



# Écho du riirs

Volume 32 no 1 • Été 2024

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

**Mot de la  
présidente** 2

**Mot de la  
directrice générale** 4

**Sondage sur  
la vie régionale** 9

**Nos  
régions** 16

**Cahier  
AGA 2024**

Bonjour à vous toutes et tous chers membres,

C'est la dernière fois que je m'adresse à vous par la voix de l'Écho du RIIRS, notre fidèle moyen de communication. Je souhaite qu'il demeure le moyen privilégié pour vous rejoindre et vous informer. Ce contact est essentiel, autant pour nous que pour vous, et rassembleur dans nos valeurs communes.

Depuis 12 ans, j'ai l'honneur d'être votre porte-parole et j'espère vraiment avoir été à la hauteur de vos attentes. Je vous ai écouté pour connaître vos intérêts et vos besoins. J'ai essayé de les transmettre du mieux que j'ai pu pour faire en sorte que vous soyez entendus, en insistant pour faire connaître le RIIRS comme étant le seul groupe de personnes retraitées représentant uniquement les services de santé. Nous sommes solidaires des autres associations de retraités et distinctes par notre expertise en santé. J'ai regroupé nos priorités et les ai fait valoir à toutes les tribunes.

Le RIIRS a constamment évolué grâce à vous, à votre participation et votre engagement. Notre désir, devenir de plus en plus important en tant que regroupement qui prend sa place. Nous sommes devenus incontournables pour les futures personnes retraitées provenant de tout le réseau du système de santé. Depuis l'arrivée de notre directrice, nous avons pris un grand virage que vous avez approuvé avec enthousiasme et je vous en suis très reconnaissante. Grâce à ces changements rapides, me direz-vous, et combien salutaires, le RIIRS fait des pas de géant depuis la mise en place du plan stratégique. Celui-ci indique clairement les orientations de l'organisation, ses objectifs et les moyens opérationnels nécessaires pour les atteindre dans le respect de l'échéancier. Continuez de nous suivre, vous êtes notre support et notre motivation pour y arriver le plus rapidement possible dans l'intérêt de l'organisation. Ensemble, on peut réaliser de grandes choses et nous serons en mesure de le constater dans les prochaines années.

Je quitte la présidence, mais je demeure membre du RIIRS et comme vous, je suivrai l'élan que le RIIRS s'est donné pour le meilleur, tout en établissant sa pérennité.

Je tiens à vous remercier de votre appui indéfectible. Vous êtes des personnes remarquables qui m'ont constamment démontré votre reconnaissance et votre satisfaction du travail effectué. Vous m'avez souvent touché par vos encouragements. J'amène avec moi vos précieuses paroles et vos beaux sourires.

Merci encore et au plaisir de se revoir à la prochaine assemblée générale annuelle les 24 et 25 septembre prochain.

Andrée Lamontagne,  
présidente



**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)



Greetings to all dear members,

This will be the last time I will be greeting you through the *Écho du RIIRS* newsletter, our reliable means of communicating. I hope it will continue to be that trusted way of reaching you and keeping you informed. This contact is essential, not only for us, but also for you, in that it helps unite us in our shared values.

I have had the honor to be your spokesperson for the last 12 years and I truly hope that I was able to meet your expectations. I've listened to you to learn about your needs and concerns, and I've tried to convey them as well as I could so that your voices could be heard, while persevering in promoting RIIRS as the only group of retired persons representing the health care sector. We are in solidarity with other retiree associations but distinct because of our expertise in health.

I made certain that all the various groups and government departments involved in protecting the

RIIRS has constantly evolved, thanks to you, and your participation and commitment. Our vision is to become an increasingly prominent organization in its own right. We have become the paramount organization for future retirees of the health care sector. Since the arrival of our director general, we have made some major changes which you approved enthusiastically, for which I am most grateful. Because of these rapid changes, RIIRS has made giant steps since implementing the strategic plan. The plan clearly indicates the goals of the organization, and its objectives and operational methods necessary to attain them within certain timelines. Continue to follow us. You are our support and motivation to reach our goals as quickly as possible in the

interest of the organization. Together we can achieve great things and we will be able to see their fruition in the next few years.

I am leaving the presidency, but I will remain a member of RIIRS, and like you, I will follow the journey RIIRS has taken on to become better and to establish its sustainability.

I would like to thank you for your incredible support. You are amazing people who never ceased to show your gratitude and satisfaction for the work carried out. I was often moved by your encouragement. I will keep memories of your precious words and beautiful smiles.

Thank you again, and I look forward to seeing you all at the upcoming general.

Andrée Lamontagne, President

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

**Le RIIRS souhaite la bienvenue aux 100 personnes nouvellement membres qui ont adhéré entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 30 avril 2024.**

De ces 100 membres, nous retrouvons les professions suivantes :

- Infirmiers(ères) : 82
- Infirmiers(ères) auxiliaires : 14
- Inhalothérapeutes : 4

**À la suite de ces nouvelles arrivées, le RIIRS compte à ce jour 11 124 membres**

(En vertu de la loi 25 concernant la protection des renseignements personnels, nous ne pouvons plus mettre le nom de chacune des personnes membres à cette rubrique, nous devons nous y conformer.)

Bonjour à vous membres du RIIRS,

Le printemps a été chargé au RIIRS cette année. Conseil d'administration, comité de gouvernance et de gestion des risques, comité de l'Écho du RIIRS, le dépôt du budget du gouvernement provincial, des rencontres avec nos partenaires de l'Observatoire de la retraite à la Tribune des retraités, la mise en route et l'intégration du nouveau site web et de la base de données, l'organisation avec la Coalition pour la dignité des aînés et la tenue du Rendez-vous national sur le maintien à domicile le 8 mai dernier, la poursuite de la tournée des régions avec la présidente... Ce ne sont pas les défis qui ont manqué!

Dans ce numéro, vous trouverez vos pages régionales, mais aussi un sondage sur la vie régionale. Le RIIRS vous offre l'opportunité

de donner votre avis. Nous voulons savoir ce que vous souhaitez retrouver en ce qui concerne votre région. Vous pouvez le remplir et l'envoyer par la poste ou allez sur le site web pour le remplir en ligne. Les résultats seront communiqués à votre conseil d'administration régional afin de mieux répondre à vos besoins. C'est un exercice important, en participant au sondage, vous contribuez à la vie régionale du RIIRS et à la création d'un espace où les membres se sentent concernés et impliqués.

En plus, vous trouverez un résumé du Rendez-vous national sur le maintien à domicile qui s'est tenu le 8 mai dernier dont le RIIRS avec la Coalition pour la dignité des aînés en était l'organisateur. Cet événement a réuni des personnes aînées, des représentants d'organismes communautaires et de défense des droits, des ministères

et organismes gouvernementaux, des experts, etc. Plusieurs autres articles sauront vous rejoindre, je l'espère.

Nous adhérons pleinement à notre mission, qui consiste à donner une voix collective à nos membres pour défendre les droits et les intérêts des retraités, tout en créant un sentiment d'appartenance. Le RIIRS s'affirme et se positionne comme un organisme de premier choix pour la défense des aînés. Je vous souhaite à toutes et tous un été des plus mémorables.

Cordialement,

Caroline Viviers,  
directrice  
générale



## Témoignage de sympathie

*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.*

*Judith Blais, Michel Crête, Lorraine Drouin, Murielle Dufour, Marie-Marthe Fortier, Huguette Harnois, Claudette Leblanc, Lucie Lebrun, Jeannine Lemieux, Carmelle Mireault, Andrée Ouellet, Carmen Payant, Micheline Pelletier, Pierrette Perron, Marie Ulda Polony, Isabelle Quirion, Lise St-Pierre, Claudette T. Gagnon, Jeanette Whitney.*

Greetings to RIIRS members,

Spring has been a very busy time for RIIRS this year. Our activities included: meetings of the board of directors, the governance and risk management committee, and the *Écho du RIIRS* committee; the tabling of the provincial budget; meetings with our partners who advocate for retiree rights, the *Observatoire de la retraite à la Tribune des retraités*; the creation of a new web site and data base; the *Rendez-vous national sur le maintien à domicile* (a provincial meeting on aging in place) held last May 8 and organized with the *Coalition pour la dignité des aînés* (Coalition for the Dignity of Seniors); and visits to the regions with our president... There was no lack of challenges!

As you will see, this issue has pages on your regions, including a survey questionnaire on life in the regions. RIIRS offers you the chance to give your input. We would like to know what your regional concerns are. You can complete it and send it by mail or visit our web site and complete it online. The results will be sent to your regional board in order to best meet your needs. The exercise is important, as by doing the survey you are contributing to the regional life of RIIRS and the creation of a space where members show their concern and involvement.

You will also find a report of the *Rendez-vous national sur le maintien à domicile* which was held last May 8, and organized by RIIRS and the *Coalition pour la dignité*

*des aînés*. Attendees ranged from retirees, representatives of community organizations, retiree rights groups, government ministries and organizations, various experts, etc. I hope I can send you more information on this later.

We continue to stand by our mission, which is to give our members a collective voice in defending the rights and interests of retirees, while creating a sense of belonging. RIIRS believes that it is the premier organization of choice for defending the rights of retirees. I wish you all a most wonderful summer.

Yours truly,  
Caroline Viviers  
Director General

## ATTENTION/RAPPEL

**Ceci s'adresse seulement aux membres ayant un courriel dans leur dossier au RIIRS et qui n'ont pas encore fait la demande.**

Si vous n'avez pas de courriel, vous continuerez automatiquement à recevoir votre *Écho du RIIRS* en version papier. Pour faire face à l'augmentation des coûts de papier, d'impression et d'expédition, dorénavant tous les membres ayant un courriel recevront l'*Écho du RIIRS* par courriel.

Si vous désirez le **recevoir papier**, veuillez remplir ce coupon et le poster ou envoyez un courriel à [info@riirs.org](mailto:info@riirs.org) accompagné de votre numéro de membre, votre nom, vos coordonnées ou appelez-nous au 1 800 639-9519.

**Je désire recevoir mon *Écho du RIIRS* version papier.**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_ No membre obligatoire: \_\_\_\_\_

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

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

## ÉCRIRE SA VIE, POURQUOI PAS ?

Un récit de vie pour sa famille est une narration personnelle où une personne partage les événements marquants et les expériences significatives de son existence. Cette forme d'expression permet de transmettre l'héritage émotionnel et historique aux générations futures, créant ainsi un pont entre le passé et l'avenir. C'est une démarche intime qui peut aider à préserver les souvenirs familiaux, à comprendre les racines et l'identité familiale, et à renforcer les liens entre les membres de la famille. En racontant son histoire, la personne peut également trouver un sens à ses expériences et partager des leçons de vie.

Le récit de vie peut prendre diverses formes, telles qu'une autobiographie, des mémoires, ou même un projet plus collaboratif impliquant plusieurs membres de la famille. Il peut être écrit, enregistré sous forme audio ou vidéo, ou même raconté oralement lors de réunions de famille. Ce processus peut être thérapeutique pour l'auteur et éducatif pour les auditeurs ou les lecteurs, offrant une perspective unique sur l'histoire personnelle et collective.



**Pour créer un récit de vie destiné à votre famille, voici une approche structurée qui pourrait vous aider :**

- 1. Définir l'objectif du récit :** Avant de commencer, il est important de savoir pourquoi vous souhaitez écrire ce récit. Est-ce pour partager des enseignements, conserver la mémoire des ancêtres, ou laisser un témoignage pour les générations futures? Cela guidera le ton et le contenu de votre récit.
- 2. Choisir une thématique :** Déterminez un thème central qui servira de fil rouge à votre récit. Cela pourrait être une quête personnelle, l'histoire d'un lieu familial significatif, ou les valeurs transmises à travers les générations.
- 3. Élaborer un plan :** Organisez les grandes lignes de votre récit. Vous pouvez choisir une structure chronologique, thématique, ou centrée sur des événements clés. Assurez-vous que le plan reflète l'objectif et la thématique choisis.
- 4. Rassembler les souvenirs et les documents :** Collectez les souvenirs personnels, les photos, les lettres, et tout document pouvant enrichir votre récit. Les témoignages des membres de la famille peuvent également apporter une perspective précieuse.
- 5. Trouver votre style :** Votre récit doit refléter votre voix unique. Que ce soit un ton formel, conversationnel, ou littéraire, choisissez un style qui vous correspond et qui sera agréable à lire pour votre famille.
- 6. Rédiger le récit :** Avec votre plan et vos matériaux, à portée de main, commencez la rédaction. N'hésitez pas à écrire des brouillons et à réviser votre texte pour qu'il soit clair et captivant.
- 7. Mise en page et impression :** Une fois le récit rédigé, pensez à la mise en page. Utilisez des intertitres, insérez des photos, et choisissez une typographie lisible. Enfin, vous pouvez faire imprimer votre récit pour le partager avec votre famille.



**8. Partage et conservation :** Partagez votre récit avec les membres de votre famille et envisagez de le conserver dans un format numérique pour le transmettre aux générations futures.

**Voici quelques éléments clés à inclure dans un récit de vie :**

**Introduction :** Présentez le sujet du récit, l'objectif de cette démarche et la raison pour laquelle ces souvenirs sont importants pour vous et votre famille.

**Contexte familial :** Décrivez l'arrière-plan familial, y compris les origines, les traditions, et les valeurs familiales qui ont façonné l'histoire et les individus.

**Chronologie des événements :** Racontez les événements dans l'ordre où ils se sont produits ou organisez-les autour de thèmes significatifs. Cela peut inclure des dates importantes, des mariages, des naissances, et d'autres jalons.

**Portraits des membres de la famille :** Fournissez des descriptions détaillées des membres de la famille, en mettant en lumière leurs personnalités, leurs réalisations et leur influence sur la famille.

**Anecdotes et souvenirs :** Partagez des histoires personnelles et des anecdotes qui illustrent la vie quotidienne, les défis surmontés et les moments de joie.

**Lieux significatifs :** Mentionnez les maisons, les villes ou les pays qui ont une importance particulière pour l'histoire familiale, en expliquant pourquoi ces lieux sont mémorables.

**Objets de famille :** Parlez des objets qui ont une valeur sentimentale ou historique, comme des bijoux de famille, des livres, des recettes, ou des meubles transmis à travers les générations.

**Photographies et documents :** Intégrez des images et des documents qui enrichissent le récit, comme des photographies, des lettres, des certificats ou des articles de journaux.

**Leçons et héritage :** Réfléchissez aux leçons apprises et à l'héritage que vous souhaitez laisser aux générations futures.

**Conclusion :** Terminez par une réflexion sur ce que le récit de vie représente pour vous et l'impact que vous espérez qu'il aura sur votre famille.

En incluant ces éléments, votre récit de vie sera un document complet qui capture l'essence de votre histoire familiale et la préserve pour l'avenir. Vous pouvez créer un récit de vie riche et personnel qui sera un héritage précieux pour votre famille. Le processus d'écriture est aussi important que le produit final; prenez plaisir à explorer l'histoire de votre famille et à la raconter. N'oubliez pas que chaque famille est unique, donc adaptez ces suggestions à votre propre contexte et aux histoires que vous souhaitez raconter.

Janette Bertrand a réalisé une série de huit capsules thématiques où elle accompagne les participants dans leur processus d'écriture. Voici l'adresse web pour visionner les capsules : <https://centreavantage.ca/ecrire-sa-vie/>



Bonne écriture!

## LE RIIRS ADOPTE LA RÉDACTION ÉPICÈNE

« Rédaction inclusive », « rédaction épïcène », « écriture non genrée » sont des termes qu'on lit et qu'on entend de plus en plus souvent. Le RIIRS a décidé d'adopter les principes d'inclusion dans ses communications. Il a donc conçu un guide pour encourager l'usage de l'écriture inclusive en s'appuyant sur ses valeurs que sont la justice sociale, la solidarité, le respect, l'intégrité et l'ouverture. Ces valeurs s'incarnent non seulement dans les actions et les décisions du RIIRS, mais également dans ses écrits.

En adoptant le Guide de rédaction épïcène, nous souhaitons réitérer notre engagement à favoriser les trois principes importants que sont l'équité, la diversité et l'inclusion. Plus particulièrement, notre organisation fera une grande place à l'inclusion dans ses textes en utilisant un type d'écriture qui représente équitablement toutes les personnes qui composent sa communauté. Le RIIRS s'engage à user de créativité pour assurer la représentativité de sa collectivité dans ses communications et encourage les membres à suivre ces bonnes pratiques. Ce guide s'appuie majoritairement sur les définitions et les lignes directrices édictées par l'Office québécois de la langue française (OQLF). Il met en lumière les principes qui guident nos interventions, sans toutefois traiter de tous les cas ni de tous les contextes particuliers qui peuvent se présenter. Comme la langue française est bien vivante, ce guide sera amené à évoluer avec le temps et les usages.

La rédaction épïcène est une écriture qui permet d'assurer une représentation égale des hommes et des femmes. Elle inclut également tous types de personnes si l'on alterne entre des tournures neutres et des doublets présentant le masculin et le féminin d'un nom.

Nous allons utiliser l'approche épïcène dès le départ. Nous rédigerons nos textes en pensant à toutes les personnes concernées. L'utilisation des divers procédés rédactionnels proposés permet d'équilibrer nos propos et d'améliorer la lisibilité et la fluidité du texte.

Pour toutes nos communications, le RIIRS a choisi d'adopter l'écriture épïcène et de l'appliquer selon trois procédés

de rédaction. Ces trois procédés seront utilisés par ordre de priorité. Toutefois, la clarté, la fluidité et l'efficacité du message doivent primer en tout temps. Nous chercherons en premier lieu une formulation neutre. Si nous ne trouvons pas de formulation neutre ou si le terme neutre n'est pas assez explicite pour remplacer un mot genré, nous utiliserons le doublet complet.

Les 3 formulations sont :

1. La formulation neutre. Exemple : Les personnes aînées au lieu des aînées et aînés ou le personnel plutôt que les employées.
2. Doublet complet. Exemple : Les infirmières et infirmiers.
3. Doublet abrégé dans certains cas. Exemple : Les infirmier(ère)s.

Nous avons choisi de présenter les doublets complets en commençant toujours par le féminin pour refléter nos membres qui sont à majorité féminine. Notre nom du RIIRS (Regroupement interprofessionnel des **intervenantes retraitées** des services de santé) reste féminisé puisqu'on revisitera notre image de marque à la fin de la planification stratégique 2022-2026. On ne peut le changer sans l'accord de l'AGA puisque c'est notre dénomination sociale auprès du registraire des entreprises.

Ce guide facilitera l'écriture de toutes nos communications : documents officiels, mémoires, politiques, articles de l'Écho du RIIRS, infolettres, etc. Nous avons l'habitude de tout féminiser ce qui engendrait des incongruités au niveau grammatical. Ce guide vient cadrer nos rédactions et sera surtout utile pour le personnel du RIIRS, nous allons y aller graduellement. Nous adapterons nos politiques, nos statuts et règlements généraux, et d'autres documents au fur et à mesure des modifications. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter. Le Guide de rédaction épïcène peut être fourni sur demande.

Caroline Viviers  
Directrice générale





# SONDAGE SUR LA VIE RÉGIONALE DU RIIRS : ON VEUT VOUS ENTENDRE!

Le sentiment d'appartenance des membres passe en premier par la vie régionale. Afin de répondre aux attentes des membres du RIIRS et adapter nos structures aux besoins des bénévoles, nous vous invitons à exprimer votre point de vue. Les résultats seront segmentés par région et transmis à vos conseils d'administration régionaux.

Vous pouvez remplir le sondage papier dans ce numéro et nous le retourner par la poste au :  
405-1170 boul. Lebourgneuf, Québec QC, G2K 2E3 ou allez sur notre site web : [www.riirs.org](http://www.riirs.org) pour le remplir en ligne **avant le 31 juillet 2024**.

## 1 Votre région :

- Bas St-Laurent — Gaspésie — Îles-de-la-Madeleine
- Saguenay-Lac-St-Jean — Nord-du-Québec
- Québec — Chaudière-Appalaches
- Mauricie — Centre-du-Québec
- Estrie
- Montérégie
- Montréal — Laval
- Lanaudière
- Outaouais
- Abitibi-Témiscamingue
- Laurentides
- Côte-Nord — Basse-Côte-Nord

## 2 Nombre d'années d'adhésion au RIIRS :

- 1 an et moins
- 1 à 5 ans
- 5 à 10 ans
- 10 ans à 15 ans
- 15 ans et plus

## 3 Quels sont les types d'activités que vous préférez ?

- Déjeuner de socialisation
- Dîner de socialisation
- Activités sportives ou socioculturelles (club de marche, club de lecture...)
- Assemblée générale annuelle
- Autres : \_\_\_\_\_
- Conférences
- Visites touristiques

## 4 Comment évaluez-vous le nombre d'activités dans votre région ?

- Trop d'activités
- Juste assez
- Pas assez





5 Quelle est la fréquence à laquelle vous aimeriez participer à ces activités ?

Mensuelle

Une fois par saison

Une fois par année

6 Les activités régionales se tiennent habituellement dans une ville principale de la région. Dans quelle ville de votre région préférez-vous avoir des activités ? \_\_\_\_\_

7 Quel est le meilleur moyen pour vous informer des activités et de l'actualité du RIIRS ?

Site web du RIIRS

Infolettres provinciales (courriel)

L'Écho du RIIRS

AGA régionale

Page Facebook du RIIRS

AGA provinciale

Infolettres régionales (courriel)

8 Chaque année, plusieurs personnes joignent les rangs du RIIRS à travers le Québec. Selon vous, quels gestes devraient être posés de manière prioritaire par le RIIRS pour assurer l'accueil et l'intégration des nouveaux membres. (Jusqu'à 3 choix possibles)

Appel d'accueil et invitation personnalisée à participer aux activités.

Désignation d'une marraine ou d'un parrain pour accompagner les nouveaux membres et qu'ils peuvent contacter durant la 1<sup>re</sup> année.

Lors des premières activités, jumeler les nouveaux membres avec des gens qu'ils connaissent.

Activité annuelle à l'intention des nouveaux membres et présentation plus détaillée du RIIRS et de ses prises de position.

Présentation des nouveaux membres lors des activités.

Activités gratuites ou rabais la première année pour participer aux activités.

Recontacter les gens après 5 ans de retraite pour les inviter à participer aux activités, s'ils ne l'ont jamais fait.

Avez-vous d'autres suggestions à nous faire ?

---

---

9 On l'entend très souvent, les personnes retraitées d'aujourd'hui sont sollicitées de toutes parts : bénévolat, soutien à des proches, gardiennage des petits-enfants, etc. Dans ce contexte, il est parfois difficile d'amener des membres du RIIRS à se présenter à des postes électifs ou au sein de comités. Quels gestes devraient être posés, selon vous, pour encourager la relève au RIIRS ? (Jusqu'à 3 choix possibles)

Inviter une ou un membre à assister à un conseil d'administration régional afin d'en connaître le fonctionnement.

Nommer des coresponsables à différents comités pour se partager le travail.

Offrir du mentorat à des personnes intéressées, mais hésitantes à se présenter à un poste.

Déléguer ou mieux répartir les responsabilités au sein des comités ou du conseil d'administration régional.



- Offrir de la formation et des outils pour faciliter le travail des bénévoles.
- Solliciter des bénévoles pour des besoins spécifiques : fête de Noël, cabane à sucre, conférences, etc.
- Accepter les gens qui veulent s'impliquer, selon leur disponibilité, par exemple une ou deux fois par an.
- Fêter les bénévoles chaque année.
- Avez-vous d'autres suggestions à nous faire?

**10** Seriez-vous intéressé à vous impliquer dans l'organisation des activités de votre région ou à un poste électif? Si oui, laissez-nous votre nom pour que nous puissions vous contacter.

Merci d'avoir pris le temps de répondre au sondage. Retournez par la poste au 405-1170 boul. Lebourgneuf, Québec QC, G2K 2E3 ou allez sur notre site web : [www.riirs.org](http://www.riirs.org) pour le remplir en ligne **avant le 31 juillet**.

## 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)



[POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ](#) [FOIRE AUX QUESTIONS](#) [ZONE DES MEMBRES](#) [PAYER MES FACTURES](#) [A](#) [A](#) [f](#) [in](#) [Q](#)

[À PROPOS](#)

[MEMBRES](#)

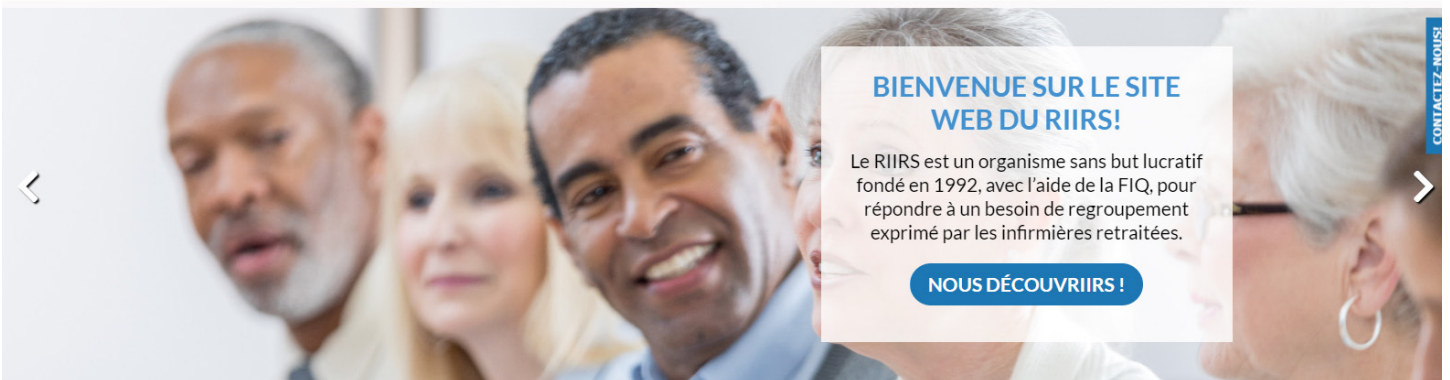
[PUBLICATIONS](#)

[ÉVÉNEMENTS](#)

[DÉFENSE DES DROITS](#)

[RÉGIONS](#)

[NOUS JOINDRE](#)





## 5 GESTES QUI SOUTIENNENT LA SANTÉ DU CERVEAU

Par l'équipe de Lucilab

Une foule d'habitudes de vie favorables à la santé cognitive existent. En connaissez-vous ? Certaines pourraient vous surprendre, d'autres figurent peut-être déjà à votre train-train quotidien. Voici quelques choix tout simples pour garder l'esprit vif et les neurones actifs!

### Prendre congé des écrans

Dormir 7 à 9 heures par nuit favorise un esprit allumé. Or, la lumière bleue, produite par les écrans, excite le cerveau en lui faisant croire qu'on est en plein jour, peu importe le moment de la journée.

Fermer téléphone ou télévision une heure avant le dodo peut donc aider à s'endormir plus facilement. Mieux, préparer son moment du coucher avec des activités relaxantes (comme méditer, effectuer des étirements doux ou de la lecture) participe à un meilleur sommeil.

### Cultiver ses amitiés

Un souper en famille ou une sortie avec ses proches ont tout pour égayer l'esprit ! En présence des autres, on jase, on rit, on rebondit sur des idées, on réfléchit, on écoute, on interprète. Bref, les neurones réalisent leur version d'un triathlon ! Au fil des conversations, plusieurs zones du cerveau se joignent à la fête et s'activent. Une vie sociale bien remplie compte plusieurs bienfaits, autant pour l'humeur que pour la gestion du stress et, bien sûr, pour la santé cognitive!



### Manger ses légumes verts feuillus

Terreur des enfants, les légumes verts feuillus (comme les épinards, le kale ou la bette à carde) constituent néanmoins des alliés exceptionnels ! Riches en nutriments et en fibres, ils participent à améliorer la digestion, à soutenir le système immunitaire et à réduire l'inflammation. Excellente source de folate, une portion de légumes verts feuillus par jour serait associée à une baisse du déclin cognitif lié à l'âge. Et par chance, avec les années, nos goûts se raffinent et on apprécie davantage leur saveur pleine de vitalité.



### Explorer le dehors

La nature contribue à la relaxation et la régulation de l'humeur. Sachant que le stress, l'anxiété et la dépression représentent des facteurs de risque des atteintes cognitives, prendre l'air et respirer un grand coup font bien plus que décompresser ! Pour plus de bénéfices : combiner un peu de mouvements comme s'adonner à la randonnée pédestre, sauter dans un lac ou y plonger sa rame. Pas envie de s'essouffler ? Pas de problème ! Jumeler aux sorties en nature des activités de stimulation intellectuelle est aussi profitable. Pourquoi ne pas réveiller votre mycologue (spécialiste des champions) intérieur, passer maître dans l'observation d'oiseaux ou l'identification de plantes ?

## Un verre de moins, mon minou!

Bien que la croyance répandue veuille que le vin ait certaines composantes bonnes pour le cœur, l'alcool est cependant lié à de nombreux effets néfastes. Autrement dit, on gagne à réduire sa consommation.

Voici quelques astuces pour boire moins sans gâcher son plaisir:

- Déterminer un budget mensuel pour l'alcool et s'y tenir;
- Prendre des portions plus petites (exemple : un verre de bière au lieu d'une pinte);
- Se réserver des journées de sobriété (ou relever le défi 28 jours sans alcool);
- Essayer des recettes frivoles de « mocktail » (ces versions non alcoolisées de boissons hautes en couleur).

## Pour plus de petits gestes qui font du bien

Parfois, des changements minimes suffisent, comme apprivoiser le tofu ou faire 3500 pas en démarrant son

balado préféré (allô *La force de l'âge*). D'autres fois, les succès sont un peu plus exigeants, comme arrêter de fumer. Dans tous les cas, rendez-vous sur [la plateforme Luci](https://luciapp.ca) pour commencer du bon pied! [luciapp.ca](https://luciapp.ca)



Psst! Au besoin, des conseillers et conseillères en saines habitudes de vie sont disponibles pour vous écouter, vous soutenir et vous motiver à atteindre vos objectifs santé, un petit pas à la fois.

## Agenda 2025

Si vous désirez le recevoir **gratuitement**, faites votre demande sur notre site Web au <https://riirs.org> 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.**

**Les agendas 2025 seront postés vers la fin septembre**

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code Postal: \_\_\_\_\_ No membre obligatoire: \_\_\_\_\_

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

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



## RENDEZ-VOUS NATIONAL SUR LE MAINTIEN À DOMICILE

La Coalition pour la dignité des aînés (CDA), dont le RIIRS est membre, souhaitait réunir un maximum d'intervenantes et d'intervenants touchant de près ou de loin à la question essentielle des soins et services à domicile à l'occasion d'un Rendez-vous national sur le maintien à domicile, le 8 mai 2024 dernier à l'Hôtel Château Laurier, à Québec.

L'événement a été l'occasion pour les participantes et participants de poursuivre la conversation sur les constats et les recommandations de la Commissaire à la santé et au bien-être, de réitérer les attentes du milieu en matière de maintien à domicile et d'identifier des pistes de solution qui ont éclairé les délibérations des organisations présentes.

Pour ce faire, la CDA s'est appuyée sur le savoir d'expertes et d'experts, mais aussi sur les meilleures pratiques identifiées par les organismes du secteur et les besoins exprimés par les personnes âgées elles-mêmes.

En avant-midi, la thématique était de s'informer sur les réalités et s'inspirer des meilleures pratiques avec 4 sous-thèmes soit :

- État des lieux en matière de maintien à domicile au Québec;
- Collaboration entre les réseaux de la santé et communautaire;
- Réalités rurales et urbaines;
- Réussites d'ici et d'ailleurs.

La ministre Sonia Bédard, Ministre responsable des Aînés et ministre déléguée à la Santé a débuté la journée avec un mot d'ouverture. Puis ce fut la Commissaire à la santé et au bien-être (CSBE), Joanne Castonguay, de venir nous entretenir. En janvier dernier, la CSBE publiait le quatrième et dernier tome de la série Bien vieillir chez soi qui porte sur l'évaluation de la performance des soins et services de soutien à domicile. Les résultats de ces travaux sont clairs : la situation actuelle est inquiétante. À l'instar de celui de la majorité des pays industrialisés, l'écosystème de soutien à domicile québécois, développé à une autre époque, ne répond pas aux besoins actuels de la popu-



## Rendez-vous national sur le maintien à domicile

8 mai 2024

Québec

lation et est inadapté aux besoins futurs. Une transformation s'impose. Nous devons changer notre approche pour passer du soutien à domicile au maintien de l'autonomie. Comment? La commissaire nous a fait part de ses principales recommandations pour favoriser le maintien de l'autonomie, solidifier les assises du soutien à domicile, améliorer le soutien à la population et mieux soutenir l'innovation et la pérennité d'initiatives prometteuses.

Dans l'optique du vieillissement de la population et de la pression accrue que ce phénomène occasionne pour notre réseau public de santé et de services sociaux, une meilleure collaboration entre les réseaux de la santé et communautaire semble naturellement souhaitable. Prévention, services de proximité, approches innovantes et accompagnement des proches aidants : sur le terrain, de nombreux organismes s'efforcent à ce que les personnes âgées puissent maintenir leur autonomie et garder leur pouvoir d'agir sur leur santé. Ce panel a été l'occasion d'explorer les bienfaits et les défis propres au trait d'union liant les ressources institutionnelles et communautaires dans la prestation de soins et services à domicile, ainsi que d'approfondir les manières dont on pourrait faciliter leur arrimage, et ce, des points de vue complémentaires d'un médecin de famille et d'un gestionnaire d'organisme.



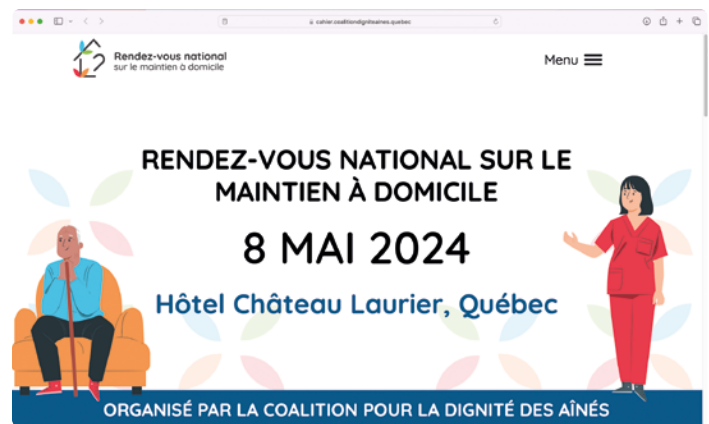
Les réalités des personnes âgées recevant ou souhaitant obtenir des soins et services à domicile diffèrent d'un bout à l'autre du territoire, variant au gré de la disponibilité et de l'accessibilité des services dans leur communauté et de la force du tissu social les soutenant. En effet, une multitude d'acteurs et d'institutions peuvent avoir un impact positif sur le maintien à domicile des aînés : des personnes proches aidantes et des équipes œuvrant au sein des établissements de santé et de services sociaux, dont les CLSC, aux organismes et entreprises d'aide à domicile en passant par les municipalités. Santé, logement, transport, technologies, les champs d'action sont nombreux et interreliés. Dans ce panel, nous avons exploré divers points de vue nous permettant d'identifier des pistes de solution afin de favoriser le maintien de l'autonomie et la lutte contre l'isolement.

Les constats effarants au sujet des conditions de soin et, par extension, des conditions de vie des personnes âgées viennent et se succèdent. Pourtant, de bonnes et belles choses se font au Québec, comme ailleurs dans le monde, pour faire avancer la cause de la dignité des aînés. Si nous voulons enfin voir se matérialiser le virage maintes fois annoncé par nos décideurs, nous devons nous en inspirer. Quelles actions concrètes privilégier afin d'améliorer l'accessibilité et l'efficacité des soins et services à domicile attendus par les personnes âgées et leurs proches ? Dans ce panel, nous avons cherché des indices en nous

tournant vers ce qui se fait de mieux ici comme à l'international, à l'aide de regards croisés d'expertes et d'experts multidisciplinaires.

L'après-midi a permis de délibérer et cibler des solutions. Chaque organisation inscrite au Rendez-vous national avait droit à deux représentants afin de participer à la portion délibérative de la journée. L'objectif : Cibler un nombre circonscrit de revendications précises et concrètes, à faire valoir d'une seule voix auprès de nos décideurs. Au moment d'écrire ces lignes, l'événement n'avait pas eu lieu. Vous trouverez le résultat final de la journée sur le site web de la CDA.

<https://cahier.coalitionndigniteaines.quebec/>



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



Solange Tremblay  
Présidente régionale  
[solangetremblay@hotmail.ca](mailto:solangetremblay@hotmail.ca)

Votre journal de juin annonce la belle période estivale, celle des voyages, des rencontres familiales et de longues soirées d'été avec de magnifiques couchers de soleil typiques à notre grande région!

Votre CA a remis un don de trois cents dollars à l'organisme *Village des Sources* de Rimouski, qui a pour mission de faire vivre aux jeunes et aux familles des activités de ressourcement en plein cœur de la nature!

Deux rencontres régionales ont eu lieu, soit le 22 novembre 2023 à Rivière-du-Loup et le 13 février 2024 à Rimouski. Madame Andrée Lamontagne, présidente provinciale, a été très appréciée comme conférencière.

Le 22 mai 2024 s'est tenue l'assemblée générale annuelle régionale à Rimouski à compter de 16 h. Nous avons remis nos prix honorifiques que vous retrouverez dans la prochaine parution. Merci de votre participation,

vous êtes notre motivation à poursuivre notre bénévolat et à bien vous représenter!

Un nouvel outil virtuel a été mis en place au RIIRS, il s'agit de l'infolettre qui permet de vous faire parvenir des informations pertinentes et d'actualité de la région, et ce, avec la possibilité d'envoi à tous les mois. Si vous souhaitez nous soumettre des textes à faire connaître à tous les membres, faites-nous le savoir!

En terminant, n'oubliez pas de vous inscrire et de venir rejoindre votre CA à l'AGA provinciale à Lévis (coordonnées incluses dans le cahier central de votre Écho du RIIRS)

Au nom du CA Bas-St-Laurent — Gaspésie — Îles-de-la-Madeleine, au plaisir de vous retrouver!

Solange Tremblay, présidente



Photos 1 : AGA provinciale septembre 2023 2 : Rencontre régionale Rivière-du-Loup novembre 2023 3 : Rencontre régionale Rimouski février 2024 4 : CA régional

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



Fleurette Riverin  
Présidente régionale (par intérim)  
[riverinf@videotron.ca](mailto:riverinf@videotron.ca)

Bonjour à vous,

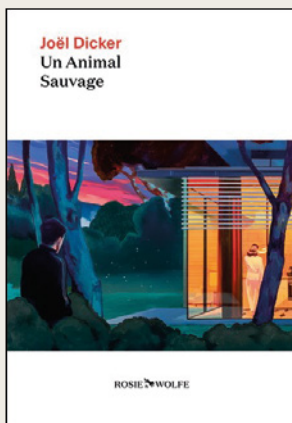
Je sors à peine d'un évènement magnifique, cadeau de la nature, qui nous a permis de communier ensemble lors d'un évènement exceptionnel que fut l'éclipse solaire du 8 avril. Une occasion de rassemblement rare, nous faisant vivre un sentiment d'appartenance au cosmos qui nous unit tous.

J'espère que vous passerez une saison estivale heureuse et sans trop de perturbations. Nous vous aurons vu

en grand nombre à notre assemblée générale annuelle régionale du 9 mai dernier.

Nous avons un grand besoin de sang neuf dans notre CA régional pour faire face à tous les grands défis de notre association afin de vous offrir les meilleurs services possibles et nous permettre de vous représenter à la hauteur de vos besoins.

Votre présidente par intérim,  
Fleurette Riverin



### COIN LECTURE

#### Un animal sauvage

Auteur : Joël Dicker  
Édition Rosie & Wolfe

Une nouveauté par l'auteur à succès de La vérité sur l'affaire Harry Quebert.

2 juillet 2022, deux malfaiteurs sont sur le point de dévaliser une grande bijouterie de Genève. Mais ce braquage est loin d'être un banal fait divers.... Vingt jours plus tôt, dans une banlieue cossue des rives du lac Léman, Sophie Braun s'apprête à fêter ses quarante ans. La vie lui sourit. Elle habite avec sa famille dans une magnifique villa bordée par la forêt. Mais son monde idyllique commence à vaciller. Son mari est empêtré dans ses petits arrangements. Son voisin, un policier pourtant réputé irréprochable, est fasciné par elle jusqu'à l'obsession et l'épie dans sa vie la plus intime. Et un mystérieux rôdeur lui offre, le jour de son anniversaire, un cadeau qui va la bouleverser. Il faudra de nombreux allers-retours dans le passé, loin de Genève, pour remonter à l'origine de cette intrigue diabolique dont personne ne sortira indemne. Pas même le lecteur...



## Québec – Chaudière-Appalaches



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

Bonjour à vous,

Au moment où vous lirez ces lignes, nous aurons eu notre AGAR le 8 mai dernier. Les photos et commentaires auront été transmis par l'infolettre régionale et sur Facebook.

En 2023, nous avons fait le suivi et avons tenu compte de votre demande en organisant une conférence. Comme nous vous l'avions fait savoir, le thème retenu portait sur « La guerre juste ou injuste ».

Cette année, nous allons reconduire cette activité qui se tiendra au mois d'octobre au Montmartre sur le Chemin St-Louis. Le sujet reste encore à finaliser, mais dès que l'information sera disponible, elle vous sera communiquée par l'infolettre et sur notre page régionale du site Web du RIIRS. Nous vous demandons de le mettre à votre agenda. Passons le mot!

Les récipiendaires pour les Prix Doris Custeau et Prix Reconnaissance FIQ pour la proche aidance ont été : Michelle Allard et Nicole Légaré. Quel grand honneur de recevoir un tel prix! Nos plus sincères remerciements.

Notez que nous sollicitons de la relève au sein de notre CA régional. Vous avez du temps et des connaissances informatiques, alors n'hésitez pas à nous faire connaître votre intérêt.

En mon nom personnel et au nom de votre CA, nous vous souhaitons un bel été!

Lucette, Louise, Nicole, Micheline, Lyne, Réjeanne et Michelle Allard, présidente

### NOS PROCHAINES ACTIVITÉS

- AGA provinciale au Centre des Congrès de Lévis les 24 et 25 septembre : Le RIIRS, une force collective. Nous continuons de nous tourner vers l'avenir.
- Conférence en octobre au Montmartre. Toutes les personnes invitées sont les bienvenues. Il y a un maximum de 50 places.
- Dîner de Noël à Québec  
Mercredi 20 novembre 2024 à 11 h 30  
Réservez avant le 15 novembre auprès de Nicole Cardinal au 418 628-2764 ou [dulcinal@live.com](mailto:dulcinal@live.com)  
Resto Le Grand Bourg, 8500 Boul. Henri-Bourassa, Charlesbourg
- Dîner de Noël en Beauce  
Jeudi 21 novembre 2024 à 11 h 45  
Réservez avant le 15 novembre  
Resto La Table du Junior, 10735, 1<sup>re</sup> Avenue St-Georges  
Réservez auprès : Réjeanne Côté 418 228-6527 ou [recote48@hotmail.com](mailto:recote48@hotmail.com)  
Louise Perron 418 228-9106 ou [loutep@hotmail.com](mailto:loutep@hotmail.com)  
Lucie Bolduc 418 222-2291 ou [lucie.bolduc@hotmail.com](mailto:lucie.bolduc@hotmail.com)  
Christiane Perron 418 221-7522 ou [christianecam@hotmail.com](mailto:christianecam@hotmail.com)
- AGA régionale en mai 2025.

## Mauricie — Centre-du-Québec



Sylvie Guillemette-Faucher  
Présidente régionale  
[syviefacher5@gmail.com](mailto:syviefacher5@gmail.com)

Bonjour à vous, membres de notre belle région. L'hiver fait maintenant place à la belle saison! Soleil et belles rencontres sont au programme pour chacune et chacun de nous!

Voici nos récipiendaires des Prix Doris Custeau et Prix Reconnaissance FIQ pour 2024 :

**Prix Doris Custeau :** Madame Claudette Miller. Claudette a été présidente régionale de la Mauricie — Centre-du-Québec durant 11 ans. De plus, elle a eu à conjuguer dans sa vie personnelle avec l'autisme; 3 de ses petits-enfants en sont atteints. Avec beaucoup d'amour, elle entoure sa famille et particulièrement celle de son fils.

**Prix Reconnaissance FIQ :** Madame Françoise Beaudoin. Ce prix est remis à Françoise, une proche aidante qui s'est démarquée par sa présence constante et sa résilience auprès de sa mère en fin de vie. Elle l'a accompagnée pendant une dizaine d'années.

Nous avons tenu notre AGA régionale le 1<sup>er</sup> mai à Drummondville et le 3 mai 2024 à Shawinigan. Cette année, nous avons eu de la belle visite! Madame Andrée Lamontagne est venue rencontrer les membres de la région Mauricie; elle était accompagnée de Madame Caroline Viviers, directrice générale. Elles répondent à nos questions et nous font un suivi sur les représentations politiques auxquelles elles participent. À Drummondville, les membres ont reçu la visite de Madame Caroline Viviers. Madame Lamontagne était absente à cause de ses représentations politiques.

L'été est à nos portes, profitez-en pour vous adonner à vos activités favorites. On peut parler de soleil, lecture, plage, jardinage, visites touristiques dans notre beau Québec, et de rencontres familiales.

## NOS PROCHAINES ACTIVITÉS

- **Activité provinciale :** L'AGA 2024 : 24 et 25 septembre au Centre des Congrès de Lévis. Dans le budget régional, des montants sont prévus pour rembourser le montant de l'inscription des membres de notre région. Une somme supplémentaire sera allouée aux membres participants pour compenser partiellement les frais encourus.
- **Dîner des Fêtes :**
  - **Drummondville :**  
Mercredi 4 décembre 2024 à 11 h 30 (à confirmer), Restaurant Stratos, 4532, boulevard St-Joseph, St-Nicéphore (salle 2<sup>e</sup> étage).
  - **Shawinigan :**  
Vendredi 6 décembre 2024 à 11 h 30 (à confirmer), Restaurant Stratos, 1863 avenue St-Marc, Shawinigan

À noter qu'une contribution de 20 \$ est demandée à chacun pour le dîner des Fêtes. Ce montant couvre votre repas et certains frais.

Pour plus d'information, communiquez avec moi ou avec notre secrétaire régionale, Nicole Lefebvre. Voici nos coordonnées :

**Sylvie Faucher**

Présidente régionale,

Tél. : 819 852-3876

[syviefacher5@gmail.com](mailto:syviefacher5@gmail.com)

1573 Châteauguay, Shawinigan QC G9N 5C5

**Nicole Lefebvre**

Secrétaire régionale

Tél. : 819 536-3585

[nicole.lefebvre@c gocable.ca](mailto:nicole.lefebvre@c gocable.ca)

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

Je vous remercie de votre intérêt et vous souhaite la bienvenue lors de nos activités futures. Ce sera un bonheur de vous rencontrer.

Votre présidente, Sylvie Faucher

## Estrie



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

Bonjour à vous,

Merci pour le journal L'Écho du RIIRS, le contenu est toujours intéressant et les chroniques des régions nous aident à les connaître.

L'article sur le programme Lucilab était très intéressant, il nous fait réfléchir.

Lorsque vous recevrez votre journal, nous serons au début de la période estivale. Profitez bien de ce beau temps pour refaire le plein d'énergie et voir l'émerveillement autour de vous.

Merci aux membres du comité socioculturel et celui des finances pour l'énergie et les efforts déployés pour nous faire vivre des activités intéressantes et appréciées.

Prenez note de l'activité à venir : le 4 juillet, au Jardin de Fernand.

En espérant vous avoir vu en grand nombre à l'AGA régionale du 9 mai.

Colombe Chartier, RIIRS Estrie



### COIN LECTURE

#### Louise Latraverse

Auteur : Louise Latraverse  
Édition Québec-Amérique

Née à Arvida en 1940, Louise Latraverse a connu un parcours remarquable. Première speakerine à la radio de sa région à dix-sept ans puis animatrice à Montréal aux côtés de Jean Coutu, comédienne autodidacte à vingt ans dans une série télévisée de Marcel Dubé,oureuse de Claude Léveillée puis épouse d'un activiste américain qui l'amène à fréquenter de nombreuses stars, actrice dans des films cultes tels Les Ordres et Entre la mer et l'eau douce, directrice artistique du théâtre de Quat'Sous, muse du designer Denis Gagnon : cette femme pétillante a été tout cela et bien plus encore. Dans ce magnifique album souvenir truffé de dessins et de photos, Louise Latraverse se raconte. Vive et truculente, elle retrace divers moments charnières d'une vie marquée par les rencontres, les audaces, et se confie sur des thèmes chers à son cœur.



## Montérégie



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

Bonjour,

Nous avons un printemps riche en activités. Notre sortie cabane à sucre a permis à 70 membres de venir se sucrer le bec à l'Érablière Au Toit Rouge, au Mont St-Grégoire le 27 mars 2024. Une très belle rencontre qui a permis de socialiser autour d'un bon repas. Merci pour votre participation, votre bonne humeur était contagieuse!

Nos activités qui ont eu lieu au moment de lire la revue :

- Déjeuner au restaurant Pétilos à Laprairie;
- AGA régionale à l'Hôtel Rive Gauche à Beloeil;
- Marche Santé Amitié au Parc Michel Chartrand à Longueuil.

Le CA de la Montérégie vous remercie d'avoir répondu au sondage que nous vous avons fait parvenir au début de l'année. Vos suggestions ont bien été notées et nous en tiendrons compte dans notre planification d'activités 2024-2025.

Nous sommes désolés de vous annoncer que nous n'avons reçu aucune candidature pour les Prix Doris Custeau et pour le Prix Reconnaissance FIQ.

Le RIIRS est très actif pour la défense des droits des retraités. Notre Présidente, Mme Lamontagne multiplie les rencontres, que ce soit auprès de la Tribune des retraités, la Coalition pour la dignité des aînés, l'Observatoire de la retraite ou encore Retraite Québec. Plus nous serons de membres, plus notre voix sera entendue. Si vous avez des collègues retraité(e)s qui sont éligibles à devenir membres du RIIRS, invitez-les à se joindre au regroupement.

Au moment de recevoir l'Écho du RIIRS, inscrivez-vous rapidement à l'AGA provinciale, c'est toujours un moment agréable pour se rencontrer!

Il y aura d'autres activités à l'automne : déjeuners, marches, conférences. Elles vous seront annoncées par infolettre.

Notre dîner de Noël aura lieu le 4 décembre au Restaurant l'Ancêtre à St-Hubert. Pour toutes les activités, n'oubliez pas d'inscrire votre numéro de membre.

Linda Fréchette, présidente





## Montréal — Laval



Chantal Tancrède  
Présidente régionale  
[riirsmtllaval07@gmail.com](mailto:riirsmtllaval07@gmail.com)

Bonjour à vous,

Lors de notre dernière rencontre d'information, Mme Geneviève Solomon, de l'Association des Patients Immunodéficients du Québec (APIQ), était notre conférencière invitée. L'APIQ est un groupe d'entraide, de support, d'information et de défense de leurs intérêts.

L'immunodéficiences peut être primaire de naissance, il y en a plus de 300 types. Il s'agit d'un problème de production des anticorps, il en manque ou ils sont inefficaces. Elle peut aussi être secondaire à la chimiothérapie, une greffe de moelle, des médicaments, etc.

C'est une maladie rare, trop peu connue des médecins, difficile à diagnostiquer, car les symptômes peuvent varier. Au Québec, une personne sur deux est correctement diagnostiquée. Il y a actuellement environ 1800 personnes symptomatiques, mais non diagnostiquées et 2000 personnes ont un déficit primaire non diagnostiqué.

Des signes peuvent faire suspecter cette maladie.

- Si annuellement, il y a plus de 2 sinusites, pneumonies, infections sévères nécessitant une hospitalisation, des antibiotiques intraveineux.
- Plus de 2 mois d'antibiotiques avec peu ou pas d'effets. Infections persistantes aux champignons dans la bouche ou sur la peau, des abcès profonds et récurrents sur la peau ou autres organes, des problèmes intestinaux. Fatigue, fièvre, perte de cheveux, douleur aux articulations, etc.
- Un ralentissement de la croissance chez l'enfant, plus de 4 otites par année.

Chez l'adulte, il y a une moyenne de 7 ans entre l'apparition des symptômes et le diagnostic. Celui-ci se fait à l'aide d'analyses sanguines des anticorps IgA, IgG, IgM, des lymphocytes T et B et parfois des réponses vaccinales pour un ou plusieurs vaccins.

Il y a deux sortes de traitements qui peuvent être combinés, des antibiotiques ou des antifongiques à faible dose quotidiennement ou des immunoglobulines par voie sous-cutanée à la maison hebdomadairement ou intraveineuse à l'hôpital mensuellement.

Les personnes atteintes font face à plusieurs défis, l'isolement, les soucis financiers, l'acceptation de la maladie par autrui, etc. Apprendre à vivre, gérer et inclure dans sa vie une maladie rare qui ne se voit pas. Lâcher prise et accepter sa vie telle qu'elle est maintenant. La pandémie nous a donné un aperçu de leur vécu avec les mesures sanitaires. Elles ne sont plus une préoccupation pour nous, mais elles le restent pour toutes les personnes vivant avec une immunodéficiences. Soyons-y sensibles!

Notre prochaine rencontre d'information sera le 11 septembre.

D'ici là, je vous souhaite un bel été ensoleillé, chaud, mais pas trop humide et exténuant!

Cordialement,  
Chantal Tancrède, présidente



## Lanaudière



Daniel Cyr  
Président régional  
[riirslanaudiere@hotmail.com](mailto:riirslanaudiere@hotmail.com)

Bonjour à vous,

Je m'adresse à vous pour la dernière fois en tant que président du RIIRS Lanaudière.

Depuis 2016, j'occupe ce poste privilégié. Vous m'avez fait confiance durant ces huit années. De ces huit années avec vous, nous avons créé un ensemble que je considère comme l'arc-en-ciel des couleurs de Lanaudière. Je l'avoue, il y a eu des couleurs pâles, mais de plus en plus ces couleurs sont devenues plus agréables à regarder et à partager.

Cet arc-en-ciel fut créé en premier lieu avec les membres de l'exécutif, aujourd'hui sous le nom du bureau de direction. On lui ajoute le conseil d'administration et vous les membres, qui font la force et l'étendue de cet arc-en-ciel.

Je termine en remerciant les membres qui m'ont aidé à créer cet arc-en-ciel depuis huit ans : Monique Blanchette, Cécile Claveau, Charlène Duchesne, Lisette Durand, Brigitte Duval, Suzanne Gariépy, Nicole Heynemand, Nicole Landry, Pierre Lavallée, Suzanne Lefebvre, François Martin, Angèle Moulin, Denise Séguin, Johanne St-Georges **et surtout vous les membres et ami(e)s du RIIRS qui ont garni cet arc-en-ciel si resplendissant durant ces huit années!**

Au moment de lire cet article, nous aurons eu notre assemblée générale annuelle régionale (AGAR) en mai 2024. Je félicite les nouveaux membres du conseil d'administration élus et les anciens.

Je nous souhaite un double arc-en-ciel qui illuminera de plus en plus la région de Lanaudière, du nord au sud.

Soyons fiers de notre regroupement!

Merci, ce fut un privilège de vous accompagner!

Daniel Cyr, président sortant



Lors de notre assemblée générale annuelle régionale (AGAR) du 16 mai dernier, nous avons souligné nos récipiendaires des Prix Doris Custeau, M Daniel Cyr, Prix Reconnaissance FIQ, Mme Édith Riopel, et hommage régional, Mmes Carmelle Mireault posthume, Ramona Trépanier et Jeanne Turgeon. Merci aux membres du RIIRS Lanaudière qui se sont prononcés sur ces prix.

### Bonnes vacances!

Nous vous souhaitons de passer un agréable été et de profiter de tous les moments qui vous sont offerts, en famille et entre ami(e)s.

Au nom du conseil d'administration.

### AGENDA

- Les 24 et 25 septembre 2024, l'AGA provinciale au Centre des Congrès de Lévis.
- Le 21 novembre 2024, dîner de Noël au club de golf Joliette, 221 chemin du Golf Est, Saint-Charles-Borromée, J6E 8L1.

Les infos-déjeuners à tous les deuxièmes jeudis du mois, au restaurant chez Henri à 9 h (côté arrière, relâche juillet et août).

Surveiller vos infolettres pour plus d'informations sur l'agenda.

## Outaouais



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

Bonjour à vous,

C'est avec grand plaisir que je m'adresse à vous en ces premiers balbutiements du printemps. Ah qu'il fait bon sentir le soleil nous réchauffer et il est aussi très agréable d'entendre les chants d'oiseaux qui nous assurent que l'été arrivera sans aucun doute.

Je vous informe des éléments importants au niveau de notre région puisqu'au moment où sera publié l'Écho du RIIRS, nous aurons tenu notre AGA régionale. De nouvelles personnes se seront jointes à l'équipe du CA. Je leur souhaite un mandat enrichissant au sein du RIIRS de même que l'opportunité de vivre une expérience dynamique pour gérer et planifier les activités de notre regroupement.

C'est avec beaucoup d'émotion que je vous fais part de mon départ au sein du CA régional. J'ai eu la chance de travailler avec des personnes enthousiastes qui ont vraiment à cœur le bien-être de nos membres. La rédaction des messages dans l'Écho du RIIRS a été pour moi une belle opportunité de faire valoir mes capacités de rédaction et cela m'encourage à poursuivre mon désir d'écriture. Ma nombreuse famille, dont 15 petits-enfants, occupe une partie de mes temps libres et je souhaite poursuivre les doux moments que je partage avec eux. Je reste bien évidemment membre du RIIRS et je compte bien participer aux événements régionaux organisés par notre CA. À vous toutes et tous que j'ai côtoyés et appris à apprécier, je dis au revoir et au plaisir de se retrouver lors d'activités ou AGA.

Isabelle Dupuis, membre RIIRS-Outaouais

### ACTIVITÉS PRÉVUES POUR LE RIIRS

- Septembre 2024 : AGA provinciale au Centre des Congrès de Lévis, les 24 et 25. Une info-lettre en juin vous sera envoyée avec le détail des modalités spécifiques à notre région pour l'inscription.
- Octobre 2024 : Réunion régionale à Gatineau le 30. Inscrivez cette date à votre agenda.

L'équipe du CA du RIIRS-Outaouais





## Abitibi – Témiscamingue



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

Bonjour à vous ! Nous voici de nouveau arrivés au printemps. Comme une nouvelle saison s'amorce, nous avons laissé de côté nos tuques et nos mitaines pour faire place à une nouvelle saison qui nous apportera de la chaleur et de nouveaux défis.

Étant représentante du RIIRS à la Table de concertation des aînés de l'Abitibi-Témiscamingue, je vous informe qu'un avis ministériel a été acheminé à Mme Sonia Bélanger, Ministre responsable des Aînés et Ministre déléguée à la Santé. L'avis a pour objet : **La pauvreté des personnes aînées.**

Une étude réalisée conjointement par l'Observatoire de l'Abitibi-Témiscamingue et la Table de concertation des aînés, montre que 25 % des personnes aînées vivent sous le seuil de faible revenu, ce qui dépasse la moyenne québécoise. Les femmes âgées, particulièrement celles vivant seules, sont les plus touchées.

Les facteurs contribuant à cette situation précaire sont la hausse du coût de la vie, les défis liés à l'accès aux soins de santé, la crise du logement, des lacunes dans les régimes de retraite et la sécurité alimentaire.

**À la suite de l'analyse de la situation, nous proposons des pistes de solutions :**

1. Effectuer une analyse approfondie de la situation par un comité régional.
2. Améliorer l'accès aux soins de santé.
3. Soutenir la création du logement abordable.
4. Atténuation du coût de la vie.
5. Sensibilisation et implication communautaire.
6. Adaptation des programmes sociaux.
7. Formation et employabilité.
8. Soutien aux aidants naturels.
9. Éducation financière.

### PROCHAINE ACTIVITÉ

- **AGA provinciale**

Dates : 24 et 25 septembre 2024

Lieu : Centre des Congrès à Lévis

Comme par les années passées, vous êtes toutes et tous invités. Nous favoriserons le covoiturage et le partage des chambres tout en tenant compte du nombre de participants(es).

**Notre prochaine rencontre :**

- Activité socioculturelle.
- Dîner de Noël le 5 décembre à Rouyn-Noranda. Les détails vous seront communiqués plus tard.

### *Le printemps*

*Regardez les branches.  
Comme elles sont blanches.  
Il neige des fleurs,  
Riant sous la pluie,  
Le soleil essuie  
Les saules en pleurs,  
Et le ciel reflète  
Dans la violette  
Ses pures couleurs.*

*La mouche ouvre l'aile,  
Et la demoiselle  
Aux prunelles d'or,  
Au corset de guêpe,  
Dépliant son crêpe,  
A repris l'essor.  
L'eau gaiement babille,  
Le goujon frétille :  
Un printemps encore.*

*Théophile Gautier*

Carmen Côté, présidente



## Laurentides



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

Bonjour et bel été à vous toutes et tous. La saison estivale va favoriser les rencontres amicales et familiales. Notre comité des loisirs a préparé une belle activité automnale le 8 octobre, soit une sortie aux canneberges qui est prévue dans la région de Victoriaville. Surveillez vos infolettres pour vous inscrire. La date limite est le 15 juin. Je remercie les membres de ce comité : Mme Guylaine Hébert, Mme Lucille Binette et Mme Diane Barnabé.

Je tiens à féliciter les récipiendaires du Prix Doris Custeau : Madame Denise Pichette et du Prix Reconnaissance FIQ : Madame Simonne Clermont. Le conseil d'administration tient à remercier ses récipiendaires pour leurs efforts à se surpasser et à aider leurs proches et leurs pairs à améliorer leurs conditions.

Cet été, profitez de la saison chaude pour découvrir de nouveaux coins de pays. Le Québec est immense et il fait bon observer de nouveaux endroits, de nouveaux visages et des gens toujours plus accueillants.

**Pour suivre nos activités, portez une attention particulière aux infolettres. C'est par ce média que nous vous informons des dates.**

Les membres de votre conseil d'administration : Ronald Bonami, président; Nicole Auger, vice-présidente; Marie-Andrée Saint-Jacques, secrétaire; Denise Élisabeth Cloutier, administratrice; Francine Marcoux, administratrice; Guylaine Lévesque, trésorière et Louise Barrette, représentante à la TCRAL.

*« La vie est comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas perdre l'équilibre ».*

*Albert Einstein*

Ronald Bonami, président



## Côte-Nord — Basse-Côte-Nord



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

## La nature et nous

Quand cette revue sortira, nous serons à l'aube des assemblées générales des régions. La clarté, la douceur et la chaleur de Dame Nature éveilleront en nous le goût des vacances.

La vieillesse ne prend pas de vacances. Les jours se suivent pour certains, ils se ressemblent. Pour d'autres, c'est leur dernière journée pour dire au revoir à ceux qu'ils ont chéris. Quelle richesse de permettre à ces merveilleuses personnes de se raconter. C'est un livre ouvert sur l'histoire de nos familles respectives.

Nos générations précédentes connaissaient les moyens pour rendre la terre vivante au printemps. Avec les graines de semence qu'ils avaient engrangées à l'automne, afin d'assurer leur autosuffisance, ils faisaient des semis en mars et mettaient ces jeunes pousses en terre à la mi-mai. Les magasins à grande surface n'existaient pas pour aller chercher leurs graines de semence. La terre est riche quand on sait la respecter. Comme avec les semences, il faut faire la rotation des terrains pour en retirer toute la richesse de cette terre de culture,

qui année après année, nous donne de merveilleuses récoltes de toutes sortes.

Nous, humains, savons-nous profiter de ce que la terre nous donne au long des années? Un enfant naît, il grandit, devient un adulte. Son parcours de vie l'a forgé à être ce qu'il devait être. La vie a forgé cet humain pour être au service des autres. Comme adulte responsable, l'histoire de la planète se meurt d'avoir été malmenée par nous, humains industrialisés. Le respect de la nature doit se faire en tout temps, donc ne pas faire de routes et d'autoroutes asphaltées sur des terres zonées agricoles. Les marécages sont vivants, c'est un filtre nécessaire à la survie de nos plans d'eau potable. Les marais captent une quantité phénoménale de carbone sans oublier que de nombreuses espèces marines y vivent.

*Prenons soin de notre planète comme nous  
prenons soin de nous et des nôtres.  
Bonnes vacances dans le respect de la nature.*

Jeannine Otis, présidente



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

#### Comité du journal

Diane Giguère  
Isabelle Dupuis  
Claudette Guillemette-Miller

#### Rédaction

Andrée Lamontagne  
Caroline Viviers  
Solange Tremblay  
Fleurette Riverin  
Michelle Allard  
Sylvie Guillemette-Faucher  
Colombe Chartier  
Linda Fréchette  
Chantal Tancreède  
Daniel Cyr  
Isabelle Dupuis  
Carmen Côté  
Ronald Bonami  
Jeannine Otis

#### Administration

Johanne Joly

#### Traduction

Marguerite McMillan

#### Montage graphique

Josée Roy

#### Photographe

Photos©iStock et Pixabay

#### Impressions


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)



*Enfin, une chaleur bienveillante nous enveloppe, laissons-la nous guider vers cette nature si épanouie et profitons des plaisirs qui nous sont offerts.*

Prochaine date de tombée – 14 octobre 2024

## 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