinciale 2025;
- 11) Dîner de Noël 2025;
- 12) Varia;
- 13) Date de la prochaine AGA régionale;
- 14) Levée de l'assemblée.

## Montréal — Laval



Chantal Tancrède  
Présidente  
[c.tancrede@videotron.ca](mailto:c.tancrede@videotron.ca)  
[riirsmtllaval07@gmail.com](mailto:riirsmtllaval07@gmail.com)

Bonjour tout le monde,

La production de notre revue prend du temps. Ce qui fait que j'écris ces lignes durant le vortex polaire de janvier et que vous les lirez à la fin mars. Heureusement, Dame Nature a collaboré et nous avons eu un Noël blanc avec des quantités variables de neige selon les régions.

Plusieurs membres nous ont exprimé le désir de pouvoir avoir de la musique et pouvoir danser au dîner de Noël. Le comité socioculturel, avec l'accord du conseil d'administration, s'est donné le mandat de remplir leur souhait.

Notre dîner de Noël a été un succès. Une soixantaine de personnes ont festoyé avec un bon repas en trois services, agrémenté de musique. Francine Jalbert, du comité socioculturel, s'en est occupée avec un super répertoire de chansons.

Et pour bien digérer, pourquoi ne pas danser sur des chansons entraînantes de «l'époque disco»? Je vous dis que les rares personnes restées assises suivaient le rythme avec leurs pieds ou leurs mains!

Un gros merci également à Lucie Courchesne et J. Dorisse Nau du comité socioculturel pour l'organisation et la logistique du dîner.

Nos activités ont repris avec une rencontre d'information qui a eu lieu le 26 mars. Vous avez également dans ce numéro l'avis de convocation pour notre Assemblée générale annuelle. Vous noterez à l'ordre du jour que les prix Doris Custeau et Reconnaissance FIQ y seront dorénavant remis.

N'oubliez pas notre sortie estivale: une croisière en bateau-mouche à Montréal le 11 juin, au prix de 144\$ par personne, tout compris. La date limite d'inscription est le 20 avril. Vous devez faire un chèque au nom du «RIIRS Montréal — Laval» et le dater au «20 avril 2025». Joignez un coupon avec votre nom, numéro de téléphone et numéro de membre. Indiquez l'endroit si vous partez de la station de métro Henri-Bourassa ou celle de Radisson. Postez le tout à Lucie Courchesne, dont les coordonnées figurent sur la convocation de notre Assemblée générale annuelle.

Pour recevoir nos infolettres régionales, n'oubliez pas de fournir votre courriel au RIIRS provincial.

Je vous souhaite un beau printemps agrémenté d'une belle saison des sucres. Au plaisir de vous rencontrer ou de vous revoir bientôt.

Cordiales salutations,  
Chantal Tancrède, présidente

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Royal Versailles, 7200 rue Sherbrooke Est, Montréal (Stationnement gratuit / Face au Métro Radisson)

**Date:** Mercredi, le 7 mai 2025 à 9 h

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de l'assemblée;
- 2) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 3) Lecture et adoption du procès-verbal du 8 mai 2024;
- 4) Rapport du CA Montréal – Laval 2024-2025;
- 5) Bilan du plan d'action 2024-2025 et Plan d'action 2025-2026;
- 6) Rapport des comités:
  - 6.1) Comité accueil-information; (inactif re: Loi 72)
  - 6.2) Comité socioculturel;
  - 6.3) Comité de lecture.
- 7) Bilan financier 2024-2025 et prévisions budgétaires 2025-2026;
- 8) Règles de fonctionnement : concordances;
- 9) Nomination de la présidente et de la secrétaire d'élection et deux Scrutatrices;
- 10) Élections :
  - 10.1) Au Conseil d'administration :
    - Présidente : mandat de deux ans;
    - Secrétaire : mandat de deux ans;
    - Conseillères : trois postes : mandat de deux ans.
  - 10.2) Au comité accueil-information : deux postes : mandat de deux ans;
  - 10.3) Au comité socioculturel : trois postes : mandat de deux ans;
  - 10.4) TRCAL (Laval) : un poste : mandat de deux ans.
- 11) Remise des prix honorifiques :
  - 11.1) Prix Doris Custeau;
  - 11.2) Prix Hommage FIQ.
- 12) Varia;

### Horaire de l'AGA

- 9 h : Inscription  
9 h 30 : Ouverture de l'AGA  
10 h 45 : Pause  
11 h : Conférence : « Le siècle d'or hollandais »,  
par Sylvie Coutu  
12 h : Deuxième partie de l'AGA  
13 h : Dîner  
14 h 30 : Tirage des prix de présence  
15 h : Mot de clôture

### Inscription

**Inscription :** Faire un coupon avec la date de l'activité, nom, numéro de téléphone.

**Numéro de membre obligatoire.**

**Faire votre un chèque de 35\$** au nom du RIIRS Montréal – Laval et daté du 20 avril 2025.

Postez à Lucie Courchesne : 3-5730 rue de Jumonville,  
Montréal, QC H1M 1P6  
Tél : 514 252-9485.

**Inscription finale le 20 avril 2025.**

AUCUN REMBOURSEMENT APRÈS CETTE DATE.  
Membres de la région seulement.

## Lanaudière



François Martin  
Président  
[francoismartin.001@gmail.com](mailto:francoismartin.001@gmail.com)

### Des nouvelles de notre dîner de Noël

Lors de notre rencontre de notre dîner de Noël, en novembre 2024, nous avons eu une surprise. Les étudiantes de l'école des infirmières de l'Hôpital Ste-Eusèbe de la dernière cohorte de cet établissement, 1967-1970, ont saisi cette opportunité pour se réunir lors de notre dîner. Elles étaient 11, à cette rencontre.

Avant le dîner, Mme Michelle Desrochers nous a fait une présentation sur l'historique de l'hôpital Ste-Eusèbe et de l'école des infirmières de l'ouverture à sa fermeture.

Elles se sont par la suite retrouvées chez l'une d'entre elles pour se remémorer des souvenirs, des liens d'amitié et partager des moments de vie.

François Martin, président



# IRIS

## LES MEMBRES DU RIIRS ET LEURS FAMILLES

Bénéficient d'offres exclusives sur les lunettes avec ordonnances, les lunettes de soleil et plus encore!



*Scannez*  
LE CODE QR

Inscrivez-vous maintenant :  
Utilisez **le code d'accès : RIIRS**  
ou visitez [iris.ca/avantages](https://iris.ca/avantages)



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Club de golf Montcalm, 1800 chemin Nadeau, St-Liguori  
**Membres seulement**

**Date:** Jeudi le 15 mai 2025 de 9 h à 11 h

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de l'assemblée;
- 2) Mot de bienvenue;
- 3) Présentation des membres du Conseil d'Administration;
- 4) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 5) Lecture et adoption du compte rendu de l'AGAR du 16 mai 2024;
- 6) Postes en élection :  
Vice-présidente;  
Trésorière;  
Comité des Finances, Activités et Élections (3/5 postes).
- 7) Bilan annuel régional 2024-2025;
- 8) Mise à jour des politiques de gestion financière régionale;
- 9) Bilan financier 2024-2025;
- 10) Prévisions budgétaires 2025-2026;
- 11) Prix Hommage; (Doris-Custeau, Reconnaissance FIQ, Hommage régional)
- 12) AGA provinciale le 24 septembre 2025;
- 13) Résultats des élections;
- 14) Dîner de Noël 2025;
- 15) Levée de l'assemblée;
- 16) Dîner de 12 h à 15 h 30. (membres et amis du RIIRS)

### Conservez ce document pour l'AGA

L'AGAR sera suivie de la rencontre printanière au Club de Golf de Saint-Liguori, où membres et amis seront accueillis pour un **Cocktail de fraternisation 11 h à 12 h**.

Suivi d'un **Dîner, menu buffet chaud, de 12 h à 15 h**.

Les informations complémentaires au dîner vous seront transmises lors des infolettres de mars et avril.

## Reçu aux fins d'impôt

Le RIIRS n'émet pas de reçu d'impôt puisque le montant versé pour la cotisation n'est pas déductible. Une cotisation est déductible si elle est payée par un travailleur (exemple: le montant de cotisation payé pour un ordre professionnel). Tout montant versé à un organisme de bienfaisance enregistré à l'impôt est aussi déductible.

## Outaouais



Edna Wong  
Présidente par intérim  
[edna\\_wong@hotmail.com](mailto:edna_wong@hotmail.com)

Bonjour à vous, chers membres,

Le printemps, saison de renouveau, est maintenant à nos portes. Les grands froids sont terminés, la « Chandeleur » est passée, mais au moment d'écrire ces lignes, il est impossible de savoir si la marmotte a vu son ombre ou non. Il est temps de sortir de notre hibernation et de recommencer nos activités.

Afin de rester informés entre les parutions de l'Écho du RIIRS, inscrivez-vous à l'infolettre régionale.

Moment important : Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS) a invité le RIIRS à participer à une consultation sur la nouvelle politique nationale sur les soins et services à domicile et à y déposer un mémoire. Comme les délais étaient très courts, un comité ad hoc a été mis sur pied et chargé d'examiner les orientations et de présenter ses recommandations au Conseil d'administration. Nous avons été entendus lors d'une rencontre individuelle en février. Cette politique aura des impacts sur notre avenir.

C'est maintenant le moment de vous annoncer l'AGA régionale qui aura lieu le 8 mai 2025, à l'Hôtel V. Un rappel via l'infolettre du 17 avril sera publié avec les modalités afin de vous inscrire.

Les postes en élection cette année seront ceux de la présidente, de la trésorière, de la conseillère #1 et de la conseillère #3. De plus, les postes de la vice-présidente et de la conseillère #4 sont toujours vacants. Si vous avez le goût de relever le défi de vous joindre à l'équipe du CA de votre RIIRS régional, vous êtes les bienvenus.

Afin de vous préparer à l'activité spéciale de l'AGA, « Ça Clic », apportez vos cellulaires bien chargés. M. Sylvain Perrier, photographe, blogueur, auteur et formateur, nous apprendra à optimiser les photos prises à partir de votre téléphone.

Edna Wong, présidente par intérim



## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Hôtel V, 585 boul. de la Gappe, Gatineau

**Date:** Jeudi le 8 mai 2025 à 10 h (accueil 9 h 30)

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de l'assemblée;
  - 2) Mot de bienvenue;
  - 3) Présentation des membres du CA actuel;
  - 4) Lecture et adoption de l'ordre du jour tel que présenté dans l'Écho du RIIRS;
  - 5) Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 2024-05-09;
  - 6) Bilan régional 2024-2025 :
    - Présidente;
    - Trésorière;
    - Rapport des vérificatrices des finances;
    - Conseillère #1 Carole Girard;
    - Conseillère #2 Johanne Doucet;
    - Conseillère #3 Michèle Piché.
  - 7) Prix Hommages :
    - Prix Doris Custeau;
    - Prix reconnaissance FIQ.
  - 8) Élections :
    - Nomination de la présidente d'élection;
    - Nomination de la secrétaire d'élection.
- Postes en élection :
- Présidente;
  - Trésorière;
  - Conseillère #1;
  - Conseillère #3;
  - Vérification des finances.
- 9) Résultat des élections;
  - 10) AGA provinciale du 24 septembre 2025 prochain à St-Hyacinthe;
  - 11) Levée de l'assemblée générale annuelle.

### Conservez ce document pour l'AGA

Pour clore notre assemblée, un dîner vous sera servi.

Afin de vous préparer à l'activité spéciale de l'AGA, «Ça Clic», apportez vos cellulaires bien chargés puisque M. Sylvain Perrier, photographe, blogueur, auteur et formateur, nous apprendra à optimiser les photos prises à partir de votre téléphone.

Confirmez votre présence à [riirsoutaouais@videotron.ca](mailto:riirsoutaouais@videotron.ca) avant le 30 avril en postant un chèque de 10\$ au nom du RIIRS-Outaouais à l'adresse suivante :

RIIRS-Outaouais, 69 rue Le Roy, Gatineau, QC J8V 1G9

Ou en effectuant un transfert électronique à : [riirsdepot@videotron.ca](mailto:riirsdepot@videotron.ca)

Question de sécurité: profession

Réponse: santé

## Abitibi-Témiscamingue



Carmen Côté  
Présidente  
[carmencote46@hotmail.ca](mailto:carmencote46@hotmail.ca)

Bonjour à vous,

À notre AGA régionale cette année, nous accueillerons Mme Solange Tremblay, présidente du RIIRS provincial, nouvellement élue. Elle sera avec nous pour rencontrer nos membres, parler des grands dossiers d'actualité et répondre à vos questions.

Nous vous invitons en grand nombre. Votre présence est importante pour nous.

Carmen Côté, présidente

### ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE AVIS DE CONVOCATION AU CA DU RIIRS-AT

Prenez note que les prochaines élections au CA du RIIRS-AT auront lieu **le 15 mai 2025** de 11 h 30 et 12 h. La période de mise en candidature est du 10 au 25 avril 2025 inclusivement.

Les postes en élection, pour un mandat de 2 ans, sont ceux de **vice-présidente, trésorière et administratrice n° 1 et administratrice n° 3.**

Le formulaire pour poser votre candidature et les informations sur les « Pouvoirs et devoirs des membres du CA » visés par l'élection **sont disponibles auprès de Lorraine Lamontagne, sec. du RIIRS-AT au 819 738-4807 ou à [lorraine.lamontagne@cablevision.qc.ca](mailto:lorraine.lamontagne@cablevision.qc.ca).** Votre candidature doit parvenir au plus tard le 25 avril 2025 auprès de Marie Kureluk, présidente d'élections RIIRS-AT, 5-210, Ave du Lac, Rouyn-Noranda QC J9X 4N7.

### ACTIVITÉ DU 5 DÉCEMBRE 2024

Lors de notre décision de planifier notre activité des Fêtes à la Salle de l'Âge d'or de Rouyn-Noranda, on espérait que tout serait au rendez-vous pour mener à bien notre dîner qui a eu lieu le 5 décembre.

Dû à la température non favorable, à des problèmes de santé et autres, 10 personnes inscrites sur 36 n'ont pu participer. Après un délicieux repas, un bingo chantant a permis aux participants de se divertir et de fraterniser. De beaux prix de participation ont réjoui plusieurs personnes.

Un gros merci à celles qui ont contribué au succès de cette rencontre et un remerciement spécial à Sylvie Beaudoin, qui quitte le Comité socioculturel. Nous espérons que vous avez passé un bel hiver et que vous avez pu savourer les moments passés en famille et entre amis.

Hélène Dessureault,  
responsable du Comité socioculturel







## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Salle de l'Âge d'Or, 25, 7<sup>e</sup> Rue, Rouyn-Noranda

**Date:** Jeudi le 15 mai 2025 à 9 h

### ORDRE DU JOUR

- 1) Ouverture de l'assemblée;
2. Vérification du quorum;
- 3) Adoption de l'ordre du jour;
- 4) Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA du 16 mai 2024;  
4.1 Affaires ressortant du procès-verbal de l'AGA du 16 mai 2024
- 5) Rapport annuel des activités 2024-2025;
- 6) Rapport financier 2024-2025 (dépôt);
- 7) Prévisions budgétaires 2025-2026 (dépôt);
- 8) Ratification des actes des administrateurs;
- 9) Questions diverses:  
9.1  
9.2
- 10) Remise du prix Doris Custeau et du prix FIQ;
- 11) Élections: vice-présidente, trésorière, 2 administratrices;
- 12) Présentation du CA 2025-2026;
- 13) Levée de l'assemblée.

### COUPON RÉPONSE • DATE LIMITE D'INSCRIPTION: 25 AVRIL 2025

Je serai présente à L'AGA OUI  NON

Je dinerai OUI  NON

Je participe à la visite de la Fonderie Horne\* OUI  NON  Pointure de chaussures \_\_\_\_\_

J'inclus un chèque de 20\$ à l'ordre du RIIRS-AT et je l'envoie à:

**Lorraine Lamontagne, sec. RIIRS-AT - 1557, Rte de St-Philippe, Val-d'Or QC J9P 4N7**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse complète: \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_ Courriel: \_\_\_\_\_

Signature: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Précisez si vous avez des allergies alimentaires: \_\_\_\_\_

#### Aucun remboursement après le 25 avril 2025

\* Pour cette visite, l'équipement de sécurité vous sera remis sur place. Cependant, nous avons besoin de la pointure de vos chaussures pour les couvre-chaussures.

## Laurentides



Ronald Bonami  
Président  
[ronald.bonami@hotmail.com](mailto:ronald.bonami@hotmail.com)

Bonjour, membres du RIIRS des Laurentides,

Le printemps va montrer le bout de son nez, ce qui va nous permettre de nous ressourcer. En 2024, nous avons repris nos activités grâce à l'excellent travail des membres du comité des loisirs. Ces sorties nous permettent de fraterniser, d'échanger, car, depuis la pandémie, la solitude nous a fait terriblement mal.

Votre conseil d'administration va s'actualiser sur ses rôles spécifiques. Nous allons nous donner les moyens pour augmenter le nombre de nos membres. Les meilleures ambassadrices, c'est vous! Vous connaissez des infirmières, infirmières auxiliaires, inhalothérapeutes qui vont prendre leur retraite? Invitez-les à faire partie de notre regroupement afin d'aider à défendre et améliorer nos droits et intérêts. Vous voulez vous impliquer pour apporter votre expertise au niveau régional, vous avez des compétences en informatique, vous aimez travailler en équipe, nous avons besoin de votre savoir-faire.

Je vous invite à participer à notre AGA régionale le 1<sup>er</sup> mai prochain. Je vous souhaite à toutes et à tous, un printemps de renouveau qui va nous permettre de recharger nos batteries, mot populaire en ces temps-ci!

Les membres de votre comité des loisirs: Mme Lucille Binette, Mme Guylaine Hébert et Mme Diane Barnabé. Les membres de votre CA: Mme Nicole Auger, vice-présidente, Mme Marie-Andrée Saint-Jacques, secrétaire, Mme Guylaine Lévesque, trésorière, Mme Francine Marcoux, administratrice, Mme Denise Élizabeth Cloutier, administratrice, Mme Louise Barette, administratrice et représentante à la TCRAL.

Ronald Bonami, président

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Best Western Saint-Jérôme, 420 boulevard Monseigneur-Dubois, Saint-Jérôme

**Date:** Jeudi, le 1<sup>er</sup> mai 2025 à 9 h 30

### ORDRE DU JOUR

- 1) Mot de bienvenue et ouverture de la séance;
- 2) Nomination de la secrétaire d'assemblée;
- 3) Lecture et adoption de l'ordre du jour;
- 4) Lecture et adoption du procès-verbal de l'AGA régionale du 2 mai 2024;
- 5) Information sur la procédure d'élection et postes en nomination:
  - a) Présidente;
  - b) Secrétaire.
- 6) Les mises en candidature;
- 7) Élections des candidates;
- 8) Pause-santé;
- 9) Résultats des élections;
- 10) Présentation des rapports;
  - a) Rapport de la trésorière;
  - b) Rapport de la représentante du RIIRS Laurentides à la TCRAL;
  - c) Rapport du comité des loisirs;
- 11) Plan d'action 2025-2026;
- 12) Choix de deux organismes communautaires soutenant les aînés;
- 13) Nomination au comité de surveillance des finances;
- 14) Prix Doris Custeau 2025;
- 15) Prix reconnaissance proche-aidante FIQ 2025;
- 16) Varia;
- 17) Levée de l'assemblée.

Faire parvenir votre inscription **avant le lundi 14 avril 2025** à Mme Marie-Andrée St-Jacques, via courriel: [mbernasconi@videotron.ca](mailto:mbernasconi@videotron.ca) ou courrier: 1280 des Faisans, Prévost, QC, J0R 1T0.

N.B: un buffet suivra l'AGA.

Téléphone: 450 438-9312.

## Côte-Nord — Basse-Côte-Nord



Jeannine Otis  
Présidente  
[jtotis@telus.net](mailto:jtotis@telus.net)

### Un bénévolat particulier

Le bénévolat est un moyen de vivre utile et heureux.

Mes déménagements m'amènent définitivement à Port-Cartier. Afin de me créer un réseau social d'appartenance, je me suis engagée dans la chorale paroissiale. Une de nos activités consistait à aller chanter à l'établissement carcéral à sécurité maximale de Port-Cartier et à partager un repas festif avec les détenus.

Je faisais la découverte du milieu sécurisé de la détention : les démarches préalables d'autorisation d'accès à l'établissement, les conseils de prudence et de sécurité, les contrôles d'entrée et de sortie, l'ouverture progressive des portes qui claquent, l'enceinte protégée d'une haute clôture surmontée de barbelés, l'omniprésence des agents correctionnels, les déplacements contrôlés des détenus, la diversité de l'humanité vivante et œuvrant en ces murs.

Par la suite, j'accompagnais la doyenne bénévole à la chapelle de l'établissement en participant aux messes bimensuelles suivies d'une collation et d'échanges avec les détenus présents. Contribuer à la socialisation très appréciée de ceux-ci devenait une mission ; le grand bénéfice de cette action bénévole aura été de me libérer de mes préjugés.

Après le décès subit du président du Comité Consultatif de Citoyens (CCC) du Service Carcéral Canada, l'agente de pastorale au poste d'aumônier me disait qu'elle me voyait bien comme membre de ce comité. J'ai accepté cette invitation.

Je découvrais l'impressionnante structure hiérarchisée du Service Carcéral du Canada à travers cette formation obligatoire pour remplir mon rôle aux niveaux : local, des directorats, des politiques, des lois et règlements, de sa mission qui consiste en la protection du public et en la réhabilitation des délinquants sous sa garde à travers les programmes et les services offerts.

La principale activité de cet engagement bénévole est la rencontre mensuelle avec la direction. Elle est complétée par une entrevue avec les membres du Comité de détenus, le témoignage d'un membre du personnel ou la visite d'un département, peut s'ajouter la participation à certaines activités plus spécifiques.

Cette implication bénévole s'avère être une découverte intéressante et enrichissante du monde carcéral, avec son aspect légal, son humanité souffrante et la qualité de ses intervenants. Cet engagement social, par l'observation de cette microsociété que représente la vie pénitentiaire, permet d'appréhender les mouvements sociaux généraux à venir.

Le salaire du bénévolat est le plaisir dans la réalisation, le sentiment d'appartenance sociale, le don de soi qui fait que l'on reçoit plus que ce que l'on donne.

Micheline Deschênes, membre du CA de la région 12

## ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE RÉGIONALE

**Lieu:** Hôtel/Motel Hauterive, 1145 avenue Nouvel, Baie-Comeau, Salle du président

**Date:** Vendredi le 16 mai 2025 à 10 h

**Dîner sur place**, suivra le Prix Doris Custeau

### PROPOSITION D'ORDRE DU JOUR

- |  |   |
|--|---|
| 1) Ouverture de l'assemblée;                     | 8) Élection et/ou renouvellement de mandat: |
| 2) Vérification du quorum;                       | Poste 1 : présidence;                       |
| 3) Lecture de l'ordre du jour;                   | Poste 3 : Trésorière;                       |
| 4) Lecture du procès-verbal AGAR du 31 mai 2024; | Poste 5 : Administratrice.                  |
| 5) Rapport de la présidente;                     | 9) Période de questions;                    |
| 6) Dépôt des états financiers 2024-2025;         | 10) Levée de l'assemblée.                   |
| 7) Plan d'action 2025-2026;                      |   |

## Profitez d'économies exclusives sur vos assurances auto, habitation et entreprise



Le RIIRS fait équipe avec **La Personnelle**<sup>1</sup> pour vous offrir un service exceptionnel et des tarifs exclusifs.

Obtenez une soumission  
[lapersonnelle.com/riirs](http://lapersonnelle.com/riirs)  
 1 888 476-8737



**laPersonnelle**  
 Assureur de groupe auto, habitation  
 et entreprise

1. La Personnelle désigne La Personnelle assurances générales inc. La marque La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, employées sous licence. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance auto n'est pas offerte au Manitoba, en Saskatchewan ni en Colombie-Britannique, où il existe des régimes d'assurance gouvernementaux.



## FORMULAIRE DE MISE EN CANDIDATURE AGA RÉGIONALES 2025

Veuillez-vous référer aux spécifications de  **votre région**  pour les postes en élection et aux consignes pour l'envoi des candidatures. Veuillez faire un « X » au poste de votre choix

Présidence <input type="checkbox"/>	Vice-présidence <input type="checkbox"/>	
Trésorerie <input type="checkbox"/>	Secrétaire <input type="checkbox"/>	
Comité des finances <input type="checkbox"/>	Comité d'activités <input type="checkbox"/>	Comité d'élection <input type="checkbox"/>
Administrateur (trice) <input type="checkbox"/>	Autre : _____	Secteur : _____
Nom :		
Adresse :		
Ville :	Code postal :	
Courriel :	Tél. :	
Signature candidat(e) :	N° membre :	
Appuyé par membre en règle :	N° membre :	
Appuyé par membre en règle :	N° membre :	

## Quelques agendas 2025 sont encore disponibles



Si vous désirez le recevoir GRATUITEMENT, faites votre demande sur notre site Web au <https://riirs.org/agenda> ou envoyez-nous un courriel à [info@riirs.org](mailto:info@riirs.org) ou appelez-nous au 1 800 639-9519 ou remplissez le coupon et retournez-le par la poste. **Les quantités sont limitées.**

Nom :	Prénom :
Adresse :	
Ville :	Code Postal :
N° de téléphone :	Courriel :
N° de membre obligatoire :	

Retournez votre coupon au bureau du RIIRS: 405-1170 boul Lebourgneuf, Québec QC G2K 2E3

# Vous avez pris soin des autres pendant longtemps.

Maintenant  
c'est au tour  
de Beneva de  
veiller sur vous.



Même à la retraite, vous  
pouvez compter sur nos  
assurances vie et maladie  
complémentaire **exclusives**  
**aux membres du RIIRS.**

Pour en savoir davantage,  
rendez-vous au [beneva.ca/fiq](https://beneva.ca/fiq)  
et **consultez la section**  
**Retraitées.**

Appelez-nous  
**1 888 235-0606**

# beneva

Les gens  
qui protègent  
des gens

ASSURANCE  
COLLECTIVE

Les contrats d'assurance collective de personnes sont souscrits par Beneva inc. et distribués par Beneva inc., cabinet de services financiers et ses partenaires autorisés. | © Beneva inc. 2025 <sup>MD</sup> Le nom et le logo Beneva sont des marques de commerce de Groupe Beneva inc. utilisées sous licence.



# Écho du riirs

Volume 32 n° 3 • Printemps 2025

L'Écho du RIIRS, Journal du **Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé**, est distribué aux membres du RIIRS.

## Comité de l'Écho du RIIRS

Diane Giguère  
Claudette Guillemette-Miller

## Rédaction

Caroline Viviers, rédactrice en chef  
Solange Tremblay  
Céline Caron  
Jocelyn Tremblay  
Michelle Allard  
Sylvie Guillemette-Faucher  
Germain LaBrie  
Linda Fréchette  
Chantal Tancrede  
François Martin  
Edna Wong  
Carmen Côté  
Ronald Bonami  
Jeannine Otis  
Claudette Guillemette-Miller  
Micheline Deschênes  
Hélène Dessureault  
Colombe Chartier  
Céline Boulanger  
Ginette Gamsby

## Coordination

Johanne Joly

## Grille graphique

Josée Roy

## Infographie

Brigitte Ayotte

## Photographies

©iStock et DepositPhotos

## Impression

Numérix

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives du Québec 2006

## RIIRS

405-1170, boul Lebourgneuf,  
Québec QC G2K 2E3  
Tél. : 418 626-0861 • 1 800 639-9519  
Télec. : 418 626-0799

[info@riirs.org](mailto:info@riirs.org) • [www.riirs.org](http://www.riirs.org)  
[www.facebook.com/riirs](https://www.facebook.com/riirs)

Photo : StockPhoto/Inna Kashaeva



*Le printemps brille partout de la même façon,  
mais encore plus fort lorsque les voix  
de nos membres s'élèvent à l'unisson.*

*Nous en profitons pour vous souhaiter de joyeuses Pâques !*

**Prochaine date de tombée – 7 avril 2025**

## 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.  
Vous pouvez également le faire sur notre site [www.riirs.org](http://www.riirs.org)

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