

# Écho du riirs



Volume 34 n°1 • Été 2026



# Sommaire

- 3** Mot de la présidente
- 4** Mot de la directrice générale
- 5** Défense des droits  
Forum Innov'Aînés
- 7** Histoire et société  
Les CLSC révolution québécoise
- 10** Nutrition Soutenir son énergie  
avec deux habitudes clés
- 12** Fraude et cybersécurité  
Courriels frauduleux
- 14** Nos partenaires
- 16** Bien-être Quand la retraite  
change de rythme
- 18** Nos régions
- 31** Cahier AGA provinciale



Regroupement interprofessionnel  
des intervenantes retraitées  
des services de santé

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  
Linda Fréchette  
Chantal Tancrede  
François Martin  
Edna Wong  
Carmen Côté  
Ronald Bonami  
Jeannine Otis  
Colombe Chartier

#### Coordination

Johanne Joly  
Camille Bouchard

#### Infographie

Brigitte Ayotte (Ayograph)

#### Photographies

©iStock, DepositPhotos  
et Unsplash  
Couverture: ©iStock/kali9  
Dos: ©iStock/baona

#### 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)



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](https://www.facebook.com/riirs)

Si vous ne recevez pas les infolettres provinciales et  
régionales qui vous permettent d'être informé(e)s  
sur les dossiers importants et les activités à venir,  
veuillez communiquer avec l'agente service aux  
membres Camille Bouchard au 1 800 639-9519 ou  
à [info@riirs.org](mailto:info@riirs.org) pour en faire la demande.

## BIENVENUE AUX NOUVEAUX MEMBRES

**Le RIIRS souhaite la bienvenue aux 66 personnes nouvellement membres qui ont adhéré entre le 1<sup>er</sup> janvier et le 31 mars 2026.**

De ces 66 membres, nous retrouvons les professions suivantes :

- | Infirmier(ère)s: 53
- | Infirmier(ère)s auxiliaires: 11
- | Inhalothérapeutes: 2

À la suite de ces nouvelles arrivées, le RIIRS compte désormais 11 108 membres.

Bonjour à vous,

Vous me lisez alors que l'été déploie ses plus beaux atours. Cela remplit nos yeux et nos cœurs de joie et de beauté. Comment ne pas l'aimer cette saison de chaleur, de rencontres familiales et de festivités? Dégustez votre cornet de crème glacée, sirotez votre rosé. À la retraite, le temps nous appartient, profitons-en et vive l'été!



Cela dit, le calendrier avance rapidement et, à titre de présidente, je tiens à vous rappeler que notre AGA provinciale approche à grands pas. Elle se tiendra le mercredi 30 septembre 2026 à Saint-Hyacinthe. Il s'agit d'un rendez-vous important, déterminant même, pour l'avenir de notre organisme.

Depuis mon arrivée en septembre 2024 comme présidente provinciale, trois chantiers majeurs ont marqué une partie de mon mandat. Le premier concerne l'enjeu de vieillir dans la dignité et de bien vieillir chez soi, qui a placé les soins à domicile au cœur de nos interventions. Au sein de la Coalition pour la dignité des aînés, j'ai participé à plusieurs entrevues et interpellé la ministre Sonia Bélanger afin de faire valoir les recommandations de notre mémoire et de suivre de près la mise en œuvre de la Politique nationale de soutien à domicile rendue publique en janvier.

Le deuxième chantier se rapporte au mandat confié d'effectuer une étude de faisabilité sur l'ouverture du membership du RIIRS, voté à la dernière AGA. La démarche est en cours et la décision finale vous reviendra en septembre. Votre participation sera essentielle pour orienter la suite.

Le troisième chantier est celui de la pérennité de notre action de défense des droits et intérêts des membres, un enjeu directement lié à la relève bénévole dans les conseils d'administration régionaux et provinciaux. Cette relève est indispensable à notre dynamisme et à la continuité de notre mission.

Grâce au site Web du RIIRS et à nos infolettres, vous avez pu suivre l'évolution de ces dossiers, qui continueront d'exiger notre engagement collectif, de proposer des solutions, de se mettre en action dans toutes les régions du Québec, en collaboration avec vous toutes et tous et de faire entendre la voix des retraitées et retraités du réseau de la santé.

Plus que jamais, votre implication fait une différence. Le RIIRS est un organisme vivant, porté par l'énergie, la générosité et la conviction de ses membres. S'investir, que ce soit en participant à l'AGA, en s'engageant dans un conseil d'administration ou en contribuant à la vie associative, c'est assurer la force et la pérennité de notre mission. Pour ma part, je demeure pleinement engagée à poursuivre ce travail avec vous, avec la même détermination et le même désir de faire avancer les droits et les intérêts de nos membres.

C'est un rendez-vous auquel je vous convie en compagnie des membres du CA, de la direction et des employées du RIIRS.

Votre présidente,

Solange Tremblay



Photo: depositphotos

Bonjour à vous, membres du RIIRS,

Le printemps qui s'achève a été l'un des plus actifs de notre organisation, marqué par des avancées importantes et des prises de position essentielles pour défendre les droits et la dignité des personnes âgées. Il a aussi été l'occasion de constater, une fois de plus, la force de notre mobilisation collective.



En avril, la Coalition pour la dignité des aînés (CDA), dont nous sommes membres, a organisé le Forum Innov'Aînés, un moment fort qui a réuni plus de 180 personnes représentant plus de 120 organisations engagées auprès des aînés. Ce Forum n'était pas un exercice symbolique, mais une véritable prise de parole citoyenne. Ensemble, nous avons nommé ce qui fonctionne, ce qui bloque et ce que nous souhaitons pour l'avenir. Les constats étaient clairs : le Québec regorge d'initiatives inspirantes, mais il souffre d'un manque de déploiement. Vieillir chez soi n'est pas un luxe, c'est une question de dignité, et il est temps que les politiques publiques reflètent réellement cette priorité.

C'est dans ce contexte que nous avons réagi au budget provincial 2026-2027 en mars dernier, un budget sobre qui laisse malheureusement les aînés derrière. Aucune mesure nouvelle significative n'a été annoncée pour renforcer le soutien à domicile, prévenir la perte d'autonomie ou améliorer l'accès au logement adapté. Bien que la Politique nationale de soutien à domicile ait été rendue publique en janvier, le budget n'alloue pas les ressources nécessaires à sa mise en œuvre. Sans

investissements concrets, cette politique risque de demeurer une déclaration d'intention plutôt qu'un véritable levier de transformation. Nous avons réaffirmé publiquement que les aînés ne demandent pas l'impossible : ils demandent simplement ce qui devrait déjà être en place pour vivre dignement.

En parallèle, deux chantiers internes majeurs ont continué d'avancer.

D'abord, l'étude de faisabilité sur l'ouverture du membership, un mandat confié lors de la dernière AGA. Les travaux progressent bien et la décision finale vous sera présentée en septembre. Ensuite, notre plan d'action pour la relève au sein des conseils d'administration régionaux, un enjeu crucial pour assurer la vitalité et la continuité de notre gouvernance. La formation sur les rôles et responsabilités des administratrices et administrateurs aura lieu en juin et demeure un outil essentiel pour soutenir cette relève et renforcer nos capacités collectives.

Je vous invite à participer en grand nombre à notre Assemblée générale annuelle du 30 septembre 2026 à Saint-Hyacinthe, un moment déterminant pour l'avenir du RIIRS.

Merci pour votre engagement et votre confiance. Ensemble, nous continuerons à faire avancer des solutions humaines, innovantes et durables pour les retraité(e)s du réseau de la santé.

Cordialement,  
Caroline Viviers, directrice générale



Photo: depositphotos

# Forum Innov'Aînés : six demandes fortes pour faire avancer la dignité des personnes âgées

Le 21 avril dernier, la Coalition pour la dignité des aînés (CDA) a réuni plus de 180 participantes et participants issus d'une centaine d'organisations politiques, publiques, universitaires et communautaires lors du Forum Innov'Aînés, tenu à Québec. Cet événement, auquel le RIIRS contribue activement comme membre de la Coalition, a permis de mettre en lumière des initiatives inspirantes et de dégager des priorités d'action claires pour améliorer la qualité de vie des personnes âgées au Québec.

## Un espace de dialogue et d'innovation

Tout au long de la journée, des panels ont présenté des projets novateurs répondant aux besoins réels des personnes âgées : soutien à domicile, prévention, participation citoyenne, initiatives communautaires, nouvelles approches de proximité. Les échanges ont été francs, ancrés dans l'expérience du terrain et orientés vers des solutions concrètes.

Comme l'a souligné Solange Tremblay, coporte-parole de la CDA :

«Ce Forum n'était pas un exercice symbolique, mais bien une prise de parole sur ce qu'on souhaite. On nomme ce qui fonctionne, ce qu'on trouve innovant, mais aussi ce qui bloque et ce qu'on exige de ce gouvernement et du prochain. Maintenant, il faut passer à l'action.»

## Six demandes prioritaires pour transformer les politiques publiques

À l'issue des discussions, les participantes et participants ont formulé six demandes d'action, adressées directement à la classe politique québécoise. Voici ces recommandations :

1. Reconnaître le droit des personnes âgées aux soins de santé et services de maintien à domicile comme priorité gouvernementale, l'enchâsser dans une loi-cadre et s'assurer qu'un comité ministériel pilote les réformes gouvernementales associées, en donnant un rôle de vigie aux Tables régionales de concertation des aînés.

2. Garantir un rôle déterminant aux personnes âgées dans les instances décisionnelles gouvernementales pour que leurs priorités orientent les politiques publiques qui les concernent.
3. Exiger que le financement pour les soins et services de maintien à domicile soit au même niveau que le soutien à l'hébergement de longue durée afin d'en faire une réelle alternative et y dédier une enveloppe budgétaire suffisante et pérenne.
4. Mettre la prévention au cœur de l'approche de proximité en soins et services à domicile pour les personnes âgées en partenariat avec les acteurs du milieu et y accoler le financement nécessaire.
5. Pérenniser et harmoniser les initiatives probantes à impacts élevés dans les services aux personnes âgées.



Photo: depositphotos

6. Bonifier et faciliter l'accès aux programmes fiscaux et financiers pour le maintien à domicile des personnes âgées et leurs proches aidants.

### Un message clair: agir maintenant

Ces demandes s'inscrivent dans la continuité des travaux de la CDA depuis sa création en 2020. Elles rappellent que la dignité des personnes âgées passe par des choix politiques structurants, un financement adéquat et une réelle reconnaissance de leur expertise citoyenne.

Pour le RIIRS, qui représente des milliers de professionnelles et professionnels retraités du réseau de la santé, ces recommandations résonnent fortement. Elles rejoignent les préoccupations exprimées par nos membres et les positions que nous défendons au sein de la Coalition.

Dans les mois à venir, le RIIRS travaillera aux côtés de la CDA afin de faire connaître ces demandes et de s'assurer qu'elles soient prises en compte dans les engagements publics des différents partis politiques à l'approche de la prochaine campagne électorale. L'objectif est clair: faire de la dignité, de l'autonomie et de la qualité de vie des personnes âgées des priorités incontournables du débat public.

### Un engagement collectif pour l'avenir

Le Forum Innov'Aînés a démontré une fois de plus la force du milieu des aînés lorsqu'il se mobilise. Les organisations présentes, dont le RIIRS, ont réaffirmé leur volonté de travailler ensemble pour faire avancer des solutions concrètes, durables et centrées sur les besoins des personnes.

La dignité des aînés n'est pas un slogan: c'est un engagement collectif. Et le RIIRS continuera d'y contribuer activement.

## Mot de sympathie

*À tous nos membres affligés par le décès des personnes que vous avez aimées et qui étaient des nôtres. Acceptez nos mots et gestes de réconfort de la grande famille du RIIRS.*

Zenaida Espino Ahmed, Maryse Alain, Lise Audet, Patricia Baker, Georgette Banville, Yolande Barrette Tremblay, Eliette Beaulieu, Jeannine Beaupré, Nicole Bédard, Waltraut Bedrossian, Ursule Belzile, Murielle Blais, Jean-Pierre Boivin, Madeleine Boucher, Brigitte Bourassa Briand, Judy Campeau, Yolande Caouette, Pierrette P. Carle, Marielle Caron Drolet, Angèle Caron-Goupil, Denise Corriveau, Marie-Reine Desaulniers, Lise Desmeules, Marcelle Dionne, Line Drouin, Denise Dufour, Paulette Exantus, Eleonore Fajardo, Jeanne d'Arc Ferland, Anita Fong Ging, Lorraine Gauvin, Francine Gendron, Françoise Giguère, Johanne Goyette, Marie-Cécile Gratacap, Aurora Gregorios, Edith Hébert, Ginette Hébert, Yvette Labonté, Denise Labrie, Nicole Laplante, Nicole Lapointe, Colette Lavoie, Suzanne Leblanc, Elizabeth Leclerc-Larose, Lise Léger, Rodrigue Lizotte, Yvette Malebranche, Marie-Alta Maura, Margaret Mavor, Kate Mc Neil, Camille Meunier, Olga Moore, Marguerite Moreau, Angèle Nantel, Irma Nazon, Candide Paradis Poulin, Henriette Payeur-Bennett, Maria Berta Perez, Marie-Anny Petit-Casseus, Idelette Pierre, Flore Pierre-Louis, Claire Plante, Marthe Séguin-Miville, Gisèle St-Denis, Denyse St-Germain, Mary Swiderski, Rolande Thériault, Luce Thibaudeau, Gilles Thibeault, Claudette Tremblay, Claire Trépanier, Hermine Trudel, Claire Vallières, Lucienne Viau, Maria Zerebecki.

# Les CLSC : une révolution québécoise... et un avenir à reconquérir

Lorsqu'on évoque les grandes réformes qui ont façonné le Québec moderne, on pense spontanément à la création du ministère de l'Éducation, à la nationalisation de l'électricité ou à l'implantation d'un réseau public de santé. Pourtant, au cœur de cette transformation, un modèle unique au monde a vu le jour : les Centres locaux de services communautaires (CLSC). Nés dans les années 1970, ils ont incarné une vision profondément humaine du soin : proximité, prévention, interdisciplinarité, ancrage communautaire. Pour des milliers de travailleuses et travailleurs du réseau, dont plusieurs membres du RIIRS, les CLSC ont été un lieu d'innovation, de solidarité et de changement social.

Aujourd'hui, alors que le système de santé traverse une période de tensions, de réformes successives et de fragmentation, une question revient avec force : et si les CLSC redevenaient enfin la véritable porte d'entrée du réseau public ?

## Une idée révolutionnaire : soigner autrement

La création des CLSC en 1972 s'inscrit dans la foulée de la Révolution tranquille. Le Québec veut alors se doter d'un système de santé moderne, accessible et universel. Mais au-delà des hôpitaux et des médecins, une autre vision émerge : celle d'un service de première ligne intégré, centré sur la prévention, la santé communautaire et la collaboration interprofessionnelle.

Les CLSC ne sont pas conçus comme de simples cliniques. Ils doivent :

- offrir des soins médicaux et infirmiers ;
- soutenir les familles, les jeunes, les aînés ;
- intervenir en santé mentale ;
- travailler avec les écoles, les municipalités, les organismes communautaires ;
- agir sur les déterminants sociaux de la santé.

Cette approche globale reconnaît que la santé dépend aussi du logement, de l'éducation, de

l'alimentation, du soutien social et de la participation citoyenne. Pour beaucoup de membres du RIIRS, cette vision a donné un sens profond à leur travail : être proches des gens, comprendre leur réalité, intervenir avant que les problèmes ne deviennent des crises.

## Une première ligne forte : l'âge d'or des CLSC

Dans les années 1980 et 1990, les CLSC deviennent des acteurs incontournables du réseau. Ils se déploient partout au Québec, y compris dans les régions rurales et éloignées. Leur force repose sur la multidisciplinarité, la proximité, la prévention et la collaboration avec les milieux.

Cette période marque l'apogée d'un modèle où la première ligne est forte, structurée et reconnue. Les CLSC deviennent des lieux d'innovation sociale : cliniques jeunesse, programmes de soutien à domicile, interventions en milieu défavorisé, projets communautaires.

## Les années de turbulence : fusions, réformes et perte de repères

À partir des années 2000, les réformes successives transforment profondément le paysage. Les CLSC sont intégrés aux CSSS, puis aux CISSS et CIUSSS. Ces fusions visent une meilleure coordination, mais elles entraînent aussi une centralisation accrue,

une perte d'autonomie locale, une dilution de la mission communautaire; une pression croissante sur les services, une difficulté à maintenir des équipes stables.

Dans plusieurs régions, les CLSC deviennent des points de service parmi d'autres, parfois éclipsés par les besoins hospitaliers. La prévention, pourtant essentielle, se retrouve souvent reléguée au second plan.

### La Politique nationale de soutien à domicile: un tournant important

En janvier 2026, la ministre responsable des Aînés, Sonia Bélanger, dévoile la Politique nationale de soutien à domicile (PNSAD), sous le thème *Mieux chez soi*. Cette politique, attendue depuis longtemps, reconnaît officiellement l'importance du maintien de l'autonomie et propose une vision structurée pour améliorer les services offerts aux personnes souhaitant vivre chez elles le plus longtemps possible.

Un élément central de cette politique est la place accordée aux **CLSC**, identifiés comme des acteurs essentiels de la première ligne pour:

- coordonner les services;
- assurer l'évaluation des besoins;
- soutenir les proches aidants;
- travailler en collaboration avec les organismes communautaires;
- offrir des services de proximité adaptés aux réalités locales.

Comme le rappelait notre analyse publiée dans le dernier numéro de *l'Écho du RIIRS*, la Politique affirme clairement que:

« Le CLSC devient désormais le point d'entrée principal. Cette centralisation vise à améliorer la coordination entre le réseau de la santé, les prestataires de services, les organismes communautaires et les proches aidants. »

### Brève histoire des CLSC

#### 1972 — Un modèle novateur

Nés dans la foulée de la Révolution tranquille, les CLSC sont créés pour offrir une première ligne de soins accessible, préventive et ancrée dans les milieux de vie.

#### Années 1980-1990 — Essor et innovation

Déployés partout au Québec, ils deviennent des lieux d'innovation sociale : cliniques jeunesse, soutien à domicile, interventions communautaires.

#### Années 2000 — Centralisation

Les fusions (CSSS, puis CISSS/CIUSSS) réduisent leur autonomie et diluent leur mission communautaire.

#### 2026 — Retour au premier plan

La Politique *Mieux chez soi* reconnaît les CLSC comme **porte d'entrée principale** pour coordonner les services à domicile, une orientation qui rejoint les recommandations du RIIRS.

Aujourd'hui, il existe près de 300 CLSC ou points de service.

Pour le RIIRS, cette orientation représente une avancée majeure, car elle reprend l'une des recommandations phares de notre mémoire de 2025.

Le rôle central des CLSC est une victoire pour le RIIRS. Le RIIRS recommandait de réaffirmer le rôle des CLSC comme porte d'entrée principale pour les services à domicile. La Politique reprend clairement cette orientation.

Cet alignement entre les recommandations du RIIRS et les orientations gouvernementales confirme ce que l'histoire des CLSC démontre depuis plus de cinquante ans: un réseau de services de proximité

solide, accessible et bien coordonné est essentiel au bon fonctionnement du système de santé.»

La PNSAD ne fait donc pas que moderniser le soutien à domicile: elle réaffirme la pertinence d'un modèle que les CLSC portent depuis leur création.

### Pourquoi les CLSC doivent redevenir la porte d'entrée

Dans un contexte de vieillissement de la population, de pénurie de personnel et de pression sur les urgences, plusieurs organisations, dont le RIIRS, soutiennent que les services de proximité doivent être renforcés. Pour le RIIRS, cela passe notamment par un rôle accru des CLSC.

Voici quelques éléments mis de l'avant dans les débats publics:

- des services de proximité forts améliorent l'accès et réduisent la pression sur les services de santé;
- les CLSC sont déjà implantés partout;
- la prévention est indispensable;
- le soutien à domicile doit être consolidé, et la PNSAD reconnaît ce besoin;
- les CLSC incarnent une vision humaine du soin.

### Revenir à l'esprit d'origine: un projet mobilisateur

Redonner aux CLSC leur rôle de porte d'entrée, ce n'est pas revenir en arrière. C'est actualiser une vision qui demeure pertinente. Cela implique notamment de renforcer les équipes interdisciplinaires, de stabiliser le personnel, de simplifier l'accès aux services, de redonner de l'autonomie aux milieux, de réinvestir dans la prévention, de collaborer étroitement avec les organismes communautaires et de remettre la personne au centre.

C'est aussi une manière de reconnaître l'expertise de celles et ceux qui ont bâti ce réseau, souvent avec passion et engagement.

### Conclusion: un héritage à protéger, un avenir à reconstruire

Les CLSC ont été l'une des grandes innovations sociales du Québec. Ils ont transformé la manière de soigner, d'accompagner et de prévenir. Avec la Politique nationale de soutien à domicile, leur rôle dans le soutien à l'autonomie est officiellement reconnu. Dans les débats publics actuels, plusieurs voix, dont celle du RIIRS, soulignent que les CLSC pourraient jouer un rôle accru comme porte d'entrée du réseau, afin de bâtir une première ligne plus accessible, plus humaine et mieux adaptée aux besoins d'aujourd'hui.

Parce que vieillir chez soi, dans la dignité, n'est pas un privilège: c'est un droit.



Photo: depositphotos

# Quand le printemps donne envie de bouger: soutenir son énergie avec deux habitudes clés

Les jours ensoleillés donnent envie de bouger et de retrouver de l'élan. Pourtant, après l'hiver, plusieurs remarquent qu'ils se fatiguent plus vite.

Article rédigé par Turbo Nutrition ([turbonutrition.com](https://turbonutrition.com))

Bonne nouvelle: il n'est pas nécessaire de tout changer pour soutenir son énergie et sa force. Deux leviers font une vraie différence: une alimentation suffisamment protéinée et un peu de mouvement — surtout du renforcement.

## Pourquoi les protéines et le mouvement vont ensemble

L'objectif n'est pas la performance. C'est l'autonomie au quotidien (se lever, monter des marches, porter des sacs) et la confiance en ses déplacements. Pour profiter de la vie.

Le corps a besoin d'un « signal » (bouger, contracter les muscles) et de « matériaux » (dont les protéines) pour construire, réparer les muscles et tissus.

## 2 croyances qui méritent un ajustement

- « Les besoins en protéines diminuent avec l'âge. » En réalité, plusieurs consensus scientifiques suggèrent qu'ils augmentent chez les personnes plus âgées, notamment pour soutenir la santé musculaire, avec des nuances selon l'état de santé et le niveau d'activité.
- « À mon âge, c'est trop tard. » Pensons plutôt en « réserve santé »: chaque petit geste répété (protéines + mouvement) aide à bâtir et à protéger une marge de manœuvre pour mieux traverser les imprévus (fatigue, infection, convalescence). Et ça reste vrai à tout âge.

## Étape 1: De combien de grammes de protéines ai-je besoin par jour?

Chez les personnes de 50 ans et plus, les recomman-

dations se situent souvent autour de 1,0 à 1,2 g de protéines par kilo de poids corporel par jour (g/kg/j), avec des nuances selon l'état de santé, le niveau d'activité et les objectifs.

Exemple:  $70 \text{ kg} \times 1,0 \text{ à } 1,2 \text{ g} = \sim 70 \text{ à } 84 \text{ g}$  de protéines/jour.

Découvrez vos besoins avec la calculatrice: <https://turbonutrition.co/calculatrice-de-besoins-en-proteine>

Psst! Partagez cet outil avec un proche, même plus jeune. Les besoins changent à partir de la cinquantaine!

## Étape 2: Est-ce que je mange assez de protéines par repas?

Viser 25 à 30 g par repas aide souvent à atteindre l'objectif quotidien. Le repère le plus simple: à chaque repas, ajouter une source de protéines clairement identifiable.

Quelques idées faciles:

- Au déjeuner: yogourt grec ou deux œufs. (10 g de plus)
- Au dîner: thon, poulet, œufs ou tofu (dans une salade ou une soupe, 10 à 20 g de plus).
- En collation: lait/boisson de soya ou yogourt (10 g de plus).

## Étape 3: Comment intégrer un peu de renforcement dans ma semaine?

Le renforcement n'a pas besoin d'être long ou intense. Deux à trois fois par semaine, 10 à 20 minutes peuvent déjà envoyer un signal utile au corps.

Exemples simples :

- Assis-debout d'une chaise. Éventuellement sans l'appui des bras.
- Poussées au mur (Push-ups).
- Exercices avec élastiques.
- 2 minutes d'exercices d'équilibre sur une jambe. Commencez graduellement avec soutien.
- La marche est un exercice sous-utilisé. 30 minutes par jour suffisent.

En résumé : estimer ses besoins, ajouter des protéines à chaque repas et intégrer un peu de renforcement chaque semaine. Un petit geste à la fois, répété, fait la différence.

Cette information est à titre éducatif seulement. Consultez un professionnel de la santé pour des recommandations personnalisées, particulièrement en cas de problèmes rénaux ou autres conditions médicales.



Photo: Unsplash



## LA VIE COMMENCE OÙ LA PEUR S'ARRÊTE

COIN LECTURE

Auteur : Dominic Arpin

Après qu'un cancer a failli le faucher au début de la quarantaine, Dominic Arpin s'est fait la promesse de vivre chaque jour qui lui reste le plus intensément possible. Comment cet anxieux de nature, autrefois prisonnier de ses peurs, s'est-il métamorphosé en un coureur d'ultramarathon, un adepte de sensations fortes et un grand voyageur ?



## IL N'EST JAMAIS TROP TARD POUR MIEUX SE NOURRIR

Auteur : Josée Thibodeau et Louise Lambert-Lagacé

Ce livre propose des solutions adaptées aux besoins nutritionnels des aînés, principalement au sujet des protéines, qui font hélas souvent défaut dans leur alimentation. Ultra pratique, l'ouvrage regorge de trucs concrets pour développer un « réflexe protéines », de l'épicerie jusqu'à l'assiette. On y trouve aussi différents menus, du petit déjeuner au repas du soir, et 25 recettes qui se préparent en un tournemain. Quel que soit l'âge, il n'est jamais trop tard pour mieux se nourrir, et ainsi conserver son autonomie et profiter de la vie, le plus longtemps possible !

# Comment reconnaître un courriel frauduleux ?

## Un guide simple pour rester en sécurité.

Les tentatives d'hameçonnage, ces courriels frauduleux qui cherchent à vous soutirer des renseignements personnels ou à vous faire cliquer sur un lien dangereux, sont de plus en plus fréquentes. Elles touchent autant les organisations que les individus, et personne n'est à l'abri. Un courriel frauduleux circulait récemment en utilisant le nom d'un membre du RIIRS. Nous sommes intervenus pour aviser les personnes concernées et rappeler les bonnes pratiques de vigilance. Heureusement, plusieurs réflexes simples permettent de repérer ces messages avant qu'ils ne causent des dommages.

### 1. Vérifiez l'adresse de l'expéditeur

Même si le nom affiché semble familier, l'adresse courriel peut être légèrement modifiée ou complètement fautive. Les fraudeurs utilisent parfois des adresses qui ressemblent à celles de personnes que vous connaissez.

**Si l'adresse du courriel vous semble étrange, méfiez-vous.**

### 2. Méfiez-vous des messages inattendus

Un courriel qui vous invite à une rencontre, vous demande un paiement, vous envoie une pièce jointe ou vous presse d'agir rapidement doit toujours éveiller un doute, surtout si vous n'attendiez rien de cette personne.

**Demandez-vous : « Est-ce normal que je reçoive ce message ? »**

### 3. Ne cliquez jamais sur un lien avant d'être certain

Les liens frauduleux peuvent mener vers de fausses pages qui imitent des sites connus (banques, services gouvernementaux, plateformes de courriels). Leur objectif : vous faire entrer votre mot de passe ou installer un logiciel malveillant.

**En cas de doute, ne cliquez pas. Supprimez le message.**

### 4. Soyez attentif au ton et à la qualité du message

Les courriels frauduleux contiennent souvent :

- des fautes d'orthographe ;
- des formulations étranges ;
- un ton urgent ou menaçant ;
- des demandes inhabituelles.

Un message qui vous met de la pression ou qui ne semble « **pas comme d'habitude** » est souvent suspect.

### 5. Ne fournissez jamais de renseignements personnels

Aucune organisation sérieuse ne vous demandera :

- votre mot de passe ;
- vos numéros de cartes ;
- un code de vérification ;
- des informations confidentielles par courriel.

Si un message vous demande ce type d'information, il s'agit d'une fraude.

### 6. Avertissez la personne concernée

Si vous recevez un courriel suspect semblant provenir d'une personne de votre connaissance,

écrivez-lui dans un nouveau message (ne répondez pas au courriel frauduleux) pour vérifier ou, encore mieux, communiquez avec cette personne par téléphone. Cela permet souvent de détecter rapidement une tentative d'hameçonnage.

## 7. Changez votre mot de passe en cas de doute

Si vous avez cliqué par erreur ou si votre adresse a été utilisée sans votre consentement, changez immédiatement votre mot de passe.

**Un mot de passe long, unique et difficile à deviner est votre meilleure protection.**

## 8. Activez la vérification en deux étapes (2FA)

Lorsque disponible, la double authentification ajoute une couche de sécurité essentielle. Même si quelqu'un obtient votre mot de passe, il ne pourra pas accéder à votre compte sans le second code.

Enfin, sachez que vos données personnelles sont protégées. Le RIIRS applique des mesures de sécurité rigoureuses pour prévenir les intrusions et les tentatives de fraude. Nous utilisons notamment :

- des pare-feux pour bloquer les accès non autorisés;
- des antivirus et antimaliciels mis à jour régulièrement;
- des protocoles de sécurité renforcés pour l'accès aux comptes;
- des procédures internes strictes pour la gestion des informations des membres.

Ces protections ne peuvent pas empêcher qu'un fraudeur tente d'usurper l'identité d'un membre, mais elles permettent de protéger l'intégrité de nos systèmes et de réduire les risques. Votre vigilance demeure essentielle, et nous vous remercions de contribuer à la sécurité collective. Le RIIRS demeure vigilant et vous invite à nous signaler tout courriel suspect lié à nos activités. Ensemble, restons prudent(e)s et bien informé(e)s.





## Nouveau partenariat avec Évoluciole – école de langues

Le RIIRS est heureux de s'associer à Évoluciole afin d'offrir un nouveau partenariat à ses membres désireux d'apprendre de nouvelles langues dont voici les avantages :

- 10 % de rabais sur les cours d'anglais et d'espagnol au prix régulier (avant taxes)
- En ligne ou en présentiel
- Non cumulable avec toute autre promotion ou offre spéciale.
- Valide pour les cours de groupe d'une durée de 8 semaines et pour tous les niveaux.
- Les cours en présentiel sont disponibles au 1220, boul. Lebourgneuf, bureau 230, Québec.
- Inscription par téléphone ou Internet en remplissant le formulaire en ligne et précisant que vous êtes membre du RIIRS.

Les membres devront présenter une carte valide du RIIRS pour bénéficier du rabais.

Téléphone: 418 476-0269

Site Web (le formulaire se trouve au bas de cette page pour communiquer avec l'école de langues):  
<https://www.evolutiole.com/fr/>



## Nouveau partenariat avec Ôrigne artisans hôteliers

Le RIIRS est heureux de s'associer à Ôrigne afin d'offrir un nouveau partenariat à ses membres qui souhaitent trouver un hébergement ou une escapade à la grandeur du Québec.

### Profitez de ces offres exclusives!

Explorez le meilleur du Québec avec le plus grand réseau d'hôteliers indépendants de la province.

- Réservation en ligne: Profitez de 10 % de rabais sur l'hébergement lors d'un séjour du dimanche au jeudi, en utilisant votre code promotionnel.
- Achat en ligne: Obtenez 25 \$ de réduction à l'achat d'un forfait prépayé à prix régulier et en promotion d'une valeur minimale de 250 \$, en utilisant votre code promotionnel. \*Valide sur les forfaits achetables seulement. Non valide sur les réservations en ligne et sur les cartes-cadeaux. Non cumulable avec une autre offre.

**Pour en savoir plus:** [originehotels.com](http://originehotels.com)

1 800 861-4024 (du lundi au vendredi de 8 h à 16 h)

### Pour profiter de ces offres:

1. Rendez-vous sur le [site d'Ôrigne artisans hôteliers dédiés au RIIRS](#).
2. Suivez les étapes indiquées pour profiter de votre tarif préférentiel sur la réservation en ligne ou sur l'achat d'un forfait.
3. Utilisez le code promotionnel du RIIRS. Pour l'obtenir, communiquer avec le service à la clientèle du RIIRS en composant le (418) 626-0861

Nos membres bénéficient d'une gamme d'avantages exclusifs grâce à nos partenaires, qui offrent des services et des rabais spécialement négociés pour vous. Vous pouvez les consulter sur la page de notre site Web dans la section membres/avantages et rabais : <https://www.riirs.org/membres/avantages-et-rabais>

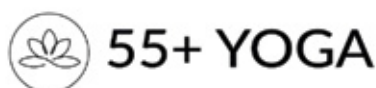

















## AGENDA 2027

Vous pouvez déjà le commander GRATUITEMENT, faites votre demande sur notre site Web au [www.riirs.org/publications/agenda-du-riirs](http://www.riirs.org/publications/agenda-du-riirs) ou envoyez-nous un courriel à [info@riirs.org](mailto:info@riirs.org) ou appelez-nous au 1 800 639-9519 ou remplissez ce 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

# Quand la retraite change le rythme : apprivoiser une nouvelle façon de vivre

Après une carrière consacrée à soigner, à accompagner, à écouter, à coordonner, à rassurer, bref, à être au cœur de l'humain, la retraite arrive comme un moment attendu, parfois même idéalisé. On se dit qu'on aura enfin du temps. Du vrai. Celui qu'on n'a jamais eu entre deux quarts de travail, deux réunions, deux urgences.

Mais plusieurs retraitées et retraités du réseau nous confient que la transition réserve une surprise inattendue : ce n'est pas tant la liberté qui déstabilise, mais l'absence de structure.

## Un quotidien qui se transforme du jour au lendemain

Pendant des années, nos journées étaient balisées : horaires fixes, responsabilités claires, interactions constantes. Le travail donnait un cadre, parfois exigeant, mais rassurant. Puis, soudain, ce cadre disparaît. Le téléphone sonne moins. Les courriels cessent. Les décisions urgentes ne dépendent plus de nous.

Et ce silence, pour certaines et certains, demande un temps d'adaptation.

## Redéfinir son utilité après une vie de service

Dans le réseau, on ne manque jamais de tâches ni de personnes à aider. On se sent utile, nécessaire, ancré dans une mission. À la retraite, ce sentiment peut vaciller. Plusieurs découvrent que leur identité professionnelle occupait une place plus grande qu'ils ne l'imaginaient.

Ce n'est pas une perte, c'est une transition. Mais elle mérite d'être reconnue.

## Des liens sociaux qui changent naturellement

Le milieu de la santé crée des solidarités uniques : des collègues qui deviennent des ami(e)s, des

## TÉMOIGNAGE D'UNE MEMBRE

« J'ai dû réapprendre à m'occuper de moi. »

**Nathalie, inhalothérapeute retraitée depuis 18 mois.**

« Quand j'ai quitté le réseau, je pensais que la transition serait simple. Après 35 ans à courir d'un service à l'autre, je me disais que j'allais enfin pouvoir souffler. Les premières semaines ont été merveilleuses : je dormais, je lisais, je voyais mes petits-enfants. Puis, tranquillement, un drôle de sentiment s'est installé.

Je me levais le matin et, pour la première fois depuis des décennies, personne n'avait besoin de moi. Pas de patients, pas de collègues, pas de décisions rapides à prendre. J'avais du temps... mais je ne savais plus trop quoi en faire.

Je me suis rendu compte que j'avais passé ma vie à m'occuper des autres. À la retraite, j'ai dû réapprendre à m'occuper de moi. Ça n'a pas été instantané. J'ai commencé par de petites choses : une marche chaque matin, un cours de peinture, un café hebdomadaire avec une ancienne collègue. Lentement, j'ai retrouvé un rythme qui me ressemble.

Aujourd'hui, je me sens bien. Pas parce que mes journées sont remplies, mais parce qu'elles sont choisies. La retraite, pour moi, ce n'est pas un vide à combler. C'est un espace à habiter autrement. »

confidences échangées entre deux patients, des rires partagés malgré la fatigue. À la retraite, ces liens se transforment. Certains demeurent, d'autres s'espacent. Et même entouré, on peut ressentir un léger décalage, comme si on observait le réseau continuer sans nous.

Ce sentiment est normal. Il fait partie du passage d'un chapitre à un autre.

## Le défi du temps libre : une richesse à apprivoiser

Avoir du temps, c'est précieux. Mais avoir *beaucoup* de temps, sans repères, peut devenir déroutant. Les journées se ressemblent, les projets se repoussent, et les semaines filent sans qu'on sache trop comment.

Ce n'est pas un manque d'énergie. C'est simplement un nouveau rythme à apprivoiser.

## Se préparer autrement : pas seulement avec des chiffres

Bien sûr, la planification financière est importante. Mais la réussite d'une retraite repose aussi sur une réflexion plus personnelle :

- Qu'est-ce qui me donne de l'élan ?
- Quelles activités nourrissent mon sentiment d'utilité ?
- Quels liens ai-je envie de cultiver ?
- Quels projets, petits ou grands, ai-je envie d'oser ?

Ces questions ne sont pas accessoires. Elles donnent une direction, une couleur, un sens à cette nouvelle étape.

## Une retraite réussie, c'est une retraite habitée

Les premières semaines ressemblent souvent à des vacances prolongées. Mais pour que la retraite devienne un espace d'épanouissement durable,

il faut y mettre un peu de soi : de la curiosité, de l'audace, du plaisir, parfois même un brin de discipline.

Parce qu'au fond, la retraite n'est pas un arrêt. C'est une transition vers un rythme choisi. Un moment pour se redécouvrir, se réinventer, se recentrer.

Et surtout, pour savourer pleinement le temps retrouvé.

## Pistes de réflexion pour une retraite épanouie

### 1. Redéfinir son rôle

Quelles activités me donnent encore l'impression de contribuer, d'aider, de transmettre ? Cela peut être du bénévolat, du mentorat, ou simplement être présent pour ses proches.

### 2. Structurer ses journées... avec souplesse

Sans recréer un horaire de travail, quelles petites routines pourraient donner un rythme agréable à mes journées ?

### 3. Nourrir ses liens sociaux

Avec qui ai-je envie de passer plus de temps ? Quels liens aimerais-je raviver ou entretenir davantage ?

### 4. Explorer de nouvelles passions

Qu'ai-je toujours voulu essayer sans jamais en avoir le temps ? Un loisir, un cours, un projet créatif, un voyage, une activité physique ?

### 5. Prendre soin de soi autrement

Comment puis-je intégrer plus de bien-être dans mon quotidien ? Marche, lecture, méditation, jardinage, activités culturelles... les possibilités sont nombreuses.

### 6. Se donner des projets motivants

Petits ou grands, les projets donnent une direction. Qu'est-ce qui me ferait plaisir cette année ? Et ce mois-ci ?

### 7. Accepter la transition

La retraite est un changement important. Se laisser du temps pour s'adapter, c'est normal et sain.

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



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

Bonjour à vous,

Cette édition de l'Écho du RIIRS se veut un rappel des derniers mois avant l'été.

À la fin de janvier, nous avons eu une rencontre de membres pour un dîner à Rimouski. Près de trente personnes y ont assisté malgré la température peu clémente. C'était la journée du lancement de la Politique nationale de soutien à domicile : *Mieux chez soi*. Madame Solange Tremblay nous a brossé un tableau des grandes lignes. Elle a répondu à plusieurs questions, mais, bien sûr, l'analyse complète a été publiée dans l'édition du printemps de l'Écho.

Notre don annuel est allé à l'organisme des Petits Frères, qui accompagnent les aînés pour briser l'isolement et favoriser la participation sociale. Notre récipiendaire du prix Doris-Custeau y est bénévole depuis plusieurs années.

Notre AGA régionale s'est tenue le 14 mai à l'Hôtel Rimouski. Trois postes étant vacants, notre CA compte maintenant de nouveaux membres. Madame Lucie Boucher a reçu le prix Doris-Custeau et madame Anne-Marie Bernard le prix Reconnaissance FIQ. Un dîner a suivi, ainsi qu'un tirage de prix de présence.

Dernièrement, j'ai lu un article dans le *Journal de Québec*, publié le 29 mars, qui m'a fait voir une autre avenue pour le « Bien Vieillir Chez Soi ». Le chez-soi peut se décliner en plusieurs versions : la maison ou l'appartement, la maison bigénérationnelle, la RPA ou la cohabitation avec un membre de sa fratrie. L'article relate une expérience qu'on voit moins chez

les aînés : deux amies qui ont vendu leur maison, l'une pour aller en RPA et l'autre en logement, en espérant profiter de leur retraite au maximum. Au final, n'étant pas heureuses dans leur choix, elles ont décidé de devenir colocataires, ce qui permet de briser l'isolement, de faire des économies et aussi de partager les dépenses et les tâches.

L'AGA provinciale se tiendra à Saint-Hyacinthe le 30 septembre. Inscrivez-vous rapidement.

En terminant, je vous souhaite un bel été, profitez-en pour créer de beaux souvenirs avec parents et amis.

Céline Caron, présidente



Photo: Céline Caron

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



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

Bonjour,

Lorsque vous lirez cet article, j'aurai quitté la présidence. En effet, notre AGA du mois de mai s'est tenue le 21 mai 2026.

Nous avons tenu un CA régional pour la préparation de cette AGA. En avril, nous avons eu un café-conférence, puisque la tempête de mars nous avait obligés à le reporter.

Je poursuis le recrutement afin de trouver une nouvelle présidente ou un nouveau président et je suis confiant d'être remplacé. Soyons positifs!

Je profite de cette dernière rédaction pour vous remercier de tout le soutien reçu de mon conseil d'administration provincial et régional, ainsi que de toutes les présidentes et tous les présidents des régions qui m'ont accueilli à bras ouverts il y a deux ans.

Je remercie également tous les membres de ma région qui ont eu confiance en moi. Sachez que, pour moi, ce fut une très belle expérience. Je garde un très bon souvenir de vous toutes et tous.

Je demeure membre, alors nous aurons l'occasion de nous revoir et de vous lire. Je garde un excellent souvenir de vous tous. Mille mercis.

Même si l'hiver tarde à nous quitter, à la publication de mai, la chaleur sera revenue. Je vous souhaite un très bel été. Profitez-en pour une remise en forme: le vélo en est un excellent moyen.

Jocelyn Tremblay, président

### VERSION PAPIER DE L'ÉCHO DU RIIRS

**ATTENTION : Cela s'adresse seulement aux membres qui reçoivent présentement leur Écho du RIIRS en version numérique (courriel).**

Si vous désirez recevoir votre Écho du RIIRS en version papier, veuillez remplir ce coupon et le faire parvenir par la poste 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.

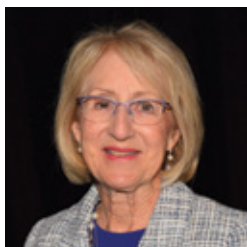
**Si vous en avez déjà fait la demande, il n'est pas nécessaire de refaire une autre demande.**

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

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

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)

## Québec — Chaudière-Appalaches



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

Bonjour à vous,

Au moment où vous lirez ces lignes, il y aura eu notre AGAR le 6 mai. Les prix Doris Custeau et Reconnaissance FIQ auront été remis dans l'ordre à Lucette Beaudry et Sylvie Fortier. Toutes nos félicitations à nos récipiendaires.

En ce qui concerne la relève au sein du CA, seule l'administratrice en Beauce, Mme Réjeanne Côté, a renouvelé son mandat. Pour les autres administratrices sortantes, c'est avec un grand sentiment de reconnaissance et du devoir accompli qu'elles ont décidé de passer le flambeau après plus de 11 ans d'implication. Nous tenons aussi à remercier très sincèrement toutes nos membres qui, au fil des années, ont participé à nos activités régionales.

N'oubliez pas de vous inscrire à l'AGA provinciale du 30 septembre à Saint-Hyacinthe. Ce sera un grand plaisir de se revoir!

En terminant, passez un bel été, profitez de cette belle saison pour refaire le plein d'énergie.

Vos administratrices sortantes: Lucette Beaudry, Micheline La Roche, Lyne Perreault, Louissette Thibault, Nicole Cardinal ainsi que Michelle Allard, présidente sortante.



*Françoise Doyon*



*Marjolaine Vachon*



## Mauricie — Centre-du-Québec



**Sylvie Guillemette-Faucher**

Présidente

[syviefraucher5@gmail.com](mailto:syviefraucher5@gmail.com)

Au moment d'écrire ces lignes, l'AGA régionale est déjà passée! Les prix Doris Custeau et Reconnaissance FIQ ont été remis; les lauréates sont Sylvie Faucher et Diane Giguère.

Plusieurs personnes sont nommées pour les prochaines années; elles ont été suggérées par leurs compagnes. Pour le prix Doris Custeau, ce sont: Johanne Théroux, Claudette Robidas, Germain Bourret, Marcel Beaumier et Yvette Châteauneuf. Pour le prix Reconnaissance FIQ, ce sont: Marcel Beaumier, Claudette Robidas, Yvette Châteauneuf et Francine Savoie. Notre région regorge de personnes méritantes et je suis contente de pouvoir les identifier à l'aide des membres qui ont travaillé avec elles.

De plus, nous avons eu le plaisir d'accueillir de nouvelles personnes au sein de notre CA. Il est important de souligner l'engagement des personnes qui acceptent de s'impliquer dans l'organisation. Faire partie du RIIRS, c'est aussi croire en l'avenir afin que les conditions de vie des personnes âgées soient optimisées.

Vous savez sûrement que notre région est divisée en 2 soit la rive nord (Mauricie) et la rive sud (Centre-du-Québec). Compte tenu de cette réalité, il y a deux repas des fêtes ainsi que deux AGA régionales.

Une nouvelle activité pourrait prendre forme: l'objectif serait de réunir les deux rives en faisant un pique-nique au bord du fleuve. Ce serait une belle façon d'allier l'utile à l'agréable. Et ça permettrait aux membres de faire connaissance et peut-être de retrouver des gens avec qui elles ont travaillé.



*Diane Giguère*  
Prix Reconnaissance FIQ



*Sylvie Guillemette Faucher*  
Prix Doris Custeau

En septembre, l'AGA provinciale se tiendra à Saint-Hyacinthe. Nous comptons sur votre présence. Nous remboursons le coût de l'inscription ainsi que des frais de déplacement. Votre présence est importante afin de garder le RIIRS vivant!

Au plaisir de se revoir!

Je vous souhaite un été rempli de soleil et de belles rencontres amicales!

Sylvie Guillemette Faucher, présidente



Photo: depositphotos

## Estrie



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

Après un hiver qui valsait avec le froid, nous sommes heureux de saluer le soleil dans un été qui nous donne de sa chaleur et de sa lumière.

Merci à Mme Johanne Joly pour sa présence et son dévouement pendant toutes ses années. Nous lui souhaitons une retraite pleine de santé, de bonheur et de projets.

Merci aux bénévoles qui s'impliquent au RIIRS, vous faites un travail qui demande de l'énergie et de la disponibilité.

L'activité estivale de notre région aura lieu au musée Beaulne à Coaticook le 10 juillet à 13 heures.

Pour toutes les activités, veuillez communiquer avec Mme Cécile Mailloux, qui vous donnera l'information au numéro 819 569-8332.

Ne pas oublier que nous devons tenir compte du nombre d'inscriptions pour les réservations.



En terminant, nous tenons à présenter nos plus sincères sympathies à la famille de Mme Ginette Gamsby, qui est décédée dernièrement. Mme Gamsby était membre du comité socioculturel depuis plusieurs années avec Mme Céline Boulanger.

Colombe Chartier,  
membre Estrie



Photo: depositphotos

## Montérégie



**Linda Fréchette**

Présidente

[l.frechette@hotmail.com](mailto:l.frechette@hotmail.com) ou  
[riirsmonteregie@gmail.com](mailto:riirsmonteregie@gmail.com)

Bonjour,

Au moment de lire cette revue, l'été sera à nos portes et notre AGA régionale aura eu lieu!

Mme Suzette Gravel a reçu le prix Doris Custeau pour son parcours exceptionnel dans sa carrière et M. Denis Dubé a reçu le prix Reconnaissance FIQ pour avoir été proche aidant auprès de plusieurs personnes. Bravo à nos récipiendaires!

Nos activités du printemps :

- Déjeuner au Café de la Brûlerie à Granby avec une conférence de Services Canada;
- Dîner à la cabane à sucre la Goudrelle au Mont Saint-Grégoire;
- Déjeuner au Pétinos à La Prairie;
- Marche santé dans la semaine des professionnelles de la santé au Parc Michel-Chartrand, à Longueuil;
- Une nouveauté, organisée par Mme Murielle Albert: *Raconte-moi*: se raconter des anecdotes de nos années de formation ou de notre carrière... Idéalement amusantes, provoquant des fous rires. Le 2 juin à 10 h 30, au chalet du parc Michel-Chartrand, à Longueuil.

C'est le temps de vous inscrire à l'AGA provinciale qui, à notre grand bonheur, est encore dans notre région, la Montérégie, cette année. Nous sommes très heureuses de vous recevoir. Bienvenue à toutes et à tous!

Si vous avez des collègues qui aimeraient participer aux activités et ainsi développer un sentiment d'appartenance, invitez-les à devenir membres



*Suzette Gravel,  
Prix Doris Custeau*



*Denis Dubé,  
Prix Reconnaissance FIQ*

du RIIRS. Le recrutement demeure la force d'un organisme, surtout pour rendre plus efficace la portée et le pouvoir de la défense des droits et des intérêts des retraités.

Nous avons besoin de votre aide pour l'organisation de certaines activités. Même si vous avez peu de temps, votre aide serait appréciée, ex: faire quelques appels, suggérer des endroits pour les activités ou toute autre contribution selon votre disponibilité. Manifestez votre intérêt et nous garderons votre nom dans une liste qui constituera le comité des activités. Nous vous contacterons au besoin pour connaître votre intérêt et votre disponibilité.

Surveillez nos activités de l'automne: déjeuners, marches, conférences; elles vous seront annoncées par infolettre.

Le dîner de Noël aura lieu le 2 décembre 2026, au restaurant Quai 99, à la marina de Longueuil, sur le bord de l'eau.

Je vous souhaite un très bel été. Au plaisir de vous voir à l'Assemblée générale annuelle provinciale à Saint-Hyacinthe!

Au nom du conseil d'administration de la Montérégie, nous tenons à remercier Johanne Joly, agente service aux membres, pour l'ensemble du travail accompli et à lui offrir nos meilleurs vœux pour une retraite pleinement méritée.

Linda Fréchette, présidente

## Montréal — Laval

**Chantal Tancrede**

Présidente

[c.tancrede@videotron.ca](mailto:c.tancrede@videotron.ca) ou  
[riirsmtlaval07@gmail.com](mailto:riirsmtlaval07@gmail.com)

Bonjour à vous,

Lors de notre dernière rencontre d'information, nous avons reçu une conférencière de la Clinique de la mémoire de Montréal. Elle débute avec un vrai ou faux: « Tout le monde fait de la démence en vieillissant ».

Le vieillissement est un processus complexe, progressif et universel qui débute dès l'âge de 20 ans. En 1977, l'espérance de vie chez les femmes était de 77,5 ans et les hommes 70,6. En 2024, les femmes étaient à 84,4 ans et les hommes à 80,9. En 2026, à l'âge de 65 ans, les femmes ont une espérance de vie de 22 ans et les hommes 19,7.

La démence est un terme « parapluie » utilisé pour décrire un éventail de symptômes associés à des troubles cognitifs :

- Frontotemporale : 10 à 15 %;
- Corps de Lewy : 10 à 25 %;
- Vasculaire : 20 à 30 %;
- Alzheimer : 50 à 75 %.

Au Québec, 128 775 personnes sont atteintes de l'Alzheimer, une sur quatre à partir de 85 ans, les deux tiers sont des femmes. La formation des plaques d'amyloïde bêta qui bloquent la communication des neurones et des cellules cérébrales ainsi que la production de la protéine inflammatoire Tau débute 20 ans avant l'apparition des symptômes et l'évaluation des changements peut prendre 5 à 10 ans.

Il y a des facteurs de risques non modifiables. L'âge, le sexe (2 fois plus de femmes atteintes) et la

génétique. 2 à 8 % développent la forme précoce avant 65 ans. Plusieurs facteurs sont potentiellement modifiables : audition, vision, biomarqueurs (maladies cardiovasculaires, diabète, gestion du poids, santé mentale), suivis médicaux, exercice, fumer, alcool, connections sociales, environnement. Sans négliger les déterminants sociaux.

Avec la bonne gestion des facteurs de risques : « 45 % des cas de démence pourraient être évités ou retardés » :

- Date de début = plus vieux → Progression = plus lente.
- Faire de l'activité aérobie 150 minutes par semaine, de l'entraînement musculaire 2 jours par semaine et quotidiennement faire des étirements pour garder notre flexibilité et notre équilibre.
- Prendre soin de sa santé cardiovasculaire, développer de bonnes habitudes alimentaires, bien s'hydrater.

Saviez-vous que nous avons 100 trillions de synapses dans le cerveau ? Moi non ! On continue d'en développer en stimulant notre cerveau par de nouveaux apprentissages, des objectifs, des projets.

Profitons des beaux jours qui arrivent, on se revoit en septembre.

Cordiales salutations,

Chantal Tancrede, présidente

## Lanaudière



**François Martin**

Président

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

L'AGAR de Lanaudière s'est tenue le 14 mai 2026 au Club de golf de Saint-Liguori, réunissant une trentaine de membres. Les états financiers 2025-2026, les prévisions budgétaires 2026-2027, les mises à jour des règlements de fonctionnement ainsi que le rapport de la présidence ont été présentés. Les membres ont également été informés des perspectives d'activités spéciales pour l'année à venir.

Le conseil d'administration est à la recherche de bénévoles pour soutenir l'organisation des activités. Deux personnes se sont déjà engagées, tandis que trois autres pourraient se joindre à l'équipe. Cette participation représente une occasion de créer des liens et de contribuer à la vie associative.

À la fin de l'assemblée, plus de soixante membres ont pris part au dîner-rencontre. Les retrouvailles ont permis de partager des nouvelles depuis la dernière rencontre de novembre 2025. Un moment particulier a été souligné : les finissantes du cours d'infirmière auxiliaire de l'école Thérèse-Martin, promotion 1976, ont célébré leur 50<sup>e</sup> anniversaire de graduation.

### Prix Doris Custeau – Madeleine Poirier

Le prix Doris Custeau a été remis à Mme Madeleine Poirier, diplômée en 1975 et ayant débuté sa carrière à l'hôpital Saint-Eusèbe. Elle s'est engagée dans le syndicalisme lors du passage des infirmières de la CSN au SPIIM, implication qui s'est poursuivie jusqu'en 1994.

Chef de service, elle a contribué à l'ouverture du court séjour chirurgical.

Retour aux sources : l'infirmière travaille aux soins intensifs, en radiologie et en endoscopie et contribue au développement des procédures de soins et de la formation du personnel. Elle a également participé à la création du laboratoire d'investigation digestive.

En 2011, elle s'est jointe au programme « Lire et faire lire », engagement qui lui a valu le Prix bénévole de l'année – Développement culturel de la Ville de Joliette (2024).

### Prix Reconnaissance FIQ – Suzanne Gariépy-Lavallée

Le prix Reconnaissance FIQ a été attribué à Suzanne Lavallée, issue d'une famille très engagée dans la communauté. Formée comme infirmière auxiliaire en 1971, puis recyclée en soins infirmiers en 1973, elle a complété un baccalauréat dans les années 1990.

Active au RIIRS Lanaudière, elle contribue à l'organisation des activités sociales et porte la voix des membres au CA. Elle s'implique également auprès de Diabète Lanaudière, veillant au respect, à l'équité et aux droits des membres.

Proche aidante auprès de sa fratrie vieillissante et attentive à ses enfants et petits-enfants, elle se distingue *par une grande capacité d'écoute, dans le respect et sans jugement.*

François Martin, président

## Outaouais



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

Bonjour à vous, chères et chers membres,

Au moment d'écrire ces lignes, la neige est encore au sol... J'espère qu'au moment de la publication, l'été sera bien installé, que la chaleur nous fera oublier l'hiver interminable que nous avons surmonté.

Afin de rester informé(e)s entre les parutions de l'Écho du RIIRS, inscrivez-vous à l'infolettre en donnant votre courriel au bureau du RIIRS si ce n'est pas le cas. Le RIIRS provincial publie des informations aux deux semaines et les régions peuvent publier aussi, aux 2 semaines, des informations spécifiques aux régions. Nous sommes à organiser une croisière sur la rivière Outaouais. Nous vous tiendrons au courant via une infolettre.

Au moment de la publication de l'Écho du RIIRS, nous aurons tenu notre AGA régionale. J'espère que de nouvelles personnes se seront jointes à l'équipe du CA. Si c'est le cas, je leur souhaite un mandat enrichissant au sein du RIIRS ainsi que l'opportunité



*Michèle Piché*



*Carole Girard*

de vivre une expérience dynamique pour gérer et planifier les activités de notre regroupement.

Félicitations à nos récipiendaires des prix honorifiques Michèle Piché pour le Prix Reconnaissance FIQ ainsi que Carole Girard pour le Prix Doris Custeau.

Avez-vous des suggestions pour les prochains récipiendaires?

N'oubliez pas d'inscrire ces dates :

- Le 30 septembre 2026 aura lieu l'AGA provinciale à Saint-Hyacinthe.
- Le 29 octobre 2026 se tiendra notre journée d'information à l'Hôtel V de Gatineau.

L'équipe du CA du RIIRS-Outaouais



Photo: depositphotos

## Abitibi-Témiscamingue



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

Bonjour à vous,

Au moment d'écrire ces lignes, nous avons encore ce joli tapis blanc de neige. Il devrait disparaître, mais il ne finit plus de s'épaissir! Une année record de neige! Mais ne désespérons pas, elle finira par disparaître pour faire place à notre printemps réconfortant.

Dans cette rubrique, j'ai le goût de vous partager le bienfait que le bénévolat peut apporter.

### Le bénévolat: Le nouveau soin qui nous veut du bien

Après des années passées au chevet des autres, l'arrivée de la retraite sonne parfois comme un silence soudain. Si ce repos est mérité, il peut aussi laisser place à un sentiment de vide ou à un isolement insidieux. Pour nous, anciennes professionnelles de la santé, **le bénévolat s'impose alors comme une passerelle naturelle** entre notre expertise passée et notre bien-être futur.

S'engager socialement, c'est avant tout rester « en mouvement ». Le bénévolat agit comme un puissant antidote à la solitude : il recrée un sentiment d'appartenance et nous permet de retrouver une transition vers une nouvelle forme de présence. Aujourd'hui, le bénévolat réalisé par les aînés constitue l'un des piliers invisibles, mais essentiels, de notre tissu social.

### Un don inestimable à la société

Que ce soit par le mentorat, l'accompagnement en milieu communautaire ou le soutien aux plus vulnérables, nous apportons bien plus que du temps. Nous offrons une **expertise**, un calme **rassurant**

et une **écoute** que seule l'expérience peut forger. Dans un monde qui s'accélère, la présence d'une aînée bénévole agit comme un phare de stabilité.

### Le bienfait en retour: un cercle vertueux

Cependant, la beauté du bénévolat réside dans sa réciprocité. Donner nous maintient vivants. En nous engageant, nous brisons l'isolement, stimulons nos facultés cognitives et renforçons notre sentiment d'utilité. C'est un remède puissant pour le moral: aider l'autre, c'est aussi prendre soin de sa propre santé globale.

### « Donner un peu de soi, c'est recevoir beaucoup pour son cœur ».

Chères et chers collègues, que ce soit par de petits gestes ou de grands projets, continuons de faire rayonner cette compassion qui nous a toujours animés. Notre contribution est le lien qui unit les générations et nourrit l'espoir.

Carmen Côté, présidente

### À venir...

- AGA provinciale le 30 septembre 2026, qui se tiendra à Saint-Hyacinthe comme l'année dernière. Vous êtes invité(e)s à y participer. Nous fournissons le covoiturage et le partage des chambres tout en tenant compte du nombre de participant(e)s.
- Dîner de Noël: détails et date à venir.

## Laurentides



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

Bonjour à vous,

Enfin, l'été, la saison pour recharger ses batteries, période appréciée pour la longueur et la chaleur de ces journées. Votre regroupement va axer son énergie sur la campagne de recrutement pour assurer la pérennité de notre organisme.

Le RIIRS des Laurentides fait appel à vous afin d'augmenter votre participation à nos activités. Merci aux membres pour leur participation au dîner à l'Érablière des ponts couverts de Kiamika, malgré une météo de neige et de pluie verglaçante. Présence de 18 membres et de 8 accompagnateur(trice)s,

Surveillez nos infolettres, vous y retrouverez l'information pour la prochaine sortie prévue le 17 septembre à la Cité de l'Énergie de Shawinigan.

Je remercie les administratrices de votre conseil d'administration pour leur aide et participation à l'essor du RIIRS des Laurentides, merci aussi aux 3 membres du comité des loisirs: Mesdames Diane Barnabé, Guylaine Hébert et Lucille Binette.

Les membres de votre conseil d'administration : Mesdames Nicole Auger, vice-présidente, Marie-Andrée Saint-Jacques secrétaire, Guylaine Lévesque trésorière, Manon Trépanier, responsable à la Table de concertation régionale des aînés des Laurentides (TCRAL) ainsi que Francine Marcoux et Louise Barrette, administratrices.

À toutes et tous, nous vous souhaitons une période d'été resplendissante!

Ronald Bonami, président



## Côte-Nord — Basse-Côte-Nord



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

Quand paraîtra la revue, je crois que nous aurons encore de la neige au sol tellement nous avons été ensevelis en mars et dans la fin de semaine de Pâques, car nous sommes au nord du 50<sup>e</sup> parallèle.

Nous sommes dépendants de dame nature qui, j'espère, sera favorable cet été pour une belle floraison pas seulement de la nature, mais aussi pour notre région qui nous donnera de nouveaux membres prêts à prendre la relève.

Nous sommes des pèlerins sur cette terre, nous sommes dépendants l'un de l'autre.

Je vous offre le songe d'un pèlerin qui apportera dans votre vie de l'espérance que nous ne sommes jamais seuls, mais interdépendants les uns des autres.

## LE PÈLERIN

Une nuit, j'ai eu un songe. J'ai rêvé que je marchais le long d'une plage en compagnie du Seigneur. Dans le ciel apparaissaient, les unes après les autres, toutes les scènes de ma vie. J'ai regardé en arrière et j'ai vu qu'à chaque période de ma vie, il y avait deux paires de pas sur le sable : l'une était la mienne, l'autre était celle du Seigneur. Ainsi, nous continuions à marcher, jusqu'à ce que tous les jours de ma vie aient défilé devant moi. Alors je me suis arrêtée et j'ai regardé en arrière.

« J'ai remarqué qu'en certains endroits, il n'y avait qu'une seule paire d'empreintes, et cela correspondait exactement avec les jours les plus difficiles de ma vie, les jours de plus grandes angoisses, de plus grandes peurs et aussi de plus grandes douleurs. Je l'ai donc interrogé : Seigneur, tu m'as

dit que tu étais avec moi tous les jours de ma vie et j'ai accepté de vivre avec toi. Mais j'ai remarqué que, dans les pires moments de ma vie, il n'y avait qu'une seule trace de pas dans le sable. Je ne peux pas comprendre que tu m'aies laissée seule aux moments où j'avais le plus besoin de Toi. » Et le Seigneur répondit : ma fille, tu m'es tellement précieuse ! Je t'aime. Je ne t'aurais jamais abandonnée, pas même une seule minute ! Les jours où tu n'as vu qu'une seule trace de pas sur le sable de la plage, ces jours d'épreuves et de souffrances, **et bien, c'était Moi qui te portais. »**

Jeannine Otis, présidente



Photo: depositphotos

# Vous partez en voyage?



## Avant de faire vos bagages, assurez-vous d'être en santé!

Le produit individuel d'assurance maladie offert par le RIIRS inclut :

- une assurance voyage avec assistance
- une assurance annulation de voyage

Ces protections couvrent les frais engagés lors d'une situation d'urgence résultant d'un accident ou d'une maladie inattendue pendant votre voyage.

Votre médication a changé? Vous avez subi ou vous prévoyez subir une chirurgie ou des traitements? Peut-être avez-vous remarqué un changement dans votre état de santé? Il est important de vérifier la stabilité de votre condition médicale et votre couverture avant de partir. Communiquez avec notre service d'assistance voyage.

Votre état de santé est stable? Partez l'esprit tranquille et surtout, n'oubliez pas votre brosse à dents!

1 800 363-9050 ou 514 985-2281

# beneva

Assemblée générale annuelle septembre 2026



Regroupement interprofessionnel  
des intervenantes retraitées  
des services de santé

# Le RIIRS, une force collective



## Avis de convocation

Conformément à l'article 3.2 des Statuts et Règlements généraux du Regroupement interprofessionnel des intervenantes retraitées des services de santé, vous êtes convoqué(e)s à l'Assemblée générale annuelle.

### DATES

30 septembre 2026

### LIEU

#### Centre de congrès de Saint-Hyacinthe

1325, rue Daniel-Johnson Ouest  
Saint-Hyacinthe, QC J2S 8S4

### TÉLÉPHONE

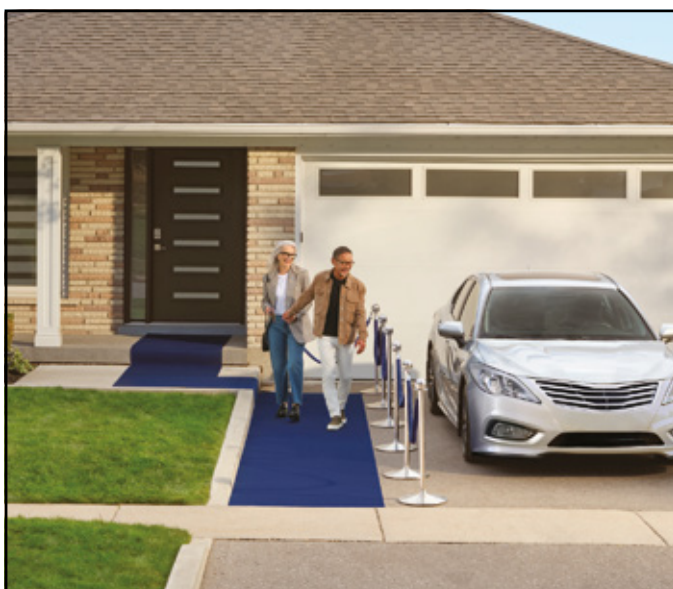
1 844 351-7988

### SITE

<https://congresst-hyacinthe.ca/>



Les inscriptions doivent être adressées au siège social du RIIRS avant le vendredi 28 août sur le formulaire prévu à cet effet à la page 35.



## Économisez grâce à des tarifs d'assurance auto, habitation et entreprise offerts juste pour vous



### D'autres bonnes raisons de choisir La Personnelle :

- ✓ des tarifs spéciaux qui ne sont pas offerts au grand public ;
- ✓ une assurance entreprise simple et pratique pour protéger votre entreprise, vos immeubles locatifs et vos véhicules commerciaux ;
- ✓ près de 99 % de nos clientes et clients renouvellent leur assurance d'une année à l'autre<sup>1</sup>.



Obtenez une soumission  
et achetez en ligne dès aujourd'hui.

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



40  
ans



laPersonnelle

Assureur de groupe auto, habitation  
et entreprise

Tarifs de groupe. Service unique.

La Personnelle désigne La Personnelle, assurances générales inc. Certaines conditions, exclusions et limitations peuvent s'appliquer. L'assurance entreprise est offerte uniquement au Québec. La Personnelle<sup>MD</sup> ainsi que les marques de commerce associées sont des marques de commerce de La Personnelle, compagnie d'assurances, utilisées sous licence.

1. Statistiques internes de La Personnelle : nombre de titulaires de police qui l'ont renouvelée lorsqu'elle est arrivée à échéance, de janvier à août 2025. Le taux ne comprend pas les annulations et les résiliations avant terme.

## Horaire provisoire

### 29 SEPTEMBRE 2026

13 h 30 à 17 h 00 Inscription et kiosques  
Souper libre

### 30 SEPTEMBRE 2026

7 h 00 à 8 h 30 Inscription  
8 h 30 Ouverture Assemblée générale annuelle  
10 h 00 Pause santé  
10 h 15 Reprise de l'AGA  
12 h 00 Dîner  
13 h 30 Reprise de l'AGA  
15 h 00 Retour à la maison

# 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

# Hébergement

## Hôtel Sheraton Saint-Hyacinthe

1315, rue Daniel-Johnson Ouest  
Saint-Hyacinthe QC J2S 8S4

### Procédure de réservations :

Chaque participant(e) sera responsable de la réservation et du paiement de sa chambre. Pour réserver directement à l'Hôtel Sheraton Saint-Hyacinthe, composer le numéro sans frais suivant: **1 450 250-5555**  
Un numéro de carte de crédit sera requis pour garantir la réservation de la chambre.

### \*ATTENTION\*

Lors de la réservation de la chambre, les participant(e)s doivent mentionner le nom du groupe : « **RIIRS 2026** » afin de bénéficier du tarif de groupe et des avantages reliés au bloc de chambre du RIIRS. Le bloc de chambres réservées sera maintenu jusqu'au **vendredi 28 août 2026**.

**Heures d'arrivée (enregistrement) : 15 h**

**Heure de départ : 12 h**

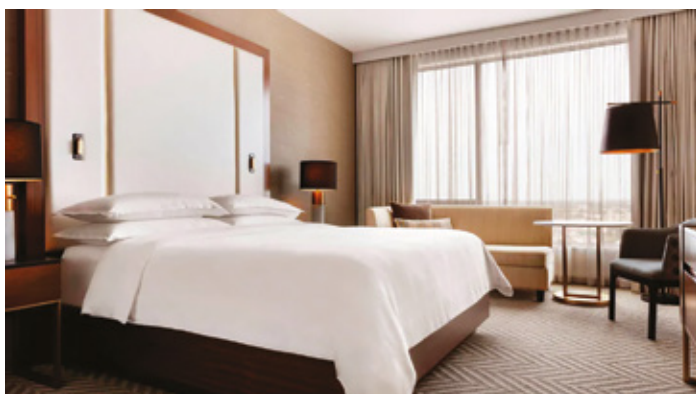
### Tarifs des chambres

Chambres	Tarif individuel ou double	Tarif triple	Tarif quadruple
Chambres régulières	201,00 \$*	221,00 \$*	241,00 \$*

\*Les tarifs sont par chambre, par nuit et sont soumis aux taxes présentement en vigueur au Québec, ainsi que la taxe d'hébergement par chambre par nuit.

### À votre disposition :

- Cafetière électrique
- Climatisation
- Mini-réfrigérateur
- Sèche-cheveux
- Piscine intérieure
- Restaurant
- Internet sans fil et sans frais
- Vaste stationnement sans frais
- Accès intérieur aux Galeries Saint-Hyacinthe



# Assemblée générale annuelle 2026

**Date limite d'inscription le vendredi 28 août 2026**

Inscription membre			
Nom :		Prénom :	
Adresse :			
Ville :		Code postal :	
Téléphone :		Courriel :	
Signature :			# membre :
Allergies alimentaires (si oui, spécifiez) :			
Je serai présent(e) le 30 septembre 2025		<input type="checkbox"/> Coût: 60 \$	
N.B. Les frais d'inscription comprennent le déjeuner (pour les membres seulement) du 30 septembre, la pause santé et le dîner ainsi que les documents.			
Je serai présent(e) le 30 septembre 2025		<input type="checkbox"/> Gratuit	
<input type="checkbox"/> <b>J'autorise le RIIRS</b> à utiliser, à des fins promotionnelles, publicitaires et/ou d'information (réseaux sociaux, site web, Écho du RIIRS, brochure, dépliant ou tout autre support publicitaire.), la/les photos(s) dans lesquelles j'apparais.			

Faire parvenir le formulaire d'inscription à l'adresse suivante :  
405-1170 boulevard Lebourgneuf Québec QC G2K 2E3

## **Veillez choisir votre mode de paiement :**

Paiement par chèque fait au nom du RIIRS

<input type="checkbox"/> Paiement par carte de crédit		Nom sur la carte :	
Numéro de la carte :	Exp.:	MM / AA	CVV (3chiffres) :

Il est aussi possible de s'inscrire en ligne et de payer par carte de crédit en se rendant dans la section **Évènement** de notre site Internet au : <https://www.riirs.org/evenements/>

**ATTENTION - en cas d'annulation : l'inscription sera remboursée à 75%,  
si 30 jours avant l'instance (jusqu'au 31 août)  
AUCUN REMBOURSEMENT à partir du 1<sup>er</sup> septembre 2026.**

# Pouvoirs et devoirs des dirigeant(e)s

Les postes en élection aux années paires sont les suivants :

1. Président(e);
2. Secrétaire.

Votre candidature doit être retournée au siège social du RIIRS au plus tard le **31 août 2026, 17 h** au siège social du RIIRS au 405-1170 boulevard Lebourgneuf Québec QC G2K 2E3

Description des pouvoirs et devoirs des dirigeantes en élection (conformément aux Règlements généraux aux articles 5.1.1 et 5.1.3).

## Mandats

### 5.1.1 PRÉSIDENTE

- a) Exerce son autorité sous le contrôle du Conseil;
- b) Préside les réunions du Conseil et les assemblées des membres sauf si elle y renonce auquel cas l'assemblée désigne son remplaçant;
- c) Agit comme porte-parole du Conseil;
- d) Signe tous les documents requérant sa signature;
- e) Aide tout comité de gouvernance formé par le Conseil;
- f) Remplit tous les devoirs et les fonctions qui peuvent lui être attribués par le Conseil.

### 5.1.3 SECRÉTAIRE

- a) Assiste aux assemblées des membres et du Conseil, agit comme secrétaire d'assemblée et s'assure de la rédaction de tous les procès-verbaux sauf s'il y renonce auquel cas l'assemblée désigne son remplaçant;
- b) S'assure de la garde des registres, des livres, des règlements, des procès-verbaux et du sceau du Regroupement et qu'ils soient conservés en tout temps au lieu déterminé par le Conseil. Elle en fournit les extraits requis;
- c) Remplit tous les devoirs et les fonctions qui peuvent lui être attribués par le Conseil.

Pour l'exécution de ses fonctions, la secrétaire peut être secondée notamment par un ou des employés du Regroupement qui se verront déléguer l'aspect opérationnel de certaines tâches.

## Présentation

Un texte de présentation d'au plus 500 mots pour une candidature au poste de vice-présidente, secrétaire et trésorière ou d'au plus 1 000 mots dans le cas d'une candidature au poste de présidente.

Ce texte doit expliquer en quoi ses compétences seraient profitables pour le poste, ses principales motivations pour occuper un poste de dirigeante au CA, la vision de son rôle pour le RIIRS et la défense des intérêts des retraitées. Le texte devra être déposé au plus tard, à la date limite de mise en candidature. Elle doit transmettre une photo haute résolution accompagnant le texte de présentation, en format JPEG, orientation portrait.

*Extrait de la politique 7.3 L'Assemblée Générale Annuelle et les procédures d'élection est disponible sur demande.*

# Élection aux postes de dirigeant(e)s

Les postes en élection aux années impaires sont les suivants :

1. Vice-président(e)
2. Trésorier(ère)

Dirigeant(e)s	Nombre de membres	Durée du mandat
Président(e)	1	2 ans
Secrétaire	1	2 ans

## Formulaire de mise en candidature Dirigeant(e)s

Je pose ma candidature au poste de :

Président(e)       Secrétaire  (Faire un « X » dans le carré correspondant au poste choisi.)

Nom : \_\_\_\_\_

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

Ville : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Région : \_\_\_\_\_

Numéro de membre : \_\_\_\_\_

Signature candidat(e) : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Signature membre : \_\_\_\_\_ No de membre : \_\_\_\_\_

Signature membre : \_\_\_\_\_ No de membre : \_\_\_\_\_

### Conditions d'éligibilité :

Tout membre régulier du RIIRS est éligible à l'un ou l'autre des postes de dirigeant(e)s.

Un membre peut poser sa candidature à **un seul poste** en élection.

La signature du membre qui soumet sa candidature doit être appuyée par deux membres en règle du RIIRS et porter, sur le formulaire, la signature de la candidate ou du candidat.

### NOTE :

Votre candidature doit être retournée au siège social du RIIRS

**Date limite : 31 août 2026, 17 h** à l'adresse suivante : 405-1170 boulevard Lebourgneuf Québec QC G2K 2E3

# Description du mandat

(Extrait de la politique 4.2.3 Politique concernant Le comité de surveillance des finances)

## Comité de surveillance des finances

### 1. Mandat et rôle

Le mandat du comité de surveillance des finances est d'assister le conseil d'administration dans l'exercice de ses responsabilités quant à la surveillance de la gestion financière du RIIRS. À ce titre, le comité fournit des conseils sur les mécanismes de contrôles, la conformité des opérations et les processus de reddition de comptes.

### 2. Responsabilités

Les responsabilités de ce comité sont :

- a) De vérifier si les dépenses encourues respectent les politiques adoptées par le Conseil d'administration, les orientations données par l'Assemblée générale annuelle et les Règlements généraux;
- b) De vérifier la correspondance entre les prévisions budgétaires et le budget réel, demander des explications à la trésorière ou la direction générale s'il y a des écarts;
- c) De faire annuellement, une analyse complète des états financiers de quatre régions déterminées selon le calendrier de vérification. La présidence et la trésorière doivent communiquer le plus rapidement possible le rapport aux régions concernées;
- d) De surveiller les risques financiers et les mesures de contrôle et collabore avec le Comité de gouvernance pour les risques croisés;
- e) De préparer et présenter le rapport au Conseil d'administration et à l'Assemblée générale annuelle;
- f) D'exécuter tout autre mandat en matière de finance et de vérification demandé par le Conseil d'administration;
- g) Lorsqu'il le juge à propos, soumettre au Conseil d'administration des recommandations.

### 3. Composition et nomination

Le comité de surveillance des finances se compose de trois membres (#1, #2 et #3) élus par l'Assemblée générale ainsi que la trésorière. La direction générale, non membre du comité, demeure disponible pour transmettre les informations aux membres du comité. La direction assurera la formation aux membres du comité.

### 4. Durée du mandat

Les membres sont élus pour un mandat de deux ans.

Deux membres (#1 et #3) seront en élection aux années impaires et un membre (#2) en élection aux années paires.

### 5. Éligibilité

Tout membre en règle du RIIRS sauf les membres du Conseil d'administration.

# Élection comité surveillance des finances

Le RIIRS recherche des candidat(e)s intéressé(e)s pour ces postes. L'élection se fera lors de l'AGA en septembre 2026. Les membres actuels du comité sont rééligibles.

Comité	Nombre de membres à élire aux années impaires	Durée du mandat	Nombre de rencontres
Surveillance des finances	1/3	2 ans	2/an

## Formulaire de mise en candidature Comité Surveillance des finances

Nom: \_\_\_\_\_

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

Ville: \_\_\_\_\_

Code postal: \_\_\_\_\_ Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_ Région: \_\_\_\_\_

Numéro de membre: \_\_\_\_\_

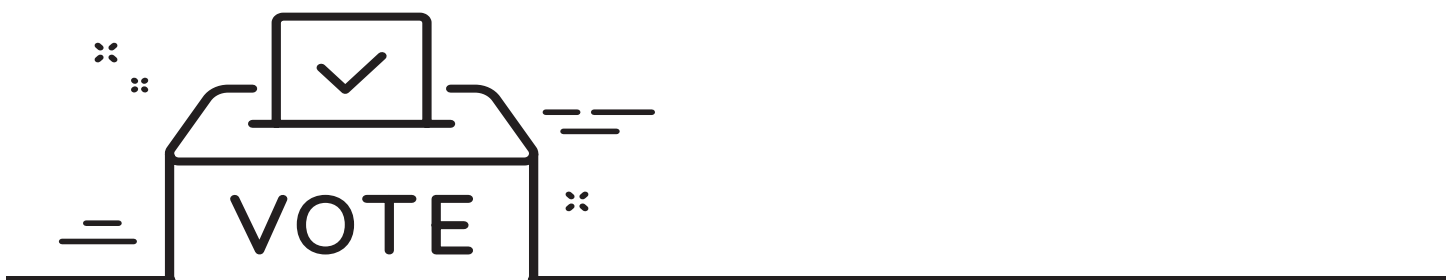
Signature candidat(e): \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_


**NOTE:**

Votre candidature doit être retournée au siège social du RIIRS

**Date limite: 31 août 2026, 17 h** à l'adresse suivante:

405-1170 boulevard Lebourgneuf Québec QC G2K 2E3





**Les vacances ! C'est l'occasion  
de se détendre, de vivre de belles  
aventures, de se retrouver pour  
en profiter !**

**C'est un temps magique, rempli de  
petits bonheurs qui nous amènent  
juste là, où il faut...**

**PROCHAINE DATE DE TOMBÉE – 12 OCTOBRE 2026**

## **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

